**MIHALY**
**CSIKSZENTMIHALYI**

# FLOW

## THE PSYCHOLOGY OF OPTIMAL EXPERIENCE

**МИХАЙ**
**ЧИКСЕНТМИХАЙИ**

# ПОТОК

## ПСИХОЛОГИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

*Перевод с английского*

смысл

альпина нон-фикшн

Москва
2011

УДК 159.9.01
ББК 88.3
Ч-60

Перевод с английского Елены Перовой
Научное редактирование и предисловие Дмитрия Леонтьева

**Чиксентмихайи М.**

Ч-60 Поток: Психология оптимального переживания / Пер. с англ. — М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. — 461 с.

ISBN 978-5-91671-119-6

В своей культовой книге выдающийся ученый Михай Чиксентмихайи представляет совершенно новый подход к теме счастья. Счастье для него сродни вдохновению, а состояние, когда человек полностью поглощен 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 подъем, 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.

УДК 159.9.01
ББК 88.3

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.*

ISBN 978-5-91671-119-6
(«Альпина нон-фикшн»)
ISBN 978-5-89357-292-6
(«Смысл»)
ISBN 0-06-092043-2 (англ.)

© Mihaly Csikszentmihalyi, 1990
© Перевод, предисловие. ООО «Научно-производственная фирма «Смысл», 2011
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2011

# Содержание

КАК КОВАТЬ СЧАСТЬЕ: СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА 9
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ 15
ПРЕДИСЛОВИЕ 1990 Г. 18

**1. НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СЧАСТЬЕ** 21
Введение 21
Краткий обзор содержания книги 27
Корни неудовлетворенности 31
Защитные функции культуры 35
Возвращение к переживанию 42
Пути к освобождению 48

**2. АНАТОМИЯ СОЗНАНИЯ** 53
Границы возможностей сознания 60
Внимание как психическая энергия 63
Войти в себя 68
Беспорядок в сознании: психическая энтропия 71
Упорядоченное сознание: состояние потока 75
Усложнение и рост личности 78

**3. РАДОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ** 81

Удовольствие и умение переживать радость 84
Из чего состоит переживание радости 88
Аутотелическое переживание 113

**4. УСЛОВИЯ ПОТОКА** 120

Потоковые занятия 121
Поток и культура 129
Аутотелическая личность 137
Люди потока 146

**5. ТЕЛО И ПОТОК** 152

Выше, быстрее, сильнее 154
Радость движения 159
Секс как поток 161
Предельный контроль — йога и восточные единоборства 165
Поток через ощущения: наслаждение зрением 170
Поток в музыке 172
Радость вкусовых ощущений 179

**6. ПОТОК МЫСЛИ** 185

«Матерь познания» 190
Игры разума и их правила 195
Игра слов 200
Дружба с Клио 205
Радости науки 207
Любовь к мудрости 213
Любители и профессионалы 215
Век живи — век учись 217

**7. РАБОТА КАК ПОТОК** 219

Аутотелические труженики 220
Аутотелические профессии 231
Парадокс работы 239
Пустая трата времени 246

**8. РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ С СОБОЙ И С ДРУГИМИ** 249

Наедине с собой или вместе с другими? 250
Боль одиночества 255
«Прирученное» одиночество 262
Поток и семья 266
Радость дружбы 280
Широкие социальные связи 286

**9. КАК ОБМАНУТЬ ХАОС** 290

Преобразование трагедии 291
Совладание со стрессом 298
Сила диссипативных структур 302
Аутотелическая личность: итоги 313

**10. СОЗДАНИЕ СМЫСЛА** 321

Что такое смысл 323
Развитие целенаправленности 326
Выработка решительности 333
Возвращение гармонии 339
Интеграция смыслов в жизненных темах 343

ПРИМЕЧАНИЯ 358
ЛИТЕРАТУРА 421

*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 ее проявлениях.

Сегодня он входит в число наиболее авторитетных и уважаемых психологов. Его знают и ценят во всем мире, причем 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 вошел 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 семьей в Италии, где Михай и провел 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, принесшая ему всемирную известность, — это именно «Поток». Через некоторое время после ее выхода в 1990 году ей сделали блестящую рекламу такие впечатленные ею читатели, как президент США Билл Клинтон, спикер Конгресса Ньют Гингрич и британский премьер Тони Блэр. Ее включают в перечни типа «100 лучших бизнес-книг всех времен». Она относится к редкой категории «долгоиграющих» бестселлеров. Завоевав популярность среди массовой аудитории сразу после ее выхода, она продолжает переиздаваться чуть ли не ежегодно и переведена уже на 30 языков.

Это удивительная книга. До того, как я взялся редактировать ее перевод, я читал ее по меньшей мере дважды, пользовался ею в лекциях и публикациях, безусловно ценил ее, 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 своем месте, и в этом тексте

нет ни одной щелочки, куда можно было бы просунуть лезвие ножа. Это признак той редкой книги, слова которой не играют в свою игру, ведя веселый хоровод или, напротив, складываясь в железобетонную конструкцию, а прямо и точно выражают ясную и хорошо продуманную картину мира. Каждое слово неслучайно, в нем биение пульса живой мысли, и поэтому вся эта книга — как живой организм: в ней есть структура, порядок, непредсказуемость, напряженность, тонус и жизнь.

О чем 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 подъема, вдохновения и полноты жизни. И наоборот, наличие подобных переживаний вполне может сделать счастливым человека, лишенного 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 подтвержденную 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 все

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 нем удовольствие сливается с усилиями и смыслом, порождая питающее энергией активное состояние радости.

Поэтому поток напрямую связан с характеристиками личности, уровнем ее развития и зрелости. Чиксентмихайи вспоминает, что, когда он был ребенком, он оказался в эмиграции, в то время как в его родной Венгрии все 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 укоренен. 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. Лишенные 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 сохранят 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 упрощенных 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 ее 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 чем 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 живем, становится все сложнее, и человеческий ответ на этот вызов сложности — не прятать голову в песок, а самим становиться все более сложными, более уникальными и одновременно все более связанными с другими людьми, идеями, ценностями и социальными группами. Радость потока — это высшая награда, которой может одарить нас природа за стремление к решению все 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 трудоемко кузнечное ремесло. Полвека назад Эрих Фромм в своем 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 нее 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 все, в конечном счете, зависит от нас. Об этом рассказывает эта, не побоюсь этого слова, великая книга — о жизни в ее 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 обойденном 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 еще 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 видел, что их теоретические построения становятся все

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 учеными 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 своем 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 все сущее стремится к существованию и через действие делающий раскрывает свое бытие, то действие несет наслаждение по своей природе…*

Состояние потока возникает, когда мы делаем что-то, в чем 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 сознает, 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. Потоковые переживания заставляют нас идти дальше, достигать новых уровней сложности, искать новые знания, совершенствовать свои умения. Во многом это именно тот двигатель, благодаря которому произошел 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 счете 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, посвященных позитивным аспектам человеческого опыта — радости, творчеству, полной поглощенности 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 дру-

гих средств, которые обычно используются учеными 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 ее созданию. В данном случае это невозможно, поскольку список имен 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 ее 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 Массимини, Элизабет Ноэль-Нойман, Джерома Сингера, Джейм-

са 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.*

# Новый взгляд на счастье

## ВВЕДЕНИЕ

Еще 2300 лет назад древнегреческий философ Аристотель пришел 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 ждем, что они сделают нас счастливыми. Многое изменилось с тех пор. Накопленные нами знания о звездах и об атомах неимоверно увеличились. Древнегреческие боги выглядели бы беспомощными детьми по сравнению с современным человечеством и силами, которыми оно овладело. И все 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 живем 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 неудовлетворенными, 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 времен. 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 зависит 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

ускользнет от Вас», — говорил Дж. Милль. Мы находим счастье, только полностью погрузившись в те мелочи, из которых состоит наша жизнь, хорошие и плохие, но не пытаясь 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 нем, 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 изумленного мастера. Когда отец видит, как его ребенок 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 серьезность положения, они как-то особенно полно и ярко воспринимали обыкновенные события, например, пение птицы в лесу, завершение тяжелой работы или вкус разделенной с товарищем краюхи хлеба.

Вопреки распространенному 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 тяжелой 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 ребенок 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 легкие — разрываться от недостатка воздуха, он может терять сознание от усталости — и тем не менее это будут лучшие моменты его жизни. Обретение контроля над собствен-

ной жизнью — нелегкое дело, иногда сопряженное с болью. Однако в конечном счете 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 поглощенности деятельностью, когда все 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 кореянками, 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 но-

вый 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 чем 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, удовлетворенности жизнью и внутренней мотивации, социологи, видящие в нем 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. Все это появилось в течение две-

надцати 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 ее 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 приведенные 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 неудовлетворенным. Ни потерянный вес, ни приобретенные 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 путем 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 приключе-

ния. 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 поймем, каким образом формируется то или иное состояние нашего сознания, мы сделаем первый шаг к тому, чтобы управлять им. Все, что мы переживаем, — радость, увлеченность, 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 свое внимание на выполнении текущей задачи, отсекая все 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 ее на выполнение осознанно выбранных целей, человек становится более сложной, более многогранной личностью. Совершенствуя свои навыки, бросая вызов все 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 дает людям ощущение счастья, необходимо рассмотреть некоторые виды человеческой деятельности, часто вызывающие состояние потока, — такие как спорт, игры, искусство, различные хобби.

Однако, посвящая все свое время исключительно играм или искусству, человек не может рассчитывать на серьезное улучшение качества своей жизни. Умение контролировать собственное сознание можно развивать за счет 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 серьезными 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 лиш-

ний вес. Ожидания и неудовлетворенные 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, коротко коснемся некоторых трудностей, в частности тех, которые берут свое 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 удается выполнить некоторые свои желания, мы немедленно начинаем хотеть большего. Хроническая неудовлетворенность есть второе препятствие на пути к самодостаточности и счастью.

Для преодоления этих препятствий каждая культура со временем вырабатывает определенные 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 свое 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 НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

Главная причина труднодостижимости счастья заключается в том, что Вселенная была создана без учета пожеланий комфорта для людей. Непостижимая по своим размерам, большей частью она представляет собой холодную и враждебную пустоту. Взорвавшаяся звезда обращает в пепел все вокруг нее 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, зловредным микробам — всему тому, что способно в одночасье лишить нас жизни.

Похоже, что, как только нам удается избегнуть одной опасности, на горизонте появляются новые, еще более изощренные. Мы еще 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 перенаселенности. 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 звезд 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 подчиненными 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 все равно чертовски неприятно. Вирус, убивающий нового Моцарта, делает то, что для него естественно, но для человечества это оборачивается огромной утратой. Еще Дж. Холмс заметил в свое 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 определенным 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 отсчета человеческие цели и желания, в космосе можно видеть лишь неустранимый беспорядок.

Мы не так много можем сделать, чтобы изменить Вселенную. В жизни мы не очень властны над силами, которые мешают нашему благополучию. Важно делать все 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 удается приблизиться к нашей цели, является мерой качества нашей жизни. Если она остается 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 днем 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 все более комфортна, а бла-

гополучие, 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 удается 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 вперед, 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 все, 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 ненадежности 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 защищенности 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 своем 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 свое дарованное свыше превосходство обычно приводят к проблемам. Ничем не подкрепленному ощущению собственной безопасности настает 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 все, 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, лишенные 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 фонарем не мог найти среди своих соотечественников честного человека, а в наше время ему было бы еще сложнее найти счастливого.

Эта всеобщая болезнь вызвана отнюдь не внешними причинами. В отличие от многих других наций, мы не можем объяснить свои беды тяжелыми условиями жизни, бедностью или вторжением армии иностранного агрессора. Корни неудовлетворенности жизнью находятся внутри нас, и каждый должен разобраться с ними лично, своими силами. Защитные механизмы, выработанные в прошлом, — порядок, который привносили в мир религия, патриотизм, народные традиции и общественные нормы, — оказываются неэффективными для все 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 каж-

дым годом большинство людей все сильнее ощущают хаос физической Вселенной.

Жизнь проходит, на смену молодости, полной иррациональных надежд, приходит отрезвляющая зрелость, и рано или поздно перед нами все острее встает вопрос: «И это все?» 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 все еще 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 минуточку, это какая-то ошибка. Ведь я еще 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 наши до смешного примитивно жившие прадеды умудрялись быть довольными жизнью, то какое счастье выпало на долю нам! Эту мысль нам внушали проповедники, учителя, ученые, она утверждалась тысячами рекламных роликов. Но несмотря на все 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 срабатывает — просто потому, что человек настолько поглощен борьбой, что у него не остается времени понять, что цель не стала ближе. Но если задуматься хоть на минуту, разочарование возвращается: после каждого нового успеха становится все 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 тренажер или сделать пластическую операцию. Если проблема в недостатке внимания, можно купить книги о том, как завоевывать 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 остается 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 грезах. Подобные развлечения могут на время отвлечь

человека от преследующего его вопроса: «Неужели это все?» — но мало кому удавалось таким образом найти ответ на него.

Экзистенциальными проблемами традиционно занималась религия, поэтому неудивительно, что сегодня все большее число разочаровавшихся людей пытается найти ответы с ее 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 дает окончательных ответов. На определенных 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 четвертым 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 счет 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 принесет 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 все еще оставалось 34 миллиона людей, живущих за чертой бедности (годовой доход ниже 10 609 долларов на семью из четырех человек). С тех пор эти цифры почти не изменились.

Относительная частота убийств, ограблений, изнасилований и вооруженных 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 1000%.

Приблизительно в тот же период количество разводов возросло на 400%. Если в 1950 году на каждую 1000 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. Все еще не ясно, какую цену придется 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 дает поводов для оптимизма. Современные подростки демонстрируют симптомы той же болезни, что поразила их родителей, иногда даже в более опасной форме. Все 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, приговоренных 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, 1339 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 нелегком деле дает 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 поступки 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 незави-

симым 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 ее 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 подчиненным 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 все время готовимся к жизни, — говаривал философ Ральф Уолдо Эмерсон, — но никогда не живем». Или, как в конце концов выяснил герой одной старой английской сказки, пироги с вареньем всегда бывают завтра, но никогда сегодня.

Конечно, до определенной 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 определенной 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 покоренной 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, завлекая людей в армию, турецкие султаны обещали новобранцам, что они смогут безнаказанно насиловать женщин в завоеванных странах. В наши дни правительство завлекает призывников возможностью «увидеть мир».

Важно понимать, что стремление к удовольствию представляет собой реакцию, заложенную в наших генах для обе-

спечения 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, все 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 «раскрепощенный» 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 фа-

тализма: 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 ждет от нее 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 подверга-

емся 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 еще и запретные удовольствия, предлагаемые нам владельцами казино, сутенерами 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, произойдет 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 нем. 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 своем сознании, способен видоизменять ее, 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 гнета 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 жесткой 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 остаемся 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 свое сознание, не обладает кумулятивными свойствами. Ее нельзя представить в виде формулы, нельзя запомнить и планомерно применять. Как и любое другое сложное знание, будь то зрелые политические суждения или утонченный 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 на-

вык. 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 вперед 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 остается 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 перестает достигать цели. К сожалению, любая попытка управлять сознанием быстро увязает в рутине. Фрейд был еще жив, когда психоанализ из борьбы за освобождение Эго превратился в застывшую идеологию и жестко регламентированную профессию. Марксу повезло еще меньше: его попытка освободить сознание от тирании экономической эксплуатации легла в основу жестокой репрессивной системы, которая ужаснула бы ее 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, чье 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 гнета 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 наемного 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 изощренным, однако не менее жестким. Мы упомянули лишь немногие мужественные попытки, предпринятые в рамках западной цивилизации с целью добиться счастья путем 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 ее 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 каче-

ством 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 определенные 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 придается особого значения. Людей, сдерживающих себя, часто считают смешными, зажатыми или не вполне адекватными. Однако вне зависимости от моды те, кто берет 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 все 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 дает 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 ее 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 безнадежную 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 нее радость.

Чтобы развить в себе это свойство, человек должен научиться управлять своим сознанием, контролировать чувства и мысли. Лучше сразу смириться с тем, что легких путей тут не существует. Некоторые люди склонны впадать в мистику, когда речь идет о сознании, и ожидать от него каких-то чудес, на которые оно пока не способно. Им нравится думать, что в «царстве духа» все 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, порожденной 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 счет 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 недосягаемом 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 непосред-

ственно с феноменами сознания — событиями, которые мы осознаем и интерпретируем, а не с анатомическими структурами, нейрохимическими реакциями или бессознательными намерениями, которые обусловили эти события. Естественно, мы понимаем, что все 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? Все просто: мы признаем, что существуют определенные *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 ее 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 осознаем, сознание означает субъективно переживаемую реальность. Хотя потенциально в него может попасть все, что мы чувствуем, видим, слышим или вспоминаем, все же большая часть существующей вокруг нас информации остается 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 услышали, 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 нем.

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 интернализованными социальными целями. Намерения действуют, как магнитные поля, притягивая внимание к определенным объектам и отталкивая от других, удерживая наш разум со-

средоточенным 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 определенным 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 ее, 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 осознает 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, приобретенные 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, отдает 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 всем, все чувствовать, перерабатывать такое количество информации, что каждая доля секунды нашего существования наполнилась бы яркими впечатлениями. За отведенное нам время мы проживали бы миллионы жизней.

Но, к сожалению, наша нервная система за заданное время может перерабатывать лишь ограниченный объем информации. Если количество «событий» начинает превышать допустимый предел, сознание перестает 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 семи 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 — 7560, а в течение часа — почти полмиллиона. Если считать, что человек ежедневно бодрствует шестнадцать часов в сутки, то за жизнь протяженностью 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 ее 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, приобретенный 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, однако, не решает всех проблем. Жизнь требует, чтобы мы тратили около 8% времени бодрствования на прием пищи и почти столько же — на уход за собой (умывание, одевание, бритье, посещение туалета). Это уже занимает 15% сознания, и во время совершения этих действий мы не можем уделять время чему-то еще, если это требует серьезной 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 по-

пулярных 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 объем 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 объем 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 оживленной 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 памя-

ти. 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 осознаем 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 рулем пьяный, новичок, или просто опытный водитель на секунду отвлекся? 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 объем, который способен одновременно перерабатывать человеческий мозг. Извлечение информации из памяти, помещение ее 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 свое 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. Ученый 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 нее есть дома в разных частях света. И. всегда находит время посетить концерт, музей или библиотеку. Пока она на встрече, ее шофер не ждет ее 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 нее литературу, если это запланировано в ее ежедневнике, или просто задает вопросы, с любопытством следит за происходящим вокруг, планирует следующие дела. Повседневная жизнь занимает лишь очень малую часть ее 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 свое внима-

ние, что может просто отключить сознание и вздремнуть, если представился удобный момент.

Жизнь И. не была легка. Сразу после Первой мировой войны ее родители лишились всех своих сбережений, а во время Второй мировой она сама утратила все, в том числе свободу. Несколько десятков лет назад у нее обнаружилось хроническое заболевание, объявленное врачами неизлечимым. Однако она смогла вернуть себе все, 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 ее 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, переведенные на множество языков. Его можно сравнить с глубоким колодцем, наполненным энергией. Когда он говорит, его взгляд как будто вбирает в себя все вокруг; каждое услышанное предложение он анализирует несколькими способами еще 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 найдет им оригинальное и при этом абсолютно точное объяснение.

Несмотря на постоянную сосредоточенность мыслей, Р. излучает спокойствие и безмятежность. Он отмечает все происходящее вокруг, но не для того, чтобы изменить ход событий или вынести суждение, — он наблюдает, вникает, иногда выражает свое 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 ее 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 свое внимание; одни могут обогатить жизнь, другие сделают ее пустой.

Необычайное разнообразие структур внимания становится еще 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 свое 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 распознает симптомы болезней — все они натренировали свое 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 невозмож-

на 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 ее 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, мое *Я* существует только в пределах моего сознания; в сознании тех, кто меня знает, будут лишь его варианты, большинство которых даже отдаленно 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 все, 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 осознаем лишь ее 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 намек 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 зацикленную 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 провел рождественские каникулы вместе с отцом на Бермудских островах. К тому моменту у него не было никаких идей по поводу будущего профессионального самоопределения; его личность была еще очень незрелой. У Сэма не было четко 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 жилье 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 ее, она произошла не потому, что его личность или его иерархия целей направили на нее 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, все 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 все, 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 счет 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 вос-

принято 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 своем 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 все дается с трудом, работа конвейера замедляется, а когда сосед отпускает шутку по поводу его остановок, он раздраженно огрызается и угрюмо отворачивается в сторону. Напряжение нарастает. В итоге отношения 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 получки оставалось еще 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 ее на ближайшей заправке и отправился домой.

Хулио делал так в течение трех 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 объем 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 серьезный случай психической энтропии довелось испытать другому участнику наших исследований — весьма одаренному 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 зеленую замшевую рубашку своего отца, которую тот надевал всякий раз, когда они вдвоем ходили в поход. Ощутив рукой приятную теплоту замши, Джим вспомнил то чувство спокойствия и надежности, 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 еще недавно в нем 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. Все 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 тяжелое 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 своем 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 определенном направлении. Внешнее событие появляется в сознании в виде информации, не обязательно имеющей положительную или отрицательную эмоциональную окраску. Дальше личность интерпретирует ее в контексте собственных интересов и распознает 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 не-

зависимым, не пострадал бы от развода родителей так глубоко. Но в его возрасте система целей пока еще тесно связана с целями матери и отца, и разрыв между ними привел 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 серьезность 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 течет 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: «Все идет как надо». Положительная обратная связь укрепляет личность, и она может уделять больше внимания решению внешних и внутренних задач.

Еще один участник нашего исследования, рабочий Рико Меделлин, часто испытывает это ощущение во время работы. Он работает на конвейере той же фабрики, что и Хулио. Зада-

ча, 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 все 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 партнером 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 партнерам. Иногда работа поглощает ее настолько, что она забывает пообедать и понимает, что голодна, только под вечер. Когда Пэм погружена в работу, она осознает все до мельчайших

подробностей; даже когда что-то вызывает у нее 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 нес поток». Состояние потока противоположно психической энтропии, иногда оно даже называется *негэнтропией*, и те, кто способен испытать его, отличаются большей силой и уверенностью в себе, потому что могут направить на достижение своих целей больше психической энергии.

Если человек способен так организовать свое сознание, чтобы состояние потока возникало как можно чаще, качество его жизни неминуемо начнет 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 все 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 все новых вершин в самодисциплине. Ты заставляешь свое тело работать, все 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 бит-

ва за себя, борьба за установление контроля над вниманием. Борьба не обязательно должна быть физической, как ее описывает скалолаз. Но каждый, кому довелось пережить состояние потока, знает, что величайшая радость, которую оно приносит, достигается путем 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, отделенности от других, второй стремится к противоположному — к единению с другими людьми, к надличностному единству идей и концепций. Сложной мы называем ту личность, которой удается 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 все 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 компонен-

ты 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 — все сфокусировано на одной и той же цели. Наступает полная гармония. Когда человек возвращается к своему обычному состоянию, он чувствует некое единение, причем 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 нем есть. Никто не заставлял тебя подвергать свое 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, индивид, чье *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, все, что мы будем делать, принесет нам радость. И вкусив эту радость однажды, мы будем стремиться ощутить ее снова с удвоенными усилиями. Именно так происходит личностный рост. Именно так

Рико удается получать столько удовлетворения от кажущейся скучной работы за конвейером, а Р. — от сочинения стихов. Именно так И. смогла преодолеть болезнь и стать известным ученым 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 — привнести в нее больше гармонии и высвободить психическую энергию, растрачиваемую обычно на скуку или тревогу.

# 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 надежный 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 защищенными, 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 свое сознание, старые страхи и же-

лания скоро вернутся и принесут с собой прежние тревоги. Чувства полной внутренней безопасности нельзя достичь, даже купив себе остров в Карибском море и окружив себя вооруженной 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 обретет богатство. Он обратился к богам с просьбой наделить его способностью превращать в золото все, 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 ее. В итоге несчастный царь умер от голода, окруженный горами золота.

Эхо старой легенды доносится до нас спустя тысячелетия. Приемные 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 все 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 удоволь-

ствие, 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 удается 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. Все 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 удовлетворенности 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 Брэдберн показал, что люди с очень высокими доходами считают себя счаст-

ливыми 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 удовлетворенность жизнью.

С учетом всего вышесказанного нам кажется, что задача первостепенной важности заключается не столько в том, чтобы пытаться заработать миллион долларов или научиться завоевывать друзей и оказывать влияние на людей, а в том, чтобы понять, как сделать повседневную жизнь более гармоничной и радостной. Этот путь напрямую ведет 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 согласны 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, перевозбужденный за день, пассивно впитывает информацию из масс-медиа. Расслабиться еще более эффективно помогает алко-

голь 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 перейдем к другим событиям и переживаниям, которые отчасти похожи на удовольствие, однако относятся к другой категории и потому заслуживают отдельного названия. Назовем 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 вперед, чувство новизны, ощущение достижения. Радость приносит, например, напряженная 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 тяжелой 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 приема пищи радость. Это удается 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 определенные 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 все свое внимание.

Именно поэтому радость столь мимолетна, и по той же причине удовольствия не приводят к личностному росту. Рост сложности требует направления психической энергии на новые цели, сопряженные с определенным усилием. Этот процесс можно легко наблюдать в ребенке. 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 еще 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». Изумленная женщина не верила своим ушам, а синьор Орсини продолжал свое: «Нет, синьора, я не могу иметь с вами дело, я их вам не продам».

После того как американка, наконец, вышла, старик объяснил мне свое, 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 об-

манутым…» 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. Но 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 напряженного 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-четвертых, концентрация, как правило, становится возможной потому, что задача позволяет четко сформулировать цели и немедленно получить обратную связь. В-пятых, в процессе деятельности увлеченность 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 ее.

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 просто внезапно нахлынувшее ощущение полноты жизни. Но в большинстве случаев состояния потока наступают в процессе совершения действий, имеющих четкую цель и регулируемых определенными правилами, — действий, которые требуют вложения психической энергии и владения соответствующими навыками. Почему это так, мы разберемся 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 нее умения не всегда являются навыками физического свойства. Например, во всем 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 (таковыми 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.

Еще одно распространенное 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 Берк. 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 перестает 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 времен 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 приемной стоматолога также может приносить радость, если переструктурировать свою деятельность, внеся в нее 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 ученые, профессор Майер-Лейбниц страдает от обязанности часами просиживать на порой весьма скучных конференциях. Чтобы как-то облегчить свою участь, он изобрел 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 определенном 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 протяженности, то постукивания приобретают почти музыкальную гармонию. Фактически, такой мелодический рисунок вполне можно изобразить на музыкальном инструменте.

Придумав эту невинную игру, профессор Майер-Лейбниц нашел ей интересное применение: с помощью постукиваний он измеряет длину своих мыслей. Последовательность из 888 ударов, повторенная трижды, дает 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 удается 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 изощренных 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 «микропотоковые» 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 еще 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 ее 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 ее 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 всем 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 повезет, даже успеваю дотронуться до него. Интересно, что, когда я устаю, Гусар снижает скорость и уменьшает радиус кругов, как бы предлагая мне облегченный вариант задачи. Если же я в хорошей форме и готов принять брошенный вызов, он тут же увеличивает диаметр кругов. Таким образом, сложность игры остается неизменной. С помощью внутреннего чутья пес 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 остается. Все внимание сосредоточено на релевантных стимулах.

В результате возникает одна из наиболее универсальных отличительных черт оптимального переживания: человек настолько погружен в задачу, что его деятельность становится почти автоматической, он перестает 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 чем 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, проведенное с маленькой дочкой: «Чтение совершенно захватывает ее, 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 свое 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 легкости 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 нем 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 длит-

ся, 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 несет нас вперед.

### *Ясные цели и обратная связь*

Состояние потока позволяет достигать такой степени вовлеченности, 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 принесет 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 приведем рассказ пожилой крестьянки, живущей в одной из глухих деревень в итальянских Альпах: «Я получаю огромное наслаждение, ухаживая за растениями. День за днем, 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 дает вполне понятную обратную связь, даже если дело происходит в городской квартире.

Еще одним примером такого занятия может служить одиночное плавание через океан, когда человек неделями плывет 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 далеким солнцем и используя простейшие таблицы, я пересек океан и сумел найти маленький остров!» И еще: «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 четко 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 определенного 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 создает 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 путем проб и ошибок и редко четко формулируются; как правило, они остаются за гранью осознания участниками. Тем не менее очевидно, что это занятие имеет собственные правила и участвующие в нем подростки четко 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 существенно различаться в зависимости от рода занятия. Некоторые абсолютно равнодушны к тому, что приводит в восторг других. Например, увлеченные 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, совершенное действие можно считать успешным. После того как больной орган удален, работа хирурга закончена; наложенный шов придает его деятельности приятное чувство завершенности. Психиатрия вызывает еще 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 те-

рапии, 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 ее, уходящей ввысь от моего лица, дрожащей, но не падающей, дает мне краткие мгновения радости. Особенности темперамента делают каждого из нас особенно чувствительными к определенному 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, дирижеры, музыкальные критики. Важная обратная связь для них будет заключаться в способности соединять звуки, создавать и воспроизводить ритмы и ме-

лодии. Другие имеют врожденную 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, проведенных 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 остается 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 вперед». 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 увлеченного 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 — все остальное идет к черту!» Другой замечает: «Ребята моего возраста держат в голове много всякой чепухи. Но когда ты играешь в баскетбол, от всего этого не остается и следа. Только игра… И кажется, что все в порядке, все идет как надо».

А вот слова одного увлеченного альпиниста: «Во время восхождения мысли о всяких жизненных проблемах покида-

ют 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 дает мне таких ощущений, как танец. Я становлюсь более уверенной в себе, чем в любое другое время. Возможно, это из-за того, что удается забыть о своих проблемах. Танец похож на терапию. Когда мне плохо, я иду в студию, оставляя дома все дела и заботы».

Плаванье по океану занимает больше времени, но приносит столь же благодатное забвение обычных забот и проблем: «На море приходится сталкиваться с мелкими неудобствами, но все 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 протяженности 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 перелета, 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 отделенные 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 теплое 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 идет 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 ситу-

ациях 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 ее. 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 жесткой 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 еще 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 все 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 «Защи-

та Лужина» описывает молодого шахматного гения, настолько увлеченного 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 еще одной шахматной партии. Его жена представляется ему белой королевой, стоящей на поле C5, ей угрожает черный слон, который на самом деле является антрепренером 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 удается 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 своем ясном, логичном, идеально упорядоченном мире шахмат, что отказывались иметь дело с беспорядком «настоящей» жизни.

Еще 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 жен, 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, потоковые 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 поглощен своей деятельностью, у него не остается 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 твое эго вмешивается в процесс подъема, 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 всем, видишь только игру лодки с морем и игру моря вокруг, и все 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 ревом 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 отчетах 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 определенную 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 серьезна угроза и как на нее 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, четкие правила, и требования, предъявляемые субъекту, соответствуют уровню развития его умений, поэтому его *Я* ничто не угрожает. Когда альпинист осуществляет трудный подъем, для него остается 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 перестает контролировать свою психическую энергию или не отдает себе отчет 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 миросозерцанию, «движению по течению». На самом деле все наоборот: наша личность принимает активнейшее участие в оптимальном переживании. Скрипач должен осознавать каждое движение своих пальцев, каждый звук, извлекаемый им из инструмента, а также все 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 перестает *осознавать свое 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. Одинокий путешественник, долгими ночами бодрствующий в своей лодке, начинает чувствовать, что она является продолжением его самого, поскольку они вместе движутся к общей цели. Скрипач, погруженный в волны звуков, в создании которых он участвует, ощущает себя частью «гармонии сфер». Альпинист, сосредоточивший все свое 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 подчинен 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 ее 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 развиться ничего нового; его сознание, возможно, обретет порядок, но это будет порядок, насажденный 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 даже, 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 лишен возможности размышлять о чем 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*

Еще одна характерная особенность оптимальных переживаний заключается в том, что время течет 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 идет быстро. То есть после того, как все уже закончилось, кажется, что оно шло быстро. Я вижу, что на часах час дня, и удивляюсь, потому что еще несколько минут назад было 8 утра. Но когда я танцую… кажется, что все проис-

ходит 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 расчет 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 привносит 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 подъем, который мы испытываем в состоянии полной вовлеченности.

## АУТОТЕЛИЧЕСКОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

Важнейшим свойством оптимального переживания является его самодостаточность; иными словами, его главная цель за-

ключается в нем же самом. Потоковые 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 «аутотелический» 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 нее самой. Игра на бирже с целью заработка не является аутотелическим 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 аутотелической 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 аутотелическим делом, его внимание сосредоточено на самой деятельности, а не на ее последствиях.

Большинство наших занятий нельзя считать в чистом виде аутотелическими 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 повезет, то через некоторое время он начнет получать радость от своей работы, и она станет для него в значительной степени аутотелическим 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 все 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 трех 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 ее 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.

Аутотелическое 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, проведенное на работе, потрачено впустую: они испытывают отчуждение от своей деятельности, и вложенная в нее психическая энергия не способствует совершенствованию их личности. Некоторые не в состоянии получать радость даже в свободное время. Досуг дает 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.

Аутотелическое переживание, или состояние потока, поднимает личность на качественно иной уровень. Отчуждение уступает место вовлеченности, 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 перестает быть заложником светлого будущего.

Но, как мы уже говорили в разделе, посвященном 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, кото-

рая 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 кладезем 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 боксерские 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. Многое 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

сохранят свою привлекательность для тех, кто не может испытать более сложные аутотелические переживания.

Эта проблема усложнится еще больше, если мы задумаемся над тем, что и работа ученого 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 «Звездных войн» не получали глубочайшего удовлетворения от своей деятельности.

Состояние потока, как и все 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 ученых, 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 че-

ловечество отказалось от использования огня, поскольку он может сжигать, мы бы недалеко ушли от высших приматов. Демокрит еще 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.

# Условия потока

Итак, мы уже знаем, как люди описывают оптимальное переживание. Для него характерно соответствие наших умений сложности поставленной задачи, наличие ясной цели и четких «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 чем-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 способ-

ности 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 определенными навыками, они ставят перед человеком цели, дают обратную связь, давая возможность контролировать происходящее. Эти виды деятельности способствуют концентрации и вовлеченности, 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.

Основной смысл *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 отнес занятия, создающие альтернативную реальность, такие как театр, танец и искусство в целом.

Используя предложенную классификацию, легко увидеть, что каждый из четырех классов игр предлагает свои способы выхода за границы повседневности. В агонических играх от человека требуется совершенствовать определенные навыки, чтобы превзойти соперника. Английское слово compete (соревноваться) произошло от латинского con petire, 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 унизить соперника, произвести впечатление на зрителей или получше «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 принесенные 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 ребра 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.

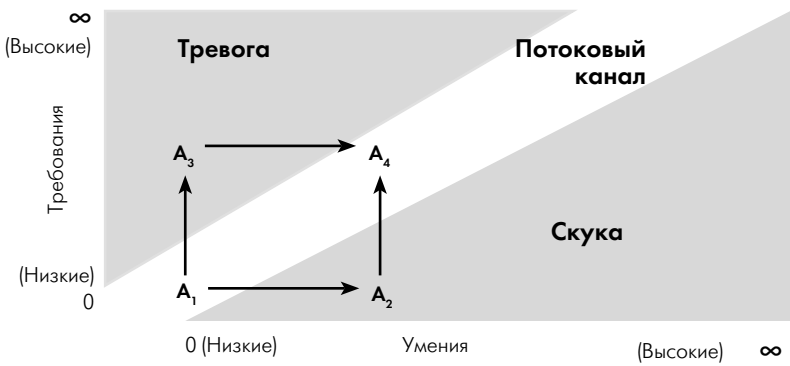
Головокружение — наиболее быстрый способ изменить состояние сознания. Маленькие дети обожают крутиться волчком, пока у них не закружится голова. Так же достигают состояния экстаза вращающиеся дервиши на Среднем Востоке. Любая деятельность, изменяющая наше восприятие реальности, может приносить радость. 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 создает 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 ее 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, еще не изведанную им реальность, наполняя его духом первооткрывательства, расширяя горизонты его способностей. Другими словами, они изменяют личность, делая ее более сложной. В развитии личности и заложен ключ к пониманию смысла потоковой деятельности.

Простая диаграмма поясняет, почему так происходит. Предположим, что приведенный 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 изображен в четырех временны́х точках. На момент начала тренировок у него практически отсутствуют какие бы то ни было навыки (А1). 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 (А2). Возможно, он найдет себе более опытного партнера 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 столкнется либо со скукой из-за утративших новизну задач, либо с тревогой и фрустрацией из-за осознания своих относительно слабых возможностей. Стремление получать удовольствие снова толкнет 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, что́ субъект осознает 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 счет. 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, скучая или думая о житейских неурядицах, проблемах с заключением нового контракта и других беспокоящих его делах. И наоборот, еще 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 кото-

рым 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 времен 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 серьезная 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, пытаясь 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 осознаем. 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 идет 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 свое 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 нем 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 нее 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 найдется 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, распространенную в колониальную викторианскую эпоху. Сейчас эта наивная уверенность в нашем превосходстве осталась в далеком прошлом. Безусловно, мы осуждаем молодого араба-смертника, направляющего начиненный взрывчаткой грузовик на иностранное посольство, однако мы уже не можем чувствовать свое моральное превосходство над его верой в то, что всех воинов, приносящих себя в жертву, ждет 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, порожденные культурным релятивизмом, становятся вполне решаемыми. В этом случае каждую социальную систему можно оценить с точки зрения того, насколько сильную психическую энтропию она порождает, причем степень энтропии следует соотносить с целями членов общества, а не с абстрактными ценностными установками. Один социум будет считаться «лучше» другого, если он дает 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 все 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 определенные 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 тяжелой 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 мертвыми от истощения. В таких условиях нет смысла говорить о развитии индивидуальности или морально-этических представлениях личности.

История цивилизации знает и другие примеры «несчастных 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 всем видят угрозу, например, боятся справлять нужду — ведь для этого надо зайти в населенные 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 идет 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 времен «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 благо-

разумию 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 актером, 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 все 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 коренья. Жизнь индейцев снова наполняется смыслом и содержанием. Все в племени чувствуют себя

бодрыми и помолодевшими. От этой стратегии выигрывает и природа. Использованные угодья получают время для восстановления плодородия, а животный и растительный мир воспроизводит свое 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 жесткий порядок, лишающий 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 принцины, помогающие нам справиться с жизненными проблемами. При этом неизбежно отсекаются альтернативные цели и убеждения, ограничиваются возможности. Однако именно сосредоточение внимания на ограниченном количе-

стве целей и средств позволяет нам без усилий действовать в нами же созданных рамках.

В этом смысле игра в чем-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 объемлет 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 предаемся играм во время досуга, когда чувствуем себя свободными от «серьезных» обязанностей, диктуемых культурными сценариями, и наше внимание может ускользнуть в царство хаоса.

Если обществу удается 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 еще 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 легкостью и грацией увлеченного 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. Все это резко контрастировало с тревожной и мучительной неопределенностью 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 все еще очень далеки от возможности хотя бы приблизительно измерить, насколько та или иная культура способствует потоковым переживаниям. Согласно опросу, проведенному 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, проведенное 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 удовлетворенности жизнью. С этих позиций Великобританию, Австралию, Новую Зеландию и Нидерланды можно, пожалуй, отнести к наиболее счастливым государствам. Не сильно отстают и Соединенные 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 еще 10 часов он просто находится на рабочем месте, болтая с коллегами или погружаясь в собственные мысли. Немногим меньше — около 20 часов в неделю — он посвящает досугу. Из них семь часов он сидит перед телевизором, три часа читает, еще 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 семьей. 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 создает 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 удовлетворенность — 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 удается 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.

## АУТОТЕЛИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

Преобразовать повседневный опыт в состояние потока непросто, но почти любой может добиться в этом определенного прогресса. Однако прежде чем продолжать исследовать феномен оптимальных переживаний, необходимо остановиться на другой проблеме. Все ли одинаково способны контроли-

ровать свое 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: «Все происходит слишком быстро. Я теряю контакт с происходящим. Я хватаюсь за все 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 чем же причина подобного состояния?

Одним из определяющих факторов, вероятно, являются врожденные 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 серьезным препятствием на пути к переживанию потока является чрезмерная сосредоточенность на себе. Человек, постоянно обеспокоенный тем, что о нем подумают

другие, опасающийся 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 все 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 жестко 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 свое 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 ее 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 тяжелых 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 еще 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 начнет испытывать отчуждение. В социалистических странах одним из наиболее серьезных 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 сосредоточен-

ность 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. Ее 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 свое 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 дея-

тельности. 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 достигаюших состояние 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 свое 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» больного шизофренией, представляет собой нейрофизиологическую основу аутотелической 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 аутотелической 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, проведенных в Университете Чикаго, Кевин Рэтхунде выявил, что существует определенный тип семейных отношений, помогающий подросткам стать существенно более счастливыми, удовлетворенными 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 ребенок в настоящий момент, а не озабоченность тем, в какой колледж он поступит и удастся ли ему получить хорошо оплачиваемую работу. Тре-

тьей 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. Четвертая 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 создает так называемый аутотелический 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 аутотелический контекст, сохраняют большое количество психической энергии для всех своих членов, тем самым расширяя возможности радостного восприятия жизни. Дети в таких семьях четко 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 аутотелический контекст, и из семей, не обеспечивающих таких условий, наблюдались дома, в кругу родственников: первые были существенно более счастливыми, уверенными в себе, радостными и удовлетворенными жизнью, чем их менее удачливые сверстники. Но различия проявлялись и при выполнении домашних зданий или в школе: дети из аутотелических 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 ребенок, 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 ребенок вырастет, удовлетворение и радость от жизни у него будут связаны с развлечениями, а не с решением все более и более сложных задач.

## ЛЮДИ ПОТОКА

Особенности характера, свойственные аутотелическим 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, пришел 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, пытаясь обнаружить скрытые возможности для действия. Важно и то, что они ставили перед собой цели, достижимые в данной экстремальной ситуации, а также тщательно отслеживали свое продвижение вперед, ориентируясь на получаемую ими обратную связь. Достигнув цели, они повышали ставки, усложняя себе задачи.

Кристофер Берни, брошенный нацистами в одиночную камеру, дает 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 чем еще эта вещь напоминает мне?.. *И мы запускаем удивительный поток комбинаций и ассоциаций, рождающийся в нашем уме*. Протяженность 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 ее со школьными или армейскими кроватями… Разобравшись с ней, что было несложно, я занялся исследованием одеяла, пытаясь оценить его теплоизолирующую способность. После этого я изучил механику запоров моей камеры, особенности унитаза, вычислил размеры камеры, ее 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 летчика, долгое время находившегося в плену во Вьетнаме. В лагере для военнопленных в джунглях он потерял 80 фунтов веса и серьезно 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 летчик 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 жесткого коммунистического режима в Венгрии провел несколько лет в одиночной камере Вышеградской тюрьмы вместе с сотнями других представителей интеллигенции, рассказывал, как за-

ключенные, 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 заключенных смогло наиболее полно воспроизвести по памяти в оригинале. Началась серьезная работа: каждый делал свой вариант перевода. Поскольку в тюрьме не было ни ручек, ни бумаги, Толлаш растирал мыло на подошвах ботинок и выцарапывал на нем 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 заключенные 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 ситуаций, 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 свое 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 вооруженной охраны, меня вдруг охватывала какая-то странная легкость. Я чувствовал себя унесенным прочь… Я становился свободным и счастливым. Некоторые из нас пытались спастись, бросаясь на колючую проволоку. Но для меня колючей проволоки не существовало. Мое “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 заключенные. Аналогичные приемы использовал, например, адмирал Бёрд, который однажды зимовал в полном одиночестве четыре темных и холодных месяца в крошечном домике на Южном полюсе, или Чарльз Линдберг, в одиночку боровшийся с враждебной стихией во время своего трансатлантического полета. 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 тяжелых 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 аутотелической личности. Индивид с нарциссическим характером, озабоченный в первую очередь тем, как защитить свое *Я*, теряется при первых признаках опасности. Подступающая паника не дает ему делать то, что следует; внимание устремляется вовнутрь в попытке восстановить порядок в сознании, а для взаимодействия с внешней реальностью психической энергии не остается.

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. Мое внимание

все больше сосредоточивалось на внешних объектах: мировых событиях, различных областях знания, людях, к которым я испытывал привязанность». Пожалуй, трудно найти более емкое описание того, как можно стать аутотелической 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.

# 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 депресии. В наше время большинство людей осознают важность поддержания хорошей физической формы. Но тот практически безграничный потенциал радости, который предлагает нам наше тело, удается 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 все это достижимо, нужно лишь научиться управлять своим телом и органами чувств.

Ученые нередко развлекаются, пытаясь подсчитать стоимость человеческого тела. Химики потрудились сложить рыночную стоимость кожи, мяса, костей, волос и содержащихся в нем 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 расчеты не стоит принимать всерьез. 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 ее воспринимаем. Пытаясь определить рыночную стоимость тела, мы одновременно вешаем ценник на жизнь. Но по какой шкале мы измеряем ее цену?

Все, что может делать наше тело, несет 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 несет нам уродливые или неинтересные образы, немузыкальный 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 создает состояние потока одними лишь движениями. Всегда необходимо участие сознания. Например, чтобы получать радость от плавания, нужно развить в себе определенные 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 нем 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 — все 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 передает 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 серьезна. Например, бросание предметов выглядит весьма простым занятием, с которым успешно справляются даже младенцы, о чем свидетельствуют разбросанные вокруг их кроватки игрушки. Но то, насколько далеко человек способен бросить предмет определенного 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 несет 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 ученые даже изобрели специальный термин для обозначения желания преодолеть силу гравитации и стали называть его «комплексом Икара». Однако это объяснение, как и все про-

чие 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.

Потоковые 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; и 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. Еще 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 учтет 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, — все 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 марш-

рут в зимнее время и наиболее тенистый — в летнее. Другие пытаются так подобрать ритм и направление движения, чтобы подходить к перекресткам всегда на зеленый свет. Конечно, во всех этих случаях радость возникает после того, как были затрачены определенные 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 свое 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 свое 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 нем 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 все идет хорошо, я действительно выражаю себя в этой музыке и в движениях».

Радость, приносимая танцами, часто бывает настолько сильна, что ради нее люди готовы пожертвовать многими другими возможностями. Вот типичный ответ одной из танцовщиц, участвовавшей в опросе, проведенном 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 ребенка. 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, причесываемся 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 ошибемся, 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 партнерам.

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 ритуа-

лы — все 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 далеком 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 определенным 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.

Еще одна, третья составляющая сексуальности возникает тогда, когда помимо собственного удовольствия и наслажде-

ния процессом любовник начинает ощущать подлинную заботу о партнере. Это открывает перед человеком совершенно новые возможности. Человек стремится понять своего партнера, 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 влюбленности — 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 влюбленная пара рано или поздно впадет 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 все сложнее, партнеры 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. Постижение другого — само по себе бесконечно сложная и увлекательная задача. После того как партнеры действительно узнали друг друга, тысячи различных дел и занятий становятся возможными: путешествия, обсуждение прочитанных вдвоем книг, воспитание детей, создание планов на будущее и их реализация становятся все более радостными и осмысленными. Конкретные детали неважны: каждый должен найти то, что наиболее подходит для его или ее ситуации. Важно понимать, что сексуальность, как и любой другой аспект человеческого бытия, доставляет радость, если мы готовы взять ее 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 продвинутых техниках самоконтроля за счет навыков совладания с материальными вызовами физического мира привело к распространению апатии и бессилия среди большей части населения, страдающей от нехватки ресурсов и перенаселенности. С другой стороны, характерное для Запада господство над физической энергией оборачивается стремлением видеть во всем 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 чем-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, отдаленно напоминают ее монашеские практики, введенные св. Бенедиктом и св. Домиником и, в особенности, «духовные упражнения» св. Игнатия Лойолы. Эти техники предлагали способ контроля внимания путем развития ментальных и физических практик, но даже они, тем не менее, далеки от жесткой дисциплины йоги.

В свободном переводе с санскрита «йога» 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 ее 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 идет 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 определенным правилам чистоты, познания и покорности Богу. Все это помогает направлять внимание по определенному руслу, облегчает управление им.

Следующие две стадии посвящены физической подготовке, развитию навыков, помогающих практикующему йогину «преодолеть требования чувств» и получить возможность сохра-

нять 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 — ее символизирует образ одетого во что-то вроде памперса человека, стоящего на голове с закинутыми за плечи ногами. Четвертая 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 приемы контроля сознания, а не «физические» техники. Мы коснемся их здесь для целостности картины, а также поскольку эти ментальные практики в конечном счете 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 свое *Я* в состоянии непрерывной концентрации, уже не нуждающейся во внешних стимулах. В конце своего пути совершенства йог достигает стадии «самадхи» — высшей ступени собранности, когда медитирую-

щий 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 самоотрешенности на основе концентрации, которая, в свою очередь, становится доступна через дисциплину тела. Некоторые критики тем не менее предпочитают подчеркивать 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 все 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. Ее 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, несет печать своего времени и места ее создания. Является ли йога «лучшим» способом порождения оптимальных переживаний, определяется не только ее 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?

Еще 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 чем-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 далеких звезд, бескрайняя ширь моря, вереницы бегущих по небу облаков, вздымающиеся вверх искры костра… — неважно, сколько еще 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 все взаимосвязано… Так произведение искусства подводит Вас к внезапному по-

стижению мира…. Речь идет и о Вашем месте в мире, и о том, что значат купальщицы летним днем 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 легкая тошнота. Это чувство охватывает целиком, и приходится двигаться наощупь, пытаться успокоиться, пытаться рассмотреть его рационально, не распахиваясь целиком ему навстречу… Когда ты разглядел его спокойно, во всех деталях и нюансах, наступает полная поглощенность. 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 фуникулер для своих поездок на работу, так описывает свои впечатления:

> Однажды утром, в один из удивительно прозрачных солнечных дней, я сидел в кабине фуникулера и смотрел на проплывавшие мимо меня крыши домов. Я люблю смотреть на город сверху. Вы как бы одновременно в нем и не в нем, разглядываете его формы и очертания, дивные старые здания, некоторые уже полностью разрушенные, и вот все это очарование…. Можно сказать, что поездка на работу этим утром была подобна путешествию сквозь картину Шилера. Он писал крыши до-

мов и все 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 ведет. 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 распространенных 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 влюбленности, а есть музыка, помогающая солдатам идти строем.

Когда к пигмеям Итури из лесов Центральной Африки приходят нелучшие 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 проснется 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 еще 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 сошел бы с ума».

Музыка как упорядоченная звуковая информация помогает упорядочивать сознание слушателя и тем самым снижает психическую энтропию, то есть беспорядок, который привносится в сознание случайной, не связанной с текущими целями информацией. Таким образом, музыка способна не только изба-

вить нас от скуки и тревоги, но и, при серьезном отношении к ней, может порождать потоковые переживания.

Некоторые утверждают, что современный уровень технического прогресса позволил значительно улучшить качество жизни за счет 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 смешения 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 ее «слушание». Все мы любим слушать легкую музыку, некоторые из нас умеют слышать ее, но мало найдется тех, кто может использовать ее 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 нее подлинное наслаждение. До эры звукозаписи живое исполнение еще 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 подъема, будучи готовы полностью сосредоточить свое внимание на представлении, которое уникально и никогда больше не повторится.

Сегодняшние концерты живой музыки, например рок-концерты, еще сохраняют в какой-то степени изначальную ми-

стическую 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, еще 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 определенное время для прослушивания музыкальных произведений. Когда приходит это время, он усаживается в любимое кресло, включает приглушенный свет и совершает

другие ритуальные действия, помогающие сосредоточиться на музыке. Он тщательно подбирает музыку для прослушивания и ставит себе определенные 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 нее врожденным механизмам. Мы реагируем на звучание определенной 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 грозовыми 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 свое 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 ранни-

ми и более поздними произведениями того же композитора или с произведениями других композиторов того же времени, сравнение работы оркестра и дирижера с их же более ранними или поздними исполнениями, а также с трактовками других оркестров и дирижеров. 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 четче, 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 еще большая награда ждет 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 ребенок научится обращать внимание на изящные ритмы и гармонии, все его сознание приобретет упорядоченность.

Наша культура, похоже, уделяет все 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. Лишенные серьезных 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 ребенок играл настолько хорошо, чтобы он привлек внимание окружающих, стал выигрывать конкурсы исполнителей и попал в Карнеги-холл. Таким образом, они извращают изначальное назначение музыки, превращая ее в источник нарушения психической гармонии. Родительские ожидания, адресующиеся к музыкальным *занятиям* ребенка, 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 психо-

соматического паралича и посвящает большую часть своего времени и усилий тому, что помогает другим одаренным 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. Изощренное программное обеспечение современных компьютеров облегчает сочинение музыки и позволяет тут же прослушивать сочиненные 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 дирижеру, 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 серьезные основания. Сегодняшние гурманы и ценители вин относятся к вкусовым наслаждениям с серьезностью адептов новой религии. Плодятся глянцевые журналы о еде, отделы замороженных продуктов в магазинах ломятся от загадочных кулинарных новинок, а шеф-повары ведут популярные передачи на телевидении. Еще 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, проведенные 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 недостает 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 отноше-

ние 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 определенной кухней, узнает ее 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 сосредоточен-

ность на плотских удовольствиях легко может отвлечь на себя большую часть психической энергии и помешать вложению ее в достижение других, более полезных целей. Пуританское отрицание плотского наслаждения основано на вполне понятном страхе, что человек, потакая своим чувственным желаниям, будет стремиться получить все больше и больше, забывая о необходимых для выживания житейских обязанностях.

Однако подавление желаний не ведет 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 скучен 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 Божьим» или «сосудом Господним», и эту метафору способен понять даже убежденный 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 еще и приносить радость. Между тем наш организм устроен так, что использование органов чувств для получения информации само по себе приносит позитивные ощущения, и все тело приходит в гармонический резонанс.

Реализовать потоковый потенциал нашего тела относительно несложно. Для этого не нужно 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 увлеченным 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.

# Поток мысли

Радость жизни можно испытать не только посредством ощущений. Некоторые из наиболее волнующих нас переживаний порождаются в нашем сознании, их запускает информация, бросающая вызов способностям нашего разума, а не умению испытывать ощущения. Почти 400 лет назад Фрэнсис Бэкон заметил, что удивление, по его мнению, являющееся зачатком любого знания, есть отражение чистейшей формы удовольствия. Подобно тому как для любой физической способности нашего тела можно найти соответствующую потоковую деятельность, так и каждая мыслительная операция может приносить особую, именно для нее характерную радость.

Среди множества доступных интеллектуальных занятий в наши дни, по-видимому, наиболее часто упоминаемой по всему миру потоковой деятельностью является чтение. Старейшее из приносящих радость занятий, предшествовавшее философии и современной науке, — разгадывание интеллектуальных загадок. Некоторые достигают такого совершенства в чтении нот, что уже не нуждаются в реальном исполнении музыкального произведения и предпочитают читать симфонию, а не слушать ее. Музыка, звучащая в их голове, превосходит мастерство любого исполнителя. Аналогичным образом люди, враща-

ющиеся в мире искусства, постепенно начинают все больше ценить эмоциональный, исторический и культурный аспекты находящегося перед ними произведения порой больше, чем его визуальные характеристики. Один профессионал в этой области так сформулировал свои ощущения: «За произведениями искусства, на которые я личностно реагирую, открываются богатейшие концептуальные, политические и интеллектуальные контексты…. Зрительные образы представляют собой не просто истолкование элементов картины, они показывают нам уникальную машину для новой мысли, сконструированную художником, который изобразительными средствами соединил особенности своего взгляда и увиденное им».

Этот человек видит в картине не просто изображение, а «машину мысли», в которой соединены эмоции художника, его мысли и надежды, а также дух культуры и исторической эпохи, в которую он жил. При вдумчивом анализе подобное ментальное измерение обнаруживается и в физической активности, приносящей радость, — в спорте, еде, сексе. Можно сказать, что разделение потоковой деятельности на «телесную» и «ментальную» в некоторой степени искусственно, поскольку любая физическая активность, приносящая удовольствие, должна включать психическую составляющую. Спортсменам хорошо известно, что с определенного момента для дальнейшего улучшения результатов необходимо дисциплинировать свой ум. И в награду они получают намного больше, чем просто хорошую физическую форму, — чувство свершения и возросшее самоуважение. Аналогичным образом большинство видов умственной деятельности в той или иной степени связаны с физическим измерением. Шахматы, как правило, считаются чисто «интеллектуальной» игрой, однако хорошие игроки не пренебрегают бегом и плаванием, потому что знают, что иначе не смогут выдержать долгие периоды концентрации, требуемые для турниров. В йоге контроль над сознанием начинается с овладения телесными процессами, а на более поздних стадиях обучения эти способности сливаются воедино.

Таким образом, хотя поток неизменно включает в себя нервно-мышечные составляющие с одной стороны и волю, разум и чувство — с другой, имеет смысл выделить особый класс занятий, приносящих радость именно благодаря тому, что они упорядочивают сознание непосредственно, а не через телесные ощущения. Эти виды деятельности имеют *символическую* природу, поскольку для достижения этого эффекта упорядочивания они опираются на обыденный язык, математику или другие абстрактные знаковые системы вроде языков программирования. Символическая система подобна игре, она создает особую реальность, свой мир, в котором можно совершать действия, допустимые в этом мире, но не имеющие большого смысла вне его. В символической системе «действие», как правило, сводится к умственным операциям с понятиями.

Чтобы получать радость от интеллектуальных занятий, необходимы те же условия, что и в случае физической активности. Нужно обладать умениями в данной символической области; должны существовать определенные правила, цель и обратная связь. Важна также способность концентрации и соответствие сложности задач имеющемуся уровню возможностей.

В действительности достичь такого упорядоченного состояния разума труднее, чем может показаться. Вопреки привычным стереотипам нормальным состоянием сознания является хаос. Без должной тренировки и при отсутствии требующего внимания внешнего объекта люди не могут сохранять сосредоточенность более нескольких минут подряд. Когда внимание структурируется внешними стимулами, например, показываемым фильмом или сложной ситуацией на дороге, концентрироваться относительно легко. То же самое происходит, когда мы читаем увлекательную книгу, однако уже через несколько страниц большинство людей начинает отвлекаться. Их сознание отклоняется от сюжета, и если они хотят продолжать чтение, им приходится сделать усилие, чтобы снова сосредоточиться на книге.

Обычно мы не замечаем, сколь мало мы контролируем собственный разум, потому что направление психической энергии задается привычками, и происходит это настолько гладко, что мысли как будто текут сами собой. Каждое утро по звуку будильника мы приходим в сознание, идем в ванную, чистим зубы. Предписанные культурой социальные роли формируют рамки нашего поведения, и мы обычно ставим себя на «автопилот», на котором можно продержаться до вечера, когда можно будет снова лечь спать и отключиться. Но в одиночестве, без необходимости концентрировать внимание, мы обнаруживаем, что сознание начинает погружаться в хаос. Предоставленное самому себе, оно, как правило, переключает внимание случайным образом, задерживаясь на неприятных или тревожных мыслях. Если человек не умеет произвольно упорядочивать сознание, внимание неминуемо остановится на какой-нибудь мучающей его проблеме, на реальной или воображаемой боли, недавно случившихся или давно тянущихся неприятностях. В энтропии нет ничего радостного или полезного, однако она представляет собой естественное состояние сознания.

Чтобы избежать его, люди стремятся занять свой ум любой доступной информацией, лишь бы она отвлекла их внимание от обращения внутрь себя и фиксации на неприятных мыслях. Именно поэтому огромное количество времени проводится перед телевизором, хотя это занятие редко приносит радость. По сравнению с другими источниками стимулов — такими как чтение, общение или какое-нибудь хобби, — телевидение практически не требует вложений психической энергии и непрерывно поставляет структурирующую внимание зрителя информацию. Перед экраном телевизора человек может не опасаться, что его свободно дрейфующее сознание задержится на каких-нибудь болезненных проблемах. Вполне понятно, что подобная стратегия преодоления психической энтропии быстро входит в привычку и может приобрести характер зависимости.

Гораздо лучший способ борьбы с хаосом в сознании заключается в том, чтобы самостоятельно контролировать свои психические процессы, а не отдавать эту власть внешнему источнику стимулов, такому как телевидение. Однако занятия, позволяющие этого достичь, требуют практики, а также характерных для потоковой деятельности целей и правил. К примеру, одним из простейших способов структурирования сознания являются мечты и фантазии в форме проигрывания в уме какой-нибудь последовательности событий. Однако многие люди оказываются не способны даже к этому. Джером Сингер, психолог из Йельского университета, занимающийся исследованиями способности мечтать и мыслительных образов больше, чем кто-либо, обнаружил, что многие дети так и не научаются использовать свое воображение. Мечты позволяют не только восстановить душевное равновесие за счет воображаемой компенсации не столь благополучной реальности — например, смягчить фрустрацию и агрессию в чей-то адрес, вообразив обидчика наказанным, — но и в процессе мысленного «проигрывания» разных вариантов найти оптимальную стратегию поведения в той или иной ситуации, увидеть новые альтернативы, обнаружить не заметные на первый взгляд последствия. Это помогает детям (и взрослым) повысить сложность своего сознания. И, конечно, при умелом использовании фантазии может приносить много радости.

Анализируя условия, способствующие упорядочиванию сознания, мы прежде всего обратим внимание на важнейшую роль в этом памяти, а затем на то, как достигать состояния потока с помощью слов. Затем мы рассмотрим три символические системы, которые, если знать их правила, могут доставлять немало удовольствия. Речь пойдет об истории, науке и философии. Можно было бы упомянуть и многие другие области знания, но три перечисленные представляют собой наиболее удобные примеры, и любая из этих умственных «игр» доступна каждому, кто захочет ей научиться.

## «МАТЕРЬ ПОЗНАНИЯ»

Древние греки отождествляли память с богиней Мнемозиной, считавшейся матерью девяти муз, прародительницей всех искусств и наук. И это не случайно. Память является одной из древнейших психических функций, лежащей в основе всех прочих умственных процессов. Если бы человек был лишен способности запоминать, он не мог бы следовать никаким правилам, без чего другие ментальные операции не были бы возможны. Не было бы ни логики, ни поэзии, и каждому поколению приходилось бы заново открывать зачатки наук. Первостепенное значение памяти становится очевидным, если мы посмотрим на историю человеческого рода. До изобретения письменности все знания хранились в памяти и передавались от человека к человеку. То же относится и к истории отдельного индивида. Лишенный памяти человек оказывается отрезанным от своего прошлого опыта и не может построить структуры, вносящие порядок в сознание. Как сказал Бунюэль, «без памяти нет жизни…. Наша память — это наша связность, наш разум, чувства, даже наши действия. Без нее мы — ничто».

Все формы умственной потоковой деятельности прямо или косвенно зависят от памяти. Обратившись к истории, можно видеть, что старейшим способом организации информации было припоминание своих предков, родословной, помогавшей человеку обрести свое место в племени или семье. Не случайно в Ветхом Завете, особенно в самых первых его книгах, содержится так много генеалогической информации (например, Бытие 10: 26–29: «Иоктан родил Алмодада, Шалефа, Хацармавефа, Иераха, Гадорама, Узала, Диклу, Овала, Авимила, Шеву, Офира, Хавилу и Иоавава…»). Знание своих корней, своего происхождения было главной предпосылкой создания социального порядка, когда не существовало других оснований. В культурах, не знающих письменности, перечисление по памяти имен предков и сегодня не утрачивает важности и приносит большое удовольствие тем, кто умеет это

делать. Припоминание само по себе всегда приятно, поскольку предполагает достижение цели и вносит упорядоченность в сознание. Всем нам знаком краткий миг удовлетворения, испытываемого в момент, когда мы вспоминаем, куда положили ключи от машины или другой временно потерянный предмет. Хранение в памяти длинного списка предков, уходящего на десяток поколений в прошлое, особенно радостно потому, что так человек удовлетворяет потребность найти свое место в нескончаемом жизненном потоке. Вспоминание ушедших родственников помещает его в цепь, начавшуюся в таинственном прошлом и уходящую в непостижимое будущее. Несмотря на то что в нашей культуре знание генеалогии утратило практическую значимость, люди по-прежнему получают удовольствие от мыслей и разговоров о своих корнях.

Наши предки были вынуждены доверять памяти не только знание о собственном происхождении, но и множество других фактов, от которых зависело их выживание. Перечни съедобных плодов и растений, советы по лечению, правила поведения, порядок наследования, законы, географические знания, зачатки технологии и житейская мудрость — все это передавалось в легко запоминаемой форме стихов. Вплоть до изобретения печатного станка 500 лет назад большая часть человеческих знаний существовала в форме, напоминающей песенку про алфавит из детских телешоу типа «Улицы Сезам».

По мнению Йохана Хейзинги, великого голландского историка культуры, одной из важнейших предпосылок систематического знания являются игры-загадки. В древних культурах старейшины племени вызывали друг друга на поединок, во время которого один должен был пропеть поэтический текст со скрытым содержанием, а от другого требовалось разгадать его смысл. Соревнования между мастерами загадок зачастую представляли собой наиболее волнующие интеллектуальные события в жизни племени. Форма загадок предвосхитила правила логики, а их содержание нередко использовалось для хранения знания, которое наши предки хотели пе-

редать потомкам. Некоторые были довольно просты, как, например, процитированное ниже древнее валлийское стихотворение:

Без мяса и костей,
Без жил и без кровей,
Без рук и без ступней.
В горах и в долинах,
В лесах, на равнинах.
На всем белом свете
Никто не заметил.
А что это? … Ветер.

Другие поэмы-загадки из тех, что доверяли своей памяти друиды и менестрели, имели более сложную форму и содержали в себе важную и подчас секретную информацию. Так, Роберт Грейвс считал, что древние ирландские мудрецы хранили свои знания в форме легко запоминаемых стихов. Нередко они использовали сложные и загадочные коды — например, обозначали буквы названиями деревьев, так что слова нужно было вычитывать в перечислении растений. Вот, например, строки 67–70 из длинной и таинственной поэмы «Битва деревьев», которую исполняли древние уэльские менестрели: «Первыми в бой пошли ряды ольхи,/За ними следовали ивы и рябины». Ольха в тайном алфавите друидов обозначала букву «ф», ива и рябина соответствовали буквам «с» и «л». Умеющие пользоваться этим кодом друиды могли петь песню, якобы описывающую битву деревьев, а на самом деле передающую тайное послание, которое могли расшифровать лишь посвященные. Конечно, умение разгадывать загадки зависит не только от памяти; специальные знания, развитое воображение и способность решать задачи также имеют немаловажное значение. Но без хорошей памяти невозможно не только стать мастером разгадки, но и преуспеть в какой-либо другой умственной деятельности.

Развитая память испокон веков считалась одним из ценнейших навыков. Мой дед в семьдесят лет мог цитировать строки из «Илиады» на греческом, которую он учил наизусть еще в школе. Всякий раз, когда он начинал декламировать поэму, его глаза устремлялись куда-то вдаль, а лицо наполнялось какой-то неясной гордостью. Стихотворные строки уносили его в годы молодости, слова пробуждали чувства, которые он испытывал, когда заучивал их впервые. Вспоминание поэмы было для него чем-то вроде путешествия во времени. Для людей его поколения знание все еще ассоциируется с запоминанием. Только в прошлом веке, когда технический прогресс сделал хранение информации дешевым и доступным, важность запоминания сильно снизилась. В наши дни хорошая память не считается чем-то полезным, если вы не любитель телевикторин и кроссвордов.

Однако для человека, которому нечего запомнить, жизнь становится существенно беднее. Этот факт был проигнорирован реформаторами образования, которые, вооружившись результатами исследований, доказали, что обучение с использованием механической памяти не является эффективным. В результате метод заучивания перестал использоваться в школах. Мы бы не стали спорить с реформаторами, если бы смысл запоминания заключался только в решении практических проблем. Но поскольку контроль над сознанием не менее важен, чем умение делать дела, заучивание наизусть сложных информационных структур никак нельзя считать пустой тратой времени. Сознание, заполненное неким постоянным содержанием, богаче, чем сознание, лишенное его. Было бы ошибкой полагать, что между творчеством и заучиванием наизусть нет ничего общего. Например, многие выдающиеся ученые отличались великолепной памятью в области поэзии, музыки и истории.

Человек, помнящий истории, стихи, тексты песен, результаты бейсбольных матчей, химические формулы, теоремы, исторические даты, цитаты из Библии и мудрые афоризмы,

обладает множеством преимуществ по сравнению с тем, кто не способен развить в себе такой навык. Порядок в его сознании по большей части не зависит от обстоятельств. Он всегда может найти осмысленный повод для радости в содержании своей памяти. Если другим для того, чтобы удержать свой разум от погружения в хаос, нужна внешняя стимуляция — телевидение, чтение, общение или наркотики, — то человек с богатой памятью автономен и самодостаточен. Кроме того, он всегда желанный собеседник, поскольку может поделиться хранящейся в его сознании информацией и тем самым помочь тому, с кем он общается, упорядочить сознание.

Как можно развить свою память? Наиболее естественный путь заключается в том, чтобы выбрать по-настоящему интересную вам область — поэзию, кулинарию, историю Гражданской войны или бейсбол — и начать уделять внимание ключевым фактам и цифрам. По мере освоения предмета придет понимание того, что стоит запоминать, а что — нет. Важно чувствовать, что вы *не должны* запоминать всю последовательность фактов. Именно *вам* решать, что будет храниться в вашей памяти, тогда вы будете контролировать информацию, и весь процесс заучивания наизусть станет не навязанной рутиной, а приятным занятием. Человек, увлекающийся историей Гражданской войны, не обязан знать даты всех сражений; если, к примеру, его интересует артиллерия, он может обратить внимание только на те битвы, где важную роль играли пушки. Некоторые записывают на бумаге любимые стихотворения или цитаты и носят их с собой как лекарство от скуки или огорчений. Удивительно, как помогает вновь обрести чувство контроля осознание доступности любимых фактов или стихов. Однако, когда они хранятся в памяти, чувство владения или даже *связи* с ними становится еще более сильным.

Конечно, всегда есть риск, что человек, имеющий большой багаж знаний, будет использовать его для того, чтобы нагонять скуку на окружающих. У всех нас есть знакомые, которые

не могут устоять перед возможностью блеснуть своей памятью. Но такие люди запоминают факты лишь с целью произвести впечатление. Человек с развитой внутренней мотивацией, по-настоящему интересующийся материалом и стремящийся контролировать свое сознание, а не окружающий мир, вряд ли превратится в зануду.

## ИГРЫ РАЗУМА И ИХ ПРАВИЛА

Память — не единственный инструмент, необходимый для придания формы содержанию сознания. Бесполезно запоминать факты, если они не встраиваются в общую канву, если между ними не обнаруживается сходство и закономерные связи. Самый простой способ упорядочивать вещи — давать им имена: общие названия превращают отдельные события в универсальные категории. Слово обладает огромной силой. В Библии Бог, создав день, ночь, небо, землю, море и всех живых существ, немедленно дал им имена, тем самым завершив акт творения (Быт. 1). Евангелие от Иоанна начинается с фразы: «Вначале было Слово…» Гераклит в своей почти полностью утраченной работе писал: «Это Слово (*Логос*) было всегда, однако люди, услышав его впервые, понимают его столь же мало, как и прежде…» Отсюда видно, что слова играют чрезвычайно важную роль в управлении опытом. Будучи кирпичиками, из которых складывается большинство символических систем, они делают возможным абстрактное мышление и повышают способность разума хранить информацию. Без таких упорядочивающих систем даже самая ясная память не помогла бы сознанию избежать хаоса.

За именами вещей следуют числа и понятия и базовые правила их сочетаний. Еще в VI веке до н. э. Пифагор вместе со своими учениками поставил перед собой задачу описать окружающий мир путем некоего универсального числового закона, связывающего между собой геометрию, астрономию, музыку и арифметику. Неудивительно, что результаты его ра-

боты носили явно религиозный характер, поскольку религия, по сути, решает ту же задачу: найти способ выразить структуру мироздания. Двумя тысячелетиями позже Кеплер и Ньютон пытались решить ту же проблему.

Теоретическое мышление по-прежнему сохраняет в себе некоторую образность, присущую древним загадкам. Например, философ Архит, в IV веке до н. э. правивший городом-государством Тарентум (ныне южная Италия), доказал, что Вселенная не имеет границ, сформулировав такой вопрос: «Предположим, я подошел к границе мира. Если теперь я протяну вперед палку, во что она упрется?» Архит полагал, что палка попадет в пустоту, а следовательно, за границами Вселенной есть пространство и она бесконечна. Если доводы Архита кажутся вам примитивными, вспомните интеллектуальные эксперименты с часами, наблюдаемыми из едущих с разной скоростью поездов, которые использовал Эйнштейн, разрабатывая принципы теории относительности.

Начав с простого составления загадок, все цивилизации постепенно создавали все более систематизированные правила структурирования информации — геометрические представления и формализованные доказательства. С помощью формул человек научился описывать движение звезд, точно предсказывать сезонные циклы погоды и строить географические карты. На основе этих правил возникло абстрактное знание, а также то, что мы называем экспериментальной наукой.

Подчеркнем факт, который часто почему-то остается без внимания: философия и наука возникли и расцвели потому, что мышление приносит удовольствие. Если бы мыслители древности не наслаждались порядком, создаваемым в сознании числами и силлогизмами, такие науки, как математика или физика, пожалуй, не возникли бы вовсе.

Подобная аргументация, однако, идет вразрез с большинством современных теорий, объясняющих процесс культурного развития цивилизации. Вдохновляемые логикой материалистического детерминизма, историки считают, что направ-

ление мыслительных процессов человека определяется исключительно его материальными запросами. Так, успехи в области арифметики и геометрии объясняются потребностью в точных астрономических знаниях и в технологии ирригации, совершенно необходимой великим цивилизациям, развивавшимся вдоль больших рек, таких как Тигр, Евфрат, Инд, Янцзы и Нил. Для мыслящих таким образом историков каждое творческое открытие является исключительно продуктом действия внешних сил, будь то войны, демографические факторы, территориальные претензии, рыночные условия, технологическая необходимость или классовая борьба.

Внешние факторы играют важную роль в предопределении того, какие новые идеи из множества доступных *получат развитие*, однако они не могут объяснить их возникновение. Например, не подлежит сомнению, что прогресс в области атомной энергии был в огромной степени обусловлен необходимостью скорейшего создания ядерного оружия в ситуации противостояния Германии с одной стороны и Англии и США — с другой. Но научные основы, сделавшие возможным открытие расщепления атомного ядра, были заложены в абсолютно мирных обстоятельствах — в процессе дружеского обмена идеями между европейскими физиками, окружавшими Нильса Бора, в одной из пивных Копенгагена.

Великих мыслителей всегда куда больше мотивировала радость познания, чем материальные награды. К примеру, Демокрит, один из наиболее оригинальных философов античности, пользовался большим уважением своих сограждан, однако они едва ли представляли себе, чем он занимался. Однажды, глядя на то, как он дни напролет сидит под деревом и размышляет, они сочли это неестественным и, решив, что он заболел, послали за великим врачом Гиппократом, чтобы тот исцелил их мудреца. Поговорив с Демокритом о странностях бытия, Гиппократ, также отличавшийся мудростью, успокоил горожан, сказав, что с философом все в порядке: он не потерял разум, а просто потерялся в потоке мыслей.

По сохранившимся фрагментам записей Демокрита можно судить о том, сколько радости приносили ему размышления: «Размышления о прекрасном и новом поистине божественны»; «Счастье заключено не в могуществе или богатстве, счастье — в правоте и многосторонности»; «Одно верное доказательство для меня ценнее всего персидского царства». Не удивительно, что наиболее просвещенные современники считали, что Демокрит никогда не унывает. Сам он называл величайшим благом «разум, свободный от страха». Иными словами, он получал от жизни удовольствие, потому что научился контролировать свое сознание.

Демокрит был не первым и не последним философом, потерявшимся в потоке мыслей. Мыслителей часто считают рассеянными, подразумевая, что они на время выключаются из повседневной реальности и целиком сосредоточиваются на абстрактных понятиях. Когда Кант, как рассказывают, положил свои часы в кастрюлю с кипящей водой и попытался засечь по сжимаемому в другой руке яйцу необходимое для варки время, вся его психическая энергия была, вероятно, направлена на приведение в гармонию абстрактных мыслей, и у него просто не оставалось ресурсов внимания для того, чтобы контролировать свои действия в реальном мире.

Игра с идеями представляет собой чрезвычайно увлекательное занятие. Не только философия, но и другие области науки движутся вперед благодаря тому, что человек испытывает сильнейшее удовольствие, создавая новые способы описания реальности. Инструменты, запускающие поток мысли, доступны любому — это знания, хранящиеся в книгах, которые можно найти в школах и библиотеках. Человек, познакомившийся с собранием стихотворений или с основами математического анализа, сделал шаг к независимости от внешних стимулов. Он может рождать упорядоченные цепочки мыслей, что бы ни происходило вокруг. Когда индивид осваивает систему символов достаточно хорошо, чтобы начать ею пользоваться, он создает в своем сознании собственный мир.

В некоторых случаях возможность такого контроля над своими мыслями может спасти человеку жизнь. Считается, например, что в Исландии на душу населения приходится больше поэтов, чем в любой другой стране мира, именно потому, что саги для исландцев стали способом сохранить порядок в сознании в крайне враждебных человеку условиях. Столетиями они не только помнили эпические поэмы, описывающие подвиги их предков, но и добавляли к ним новые стихи. Холодными ночами жители занесенных снегом селений собирались перед очагом, чтобы вместе заняться пением баллад или послушать старинные сказания. Если бы они проводили это время в молчании, слушая завывания ветра, их разум скоро наполнился бы страхом и отчаянием. Овладев стихосложением, они научились контролировать свои переживания. Перед лицом снежного хаоса они создавали красивые и осмысленные песни. Насколько саги помогли исландцам выжить? Справились бы они без своего фольклора? На этот вопрос нет точного ответа, и никто не решится на эксперимент.

То же самое происходило с людьми, внезапно вырванными из привычной обстановки и оказавшимися в экстремальных ситуациях, о которых мы уже говорили ранее, таких как концлагеря или полярные экспедиции. Когда внешний мир не знает жалости, спасение приходит из мира внутреннего. Любой, кто способен упорядочивать сознание, получает огромное преимущество. В условиях жесточайших лишений поэты, математики, музыканты, историки, специалисты по Библии спасали себя и других, создавая островки здравого смысла в море хаоса. Фермеры, понимающие жизнь полей, и лесорубы, знающие «язык» леса, в некоторой степени также обладают такой внутренней поддержкой, однако, поскольку их знание менее абстрактно, им необходим контакт с реальным миром для того, чтобы ощущать контроль.

Будем надеяться, что никому из нас не понадобится прибегать к помощи абстрактных знаний, чтобы выжить в концлагере или в арктическом плену. Но и в повседневной жизни до-

статочно ситуаций, когда знание того или иного символического языка оборачивается для человека целым рядом преимуществ — например, не позволит ему подпасть под гипноз средств массовой информации. Те, кто этого лишен, становятся жертвами: демагоги манипулируют ими, мастера развлечений их усмиряют, а любой, кто хочет что-то продать, наживается на них. Если мы впадаем в зависимость от телевидения, наркотиков или веры в политическое либо религиозное спасение, то это происходит в первую очередь потому, что нам не на что опереться, у нас недостаточно внутренних правил, которые уберегли бы наше сознание от тех, кто якобы знает все ответы. Не имея способности самостоятельно генерировать информацию, разум погружается в хаос. Каждый должен сам решить, будет ли порядок восстановлен внешней силой, над которой мы не властны, или ему удастся справиться своими силами, благодаря собственным знаниям и умениям.

## ИГРА СЛОВ

С чего начинается овладение системой символов? В первую очередь это зависит от того, какая область знаний представляет для вас интерес. Мы уже убедились в том, что самая древняя и, возможно, самая основная система правил — та, что регулирует употребление слов. И по сей день слова несут множество возможностей испытать состояние потока на разных уровнях сложности. Ярким, хотя и достаточно примитивным примером такой возможности может служить составление кроссвордов. У этой популярной забавы, лучшие формы которой напоминают древние соревнования по разгадыванию загадок, есть немало достоинств. Она недорогая, ее можно носить с собой, уровень сложности задач регулируется так, что интересно будет и мастерам и новичкам, а достижение успеха приносит чувство удовлетворения и порядка в сознании. Множество людей, ожидающих своего рейса в аэропорту, путешествующих на поезде или просто не знающих, как иначе провести воскрес-

ное утро, с помощью кроссвордов могут пережить состояние потока средней силы. Однако если человек ограничивается лишь разгадыванием кроссвордов, он остается зависимым от внешних стимулов: задачу ему ставит автор воскресного приложения к газете или развлекательного журнала. Чтобы стать по-настоящему независимым в этой области, нужно сочинять кроссворды самому. Тогда исчезает потребность в навязанной извне схеме, и человек становится полностью свободным, а испытываемая им радость — более сильной. Сочинять их несложно; я знаю восьмилетнего ребенка, который, попробовав решить несколько кроссвордов в воскресной «Нью-Йорк таймс», начал придумывать их самостоятельно и вполне справился с этой задачей. Разумеется, как и в случае любого другого навыка, достойного развития, эта деятельность поначалу также требует вложения психической энергии.

Больше потенциальных возможностей повысить качество жизни несет в себе почти утраченное искусство ведения беседы. Идеология утилитаризма, господствующая на протяжении двух последних веков, убедила нас в том, что основное назначение общения в том, чтобы получать полезную информацию. Поэтому мы ценим сжатую и деловую коммуникацию, несущую практические знания, и считаем любые другие формы общения пустой тратой времени. В результате люди с трудом могут говорить друг с другом на темы, выходящие за рамки сиюминутного интереса и их специальности. Мало кто способен понять энтузиазм халифа Али Бен Али, писавшего: «Тонкий разговор — это ли не подлинный рай?» Жаль, ведь основная функция разговора заключается вовсе не в решении насущных проблем, а в повышении качества переживания.

По мнению Питера Бергера и Томаса Лукмана, видных социологов феноменологической ориентации, общение участвует в формировании нашего восприятия окружающей действительности. Когда я встречаю знакомого и говорю ему: «Какой чудесный день!», — я сообщаю ему не метеорологическую информацию, что в любом случае было бы бесполезно, по-

скольку он располагает теми же данными, что и я. Этой фразой достигается огромное количество других, невысказанных целей. К примеру, своим обращением к нему я признаю факт его существования и выражаю свое дружелюбное к нему отношение. Во-вторых, я утверждаю одно из базовых правил нашей культуры, согласно которому разговор о погоде есть безопасный способ установить контакт. Наконец, подчеркивая, что погода «чудесная», я разделяю общее мнение о желательности хорошей погоды. Так сиюминутное замечание превращается в послание, способствующее поддержанию порядка в сознании моего знакомого. А его ответ «Да, в самом деле» поможет мне удержать порядок в моем. Бергер и Лукман считают, что без такого постоянного подтверждения очевидного люди вскоре начали бы сомневаться в реальности мира, в котором они живут. Обмен простыми фразами, доносящаяся из телевизоров и радиоприемников болтовня убеждают нас, что все в порядке, жизнь идет своим чередом.

К сожалению, большинство разговоров на том и заканчиваются. Между тем тщательно подобранные и правильно организованные слова могут принести слушающему приятные переживания. Богатый словарный запас и беглость речи относят к числу важнейших качеств делового человека не только из прагматических соображений. Умение говорить обогащает любое взаимодействие, и этому навыку может научиться любой.

Чтобы привить детям любовь к слову, необходимо уже с самого раннего возраста знакомить их с разнообразными словесными играми. Кто-кто, возможно, сочтет каламбуры и шутки, построенные на двойном значении слов, занятием, не подобающим образованному человеку, но для детей это отличный способ тренировки речи. Нужно просто уделять внимание тому, что говорит ребенок, и, как только проскользнет подходящее слово или выражение, обыгрывать с малышом все его возможные значения. Поначалу многозначность слов может озадачить ребенка, но, как правило, дети быстро схва-

тывают смысл этого занятия и начинают получать удовольствие, управляя словами. Впоследствии это может помочь им оживить утраченное искусство ведения беседы.

Основное творческое применение языка, уже неоднократно упомянутое ранее, — это, конечно же, поэзия. Стихотворения позволяют разуму сохранять переживания в видоизмененной и концентрированной форме и потому идеальны для упорядочивания сознания. Ежевечернее чтение стихов столь же полезно для ума, как гимнастика для тела. Не обязательно обращаться к «великим» поэтам, по крайней мере поначалу, и нет необходимости читать все произведение целиком. Важно найти хотя бы строчку или четверостишие, которое «запоет». Подчас одного слова бывает достаточно, чтобы увидеть мир иначе и начать путешествие внутрь себя.

В поэзии, как и в любом другом деле, не стоит останавливаться на роли пассивного потребителя. Приложив немного усилий и настойчивости, любой сможет облечь свои переживания в стихотворную форму. Как показал Кеннет Кох, нью-йоркский поэт и социальный реформатор, даже дети из гетто и полуграмотные пожилые женщины в домах престарелых после непродолжительного обучения способны написать прекрасные и трогательные стихи. Нет никакого сомнения в том, что овладение этим навыком украсило их жизнь. Процесс стихосложения не только приносит им радость, но и значительно повышает их самооценку.

Сочинение прозы имеет те же преимущества, и, хотя этому занятию не хватает порядка, свойственного рифмованным строкам, надо признать, что ему проще научиться. Конечно же, речь идет о чисто формальном аспекте — написать великое прозаическое произведение не менее трудно, чем великое стихотворение.

В современном мире умение писать утратило свое былое значение. На смену ему пришли другие средства коммуникации и сохранения информации. Телефоны, телефаксы, различные записывающие и передающие устройства намно-

го эффективнее человека справляются с потоком фактов и событий. Если бы единственной целью письма было зафиксировать и передать определенный набор фактов, оно, без сомнения, заслужило бы забвение. Однако письмо — это не просто средство для обмена информацией, это — способ ее *создания*. Еще относительно недавно многие образованные люди использовали дневники и частную переписку для того, чтобы выразить в словах свои переживания, что позволяло им поразмышлять над произошедшим за день. Удивительно подробные письма викторианской эпохи представляют собой пример того, как люди создавали порядок из множества случайных событий, вторгавшихся в их сознание. Содержание наших дневников и личных писем не существует, пока не окажется на бумаге. Написание письма происходит одновременно с неспешным, органично перетекающим в него процессом мышления, позволяющим идеям преображаться и развиваться.

Не так давно считалось вполне нормальным быть поэтом-любителем или писать эссе в стол. В наши дни вас поднимут на смех, если вы не в состоянии заработать своими произведениями хотя бы пару долларов. Для человека старше двадцати считается чем-то постыдным писать стихи, если он не может продемонстрировать полученный за них чек. В самом деле, не имея большого таланта, не стоит писать в надежде на славу или прибыль, однако сочинительство никогда не будет пустой тратой времени, если вы занимаетесь им для себя. Прежде всего, это дает разуму упорядоченное средство самовыражения, позволяет записать события и переживания, чтобы легче оживлять их в памяти в будущем. Это отличный способ проанализировать и лучше понять свой опыт, а значит, и привести его в порядок.

В последнее время ведется немало разговоров о том, что поэты и драматурги в среднем чаще других людей демонстрируют тяжелые симптомы депрессии и прочих аффективных расстройств. Возможно, они стали писателями именно потому, что их сознание было слишком подвержено энтропии,

и их занятие оказывает на них терапевтический эффект. Не исключено, что единственный способ достичь состояния потока для них заключается в создании словесных миров, в которых они могут забыть о несущей одну лишь смуту реальности. Однако, как и любая другая потоковая деятельность, писательство таит в себе опасность зависимости, заслоняющей от человека все прочие возможности самосовершенствования. Нужно использовать его для управления собственными переживаниями, не давая ему захватывать себя целиком, и тогда оно станет средством, несущим нам бесконечную и утонченнейшую радость.

## ДРУЖБА С КЛИО

Если в греческой мифологии Память считалась прародительницей культуры, то Клио, ее старшая дочь, была покровительницей истории, отвечающей за ведение летописей. Хотя в истории и нет явных и четких правил, свойственных логике, математике или поэзии, тем не менее эта область знаний имеет свою структуру, обусловленную в первую очередь необратимой последовательностью событий во времени. Действительно, сбор, запись и хранение информации о разнообразных великих и малых событиях является одним из древнейших приятных способов упорядочивать сознание.

В некотором смысле каждого человека можно считать историком собственной жизни. Детские воспоминания обладают огромной аффективной силой и способны во многом предопределить, какими взрослыми мы станем и как будет функционировать наш разум. Психоанализ уделяет большое внимание наведению порядка в наших воспоминаниях о детских переживаниях и психических травмах. Задача осмысления прошлого вновь приобретает важность в пожилом возрасте. Эрик Эриксон полагает, что на последней стадии жизненного цикла человеку необходимо решить задачу «интеграции», то есть объединить все то, что ему удалось достичь, а также свои неудачи,

в осмысленную историю жизни. «История, — писал Томас Карлейль, — есть сущность бесконечного множества биографий».

Помнить прошлое важно не только ради создания и поддержания собственной идентичности. Этот процесс может также приносить немало радости. Люди хранят дневники, фотокарточки, делают слайды или любительские фильмы, собирают сувениры, создают в своем доме нечто вроде семейного музея, экспонаты которого, возможно, ничего не скажут случайному гостю. Он не знает, что картина в гостиной важна потому, что хозяева купили ее во время медового месяца в Мексике, коврик представляет ценность, так как был подарен любимой прабабушкой, а заляпанный диван хранится в маленькой комнатке как воспоминание о том, как на нем кормили детей, когда те были совсем маленькими.

Наличие упорядоченных записей о прошлом может улучшить качество нашей жизни. Именно они освобождают нас от тирании настоящего, позволяя сознанию совершать путешествия в прежние времена. Они помогают выбирать и хранить в памяти особенно приятные и значимые события, «создавая» таким образом прошлое, которое поможет нам без страха двигаться в будущее. Конечно, это прошлое не полностью соответствует действительности. Но воссоздать в памяти точный отпечаток минувших событий не представляется возможным: прошлое постоянно изменяется, «редактируется», и вопрос лишь в том, можем ли мы творчески контролировать эти изменения.

Большинство из нас далеки от того, чтобы считать себя историками, пускай даже и историками-любителями. Тем не менее, поняв, что анализ прошлых событий, их упорядочивание и запоминание представляет собой неотъемлемую часть человеческого бытия и может приносить удовольствие, мы сможем делать это гораздо лучше. Занятия историей могут превратиться в потоковую деятельность, состоящую из нескольких уровней. Самое простое — начать с ведения личного дневника. Затем можно перейти к составлению семейной хроники, пытаясь при этом как можно дальше проследить свои истоки. Не оста-

навливайтесь на достигнутом, постоянно расширяйте круг исторических исследований. Некоторые начинают интересоваться историей своей этнической группы и коллекционируют связанные с этим книги и памятные вещи. Еще один шаг — записывать собственные впечатления и размышления о прошлом, что сделает вас настоящим историком-любителем.

Некоторые изучают историю родного города или страны, читают книги, посещают музеи, вступают в объединения по интересам. Другие предпочитают сосредоточиться на определенных аспектах прошлого. Так, один мой друг, живущий в отдаленных районах на западе Канады, увлекся историей ранней индустриальной архитектуры этой части света. Постепенно он приобрел столько знаний в этой области, что начал получать огромное удовольствие от обследования руин старых мельниц, обветшавших фабричных зданий, складских помещений, железнодорожных депо. Его знания позволяли ему увидеть и оценить то, что любой другой счел бы просто грудами мусора.

Мы слишком часто воспринимаем историю как сухой перечень дат и событий, которые надо запомнить, хронику, составленную древними учеными для собственного развлечения. Эту область знаний мы готовы терпеть, но не любить. Этот предмет изучают, чтобы казаться образованным, но чаще всего без всякой охоты. При таком отношении история едва ли сможет улучшить качество жизни. Знание, навязываемое извне, встречает сопротивление и не приносит радости. Но как только человек дает себе труд разобраться, какие именно аспекты прошлого вызывают у него интерес, и решает исследовать их глубже, сосредоточившись на деталях, имеющих для него личностный смысл, изучение истории превращается в неисчерпаемый источник потоковых переживаний.

## РАДОСТИ НАУКИ

После прочтения предыдущего раздела едва ли кто-то будет спорить с тем, что стать историком-любителем может практи-

чески любой. А можем ли мы сказать то же самое о естественных науках? Всем хорошо известно, что в наш век наука вышла на недосягаемый уровень и изучается в хорошо оборудованных лабораториях, с привлечением огромных бюджетов, большими командами исследователей, живущих на переднем крае биологии, химии или физики. В самом деле, если целью науки является Нобелевская премия или международное признание, единственной альтернативой становятся высокоспециализированные и дорогие методы.

Сегодняшняя наука начинает все больше походить на дорогой конвейер по производству знаний. Однако подобная технократическая модель науки не вполне точна, если говорить о том, в чем залог ее успеха. Нам пытаются внушить, что прорывы в науке обеспечивает исключительно работа в группах, состоящих из специалистов различного узкого профиля и обеспечивающих возможность непосредственной экспериментальной проверки новых идей, но это не так. Все это очень полезно для проверки новых теорий, однако не гарантирует творческих идей. Открытия по-прежнему нередко совершаются людьми, которые, подобно Демокриту, просто сидят на скамейке у рынка, растворившись в собственных мыслях и не замечая ничего вокруг. Эти люди так увлечены игрой идеями, что незаметно для себя выходят за пределы постижимого и оказываются на территории еще не сделанных открытий.

Даже занятия «нормальной» наукой (противопоставляемой «революционной» или «творческой») вряд ли приносили бы результаты, если бы ученые не получали удовольствия от того, что они делают. В своей книге «Структура научных революций» Томас Кун попробовал разобраться в причинах, делающих науку притягательной. Прежде всего, «благодаря тому, что в фокусе внимания оказывается небольшая область относительно неизученных проблем, парадигма (или теоретический подход) заставляет ученых исследовать некоторый фрагмент природы с такой степенью приближения и глубины, которая иначе была бы немыслимой». Необходимая глубина

концентрации становится возможной благодаря «правилам, ограничивающим как природу приемлемых решений, так и шаги по их достижению». По мнению Куна, ученый, занятый «нормальной наукой», мотивирован не надеждой преобразить знания, открыть истину или улучшить жизнь человечества. Нет, он «сознает, что если он в полной мере проявит свои интеллектуальные способности, то ему удастся разрешить загадку, которую прежде еще никто не решал или не решал так хорошо». Кун утверждает также, что «притягательность нормальной исследовательской парадигмы [заключается в том, что] хотя результат можно предвидеть, путь к нему вызывает много сомнений…. Тот, кому это удается, может считать себя мастером по загадкам, и именно вызов, скрытый в загадке, объясняет значительную часть ее привлекательности для него». Неудивительно, что ученые нередко чувствуют то же, что физик Поль Дирак, который так описал развитие квантовой механики в 1920-е годы: «Это была игра, очень интересная игра, в которую можно было играть». Объяснение привлекательности науки, даваемое Куном, явно напоминает отчеты наших респондентов, описывающие чувство удовлетворения от разгадывания загадок, скалолазания, плавания под парусом, игры в шахматы или любой другой потоковой деятельности.

Если «нормальных ученых» влечет азарт разгадывания интеллектуальных загадок, то «ученые-революционеры» — те, кто ломает существующие парадигмы и устанавливает новые, — мотивированы получением удовольствия в еще большей степени. В истории современной науки имеется один замечательный пример такого подхода — жизнь астрофизика Субрахманьяна Чандрасехара. В 1933 году он отплыл из Индии в Англию и еще на корабле придумал модель эволюции звезд, которая со временем легла в основу теории черных дыр. Однако его идеи были настолько необычны, что долгое время не находили признания в научных кругах. В конце концов он получил место в Чикагском университете, где в относительной безвестности продолжил свои исследования. О нем рас-

сказывают историю, которая наилучшим образом характеризует его преданность работе. В 1950-х годах Чандрасехар жил в Уильямс-Бэй, штат Висконсин, где находилась основная обсерватория Университета, в 80 милях от основного университетского комплекса. Той зимой он должен был вести семинар по астрофизике, но на него записались всего два студента, и все ожидали, что Чандрасехар не будет ездить так далеко и отменит семинар. Однако он предпочел дважды в неделю ездить в Чикаго проселочными дорогами, чтобы проводить занятия. Через несколько лет сначала один, а затем и второй из этих студентов получил Нобелевскую премию по физике. Обычно в этом месте истории рассказчик начинал сокрушаться по поводу несправедливости: самому профессору премию не давали. Однако сейчас сожалеть об этом уже нет необходимости, поскольку в 1983 году Чандрасехар был, наконец, ее удостоен.

Часто прорывы в научном мышлении совершаются увлеченными людьми в весьма непритязательных условиях. Открытие теории сверхпроводимости, безусловно, относится к одним из самых значимых открытий последних десятилетий. Ее создатели Карл Мюллер и Георг Беднорц разработали ее основные положения и провели первые эксперименты в лаборатории IBM в Цюрихе, представлявшей собой если не задворки мировой науки, то уж точно не центр передовых исследований. В течение нескольких лет исследователи ни с кем не делились своими результатами — не из страха, что их работу украдут, а опасаясь смеха со стороны коллег, настолько необычны были их идеи. В 1987 году оба ученых стали лауреатами Нобелевской премии. Сусуму Тонегаву, получившего в тот же год Нобелевскую премию по биологии, жена описывала как человека, который всегда все делает по-своему и любит борьбу сумо потому, что она целиком построена на личных, а не командных усилиях. Тех же принципов он придерживался и в своей работе. Очевидно, что значимость передового оборудования и больших исследовательских групп несколько преувеличива-

ется, и прорывы в науке по-прежнему в первую очередь зависят от индивидуальных умственных усилий.

Но не будем сосредоточиваться на мире профессиональных ученых. «Большая наука» вполне может сама о себе позаботиться, во всяком случае, должна, учитывая, какие суммы выделяются на нее после успешных экспериментов по расщеплению атомного ядра. Нас больше интересует любительская наука и чувство удовольствия, испытываемое обычными людьми при наблюдении за осуществлением законов природы. Важно помнить, что для многих великих ученых наука была именно хобби. Они занимались ею потому, что им приносила радость работа с изобретенными ими методами, а не ради правительственных грантов или славы.

Николай Коперник изучал движение планет, будучи каноником собора во Фрауэнбурге (Фромборке). Занятия астрономией никак не способствовали его продвижению в церковной иерархии, и на протяжении большей части его жизни единственной наградой для него оставалось чисто эстетическое удовольствие просто от красоты созданной им системы по сравнению с громоздкой моделью Птолемея. Галилей изучал медицину, а на физические эксперименты его вдохновляло чувство удовлетворения, которое он испытывал, когда ему удавалось определить местонахождение центров тяжести различных массивных объектов. Исаак Ньютон сформулировал свои основные открытия вскоре после того, как он получил степень бакалавра в Кембридже в 1665 году, а университет на время закрылся из-за эпидемии чумы. Ньютону пришлось провести два года, скучая в деревне, и он развлекался игрой с идеями по поводу универсальной теории гравитации. Антуан Лоран Лавуазье, считающийся основателем современной химии, работал во французской налоговой службе. Он также участвовал в разработке аграрной реформы, но большую радость ему приносили его изящные эксперименты. Луиджи Гальвани, открывший механизм передачи электрического импульса по нервам и мышцам, что привело к изобретению электрической

батареи, до конца жизни оставался практикующим врачом. Грегор Мендель был еще одним священнослужителем, увлекавшимся наукой, и его эксперименты, заложившие основы генетики, стали результатом его интереса к садоводству. Когда Альберта Майкельсона, первого американца, получившего Нобелевскую премию в области естественных наук, в конце его жизни спросили, почему он посвятил большую ее часть измерению скорости света, он ответил: «О, это было так здорово». И, конечно же, нельзя не упомянуть, что Эйнштейн написал свои наиболее значительные работы в тот период, когда служил клерком в Швейцарском патентном бюро. Никого из этих великих ученых не мучила мысль о том, что он не является «профессионалом» в своей области и не пользуется поддержкой соответствующих структур. Они просто занимались тем, что им нравилось.

Неужели в наши дни все стало настолько по-другому и человек без ученой степени, не работающий в исследовательском центре, не имеет шансов внести вклад в развитие науки? Или это только стереотип, бессознательно навязываемый нам современной научной бюрократией? Трудно дать однозначный ответ на эти вопросы. Ведь само понятие современной науки определяется в значительной мере теми, кто крайне заинтересован в сохранении своей монополии в этом вопросе.

Конечно, ученый-любитель вряд ли в состоянии сказать что-то новое в областях, где для исследований требуются стоящие миллиарды долларов ускорители или магнитно-резонансные томографы. Однако наука не исчерпывается такими областями. Мыслительный процесс, делающий ее такой привлекательной, доступен каждому. От вас лишь требуется немного любопытства, внимательности, тщательности в обработке результатов и смелости, чтобы видеть в исследуемом явлении закономерности. Не обойтись также без смиренной готовности учиться у исследователей, пришедших в науку раньше вас, и скептицизма, не позволяющего верить в не подкрепленные фактами утверждения.

Если понимать научную деятельность в широком смысле, окажется, что ученых-любителей вокруг гораздо больше, чем можно было предположить. Одни сосредоточивают свой интерес на здоровье и стараются как можно больше выяснить о болезни, угрожающей им или их родственникам. Другие идут по стопам Менделя и выводят новые растения или разводят домашних животных. Третьи устанавливают у себя на крыше телескоп и наблюдают за звездами. Существует немало фанатичных геологов, отправляющихся в глушь на поиски каких-нибудь минералов, коллекционеров кактусов, бродящих по пустыне в надежде обнаружить новый вид, и множество других энтузиастов-любителей, посвящающих все свое свободное время научному поиску.

Этих людей удерживает от дальнейшего развития их навыков уверенность в том, что им никогда не стать настоящими, «профессиональными» учеными. Поэтому они не воспринимают свои хобби всерьез. Но заниматься наукой стоит в первую очередь потому, что это прекрасный способ привнести порядок в свое сознание. Если измерять ценность деятельности не успешностью и признанием, а ее способностью вызывать состояние потока, то наука может кардинальным образом улучшить качество жизни.

## ЛЮБОВЬ К МУДРОСТИ

Греческое слово «философия» в дословном переводе означает «любовь к мудрости». Это объясняет, почему многие были готовы посвятить ее изучению всю свою жизнь. Современные профессиональные философы едва ли согласятся с таким «наивным» пониманием смысла их ремесла. Среди них найдутся специалисты по деконструкционизму или логическому позитивизму, знатоки раннего Канта или позднего Гегеля, эпистемологи и экзистенциалисты, но вряд ли кого-то из них интересует мудрость как таковая. Это обычная судьба многих профессий, возникших для решения глобальных задач, но постепенно

сосредоточившихся на проблемах, интересных лишь самим представителям этих профессий. Например, современные государства создают вооруженные силы для защиты от врагов. Вскоре, однако, у армии возникают собственные потребности, она начинает влиять на политику, и постепенно лучшим солдатом становится не тот, кто лучше других способен защитить страну, а тот, кто добыл больше денег для вооруженных сил.

Философам-любителям, в отличие от их коллег-профессионалов, нет необходимости принимать участие в борьбе между различными философскими школами, их не беспокоит политика различных журналов и соперничество между учеными. Они могут позволить себе сосредоточиться на главных вопросах. Что это за вопросы? Вот первая проблема, которую должен разрешить философ-любитель. Интересуют ли его идеи великих мыслителей прошлого по поводу того, что значить «быть»? Может быть, его больше привлекают вопросы добра или красоты?

Как и в любой другой области знания, определившись с интересующим нас направлением, мы должны в первую очередь узнать, что думали об этой проблеме другие. Читая книги, ведя разговоры, посещая лекции по своему выбору, можно составить представление о том, каково положение дел в выбранной нами области. Еще раз подчеркнем, как важно с самого начала лично управлять процессом познания. Если человек будет чувствовать, что должен читать определенные книги или следовать в том или ином направлении, потому что все так делают, обучение едва ли принесет плоды. Если же решение двинуться тем же путем, что и все, будет принято, исходя из внутреннего чувства его правильности, обучение будет доставлять удовольствие и вряд ли потребует большого напряжения.

Когда человек постиг основы изучаемого им предмета, у него возникнет потребность в дальнейшей специализации знаний. Выбравшие в качестве предмета своих интересов философское описание действительности могут подробнее заняться онтологией и изучать труды Вольфа, Канта, Гуссерля

и Хайдеггера. Человек, интересующийся вопросами должного, углубится в изучение работ Аристотеля, Фомы Аквинского, Спинозы и Ницше. Интерес к красоте приводит нас к изучению философии эстетики Баумгартена, Кроче, Сантаяны и Коллингвуда. Специализация необходима для приобретения более глубоких познаний в предмете, но следует помнить, что она не является самоцелью. К сожалению, этой ошибки не удается избежать многим серьезным мыслителям: они прилагают массу усилий, чтобы стать видными учеными, но постепенно теряют то, ради чего начинали заниматься наукой.

В процессе изучения философии, как и в случае любой другой дисциплины, наступает момент, когда человек осознает, что готов поделиться с миром своими мыслями и идеями. Писать, представляя, как благодарное потомство замирает в порыве благоговения, — значит впадать в безнадежное высокомерие, принесшее так много вреда и науке, и человечеству в целом. Но если человек записывает собственные мысли, руководствуясь внутренней потребностью разобраться в изучаемой проблеме, пытаясь ответить на задаваемые самому себе вопросы, значит, этот философ-любитель научился получать удовольствие от одного из наиболее трудных и в то же время способных принести огромное удовлетворение занятий.

## ЛЮБИТЕЛИ И ПРОФЕССИОНАЛЫ

Некоторые люди предпочитают посвятить себя одному занятию и достичь в нем почти профессиональных высот. Они склонны смотреть свысока на тех, кто не дотягивает до их уровня. Другие считают более правильным заниматься разными делами, получая максимум радости от каждого и не тратя усилий на то, чтобы стать в чем-то экспертом.

Любительство и дилетантство — эти два понятия используются для обозначения увлеченности какой-либо физической или умственной активностью. В наши дни эти термины приобрели несколько уничижительное звучание. Любителя, или диле-

танта, как бы не стоит воспринимать всерьез, он не дотягивает до профессионального уровня. Однако изначально оба этих слова, имеющих латинское происхождение, обозначали человека, получающего радость от того, что он делает. Акцент делался на чувствах, а не на достижениях, на субъективном вознаграждении, а не на уровне развития навыков. Мало что столь же ясно иллюстрирует снижение ценности переживания, как судьба этих слов. В прежние времена поэт-любитель или ученый-дилетант вызывали восхищение, потому что, занимаясь этим, можно было улучшить качество своей жизни. Но постепенно поведение стало значить больше, чем субъективный опыт. Теперь восхищаются только успехом, достижениями, демонстрируемыми умениями, а не качеством опыта. Поэтому слово «дилетант» стало чуть ли не оскорбительным, хотя быть дилетантом означает получать самое ценное — радость от своих действий.

Конечно, любительские занятия наукой могут преследовать недостойные задачи, особенно если человек забывает о своих первоначальных целях. Нечистоплотного человека, который ради собственной выгоды пускается на разного рода уловки, часто бывает трудно отличить от увлеченного своим делом любителя.

Интерес к истории этнических групп, например, может легко превратиться в поиск доказательств превосходства одной нации или расы над другой. Так, идеологи нацизма в Германии обратились к антропологии, истории, анатомии, лингвистике, биологии и философии и вывели из этих наук свою теорию превосходства арийской расы. В эти сомнительные изыскания оказались вовлечены и профессиональные ученые, но начали и вдохновляли их именно дилетанты, и развивалась эта сомнительная кампания по правилам политики, а не науки.

Советская биология оказалась отброшенной на десятилетия назад только потому, что партийное руководство решило применить законы марксисткой идеологии к выращиванию пшеницы вместо того, чтобы следовать результатам исследований. Идеи Лысенко по поводу полезного влияния холодно-

го климата на рост зерновых и передачи морозоустойчивости по наследству понравились каким-то дилетантам в партии — возможно, потому, что они соответствовали догмам ленинизма. К сожалению, политика и пшеница подчиняются разным законам, и деятельность Лысенко привела к десятилетиям голода.

Нехороший оттенок, постепенно приобретенный словами «любитель» и «дилетант», в значительной степени объясняется отсутствием ясного различия между внутренними и внешними целями. Любитель, претендующий на то, что знает не меньше профессионала, скорее всего, заблуждается и исходит из неверных предпосылок. Становиться ученым-любителем имеет смысл не затем, чтобы соперничать с профессионалами на их собственном поле, а затем, чтобы с помощью умственной дисциплины развить свои мыслительные навыки и упорядочить сознание. На этом уровне дилетантская наука может приносить даже больше плодов, чем профессиональная. Но как только любители забывают об этой цели и начинают использовать свои знания для поддержания своего эго или для получения материальных благ, они превращаются в карикатуру на ученого. Если дилетант устремляется в познание, не научившись скептицизму и не освоив навыки критического мышления, составляющие основу научного метода, он рискует стать более нечистоплотным и оказаться еще дальше от истины, чем самый коррумпированный чиновник от науки.

## ВЕК ЖИВИ — ВЕК УЧИСЬ

Выше немало говорилось о том, как превратить умственную деятельность в источник радости. Мы убедились, что разум дает человеку не меньше возможностей для действия, чем тело. Умственные игры так же доступны каждому, как и игры, построенные на использовании физических или чувственных навыков. Как нам подвластны конечности и органы чувств, так и наша память, язык, логика, правила причинно-следственных связей доступны каждому желающему научиться контролировать

собственное сознание независимо от пола, национальности, образования или социального класса.

Многие люди прекращают учиться, как только заканчивают школу, потому что тринадцать или даже двадцать лет принуждения к знаниям несут для них слишком много отрицательных эмоций. Их вниманием слишком долго управляли учителя и учебники, поэтому окончание образования они воспринимают как освобождение.

Однако человек, пренебрегающий использованием своих мыслительных способностей, никогда не достигнет подлинной свободы. На его мышление будет влиять мнение соседей, информация из газет и с экрана телевизора. Он будет жить во власти «экспертов». В идеале, окончание насаждаемого извне образования должно стать началом обучения, мотивированного изнутри. Цель учебы отныне заключается не в оценке, дипломе или хорошей работе. Человек учится, чтобы понять, что происходит вокруг, и найти в этом личностный смысл. Только так можно испытать глубокую радость мыслителя, подобную той, что описал Платон в диалоге «Филеб»: «Юноша, впервые вкусивший из этого источника, счастлив так, словно нашел сокровище мудрости; он приходит в совершенный восторг. Он берет любую тему, смешивает все идеи воедино, затем разъединяет их и разбирает по кусочкам. Тут прежде и больше всего недоумевает он сам, а затем и повергает в недоумение своего собеседника, все равно, попадется ли ему под руку юный летами, или постарше, или ровесник; он не щадит ни отца, ни матери, и вообще никого из слушателей…»

Эти строки были написаны почти двадцать четыре столетия назад, однако и сейчас вряд ли можно более ярко описать радость человека, в первый раз пережившего состояние потока в мыслях.

# Работа как поток

Как и всем животным, человеку приходится тратить значительную часть жизни на поддержание своего существования. Пища, кров, средства передвижения — все это не возникает из воздуха и не строится само. Однако точное время, которое человек должен затрачивать на труд, никак не определено. Есть основания считать, что первобытные охотники и собиратели так же, как и их современные потомки, живущие в суровых условиях пустынь Африки и Австралии, посвящали тому, что мы сейчас назвали бы трудом, то есть заботе о пропитании, крове и одежде, всего 3–5 часов в день. Остальное время они отдыхали, общались, танцевали. Другую крайность представляли собой фабричные рабочие XIX века, вынужденные трудиться по 12 часов 6 дней в неделю.

Не только количество, но и качество работы имеет немаловажное значение. Старая итальянская поговорка гласит: «Труд облагораживает человека, он же превращает его в животное». Это ироничное изречение касается любой работы, но его можно интерпретировать и в том смысле, что свободный труд, требующий мастерства, способствует усложнению личности, в то время как неквалифицированная работа, выполняемая по принуждению, лишь усиливает энтропию. И хирург, делаю-

щий операцию на мозге в современной больнице, и грузчик, волокущий мешки по грязи, — оба они трудятся. Но первый имеет возможность ежедневно учиться чему-то новому и постоянно убеждаться в собственных силах и компетентности, а второй вынужден снова и снова совершать одни и те же изматывающие действия и убеждается лишь в собственной беспомощности.

Поскольку работа в самых разнообразных вариантах присутствует в жизни всех людей, она оказывает огромное влияние на общую удовлетворенность жизнью. Недалек от истины был Томас Карлейль, когда писал: «Благословен тот, кто нашел занятие по душе. Не просите Бога о большем благе, чем это». Зигмунд Фрейд несколько расширил этот простой совет. Когда его попросили дать рецепт счастья, он ответил: «Любить и работать». С этим не поспоришь, потому что, если человек испытывает состояние потока в работе и в отношениях с другими людьми, он, скорее всего, сможет улучшить качество своей жизни в целом. В этой главе мы проанализируем, как связаны состояние потока и работа, после чего перейдем к другой важной составляющей счастья по Фрейду — умению радоваться обществу других.

## АУТОТЕЛИЧЕСКИЕ ТРУЖЕНИКИ

В наказание за ослушание Бог изгнал Адама из рая, чтобы тот трудился на Земле в поте лица своего. Эта библейская притча отражает типичное для большинства культур, в особенности для достигших уровня, называемого «цивилизацией», восприятие работы как проклятия, которого нужно во что бы то ни стало избежать. К сожалению, мир устроен таким образом, что для удовлетворения наших базовых потребностей и стремлений нужно тратить много энергии. Если мы не будем тревожиться по поводу того, сколько мы съели, красивый ли у нас дом и есть ли в нем последние достижения техники, необходимость работать будет тяготить нас не больше,

чем кочевников, живущих в пустыне Калахари. Но чем больше психической энергии мы вкладываем в материальные цели и чем более незаурядными эти цели становятся, тем сложнее становится их реализация. Удовлетворение наших растущих ожиданий требует все возрастающих затрат умственного и физического труда, а также расходования природных ресурсов. На протяжении большей части истории человечества большинство, жившее на периферии «цивилизованного» мира, было лишено надежды получать от жизни удовольствие ради воплощения желаний тех, кто сумел их поработить. Достижения, отличавшие продвинутые нации от примитивных — пирамиды, Великая китайская стена, Тадж-Махал, храмы и дворцы античности, — создавались преимущественно руками рабов, удовлетворявших амбиции властителей. Неудивительно, что труд приобрел репутацию малоприятного занятия.

Но при всем уважении к библейской мудрости вряд ли верно, что работа непременно должна быть неприятной, унылой и безрадостной. Она может быть нелегкой — во всяком случае, работать всегда тяжелее, чем ничего не делать. Но многое свидетельствует, что она может приносить радость и часто бывает главным источником удовольствия в жизни.

Существуют сообщества и культурные группы, в которых повседневная трудовая деятельность людей максимально приближена к потоковым занятиям. В таких общинах работа и семейная жизнь не исключают сложных задач, но при этом гармонично сочетаются и взаимодополняют друг друга. Примером такой жизни могут служить высокогорные альпийские деревушки, куда не докатилась индустриальная революция. Любопытно видеть, как относятся к работе в традиционном селении, типичном для фермерского стиля жизни, повсеместно преобладавшего всего лишь несколько поколений назад. Группа итальянских психологов под руководством профессора Фаусто Массимини и доктора Антонеллы Делле Фаве провела подробные опросы жителей некоторых из этих деревень и поделилась с нами полученными результатами.

Наиболее поразительной особенностью жизни этих крестьян было то, что они практически не разделяли работу и отдых. Можно сказать, что они работают по 16 часов в день, и в то же время, в нашем понимании этого слова, они не работают вовсе. Серафине Виньон, жительнице небольшой деревушки Понт Трентаз в регионе Вал д'Аоста итальянских Альп, уже 76 лет, но она по-прежнему встает в пять утра, чтобы подоить коров. После этого она готовит обильный завтрак, убирает в доме и — в зависимости от погоды и времени года — либо гонит скотину на близлежащие луга у подножия ледника, либо занимается садом, либо чешет шерсть. Летом она неделями косит траву на высокогорных лугах, а потом на голове несет огромные охапки в амбар, расположенный в нескольких милях внизу, при этом намеренно выбирая более длинный путь обходными тропами, чтобы спасти склоны от эрозии. Вечерами она читает, рассказывает сказки правнукам или играет на аккордеоне для регулярно собирающихся в ее доме соседей.

Серафина знает каждое деревце, каждый бугорок, каждую тропинку в горах, как будто это ее старые друзья. Семейная история ее предков неразрывно связана с этими местами. В далеком 1473 году, когда закончилась страшнейшая эпидемия чумы, на этом самом каменном мосту последняя выжившая женщина ее деревни с факелом в руке встретилась с последним выжившим мужчиной из соседнего селения. Они оказали друг другу помощь, потом поженились, положив начало роду Серафины. В этих зарослях малины заблудилась когда-то ее бабушка, будучи совсем маленькой. На этих скалах суровой зимой 1924 года был застигнут врасплох жестокой снежной бурей дядя Эндрю.

На вопрос, что доставляет ей наибольшее удовольствие, она не раздумывая отвечает: доить коров, отводить их на пастбище, работать на огороде, чесать шерсть — то есть все то, что составляет ежедневный круг ее занятий. «Это приносит мне огромное удовлетворение. Выходить на улицу, разговаривать с людьми, ухаживать за животными… Я разговариваю

со всеми — с растениями, птицами, цветами, со всеми живыми существами. Все вокруг живое, и ты видишь, как они растут и меняются каждый день… Я чувствую себя легкой и счастливой. Обидно бывает, когда сильно устаешь, и приходится возвращаться домой… Даже если работа тяжела — это все равно прекрасно».

Когда ее спросили, что бы она пожелала себе, если бы вдруг получила в свое распоряжение много денег и свободного времени, Серафина рассмеялась и снова перечислила все то, из чего состоит ее обычный трудовой день: доить коров, выгонять их на пастбище, ухаживать за садом, чесать шерсть. Серафина знает, что существует другая, городская жизнь. Она иногда смотрит телевизор, читает журналы, многие из ее младших родственников живут в больших городах, имеют современные квартиры, автомобили, ездят в экзотические страны. Но такой стиль жизни не привлекает ее, она полностью удовлетворена тем местом, которое отведено ей в мире.

В интервью с психологами десять старейших жителей Понт Трентаз в возрасте от 66 до 82 лет описывали свою жизнь примерно так же, как Серафина. Никто не разделял работу и свободное время, все назвали труд наиболее важным источником оптимального переживания, и ни один не хотел бы трудиться меньше, если бы вдруг представилась такая возможность.

Многие из их детей, также участвовавших в опросе, разделяли эти взгляды на жизнь. Однако уже среди их внуков, которым было от 20 до 33 лет, преобладало более привычное отношение к труду: они предпочли бы меньше работать и больше времени тратить на развлечения, спорт, путешествия и чтение. Отчасти эта разница между поколениями объясняется фактором возраста. Люди молодые, как правило, редко бывают довольны своей жизнью, они стремятся что-то поменять и избегают рутины. Но в этом случае такое расхождение отражает также распад традиционного образа жизни, когда работа была неразрывно связана с личностью человека и его важнейшими целями. Некоторые молодые люди из Понт Трентаз к закату

жизни, возможно, начнут относиться к работе так же, как и Серафина, но едва ли так будет с большинством, которое увеличит разрыв между необходимой и неприятной работой и досугом, приносящим удовольствие, но не способствующим сложности личности.

Жизнь в альпийских горных деревнях никогда не была простой. Чтобы выжить в суровых условиях, каждый должен был уметь очень многое — от простой тяжелой работы до искусных ремесел. Также необходимо было сохранять и развивать самобытный язык, песни, сложные традиции. При этом социокультурный уклад этих поселений эволюционировал таким образом, что люди научились находить радость в этих занятиях. Вместо того чтобы чувствовать себя подавленными из-за необходимости каждодневно заниматься тяжелым физическим трудом, они наслаждаются свободой. Еще одна пожилая жительница Понт Трентаз, 74-летняя Джулиана Б. так выразила эту мысль: «Я чувствую себя по-настоящему свободной, поскольку делаю то, что хочу. Если мне не хочется делать это сегодня, я займусь этим завтра. Надо мной нет начальников, я сама себе начальница. Я боролась за свою свободу и сберегла ее».

Безусловно, далеко не в каждом доиндустриальном сообществе существовала такая идиллия. Жизнь охотников и земледельцев часто была грубой, жестокой и короткой. Жители многих альпийских деревень неподалеку от Понт Трентаз, по рассказам путешественников, страдали от голода, болезней и невежества. Создание жизненного уклада, способного обеспечить гармоничный баланс человеческих целей и природных ресурсов, требует не меньше труда, чем строительство великолепного собора из числа тех, что наполняют посетителей благоговением. Мы не можем на основе одного примера делать выводы обо всех доиндустриальных культурах. Но в то же время и одного исключения достаточно, чтобы опровергнуть мнение, будто работа всегда должна быть менее приятной, чем досуг.

Но как быть с городским рабочим, чей труд в значительной мере отчужден от его конечных целей? Как выяснилось, жиз-

ненная философия Серафины встречается не только у жителей старых деревень. Мы можем обнаружить ее носителей и в городской суматохе. Хорошим примером является Джо Крамер, 60-летний сварщик, работающий на заводе в Южном Чикаго, где собирают железнодорожные вагоны, с которым мы беседовали в одном из ранних исследований переживаний потока. Джо трудится в цехе вместе с еще двумя сотнями людей. Это огромное помещение, похожее на ангар, по которому движутся на подвесках подъемных механизмов стальные плиты весом в несколько тонн, и сварочные аппараты сверкают тысячами ярчайших брызг. Летом здесь невыносимо жарко, зимой по цеху гуляют холодные сквозняки, а лязг металла настолько громок, что приходится кричать соседу в самое ухо, чтобы быть услышанным.

Джо попал в Соединенные Штаты в возрасте пяти лет; после четвертого класса он бросил школу. На этом заводе он работает больше тридцати лет, но никогда не стремился продвинуться по карьерной лестнице. Он отказался от нескольких предложений повышения, сказав, что хочет оставаться простым сварщиком и чувствует себя некомфортно в роли чьего-то начальника. Несмотря на то что Джо находится на самой нижней ступени в служебной иерархии, его все знают и единогласно признают, что он — самый важный человек на заводе. По словам генерального директора, если бы у него было еще пятеро таких парней, как Джо, завод вышел бы на первое место в отрасли по производительности, а товарищи по цеху считают, что без Джо можно было бы немедленно «прикрывать лавочку».

Слава Джо основана на том, что он овладел каждой фазой выполняемых на заводе операций и способен при необходимости занять место любого работника. Более того, он может починить любую технику — от огромного крана до сложного электронного прибора. Но особенно поражает людей то, что Джо испытывает явное удовольствие от всех этих дел. Когда его спросили, как же ему удалось научиться работать со сложными устройствами, не имея даже базового техниче-

ского образования, Джо дал обезоруживающий ответ. Различная техника привлекала его с детства. Особенно его интересовали приборы, в которых что-то ломалось. «Однажды у нас сломался тостер, — рассказал он. — И я спросил себя: "Если бы я был тостером и не работал бы, что бы такое могло со мной случиться?"» После этого он разобрал тостер, нашел причину поломки и починил его. С тех пор он применял этот метод эмпатической идентификации ко всем сложным устройствам, узнавая о них все больше и больше. Радость открытий никогда не покидала Джо. Ему осталось недолго до пенсии, но он по-прежнему наслаждается каждым рабочим днем.

При всей своей увлеченности Джо никогда не был «трудоголиком», работа на фабрике нужна ему не для самоутверждения. То, чем он занимается дома, не менее примечательно, чем превращение бездумной рутинной работы в сложную потоковую деятельность. Джо и его жена живут в скромном домике на окраине города. Они приобрели два соседних участка, и Джо разбил на них сад камней с террасами, тропинками, несколькими сотнями цветов и кустарников. Во время установки оросительной системы ему пришла в голову идея сделать в саду искусственную радугу. Он начал искать распылители воды, которые создавали бы достаточно плотный туман, но имеющиеся в продаже не соответствовали его цели, поэтому он сам спроектировал распылитель и собственноручно изготовил его на своем токарном станке. Теперь после работы он может выйти на веранду и одним нажатием на кнопку включить десяток фонтанчиков, над которыми висят маленькие радуги.

Но оставалась еще одна проблема: обычно Джо довольно поздно приходит с работы, и солнце уже слишком низко, чтобы осветить его садик. Поэтому он установил в саду прожекторы, спектр света которых примерно соответствует солнечному. Теперь он может наслаждаться радугами в своем саду даже в полночь.

Джо представляет собой довольно редкий пример того, что мы называем «аутотелической личностью». Этот человек

обладает способностью испытывать состояние потока даже в самых безнадежных обстоятельствах — на тяжелой и скучной работе, на заросшей сорняками городской окраине. Немногие способны на такое. На всем заводе, где работает Джо, не нашлось больше ни одного человека, способного находить в такой работе интересные и мотивирующие задачи. Остальные сварщики, принявшие участие в нашем опросе, воспринимали свою работу как тяжелую обязанность, от которой они были бы рады избавиться в первый удобный момент. Каждый вечер по окончании смены они занимают свои привычные места за стойками близлежащих баров, стратегически расположившихся на каждом третьем углу вокруг фабрики, заливая неприятные воспоминания о работе пивом, разбавленным бессмысленной болтовней с приятелями. Еще кружка-другая пива дома перед телевизором и привычная перебранка с женой — вот и закончился день, во всех отношениях похожий на предыдущий.

Кому-то может почудиться высокомерие в таком противопоставлении жизни Джо и его коллег. В конце концов, сварщики, пьющие пиво в баре, тоже неплохо проводят время, и кто сказал, что копаться в саду, устанавливая какие-то «радуги», лучше, чем посидеть с друзьями и пропустить стаканчик? С точки зрения культурного релятивизма такая позиция покажется отнюдь не лишенной логики. Однако если вспомнить, что радость зависит от возрастающей сложности деятельности, то станет ясно, что подобную критику не стоит принимать всерьез. Качество переживаний людей, способных находить интересные задачи в любых обстоятельствах, гораздо выше, чем у тех, кто смирился со своей участью и готов жить в рамках постылой реальности, которую не в силах изменить.

Мысль о том, что работа, организованная по правилам потоковой деятельности, является наилучшим способом реализации потенциала человека, не нова. Она была неотъемлемой частью многих философских и религиозных систем и концепций. В средневековье верующие люди считали, что и строительство

собора, и чистка картошки одинаково важны, если делаются к вящей славе Господней. По мнению Карла Маркса, человек строит свое бытие в процессе производственной деятельности. Не существует «человеческой природы», кроме той, которая создается посредством труда. Работа не только преобразует окружающую среду, делая ее более удобной для жизни, но и изменяет самого человека. Именно благодаря труду люди превратились из животных, следующих только своим инстинктам, в сознательных и способных контролировать себя личностей.

Одним из наиболее интересных примеров того, каким образом великие мыслители прошлого трактовали явление потока, является концепция *Ю*, возникшая в трудах даосского философа Чжуан-цзы, жившего около 2300 лет назад. *Ю* означает правильное следование пути, или Дао. На английский это слово переводили как «странствовать», «идти, не касаясь земли», «плыть», «лететь» или «быть *в потоке*». Чжуан-цзы считал, что *Ю* — это единственно правильный способ жизни: действовать спонтанно, не думая о внешней выгоде, полностью сливаясь с миром — то есть, пользуясь нашими терминами, постоянно пребывая в потоке.

В качестве примера того, как можно жить в соответствии с *Ю*, в непрекращающемся состоянии потока, Чжуан-цзы приводит притчу о простом поваре по имени Тинг, чьей работой было разделывать мясо на кухне дворца Повелителя Вэнь-Хуэй. В Гонконге и на Тайвани школьники до сих пор учат описание этой сцены: «Тинг разделывал бычьи туши для Повелителя Вэнь-Хуэй. Взмахнет рукой, навалится плечом, подопрет коленом, притопнет ногой: вжик! бах! Его нож со свистом скользит в воздухе, в точности соблюдая ритм, как будто он исполняет танец Тутовой рощи или отсчитывает такт музыки Чинг-шу».

Вэнь-Хуэй был поражен умением своего повара находить в работе *Ю,* или состояние потока. В ответ на его похвалу Тинг ответил, что дело здесь вовсе не в мастерстве: «Я думаю о Пути, идущем дальше мастерства». Затем он рассказал, как ему удалось достичь такого совершенства — интуитивного, почти

мистического понимания анатомии животного, которое позволяло ему разделывать тушу с такой невероятной легкостью: «Я не смотрю глазами и не понимаю умом — дух движется так, как ему хочется».

Объяснение Тинга может показаться противоречащим уже знакомым нам принципам потока. Некоторые критики действительно указывают на то, что человек достигает потокового состояния в результате осознанного усилия по решению поставленной задачи, в то время как состояние *Ю* возникает вследствие полного отказа от сознательного воздействия на мир. Поток, по их мнению, представляет собой пример «западного» способа обретения оптимального опыта, основанного на изменении объективных условий (например, применение мастерства для решения задачи), а *Ю* является проявлением «восточного» подхода, не придающего значения внешним обстоятельствам и сосредоточивающегося на их преодолении и внутреннем мире человека.

Но как достичь этого трансцендентного переживания и духовной свободы? В той же притче о поваре Чжуан-цзы дает ответ, который создал почву для диаметрально противоположных толкований. В переводе Уотсона он звучит так: «Однако всякий раз, когда я подхожу к трудному месту, я вижу, где мне придется нелегко, и приказываю себе быть внимательным. Я не спускаю глаз с работы, делаю все очень медленно, веду ножом с величайшей тщательностью и осторожностью, и вдруг хлоп — и туша распадается, словно ком земли, ударившийся об землю. И я стою рядом, держа нож, и оглядываюсь по сторонам, испытывая полное удовлетворение и не желая двигаться дальше, а потом вытираю нож и кладу его на место».

Прежде считалось, что этот отрывок описывает методы посредственного работника, не имеющего понятия о *Ю*. Однако современные исследователи, такие как Уотсон и Грэм, полагают, что приведенное здесь описание относится к методам самого Тинга. На основании моих собственных представлений о состоянии потока я склонен согласиться со второй интер-

претацией. Она подчеркивает, что *Ю* всегда зависит от способности находить новые задачи («трудное место» в процитированном отрывке) и развивать новые навыки («не спускаю глаз с работы, делаю все очень медленно, веду ножом с величайшей тщательностью и осторожностью»).

Другими словами, для достижения мистических высот *Ю* не требуется каких-то сверхчеловеческих качеств. Нужно просто научиться фокусировать свое внимание на возможностях для действия, предлагаемых окружением, что позволит совершенствовать навыки, которые со временем станут настолько автоматизированными, что будут производить впечатление спонтанных и сверхъестественных. Умение виртуозного скрипача или талантливого математика кажется не менее невероятным, хотя объясняется неустанным оттачиванием своего мастерства. Если моя интерпретация верна, то состояние потока, или *Ю*, — это та точка, где встречаются Восток и Запад: в обеих культурах экстаз имеет одно и то же происхождение. Повар Тинг представляет собой яркий пример того, как можно найти условия для достижения состояния потока в самых невероятных обстоятельствах, выполняя самую обыденную работу. Также обращает на себя внимание тот факт, что динамика этого состояния столь хорошо известна уже в течение 23 веков.

Пожилую крестьянку из итальянских Альп, сварщика из Чикаго и мифического повара из Древнего Китая объединяет их подход к работе: тяжелые, непривлекательные занятия, которые большинство людей сочло бы скучными, однообразными и бессмысленными, им удалось превратить в сложную деятельность. Они преуспели в этом потому, что умели видеть возможности для действия, незаметные для других, развивали свои навыки, полностью отдавались тому, что делали. Они позволяли себе раствориться в любимом деле, и их личности становились все сильнее. Трансформированная таким образом работа начала приносить радость и в результате вложения психической энергии стала восприниматься как свободно выбранная деятельность.

## АУТОТЕЛИЧЕСКИЕ ПРОФЕССИИ

Серафина, Джо и Тинг — это яркие примеры личностей аутотелического типа. Они умели преобразовывать ограничения и трудности своей, на первый взгляд, вовсе не интересной работы в свободу и творчество. Это один способ наслаждаться работой — обогащая ее содержание. Другой подход заключается в изменении самой работы так, чтобы она способствовала возникновению состояния потока даже у тех, кому не хватает аутотелических качеств. В целом можно утверждать, что чем больше работа напоминает игру — несущую разнообразие, ставящую перед человеком интересные задачи, уровень сложности которых соответствует развитию его навыков, имеющую четкие цели и позволяющую немедленно получать обратную связь, — тем больше радости получит тот, кто ее выполняет, независимо от уровня его развития.

Охота — хороший пример «работы», природа которой соответствует всем характеристикам потока. Сотни тысяч лет погоня за дичью была одним из важнейших видов «производственной деятельности» человека, при этом она приносит такое удовольствие, что многие по-прежнему любят это занятие, в котором давно уже нет практической необходимости. То же самое можно сказать о рыбалке. Потоковые черты первобытного «труда» в определенной степени свойственны и пастушескому образу жизни. Для многих современных молодых индейцев племени навахо, живущего в Аризоне, самым приятным занятием является наблюдение за стадами овец сидя верхом на лошади. Получать удовольствие от работы на ферме сложнее, чем в случае охоты или скотоводства, поскольку эта деятельность существенно более монотонная, привязанная к одному месту и результатов ее приходится ждать гораздо дольше. Проходят месяцы, прежде чем посаженные весной семена принесут плоды. Фермер существует в иных временных рамках, чем охотник, который может выбирать новую добычу и способ ее поимки несколько раз в день. Земледелец же

решает, что посадить, где и в каком количестве, лишь несколько раз в год. Чтобы добиться успеха, ему нужно долго готовиться и часто подолгу ждать нужной погоды, будучи не в силах повлиять на обстоятельства. Неудивительно, что племена кочевников и охотников, вынужденные заняться земледелием, не вынесли такого скучного существования и начали вымирать. И тем не менее многие фермеры научились находить в своей работе поводы для радости.

До XVIII столетия у населения, занятого земледелием, большая часть свободного времени уходила на различные ремесла, структура которых способствовала возникновению состояния потока. Английские ткачи, к примеру, держали свои станки дома и работали вместе со всем семейством по собственному расписанию. Они сами устанавливали цели и изменяли их в зависимости от того, чего рассчитывали достичь. В хорошую погоду они могли отправиться работать в сад или огород, часто пели за станком баллады, а после того, как полотно было готово, для всех устраивался небольшой праздник.

Такой порядок по-прежнему существует в некоторых частях света, где людям удалось не сойти с более традиционного пути производства — несмотря на все преимущества модернизации. Психологи из группы профессора Массимини провели опрос среди ткачей в провинции Бьела, на севере Италии. Их подход к работе напоминает тот, что был распространен среди английских ткачей более двух веков назад. Каждой семье принадлежит от двух до десяти механических станков, которыми человек может управлять в одиночку. С раннего утра за ними может приглядывать отец, затем его сменит сын, а сам он отправится за грибами или будет ловить форель в близлежащем заливе. Сын управляет станками, пока ему не надоест, после чего за дело берется мать.

В интервью каждый член семьи назвал ткацкое дело своим самым любимым занятием, приносящим больше радости, чем путешествия, дискотеки, рыбалка и уж тем более телевидение. Работа доставляет им столько удовольствия потому,

что предлагает все новые и новые задачи. Члены семьи создают собственные узоры: когда им надоедает один, они переходят ко второму. Каждая семья решает, какое полотно они будут ткать, где закупят материал, сколько полотна будет изготовлено и где оно будет продано. У некоторых есть клиенты даже в Японии и Австралии. Жители деревни часто ездят в мануфактурные центры, чтобы быть в курсе новых разработок или подешевле купить необходимое оборудование.

Однако в большинстве западных стран такой подход к работе, столь благоприятный для возникновения состояния потока, перестал существовать со времени изобретения электрических станков и последовавшего за ним перехода к промышленному производству тканей. К середине XVIII века в Англии семейное производство уже не могло конкурировать с фабричным. Семьи распадались, рабочие были вынуждены покидать свои сельские дома и устраиваться на безобразные заводы, где насаждалось жесткое расписание и приходилось трудиться от рассвета до заката. Даже семилетние дети оказались перед необходимостью идти на фабрики, где они работали до истощения среди безразличных незнакомцев. Вера в возможность труда ради удовольствия была уничтожена первым дыханием промышленной революции.

Сегодня наша цивилизация вступила в постиндустриальную стадию развития и условия труда значительно улучшились. Теперь на работе человек, как правило, сидит перед экраном монитора в просторном светлом помещении и управляет механизмами, взявшими весь «настоящий» труд на себя. По сути, большинство людей уже не участвует в производстве, а работает в так называемой сфере услуг, занимаясь деятельностью, которая показалась бы отдыхом рабочим и фермерам прошлого столетия. Над ними стоят менеджеры и специалисты, располагающие большей свободой самим решать, чем заняться.

Итак, работа может быть или тяжелой и скучной, или приятной и волнующей. Как показывает пример Англии 1740-х годов, условия труда могут из относительно комфортных пре-

вратиться в кошмар всего лишь за несколько десятилетий. Большое влияние оказывают технологические инновации — такие как плуг, водяное колесо, паровой двигатель, электричество или кремниевый чип. Еще один важный фактор, определяющий, насколько приятной может быть работа, — это законодательство, запретившее рабский труд и установившее 40-часовую рабочую неделю и размер минимальной заработной платы. Чем раньше мы поймем, что отношение к работе можно изменять произвольно, тем скорее мы сможем улучшить эту чрезвычайно важную область жизни. Тем не менее многие по-прежнему уверены, что работа навсегда останется «проклятием рода человеческого».

Теоретически, если следовать правилам модели потока, любое занятие можно изменить таким образом, чтобы оно начало приносить радость. Однако мы будем вынуждены признать, что в настоящее время данный аспект мало волнует тех, кто обладает реальной властью влиять на ситуацию. Руководство предприятий должно в первую очередь заботиться о производительности, а профсоюзные лидеры озабочены вопросами безопасности и выплатами компенсаций. В краткосрочной перспективе эти приоритеты вполне могут вступать в конфликт с задачей обеспечения условий для возникновения состояния потока. Но если рабочие будут получать удовольствие от своей деятельности, они не только выиграют от этого в личном плане, но рано или поздно начнут работать более эффективно — таким образом, цели руководства будут достигнуты.

В то же время было бы неверно полагать, что если трудовая деятельность построена по принципу игры, то она будет приносить удовольствие любому. Даже самые благоприятные внешние условия сами по себе не являются гарантией наступления состояния потока. Поскольку оптимальное переживание зависит от субъективной оценки возможностей для действия и собственных способностей, нередко случается, что человек не ощутит удовлетворения даже той работой, которая содержит в себе огромный потенциал.

Рассмотрим в качестве примера работу хирурга. Немного найдется профессий, предлагающих столь широкие возможности для самореализации и одновременно имеющих столь высокий статус в обществе. Если сложность задач и уровень мастерства имеют значение, то хирурги просто обязаны получать от своей профессии огромное наслаждение. И действительно, многие хирурги говорят, что испытывают почти наркотическую зависимость от своей работы, и ничто другое — ни поход в театр, ни отпуск на Карибском море — не сравнимо по степени получаемого удовольствия с возможностью проведения сложной операции.

Однако далеко не каждый хирург так увлечен своей работой. На некоторых она навевает лишь скуку, и они пытаются развлечь себя выпивкой, азартными играми или постоянными переменами в жизни — лишь бы отвлечься от гнетущей рутины. Как могут существовать настолько противоположные взгляды на одну и ту же профессию? Одна из причин заключается в том, что скуку испытывают те хирурги, которые пошли на хорошо оплачиваемую, но однообразную работу. Среди них есть специалисты, которые только удаляют аппендиксы или миндалины; есть и такие, кто занимается прокалыванием ушей. Это может быть прибыльно, однако затрудняет получение радости. На противоположном полюсе находятся хирурги, которым постоянно требуются новые задачи и которые стремятся выполнять все более сложные операции, пока не наступает момент, когда они уже не могут соответствовать собственным требованиям. Первопроходцы от хирургии выгорают по причине, противоположной той, от которой страдают погрязшие в рутине специалисты: раз достигнув невозможного, они уже не могут подняться выше.

Те хирурги, кто по-настоящему наслаждается своей работой, как правило, работают в больницах, предоставляющих разнообразные возможности для совершенствования мастерства, экспериментирования с новейшими техническими разработками и где частью работы являются исследования

и преподавание. Среди важных аспектов работы они чаще всего называют деньги, престиж и возможность спасать жизни, но наибольший энтузиазм у них неизменно вызывают особенности самой деятельности. Хирургия важна для них благодаря тем чувствам, которые она вызывает. Они рассказывают о своих переживаниях во время операций почти теми же словами, что используют для описания состояния потока спортсмены, ученые, художники или повар Тинг, который рубил мясо для Властителя Вэнь.

Хирургическая операция обладает всеми качествами, необходимыми для возникновения состояния потока. Хирурги отмечают, например, присущую ей ясность целей. Терапевт имеет дело с менее конкретными и не столь четко локализованными проблемами, психиатру приходится ориентироваться на еще более туманные симптомы. Задача хирурга, напротив, кристально ясна: вырезать опухоль, соединить и закрепить сломанную кость, заставить снова заработать больной орган. Когда цель выполнена, он может зашить разрез и отправиться к следующему пациенту с чувством хорошо выполненной работы.

Кроме того, хирургия позволяет немедленно получать обратную связь. Если в полости нет крови, все идет успешно. Затем становится видна пораженная ткань или состыковываются места перелома кости. В течение всего процесса врач точно знает, насколько ему удается операция, а если что-то не так, то ему понятны причины. Уже только поэтому большинство хирургов считает, что их работа приносит гораздо больше радости, чем любая другая область медицины или вообще любая другая работа.

В хирургии никогда не бывает недостатка в новых задачах и возможностях для самосовершенствования. Как сказал один хирург, «работа дает мне интеллектуальное наслаждение, сравнимое с тем, что чувствует шахматист или ученый, изучающий древние месопотамские руины… Это здорово — быть мастером своего дела. От того, что ты берешься за сложнейшую задачу

и успешно справляешься с ней, испытываешь огромное удовлетворение». О том же говорит его коллега: «Это приносит очень большое удовлетворение, а столкновение с трудностями ничуть его не убавляет. Я рад, что могу заставить человеческий организм снова работать должным образом, поставив все на свои места, как оно и должно быть, чтобы все хорошо стыковалось. Приятно видеть, как тело снова обретает дарованную ему природой гармонию… Особую радость мне доставляет работа в команде, когда все действуют гармонично и слаженно. Это создает особую красоту».

Как видно из второй цитаты, на операции хирург не только решает индивидуальные задачи, но также должен согласовывать свои действия с тем, что делают другие «игроки». Многие врачи подчеркивают, что ощущение себя членом хорошо подготовленной команды, функционирующей слаженно и эффективно, приносит особую радость. И конечно же, у врача всегда есть возможности для самосовершенствования. «Вы используете точные и качественные инструменты. Это похоже на занятие искусством… Все зависит от того, насколько точно и искусно вы проведете операцию», — говорит глазной хирург. Еще один отмечает: «Очень важно следить за всеми мелочами, быть аккуратным и технически подготовленным. Я не люблю лишних движений и потому стараюсь, чтобы операция была по возможности заранее продуманной и хорошо спланированной. Я очень внимательно слежу за тем, как держу иголку, как накладываются швы и т. д. — все должно быть выполнено наилучшим образом и при этом производить впечатление легкости».

Условия проведения хирургической операции требуют от специалиста высочайшей концентрации внимания, любая возможность отвлечься должна быть исключена. Операционная в самом деле похожа на сцену: яркие лампы освещают ход действия и его участников. Подобно спортсменам перед соревнованием или священнослужителям перед церемонией, хирург перед операцией также совершает определенные

действия: он дезинфицирует руки и одевается в специальную одежду. Этот ритуал имеет практическое назначение, но он также выполняет функцию отвлечения участников предстоящего действа от забот повседневной жизни и сосредоточения внимания на том, что ждет их впереди. Некоторые хирурги рассказывают, что утром перед важной операцией они включают у себя «автопилот» путем совершения стереотипных действий: они едят один и тот же завтрак, всегда надевают одну и ту же одежду и едут на работу по определенному маршруту. Это делается не из суеверных соображений — они чувствуют, что это привычное поведение помогает им сосредоточить все внимание на предстоящей задаче.

Можно сказать, что хирургам повезло. Они не только получают большие деньги и пользуются уважением в обществе — вся их работа как будто спроектирована по правилам потоковой деятельности. Несмотря на все эти преимущества, существуют хирурги, сходящие с ума от скуки или от недостижимости поставленных целей. Это еще раз доказывает, что при всей важности структуры профессиональной деятельности она не гарантирует, что выполняющий ее человек получит удовольствие. Многое зависит также от того, является ли он аутотелической личностью. Сварщик Джо радостно берется за задачи, которые мало кому покажутся способными вызвать состояние потока. А некоторым хирургам удается ненавидеть профессию, которая как будто специально создана для того, чтобы приносить радость.

Чтобы улучшить качество жизни посредством работы, необходимо следовать двум взаимодополняющим стратегиям. С одной стороны, нужно перестроить деятельность таким образом, чтобы она как можно больше напоминала потоковую активность, как мы могли наблюдать это в случае охоты, ткацкого дела и хирургии. Необходимо также помогать людям развивать в себе аутотелические черты и становиться похожими на Серафину, Джо и Тинга. Нужно учить их распознавать возможности для действия, оттачивать свое мастерство, ставить

достижимые цели. По отдельности ни одна из этих стратегий не сделает работу более радостной, но, применяемые вместе, они могут значительно увеличить число оптимальных переживаний в нашей жизни.

## ПАРАДОКС РАБОТЫ

Будет проще понять, как работа влияет на качество жизни, если мы будем рассматривать этот вопрос в широком контексте и сравним себя с теми, кто жил в другие времена и в других культурных условиях. Но прежде стоит более внимательно посмотреть на происходящее вокруг нас здесь и сейчас. Примеры древнекитайского повара, альпийских крестьян, хирургов и сварщиков помогают представить потенциал, заложенный в труде, но, в конце концов, эти люди не являются типичными представителями профессий, распространенных в наши дни. На что похожа работа современного среднестатистического американца?

Наши исследования показали, что в отношении людей к тому, чем они зарабатывают на жизнь, нередко присутствует странный конфликт. С одной стороны, наши респонденты, как правило, отмечали, что некоторые наиболее положительные переживания у них связаны именно с работой. Казалось бы, из этого должно следовать, что они хотят работать и имеют высокую мотивацию. Однако чаще всего они говорили, что предпочли бы не работать, что их мотивация трудиться низка. Такое же противоречие существует и в отношении к досугу: в то время когда они, казалось бы, должны наслаждаться заслуженным отдыхом, люди чаще всего отмечают у себя на удивление плохое настроение и тем не менее продолжают желать увеличения времени для досуга.

В одном из наших исследований с применением метода выборки переживаний мы попытались найти ответ на вопрос: когда люди чаще переживают состояние потока — на работе или во время отдыха? В группу испытуемых входило больше

сотни человек различных профессий, работающих полный день. В течение недели они должны были носить электронный пейджер, восемь раз в день в случайное время подававший звуковые сигналы. В момент подачи сигнала респонденты заполняли специальные опросные листы, в которых они должны были указать, что они делают и как себя чувствуют. Их также просили оценить по 10-балльной шкале, сколько интересных задач они видят перед собой и сколько умений для их решения используют.

Считалось, что человек испытывает состояние потока всякий раз, когда регистрируемый уровень задач и умений превышал средний уровень за неделю. В процессе данного исследования было получено более 4800 заполненных анкет, то есть за неделю в среднем по 44 с человека, из них 33% анкет соответствовало состоянию потока по данному критерию. Конечно, такой метод определения потока является довольно мягким. Если рассматривать в качестве оптимальных только те переживания, которые возникли в чрезвычайно сложных ситуациях, то есть при самом высоком уровне задач и требуемых умений, то состояние потока можно было бы диагностировать не более чем в 1% случаев. Использованный нами методический подход к определению состояния потока работает подобно микроскопу: в зависимости от силы увеличения можно увидеть разные детали.

Как и предполагалось, чем чаще человек находится в состоянии потока, тем более высокую оценку он дает качеству своей жизни в целом. Такие люди значительно чаще называют себя «сильными», «активными», «творческими», «сосредоточенными», «мотивированными». Неожиданным оказалось, насколько часто респонденты испытывали оптимальные переживания на работе и насколько редко в свободное время.

Если люди получали сигнал в то время, когда они действительно занимались своей профессиональной деятельностью (как выяснилось, это составляет лишь три четверти того времени, что проводится на работе, а в оставшуюся четверть сред-

нестатистический работник витает в облаках, болтает или занимается личными делами), то состояние потока отмечалось в 54% случаев, что представляет собой значительный результат. Другими словами, примерно половину рабочего времени респонденты ощущали, что они имеют дело с задачами сложнее среднего и больше обычного задействуют свои способности. В свободное время, которое они проводили за чтением, перед телевизором, общались с друзьями или сидели в ресторане, лишь в 18% анкет описывалось состояние потока. Как правило, состояние людей можно было характеризовать как *апатичное*: ему был присущ пониженный уровень задач и используемых умений. В этом состоянии люди чувствовали себя пассивными, вялыми, скучающими и неудовлетворенными. Во время работы лишь в 16% анкет отмечалась апатия — в свободное время это число составляло 52%.

Как и ожидалось, руководители различных уровней испытывают состояние потока значительно чаще (64%), чем клерки (51%) или «синие воротнички» (рабочие на производстве) (47%). Однако последним удавалось в целом лучше организовывать свой досуг (20% потоковых состояний), чем конторским служащим (16%) или менеджерам (15%). Но даже рабочие сборочных конвейеров во время работы испытывают состояние потока более чем в два раза чаще, чем в свободное время (соответственно, 47 и 20%). Состояние апатии во время работы, напротив, упоминалось «синими воротничками» в два раза чаще (23%), чем менеджерами (11%). При этом апатия во время досуга была более характерна для руководителей (61%), чем для «синих воротничков» (46%).

Когда люди находятся в состоянии потока, будь то на работе или во время отдыха, они описывают свои переживания как значительно более позитивные, чем вне его. Решая достаточно сложные задачи и используя свои способности, человек чувствует себя более счастливым, активным, бодрым и сосредоточенным, а также более креативным и удовлетворенным. Эти различия в субъективных переживаниях статистически

значимы и они примерно одинаковы практически у всех категорий работников.

В этой общей тенденции было лишь одно исключение. В одном из пунктов анкеты респондентов просили по 10-балльной шкале оценить свое желание в данный момент заниматься каким-либо другим делом. Ответ на этот вопрос в целом является довольно надежным показателем мотивированности субъекта. Выяснилось, что, находясь на работе, люди в значительно большей степени хотели сменить занятие, безотносительно, переживали они в тот момент состояние потока или нет. Другими словами, на работе мотивация была низка, даже если труд способствовал оптимальным переживаниям, а в свободное время — высока, несмотря на низкую субъективную оценку своего состояния.

Таким образом, мы столкнулись с парадоксальной ситуацией. Работа ставит перед людьми задачи, требующие актуализации их навыков и умений; в результате они чувствуют себя более счастливыми, сильными, креативными и удовлетворенными. В свободное время перед ними, как правило, не стоит никаких задач, их способности не задействованы, и потому они скучают и чувствуют себя опечаленными, слабыми и неудовлетворенными. При этом люди стремятся поменьше работать и побольше отдыхать.

Чем объяснить это противоречие? На этот вопрос существует несколько ответов, но один вывод неизбежен: когда речь заходит о работе, люди перестают доверять собственным чувствам. Они не обращают внимания на свои актуальные переживания, а вместо этого ориентируются на укоренившийся культурный стереотип, согласно которому работа *должна быть* неприятна. Они думают о ней как о принуждении, ограничении своей свободы, от которого нужно всеми силами стремиться избавиться.

С одной стороны, может показаться, что, несмотря на всю радость, получаемую от работы, человек не может непрерывно решать сложные задачи. Ему нужно какое-то время, чтобы от-

дохнуть, полежать на диване, даже если это не приносит подлинного удовольствия. Однако наши примеры опровергают это утверждение. Фермеры из Понт Трентаз работают существенно больше и тяжелее, чем рядовой американец, и задачи, с которыми они сталкиваются в своей повседневной деятельности, требуют не меньшей концентрации и вовлеченности. И тем не менее во время работы они не мечтают переключиться на другое занятие, а вместо того, чтобы расслабляться, тратят свободное время на активные формы досуга.

Как показывает этот пример, апатия, которой подвержены многие люди в современном обществе, вызвана не физическим или психическим истощением, а их отношением к своей работе и тем, как на ее фоне они воспринимают свои цели.

Если человек уделяет внимание какой-либо задаче против своей воли, он чувствует, что его психическая энергия расходуется напрасно. Вместо того чтобы работать над достижением личных целей, мы помогаем кому-то другому в реализации его задач, не имеющих ничего общего с нашими желаниями. Время, потраченное на это, воспринимается нами как вычеркнутое из жизни. Многие люди относятся к своей работе как к вынужденному занятию, как к навязываемой извне ноше, мешающей им наслаждаться жизнью. Даже если работа в настоящий момент доставляет им удовольствие, они игнорируют его, потому что оно никак не связано с их долговременными жизненными целями.

Следует подчеркнуть, однако, что «неудовлетворенность» — это довольно относительное понятие. По результатам ряда широкомасштабных исследований, проведенных в США в период с 1972 по 1978 год, только 3% американцев сообщили о полной неудовлетворенности своей работой, в то время как 52% были полностью довольны этим аспектом своей жизни. Это один из самых высоких показателей среди развитых стран. Но можно любить свою работу и в то же время быть недовольным ее отдельными сторонами и пытаться что-то улучшить. В наших исследованиях мы обнаружили,

что три главные причины неудовлетворенности американцев работой были связаны с качеством их переживаний в процессе профессиональной деятельности — несмотря на то что, как мы уже убедились, в целом переживания на работе более позитивны, чем в свободное время. Вопреки распространенному мнению размер заработной платы и другие материальные соображения, как правило, не фигурировали среди наиболее важных факторов. Первой и, пожалуй, главной причиной недовольства было однообразие задач и требований. Эта проблема встречается на всех уровнях, но особенно серьезна она для рядовых рабочих, чья профессиональная деятельность включает множество рутинных операций. На втором месте стояли конфликты с коллегами и в особенности с начальством. Третья причина недовольства заключалась в перегруженности, приводящей к эмоциональному выгоранию: слишком сильное давление, слишком сильный стресс, совсем мало времени, чтобы собраться с мыслями, мало времени побыть с семьей. Последний фактор особенно актуален для руководителей высшего и среднего уровня.

Все упомянутые причины недовольства работой вполне реальны, поскольку относятся к объективным обстоятельствам, однако бороться с ними можно на уровне сознания. К примеру, разнообразие возможностей и задач с одной стороны является свойством работы, а с другой — зависит от того, как человек ее воспринимает. Тинг, Серафина и Джо видели интересные задачи в такой деятельности, которая большинству показалась бы скучной и бессмысленной. Будет ли разнообразие в работе, в конечном итоге больше зависит от подхода к ней, а не от реальных условий.

То же самое верно и для других причин неудовлетворенности. Поладить с коллегами и начальством бывает нелегко, однако эту проблему можно решить, если попытаться. Некоторые люди настолько боятся потерять лицо, что в общении заранее занимают защитную позицию. Часто именно это и вызывает конфликты на работе. Они пытаются играть определенную

роль и ждут, что окружающие будут воспринимать их именно так; между тем это редко удается, поскольку коллеги стремятся реализовать собственные ожидания. Возможно, наилучший способ избежать этого тупика — поставить задачу реализовать свои цели, помогая начальнику и коллегам добиться того, чего хотят они. Это может быть нелегко, такой подход требует больше времени и сил, чем попытки добиться своего напрямую, игнорируя интересы других, но в долговременной перспективе именно этот путь является выигрышным.

Что касается чрезмерной загруженности и стрессов, то это одна из наиболее субъективных проблем, и потому она должна легко поддаваться сознательной коррекции. Стресс существует тогда, когда мы переживаем его; для того чтобы вызвать его непосредственно, нужны поистине экстремальные условия. То, что для одного является завышенными требованиями, другой воспринимает как интересные и привлекательные задачи. Существуют сотни способов ослабления рабочего стресса: одни основаны на лучшей организации труда, другие предполагают делегирование ответственности, улучшение коммуникации с коллегами и начальством, третьи связаны с внешними по отношению к работе факторами, такими как налаживание семейной жизни, способы проведения досуга, занятия духовными практиками вроде трансцендентальной медитации.

Любой из перечисленных способов уменьшить стресс на работе является лишь частичным решением проблемы, которое может помочь, однако по-настоящему побороть его можно лишь в том случае, если рассматривать это как часть общей стратегии по улучшению качества жизни в целом. Конечно, это легче сказать, чем сделать. Для этого необходимо научиться мобилизовывать психическую энергию и поддерживать сосредоточенность на поставленных целях, несмотря на неизбежные отвлекающие моменты. Мы еще вернемся к различным способам преодоления внешнего стресса и обсудим их в главе 9. А сейчас стоит обратиться к проблеме организации досуга.

## ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ

Хотя, как мы уже убедились, люди чаще всего стремятся побыстрее закончить работу и отправиться домой, чтобы насладиться заслуженным отдыхом, на самом деле часто они не имеют ни малейшего представления о том, как провести свободное время. Грустная ирония заключается в том, что за работой гораздо проще испытывать радость именно потому, что профессиональная деятельность, как правило, имеет ясные цели и правила, позволяет получать обратную связь, а это способствует вовлеченности и концентрации, необходимым для возникновения состояния потока. Свободное время, напротив, не структурировано, и приходится прилагать большие усилия, чтобы преобразовать его в оформленную активность, от которой можно получать удовольствие. Хобби, требующие определенных навыков, разнообразные интересы и в особенности практики, способствующие внутренней дисциплине, — все это помогает преобразовать свободное время в то, чем оно, собственно, и должно быть, — в возможность *рекреации*. Но в большинстве случаев получать удовольствие от свободного времени людям удается еще хуже, чем наслаждаться трудом. Еще 60 лет назад великий американский социолог Роберт Парк заметил: «Подозреваю, что именно в том, как американцы впустую расходуют свое свободное время, скрыт источник величайших убытков современного американского общества».

Гигантская индустрия развлечений, возникшая в последние десятилетия, была создана для того, чтобы помочь людям наполнить свободное время удовольствиями. Тем не менее, вместо того чтобы использовать свои физические и умственные ресурсы для погружения в состояние потока, большинство из нас проводит многие часы, наблюдая по телевидению за выступлением знаменитых спортсменов. Вместо того чтобы играть или сочинять музыку, мы слушаем записи известных музыкантов, а вместо занятий искусством хо-

дим поглядеть на картины, высоко оцененные на последнем аукционе. Мы не отваживаемся действовать в соответствии с собственными убеждениями и предпочтениями, но с удовольствием усаживаемся перед телевизором, чтобы часами следить за актерами, притворяющимися, будто переживают приключения.

Это мнимое соучастие может, по крайней мере, временно замаскировать бессмысленность напрасно потраченного времени. Но это лишь бледная замена тех переживаний, которые можно получить, направив свое внимание на настоящие задачи. Состояние потока, вызванное использованием своих умений, способствует росту, а пассивные развлечения не ведут никуда. Ежегодно человечество в совокупности теряет миллионы человеко-лет работы сознания. Энергия, которую можно было бы направить на достижение сложных целей, на самосовершенствование и получение радости, растрачивается на занятия, лишь имитирующие реальность. Массовая культура, массовое искусство, — как, впрочем, и высокое искусство, если человек пассивно интересуется им только потому, что это принято или престижно, — паразитируют в нашем сознании, парализуя наш ум. Они поглощают огромное количество нашей психической энергии, не давая ничего взамен, оставляя нас еще более опустошенными, чем прежде.

До тех пор, пока человек не примет на себя ответственность за организацию как своей работы, так и свободного времени, и то и другое скорее всего будет приносить ему разочарования. Большинство профессий и большая часть развлечений, в особенности те, что состоят в пассивном поглощении информации из газет и эфира, малопригодны для того, чтобы делать нас счастливыми и сильными. Они предназначены для того, чтобы кто-то другой мог зарабатывать деньги. Если мы позволим им, они высосут нашу жизненную энергию, оставив лишь пустую оболочку. Но, как и все остальное, работу и досуг можно приспособить к нашим нуждам. Те, кто научится получать удовольствие от профессиональной деятель-

ности и не тратить впустую свободное время, почувствуют, что их жизнь в целом стала существенно более наполненной. Как писал К. Брайтбилл, «будущее принадлежит человеку не просто образованному, но научившемуся мудро использовать свое свободное время».

# Радость общения с собой и с другими

Исследования потока неоднократно подтверждали, что наибольшее влияние на качество жизни оказывают два фактора: отношение к работе и отношения с другими людьми. Чтобы получить о нас наиболее подробную информацию, нужно спросить тех, с кем мы общаемся, и проанализировать наш подход к работе. Рецепт счастья по Фрейду заключается в умении любить и работать, и можно считать, что две этих области в значительной степени определяют нашу личность. В предыдущей главе мы рассмотрели некоторые возможности, которые открывает труд для возникновения потоковых состояний, а сейчас попытаемся разобраться, как могут стать источником радостных переживаний отношения с семьей и друзьями.

Наличие вокруг нас других людей очень сильно влияет на качество наших переживаний. Человек от природы устроен так, чтобы видеть в себе подобных наиболее важные объекты своего окружения. Отношения с людьми могут сделать нашу жизнь интересной и радостной, а могут превратить ее в настоящий кошмар — именно поэтому искусство взаимоотношений так важно для обретения счастья. Если мы научимся преобра-

зовывать их в потоковые переживания, качество нашей жизни в целом существенно улучшится.

Однако мы также ценим уединение и часто хотим побыть наедине с собой. При этом нередко оказывается, что стоит этому желанию осуществиться, как мы погружаемся в уныние, чувствуем себя покинутыми и начинаем страдать оттого, что нечем заняться. У некоторых уединение вызывает умеренно выраженные симптомы сенсорной депривации. Тем не менее важно сознавать, что, пока человек не научится переносить одиночество и даже получать от него удовольствие, ему будет очень сложно решать задачи, требующие полной концентрации. Поэтому очень важно овладеть навыком управления сознанием в ситуации, когда мы предоставлены сами себе.

## НАЕДИНЕ С СОБОЙ ИЛИ ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ?

Боязнь остаться одному, быть выключенным из взаимодействия с людьми, безусловно, является одним из наиболее сильных страхов, свойственных человеку. Нет никаких сомнений в том, что мы — социальные животные: только в обществе себе подобных мы чувствуем себя нормально. Во многих примитивных культурах одиночество считалось настолько невыносимым, что человек был готов пойти на все, лишь бы не оставаться одному. Только колдуны и шаманы чувствовали себя в такой ситуации вполне комфортно. На протяжении веков и в самых разных сообществах, будь то австралийские аборигены, фермеры из амишских селений или курсанты Вест-Пойнта, изгнание оставалось самым страшным наказанием. Человек, которого игнорируют окружающие, становится все более подавленным и постепенно начинает сам сомневаться в своем существовании. В некоторых сообществах конечным исходом полного остракизма была смерть: оставшийся в одиночестве индивид смирялся с мыслью, что раз никто не обращает на него внимания, то он уже мертв. Он переставал удовлетворять свои физические потребности и постепенно умирал. На латыни выра-

жение «быть живым» звучит как *inter hominem esse*, что дословно означает «быть среди людей», в то время как «быть мертвым» буквально переводится как «перестать быть среди людей» (*inter hominem esse desinere*). В Римской империи изгнание из города было наказанием лишь немногим менее страшным, чем смертная казнь. Изгнанный горожанин становился невидимкой — неважно, насколько роскошно было его загородное имение. Эта горькая участь хорошо известна современным нью-йоркцам, которым по какой-то причине пришлось оставить город.

В больших городах существуют практически безграничные возможности для общения, действующие на человека подобно успокаивающему бальзаму. Люди не избегают взаимодействия даже в том случае, если оно может оказаться малоприятным или небезопасным. В толпе, наводняющей Пятую авеню, полно жуликов и сумасшедших; тем не менее, попадая в нее, человек испытывает радостное возбуждение. В окружении других практически каждый чувствует себя более живым.

Исследования, проводимые в рамках различных социальных наук, позволяют прийти к выводу: в компании друзей и родных или просто в компании люди склонны чувствовать себя более счастливыми. Если попросить индивида перечислить приятные занятия, способные на целый день улучшить его настроение, скорее всего, в его списке будут такие пункты, как «быть вместе с радостными людьми», «видеть, что другим интересно то, что я говорю», «проводить время с друзьями» и «ощущать себя сексуально привлекательным». Один из главных симптомов, отличающих несчастных людей и лиц, подверженных депрессии, состоит в том, что они редко сообщают такое о себе. Известно также, что возможность обратиться за поддержкой к социальному окружению снижает стресс. Если человек может положиться на эмоциональную поддержку близких, ему будет проще перенести болезнь или другое несчастье.

Нет сомнения в том, что наше стремление быть среди людей обусловлено генетически. Возможно, когда-нибудь

специалисты по генетике поведения выявят вещества в наших хромосомах, заставляющие нас чувствовать себя столь дискомфортно, когда мы оказываемся в одиночестве. С точки зрения эволюции такая генетическая программа, безусловно, способствует адаптации, поскольку животные, способные к кооперации с особями своего вида, выживают значительно лучше, когда не теряют друг друга из виду. Например, бабуины, которым постоянно требуется помощь собратьев для защиты от леопардов или гиен, рыщущих по саванне, имеют крайне мало шансов дожить до зрелости, покинув стаю. Подобный механизм предопределил развитие стадности как условия выживания у наших далеких предков. Конечно, с тех пор как в жизни человека все большую роль начала играть культура, возникли и другие причины держаться вместе. К примеру, когда выживание стало все чаще зависеть от знаний, а не от инстинкта, оказалось, что добывать знания совместно и делиться ими более выгодно. Индивид, живший отдельно, становился *идиотом*, что изначально в переводе с греческого означало изолированного человека, не способного учиться у других.

В то же время, как ни парадоксально, накопленная веками мудрость предупреждает нас: «Ад — это другие». Индуистские и христианские отшельники искали душевную гармонию вдали от мирской суеты и толп. Если мы попытаемся понять, что составляет наиболее негативный аспект человеческого существования, то обнаружим обратную сторону нашего стремления жить в обществе: самые болезненные события, как правило, также связаны с отношениями. Несправедливые начальники и грубые клиенты портят нам жизнь на работе. Дома на нервы действует теща или свекровь, а безразличие супруга и неблагодарность детей приводят нас в полное уныние. Как получается, что люди становятся источником как самых приятных, так и самых болезненных переживаний?

На самом деле, это кажущееся противоречие не так сложно разрешить. Как все, что по-настоящему имеет значение, отно-

шения могут сделать нас счастливыми, если мы живем в согласии с окружающими, но если возникают конфликты, мы становимся несчастными. Другие люди — это наиболее тонкий, наиболее изменчивый фактор окружающего нас мира. Один и тот же человек может утром подарить нам радость, а вечером глубоко опечалить. Именно вследствие того, что мы постоянно нуждаемся в позитивных реакциях со стороны значимых для нас людей, мы так чувствительны к проблемам, возникающим в отношениях.

Тот, кто научился хорошо ладить с другими, несомненно, ощутит значительное улучшение качества жизни в целом. Этот факт хорошо известен тем, кто пишет и кто читает книги с названиями вроде «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Деловые люди стремятся научиться общаться, чтобы стать более эффективными руководителями, а восходящие звезды читают книги по этикету, чтобы понравиться толпе. В большинстве случаев за этим стремлением стоит желание манипулировать другими. Но люди важны не только потому, что могут помочь нам в достижении наших целей; если видеть в них самих цель, а не средство, они становятся для нас источником настоящего счастья.

Именно гибкость межличностных отношений позволяет превращать неприятные моменты взаимодействия в терпимые и даже волнующие. Поведение и самоощущение людей, с которыми мы общаемся, сильно зависит от восприятия и определения ими социальной ситуации. Иллюстрацией этого может служить случай, произошедший с нашим сыном Марком, когда ему было 12 лет. Однажды, возвращаясь из школы, он решил срезать путь и пошел через безлюдную часть парка. Ему преградили дорогу трое рослых парней из ближнего гетто. «Не двигайся, или он застрелит тебя», — сказал один из них, показывая на другого, держащего руку в кармане. Они забрали у Марка все ценное, что у него было с собой: немного мелочи и поношенные недорогие часы. «А теперь иди. Не беги и не вздумай оборачиваться», — сказали они ему.

Марк двинулся в направлении дома, а троица пошла в противоположную сторону. Однако через несколько метров Марк остановился и закричал им: «Постойте, я хочу поговорить с вами!» — «Давай иди», — крикнули они ему. Тем не менее он догнал их и спросил, не вернут ли они ему часы. Он объяснил, что они совсем дешевые и не представляют ценности ни для кого, кроме него, поскольку были подарены ему родителями на день рождения. Грабители разозлились, но в конце концов решили голосованием определить, как быть с часами. Двое были за то, чтобы вернуть их, и потому Марк пришел домой страшно гордый — без денег, но со старыми часами в кармане. Его родителям понадобилось несколько больше времени, чтобы прийти в себя после этого происшествия.

С точки зрения взрослого, действия Марка были абсолютно безрассудными: он рисковал жизнью ради каких-то старых часов, пусть даже и представляющих сентиментальную ценность. Но этот эпизод подтверждает справедливость важной мысли о том, что каждая социальная ситуация потенциально может измениться, если переформулировать ее правила. Наш сын не стал принимать навязываемую ему роль жертвы и относиться к обидчикам как к преступникам. Вместо этого он заговорил с ними как с разумными людьми, способными понять человеческие чувства. В результате ему удалось внести в ситуацию элемент рациональности и демократичности. Конечно, его успех во многом зависел от везения: грабители могли быть пьяны или крайне озлоблены и вполне могли избить его. Но наше изначальное утверждение тем не менее верно: человеческие отношения очень гибки, и если обладать необходимыми навыками, можно изменять их правила.

Прежде чем попытаться глубже разобраться, как можно перестраивать отношения, чтобы они способствовали оптимальным переживаниям, необходимо исследовать, какие возможности несет нам одиночество. Только поняв, как уединение влияет на сознание, мы сможем ответить на вопрос, почему общество других людей столь важно для нашего благополучия.

Среднестатистический взрослый проводит в одиночестве около трети времени бодрствования, однако об этом значительном фрагменте нашей жизни нам известно лишь то, что мы всей душой не любим его.

## БОЛЬ ОДИНОЧЕСТВА

Многим знакомо чувство почти невыносимой пустоты, охватывающее нас, когда мы вынуждены долгое время оставаться одни, особенно если нам в этот момент нечем заняться. Подростки, взрослые, пожилые люди — все как один утверждают, что именно с одиночеством связаны их худшие воспоминания. Практически любое дело легче и приятнее делать в компании. В присутствии других человек становится радостнее, бодрее и веселее, чем в одиночестве, независимо от того, чем именно он занят: работает ли он на конвейере или смотрит телевизор. Но самая угнетающая ситуация возникает не за работой или перед телевизором. Ничто так не портит настроение, как пребывание в одиночестве, когда при этом *ничего не нужно делать*. Для участников наших опросов, живущих отдельно от родственников и не посещающих церковь, самым ужасным временем за всю неделю является воскресное утро: ничто не требует их внимания, а сами они не могут решить, чем заняться. Остальное время психическая энергия тратится на рутинные дела: работу, покупки, любимые телепрограммы и т. д. Но чему посвятить себя после воскресного завтрака, когда уже пробежал глазами газеты? На многих людей неструктурированность этого периода времени наводит тоску. Как правило, к полудню они решают подстричь газон, навестить родственников или посмотреть футбол. Вместе с решением возвращается чувство осмысленности происходящего, и они сосредоточивают внимание на следующей цели.

Почему же одиночество столь неприятно для большинства людей? Дело в том, что в этом состоянии очень трудно поддерживать порядок в сознании. Чтобы удерживать внимание

направленным, мы нуждаемся во внешних целях, внешней стимуляции и обратной связи. Когда извне не поступает никаких стимулов, внимание начинает блуждать, и в мыслях воцаряется хаос, в результате чего мы погружаемся в состояние психической энтропии.

Типичный подросток, оставшись в одиночестве, немедленно начинает тревожиться: «А что сейчас делает моя девушка? Когда же у меня пройдут эти ужасные прыщи? Успею ли я вовремя сдать задание по математике? Эти чуваки, с которыми я вчера подрался, — будут ли они приставать снова?» Другими словами, сознание, предоставленное само себе, обычно не в состоянии блокировать негативные мысли, и они завладевают вниманием индивида. То же самое происходит со взрослыми, если они не научились контролировать свой разум. Беспокойство о личной жизни, здоровье, инвестициях, семье и работе постоянно присутствует на периферии сознания в ожидании момента, когда концентрироваться будет не на чем. Стоит разуму расслабиться — и потенциальные проблемы тут как тут.

Именно по этой причине телевидение оказалось благом для стольких людей. Несмотря на то что сам по себе просмотр передач редко приносит положительные переживания (как правило, в это время люди чувствуют себя пассивными, слабыми, довольно раздраженными и печальными), мелькание экрана вносит в сознание некоторую упорядоченность. Предсказуемое развитие сюжетов, знакомые персонажи, даже надоевшие рекламные ролики — все это обеспечивает желаемую стимуляцию. Экран телевизора представляет собой управляемую, ограниченную часть окружающего мира. Замыкаясь на него, разум защищается от личных тревог. Информация, поступающая с экрана, не пускает в сознание неприятные мысли. Разумеется, подобный способ спасения от депрессии можно назвать неэкономным, поскольку в процессе абсолютно безрезультатно расходуются значительные ресурсы внимания.

Еще более радикальные пути борьбы с одиночеством включают регулярное употребление наркотиков и быстро становя-

щиеся навязчивыми занятия, начиная от ежедневной тщательной уборки дома и заканчивая компульсивным сексуальным поведением. Под воздействием химических препаратов личность освобождается от ответственности за управление своей психической энергией: мы можем просто следить за теми фантазиями, которые вызывает в нашем сознании наркотик, и не в наших силах влиять на них. Как и телевидение, психоактивные вещества защищают разум от проникновения в него неприятных мыслей. Они могут вызывать оптимальные переживания, которые, однако, в большинстве случаев отличаются крайне низким уровнем сложности. Вне искусно организованного ритуального контекста, сопутствующего приему психоактивных препаратов во многих традиционных культурах, наркотики, по сути, уравнивают наши представления о принципиально возможных достижениях и собственных способностях посредством *снижения* уровня и того и другого. В результате возникает приятное состояние, но это лишь имитация той радости, которую испытывает человек, вышедший на *более высокий* уровень сложности задач и применяемых навыков.

Некоторые люди не согласятся с подобной трактовкой механизма действия наркотиков на психику. В конце концов, последнюю четверть века нам говорили со все возрастающей уверенностью, что наркотики «расширяют сознание» и их применение может стимулировать творчество. Однако полученные данные свидетельствуют, что, хотя психоактивные вещества действительно изменяют содержание сознания и его организацию, они не повышают способности управления им. Между тем для того, чтобы заниматься творчеством, умение контролировать сознание совершенно необходимо. Таким образом, можно заключить, что, несмотря на беспрецедентное разнообразие порождаемых ими психических содержаний, не достижимое иными способами, наркотики не дают нам возможности эффективно ими воспользоваться.

Многие современные художники и поэты экспериментируют с галлюциногенами в надежде создать нечто, подобное ми-

стически завораживающим строкам «Кубла Хана», написанным Сэмюэлем Кольриджем якобы под воздействием опия. Рано или поздно, однако, они понимают, что *работа* над любым произведением требует ясного ума, иначе в нем не будет сложности, присущей подлинному искусству, оно будет тривиальным. В сознании, измененном с помощью психоактивных веществ, возникают необычные образы, мысли и чувства, которые художник может использовать, когда к нему вернется ясность мышления. Но предоставив наркотикам определять структуру своего сознания, он рискует попасть от них в зависимость и утратить способность контролировать его самостоятельно.

Сексуальность также часто служит способом установить внешний порядок в мыслях и «убить время», избежав угрозы одиночества. Неудивительно, что секс и просмотр телепередач стали практически взаимозаменяемыми занятиями. Порнография и обезличенный секс используют генетически запрограммированную привлекательность образов и действий, связанных с воспроизведением рода, поэтому легко и приятно завладевают вниманием, тем самым помогая не впускать в сознание нежелательные содержания. При этом они никак не способствуют развитию навыков управления вниманием.

Тот же механизм действует и в случае увлечений, на первый взгляд кажущихся несовместимыми с удовольствием. К ним относятся, например, мазохизм, различные рискованные занятия, азартные игры. Изобретаемые людьми способы причинить себе боль или вызвать страх не требуют особых умений, но помогают испытать непосредственные переживания. Для некоторых даже боль предпочтительнее хаоса, в котором тонет ненаправленное сознание. Причинение себе боли — физической или эмоциональной — концентрирует внимание на чем-то подвластном контролю, поскольку индивид сам ее причиняет.

По тому, что человек делает в одиночестве, когда никакие внешние стимулы не структурируют его внимание, можно судить о его способности управлять качеством своего опыта.

На работе, в компании друзей, в театре или на концерте легко сохранять вовлеченность, но что происходит, когда мы остаемся наедине с собой? Наша душа погружается во мрак, и мы тщетно пытаемся защитить свой разум? Или беремся за занятия, которые не только приносят радость, но и способствуют личностному росту?

Свободное время, заполненное требующей концентрации и развивающей навыки деятельностью, кардинально отличается от времени, убиваемого перед телевизором или за употреблением легких наркотиков. Хотя эти стратегии могут казаться просто двумя разными способами борьбы с хаосом и онтологической тревогой, первая способствует личностному росту, в то время как вторая лишь удерживает разум от распада. Про человека, который редко скучает и не нуждается в благоприятных внешних обстоятельствах, чтобы наслаждаться моментом, можно сказать, что он прошел экзамен на право называться творческой личностью.

Умение не убегать от одиночества, а проводить это время с пользой особенно важно в ранние годы. Подростки, не способные оставаться наедине с собой, в дальнейшем испытывают трудности, сталкиваясь с задачами, требующими серьезной умственной подготовки. Многим родителям знакома ситуация, когда ребенок, вернувшись из школы, сбрасывает в своей комнате рюкзак с книгами и, перехватив что-нибудь в холодильнике, берется за телефон, чтобы немедленно созвониться со всеми друзьями. Если у тех ничего не происходит, он включает магнитофон или телевизор. Иногда, возможно, его привлечет какая-нибудь книга, но, как правило, ненадолго. Учеба предполагает способность длительно сосредоточиваться на сложной информации, и рано или поздно даже самый дисциплинированный ум начнет отвлекаться на более приятные мысли. Но намеренно вызвать в сознании именно приятные мысли нелегко. Вместо них его, как правило, оккупируют бесконечные поводы для беспокойства. Подросток начинает волноваться о своей внешности, думать о том, какое впечатле-

ние он производит на других, о своих шансах чего-то добиться в жизни. Чтобы прогнать эти мысли, ему необходимо сосредоточить сознание на чем-то другом. Учеба для этой цели не годится, так как она слишком трудна. В этой ситуации подросток готов заняться практически чем угодно, лишь бы оно не требовало слишком много психической энергии. Чаще всего он решает снова включить музыку, телевизор или позвонить приятелю, чтобы скоротать с ним время.

С каждым десятилетием наша культура все больше попадает в зависимость от информационных технологий. Чтобы выжить в таком мире, человек должен уметь пользоваться абстрактными символическими языками. Еще несколько поколений назад неграмотный индивид вполне мог получить приличную работу, достойный заработок и пользоваться уважением окружающих. Сапожник, кузнец или мелкий торговец обучались своей профессии на наглядном примере более опытного мастера-учителя и справлялись с ней, не пользуясь символическими системами. В наши дни даже самая простая деятельность требует ознакомления с письменными инструкциями, а более сложные занятия предполагают специализированные знания, для приобретения которых необходимо значительное напряжение, часто сопряженное с одиночеством.

Подростки, которые так и не научились контролировать свое сознание, вырастают в «недисциплинированных» взрослых, не обладающих достаточно сложными навыками, которые помогли бы им выжить в конкурентной, насыщенной информацией среде. Еще важнее то, что они не научились радоваться жизни. У них нет привычки искать себе задачи, способствующие раскрытию человеческого потенциала.

Однако подростковый возраст — это не единственный период в жизни, когда чрезвычайно важно научиться использовать возможности, даваемые нам одиночеством. К сожалению, довольно много взрослых, достигнув рубежа в 20, 30 или 40 лет, решают, что дальше жизнь поедет по накатанной колее, а им можно расслабиться. Они выплатили свои долги за образо-

вание, научились приемам, позволяющим как-то выживать, и теперь можно продолжить двигаться вперед на автопилоте. Будучи почти не способными к внутренней дисциплине, такие люди неизбежно становятся жертвами накапливающейся с каждым годом психической энтропии. Разочарование в карьере, ухудшение здоровья и прочие превратности судьбы все больше нарушают мир в душе. Как избежать столкновения с этими проблемами? Если человек не умеет контролировать сознание, находясь в одиночестве, он, весьма вероятно, обратится к более простым внешним решениям: наркотикам, развлечениям, рискованным занятиям — всему тому, что способно отвлечь рассудок.

Но подобные стратегии не ведут вперед, а способствуют лишь регрессу. Возможность развития, позволяющая одновременно радоваться жизни, заключается в том, чтобы из энтропии, которая является неизбежным условием существования, создавать порядок более высокого уровня. Это означает, что каждый новый вызов, бросаемый нам жизнью, следует воспринимать не как что-то, чего нужно во что бы то ни стало избежать, а как возможность для учебы и самосовершенствования. Например, по мере того как с годами человек теряет физическую силу, он должен быть готов отказаться от покорения внешнего мира и направить свою энергию на более глубокое познание мира внутреннего. Это значит, что он сможет, наконец, прочитать Пруста, научиться играть в шахматы, начать выращивать орхидеи, подружиться с соседями и задуматься о Боге — или заняться другими вещами, достойными того, чтобы вкладывать в них психическую энергию. Но если не овладеть умением с пользой проводить время в одиночестве, делать это будет нелегко.

Лучше всего приобрести эту привычку как можно раньше, однако следует помнить, что развить ее в себе никогда не поздно. В предыдущих главах мы рассматривали некоторые способы создания состояния потока с помощью тела и разума. Если человек способен произвольно вызывать в памяти подобный

опыт независимо от внешних обстоятельств, можно считать, что он научился определять качество своей жизни.

## «ПРИРУЧЕННОЕ» ОДИНОЧЕСТВО

Каждое правило имеет исключения, и хотя большинство людей боится одиночества, находятся и те, кто живет уединенно по собственному желанию. Фрэнсису Бэкону приписывают изречение: «Наслаждаться одиночеством умеет дикий зверь — или бог». На самом деле, богом быть не обязательно, но для того, чтобы научиться получать радость в уединении, необходимо создать собственный умственный распорядок, который позволит достигать состояния потока без помощи цивилизации: без других людей, без профессиональной деятельности, телевидения, театра, ресторанов и библиотек — всего того, на что можно направить внимание. Интересным примером личности, которая способна на это, служит женщина по имени Дороти, живущая на крошечном острове в северной Миннесоте рядом с канадской границей, среди озер и лесов. Когда-то она работала медсестрой в большом городе, но после того, как ее муж умер, а дети выросли, она переехала в эту глушь. Летом рыбаки, проплывающие мимо ее острова, останавливаются поболтать с ней, но зимой она совершенно одна. Дороти пришлось повесить плотные занавески на окна своей хижины, чтобы не видеть стаи волков, заглядывающие к ней в домик по утрам.

Как и большинство людей, одиноко живущих в диких местах, Дороти постаралась по возможности придать личностные черты всему, что ее окружает. Повсюду на земле стоят цветочные горшки, садовые гномы, лежат инструменты. На многих деревьях висят таблички с довольно банальными стишками и шутками, на стенах сарая и дома нарисованы персонажи из мультфильмов. Гостю из города ее остров показался бы воплощением вульгарности. Однако весь этот кич выполняет вполне определенную функцию, создавая для До-

роти пространство, в котором ей легко. Посреди дикой природы она устроила свой уголок цивилизации. Ее любимые объекты напоминают ей о ее целях. Таким образом она победила хаос.

В такой ситуации еще более важным делом становится структурирование времени. У Дороти существует строгий распорядок на каждый день: она встает в пять, проверяет, не снесли ли куры яйцо, доит козу, колет дрова, готовит завтрак, стирает, шьет, ловит рыбу и т. д. Подобно английскому колонизатору, который, живя в далеком поселении, тем не менее каждый вечер брился и безукоризненно одевался, Дороти также усвоила мысль, что для победы над чуждым миром нужно внести в него собственные законы. Долгие вечера она посвящает чтению, иногда пишет сама. В обоих ее домиках все стены заняты книжными полками. Иногда она выбирается за продуктами, а летом некоторое разнообразие вносят проплывающие мимо рыбаки. Дороти с симпатией относится к людям, но еще больше ей нравится управлять собственным миром.

В одиночестве сможет выжить лишь тот, кто найдет способ упорядочить свое внимание и не дать энтропии разрушить свой рассудок. Сьюзен Батчер занимается разведением лаек и подготовкой их к гонкам на санях. Она и сама участвует в таких гонках, которые продолжаются по 11 дней и в ходе которых участникам нередко приходится отбиваться от волков и лосей. Много лет назад Сьюзен переехала из Массачусетса на Аляску, где поселилась в маленькой хижине в 25 милях от ближайшей деревни. До замужества она жила одна, ее одиночество разделяли лишь полторы сотни лаек, однако у нее не было времени почувствовать себя одиноко: нужно было охотиться и заботиться о собаках, которые требовали ее внимания по 16 часов в день семь дней в неделю. Она знает не только имя каждой собаки, но и ее родословную. Ей известны темперамент, привычки и состояние здоровья всех ее питомцев. Сьюзен уверяет, что полностью довольна своей жизнью и не променяла бы

свой жребий на другой. Созданный ею распорядок дня постоянно поддерживает ее внимание сосредоточенным, превращая жизнь в непрерывное переживание состояния потока.

Приятель, увлекающийся одиночным плаванием через океан, однажды рассказал мне смешной случай, показывающий, к каким способам иногда приходится прибегать таким мореплавателям, чтобы сохранить порядок в сознании. Он приближался к Азорским островам, пересекая Атлантику с запада на восток; до побережья Португалии оставалось около восьми сотен миль. Уже много дней ему не попадалось ни одного корабля, поэтому он весьма обрадовался, увидев плывущую навстречу небольшую яхту. Ее хозяин драил палубу, покрытую непонятной субстанцией желтого цвета, которая невыносимо воняла. «Как вам удалось так испачкать судно?» — спросил мой друг, чтобы начать разговор. «Понимаете, — ответил ему незнакомец, — это всего лишь тухлые яйца». Мой приятель не смог понять, каким образом столько тухлых яиц попало на палубу яхты, плывущей через Атлантику, и человек объяснил ему, что его холодильник потек, яйца испортились, а поскольку ему уже много дней было страшно скучно, поскольку ветра не было, он решил не выбрасывать их за борт, а разбить о палубу, чтобы потом было чем заняться. Он даже специально дал им засохнуть, чтобы затруднить себе задачу, однако признался, что не ожидал настолько чудовищного запаха. В обычных обстоятельствах мореплавателям-одиночкам всегда есть чем занять свой разум. Успех их предприятия напрямую зависит от их способности внимательно следить за поведением лодки, за морем и погодой. Именно эта постоянная концентрация на доступной цели делает плавание таким приятным. Но если на них нападает хандра, им приходится предпринимать героические усилия, чтобы найти для себя интересную задачу.

Мы видели, что эти люди борются с одиночеством путем создания ненужных, однако требующих внимания ритуалов. Отличается ли такой подход от употребления наркотиков и по-

стоянного сидения перед телевизором? Возможно, найдутся критики, которые скажут, что Дороти и другие современные отшельники точно так же бегут от реальности, как и люди, впавшие в ту или иную зависимость. И в том и другом случае субъект избегает психической энтропии, отвлекая свой ум от неприятных мыслей и чувств. Вся разница в том, *как* он преодолевает одиночество. Если рассматривать возможность побыть наедине с собой как шанс сделать то, чему общество других людей только мешает, человек будет наслаждаться одиночеством и сможет освоить новые навыки. Если же стараться избегать его любой ценой, то человек лишь впадет в панику и найдет такие способы отвлечься, которые не дают возможность чему-то научиться. Уход за собаками и гонки на санях по арктическим просторам могут показаться довольно примитивными развлечениями в сравнении с роскошным времяпрепровождением светских львов и любителей кокаина. Однако в терминах психической организации первое бесконечно сложнее второго. Стиль жизни, основанный на удовольствиях, может существовать лишь за счет симбиоза со сложно устроенной культурой, основанной на тяжелой работе и радости. Но если общество больше не сможет или не захочет поддерживать ничего не производящих гедонистов, рвущихся к удовольствиям и не обладающих нужными умениями и дисциплиной, им откроется вся их беспомощность и неприспособленность к жизни.

Разумеется, из этого не следует, что для обретения контроля над сознанием необходимо немедленно отправиться на Аляску охотиться на лосей. Человек может заниматься потоковой деятельностью практически в любых условиях. Лишь немногим нужно для этого селиться в глуши или проводить много времени в одиночестве в море. Большинство предпочтет, чтобы их окружала суета взаимодействующих друг с другом людей. Однако с проблемой одиночества приходится сталкиваться не только на Аляске, но и в центре Манхэттена. До тех пор пока человек не научится наслаждаться им, значительная

часть его психической энергии будет расходоваться на безнадежные попытки избежать его.

## ПОТОК И СЕМЬЯ

Наиболее приятные и значимые переживания в нашей жизни часто бывают связаны с семейными отношениями. Многие успешные люди, несомненно, подписались бы под словами Ли Якокки: «Мне посчастливилось сделать потрясающую карьеру, однако в сравнении с семьей она не имеет никакого значения».

На протяжении всей истории человек рождался и сразу становился частью группы, основанной на родственных узах. Семьи могут существенно различаться по размерам и составу, однако независимо от этого индивид всегда чувствует особую близость с родственниками, поскольку общается с ними больше, чем с кем бы то ни было. Социобиологи утверждают, что эта близость прямо пропорциональна количеству унаследованных ими общих генов. Например, родные братья имеют половину общих генов и по этому сценарию будут помогать друг другу в два раза чаще, чем двоюродные, у которых общих генов, в среднем, лишь четверть. Таким образом, особые чувства, которые мы испытываем к родственникам, представляют собой всего лишь механизм, обеспечивающий сохранность нашего генотипа.

Безусловно, существуют мощные биологические причины, обусловливающие нашу привязанность к родственникам. Ни один вид млекопитающих не выжил бы без встроенного механизма, заставляющего большинство взрослых особей чувствовать ответственность за своих детей. Именно поэтому особенно сильна связь между новорожденным и тем, кто за ним ухаживает. При этом в разное время и в разных культурах характер связей между членами семьи мог существенно различаться.

Например, полигамность или моногамность брака, его организация по мужской или по женской линии родства ока-

зывает значительное воздействие на повседневное общение между мужьями, женами и детьми. Такие менее явные особенности семейной структуры, как порядок наследования, также играют определенную роль. Так, в каждом из множества маленьких княжеств, из которых до позапрошлого века состояла Германия, действовали свои законы наследования, основанные либо на праве первородства, когда старший сын получал все, либо на разделении имущества поровну между всеми детьми. Выбор способа передачи собственности на каждой территории скорее всего происходил случайно, однако имел значительные экономические последствия. Наследование по праву первородства приводило к концентрации капитала, что, в свою очередь, способствовало индустриализации; раздел собственности поровну вел к ее дроблению и тормозил индустриальное развитие земли, в которой действовали такие законы. Эти особенности не могли не влиять и на отношения между родственниками. Чувства, испытываемые братьями и сестрами друг к другу, их взаимные ожидания, права и обязанности — все это в значительной степени было встроено в семейную систему. Этот пример показывает, что, хотя привязанность к членам семьи заложена в нас генетически, культурный контекст может существенно влиять на силу и направленность этой привязанности.

Семья является первым и во многих отношениях самым важным сообществом, в которое мы вступаем с рождения, и потому качество жизни в значительной степени зависит от того, насколько человеку удастся построить благоприятные связи со своими родственниками. Ни для кого не секрет, что, несмотря на влияние биологии и культуры, члены семьи могут испытывать друг к другу весьма различные чувства. В одних семьях налицо теплые и поддерживающие отношения; в некоторых родственники постоянно что-то требуют от других, в третьих не прекращается угроза личностной целостности окружающих; в четвертых царит смертельная скука. Известно, что убийства членов семьи происходят значительно чаще, чем убийства никак не связанных между собой людей.

Насилие над детьми и инцестуозные отношения, когда-то казавшиеся редким отклонением от нормы, на деле случаются куда чаще, чем можно было предполагать. Как сказал Джон Флетчер, «самую сильную боль причиняют нам те, кого мы любим». Очевидно, что семья может стать как величайшим счастьем, так и тяжким бременем. По какому сценарию будут развиваться семейные отношения, в большой степени зависит от того, сколько психической энергии члены семьи готовы вложить в построение взаимодействия и особенно в помощь друг другу.

Любые отношения требуют переструктурирования внимания и переоценки целей. Когда мужчина и женщина начинают встречаться, им приходится принимать множество ограничений, которых нет у того, кто живет один. Нужно подстраивать расписания, изменять планы. Даже такое простое событие, как совместный ужин, требует согласования времени, места, меню и т. д. Партнеры должны иметь определенную общность взглядов: отношения едва ли продлятся долго, если мужчина любит фильмы, которые женщина ненавидит, и наоборот. Если два человека решают сосредоточить свое внимание друг на друге, обоим приходится менять привычки; в результате изменения происходят и в их сознании. Особенно радикальные и устойчивые изменения в стереотипах распределения внимания происходят с женитьбой. С появлением ребенка родителям приходится подстраиваться и к его потребностям: теперь им меньше удается спать, они реже ходят в гости, молодая мать, возможно, бросает работу, некоторые начинают немедленно откладывать деньги на его образование.

Все это потребует немалых усилий, которые могут оказаться тщетными. Если вступающий в совместную жизнь человек не хочет менять свои жизненные приоритеты, то многое из того, что будет происходить в дальнейшем, будет восприниматься им как раздражающий фактор, привносящий хаос в его сознание. Новые паттерны взаимодействия неизбежно вступят в конфликт с его прежними ожиданиями. Например, будучи

холостым, мужчина мог увлекаться спортивными автомобилями и каждую зиму ездить на Карибское море. Женившись и заведя ребенка, он обнаруживает, что новые цели несовместимы с прежними. Он больше не может позволить себе иметь «мазерати», а на поездку на Багамы не хватает времени. Если он не пересмотрит старые приоритеты, неизбежно наступит разочарование, ведущее к внутреннему конфликту, известному как «психическая энтропия». Если же он изменит свои цели, как следствие, изменится и его личность, представляющая собой совокупность и структуру целей. Таким образом, начало близких отношений неизбежно предполагает личностные изменения.

Еще несколько десятилетий назад родители и дети часто были вынуждены жить вместе по внешним причинам. Разводы в прошлом случались реже не потому, что супруги крепче любили друг друга, — дело было в том, что мужьям был нужен кто-то, кто бы готовил и вел хозяйство, жены нуждались в ком-то, кто приносил бы домой продукты, а детям были необходимы оба родителя, чтобы встать на ноги. «Семейные ценности», о которых так любят рассуждать пожилые люди, упрекая молодых, были всего лишь отражением этой необходимости, замаскированным религиозными и моральными соображениями. Разумеется, поскольку в обществе семейным ценностям придается значение, люди привыкли относиться к ним серьезно, и это гарантировало сохранение семьи. Однако во многих случаях правила морали представляли собой лишь внешние ограничения. Семья могла сохраняться, но изнутри ее раздирали конфликты и ненависть. Наблюдаемый в наши дни «распад» семьи является следствием того, что внешние причины для сохранения брака постепенно перестают действовать. Изменения на рынке труда, давшие возможность женщинам содержать себя самостоятельно, и рационализация домашнего быта больше повинны в росте количества разводов, чем ослабление морали и привязанности.

Но многие семьи живут вместе вовсе не из-за внешних факторов. Семейная жизнь несет огромные возможности для развития и для получения радости, не доступные ни в каких других областях, и в наши дни их не меньше, чем в прежние времена. Возможно, сейчас они, напротив, более достижимы, чем когда-либо раньше. Если традиционных семей, которые скрепляет взаимное удобство, становится меньше, то число семей, члены которых живут вместе ради удовольствия, возрастает. Конечно, внешние факторы по-прежнему сильнее внутренних, и суммарным итогом будет продолжающееся еще какое-то время преобладание процессов распада, но, безусловно, семьи второго типа значительно больше способствуют личностному развитию своих членов, чем семьи, сохраняющиеся помимо своей воли.

Можно бесконечно спорить о том, к какому типу отношений от природы склонен человек: к моногамии, полигамии или промискуитету, — и является ли моногамия с точки зрения культурной эволюции высшей формой семейной организации. Но важно сознавать, что в этих дискуссиях учитываются только внешние факторы, влияющие на брачные отношения. Итогом их, скорее всего, будет вывод о том, что браки примут форму, больше других способствующую выживанию. Даже у животных особи одного и того же вида могут менять характер отношений с партнером, чтобы наилучшим образом приспособиться к окружающей среде. Например, самец болотного крапивника (*Cistothorus palustris*) полигамен в штате Вашингтон, где болота, на которых живут эти птицы, сильно различаются по качеству и самки предпочитают партнеров с богатой территорией, в то время как менее удачливые особи вынуждены оставаться холостяками. А вот крапивники, живущие в Джорджии, моногамны, но не потому, что в этом штате больше чтят религию, а потому, что болота в этой области все примерно одинаковы по количеству еды и все самцы привлекают самок равно комфортными условиями для гнездования.

Человеческая семья формируется под действием во многом схожих факторов окружающей среды. На уровне внешних причин мы моногамны потому, что в технологическом обществе, как показало время, это выгоднее с экономической точки зрения. Однако для нас лично важен не тот семейный уклад, к которому человечество якобы склонно «от природы», а тот, к которому *стремимся* мы *сами*. И в поисках ответа на этот вопрос мы должны взвешивать все последствия нашего выбора.

О браке принято думать как о конце свободы, и многие видят в брачных узах кандалы. Представления о семейной жизни, как правило, состоят из страхов по поводу ограничений свободы действия и боязни ответственности, мешающей личным целям. Это отчасти справедливо, особенно если речь идет о браке по расчету, однако мы забываем, что эти правила и обязанности, в принципе, похожи на те, что ограничивают поведение участников игры. Как и все правила, они нацелены на то, чтобы исключить одни возможности и позволить нам полностью сосредоточиться на других.

Цицерон сказал однажды, что для того, чтобы стать полностью свободным, человеку необходимо сделаться рабом свода законов. Другими словами, принятие ограничений ведет к освобождению. К примеру, человеку, принявшему решение вложить психическую энергию в моногамный брак, не нужно стремиться к получению максимальной эмоциональной отдачи — независимо от того, какие проблемы, препятствия или более привлекательные альтернативы встретятся ему в будущем. Приняв требования старомодного брака и сделав этот выбор добровольно, а не уступая традиции, индивид может больше не беспокоиться о правильности своего поступка и не терзаться мыслью, что где-то, возможно, трава зеленее. В результате у него высвобождается энергия, которая иначе была бы потрачена на сомнения, и он может направить ее на улучшение своей жизни.

Если человек решает завести семью в традиционном смысле, что предполагает моногамный брак и близкие отношения

с детьми и родственниками, ему следует заранее подумать о том, как превратить семейную жизнь в потоковую деятельность. В противном случае неизбежно возникнут скука и разочарование, которые весьма вероятно приведут к крушению отношений, если только их не поддерживают мощные внешние факторы.

Для возникновения состояния потока у семьи должна быть цель. Здесь нельзя ограничиться такими формулировками, как «все кругом уже женаты», «заводить детей естественно», или «двое могут прожить за те же деньги, что и один». Подобные убеждения могут подтолкнуть человека к тому, чтобы создать семью, и даже поддерживать ее существование, но они не сделают семейную жизнь радостной. Для того чтобы сфокусировать психическую энергию родителей и детей на общих задачах, нужна система целей и приоритетов.

Некоторые из этих целей могут быть сформулированы общими словами и охватывать длительные временны́е промежутки, описывая определенный стиль жизни. К ним относится план построить идеальный дом, дать детям наилучшее образование или сохранить религиозные устои в современном светском обществе. Для того чтобы эти цели способствовали возрастанию личностной сложности членов семьи, она должна быть одновременно *дифференцированной* и *интегрированной*. Дифференцированность означает, что каждого ее члена поощряют развивать свои уникальные черты и навыки, ставить индивидуальные цели. Интегрированность, напротив, означает, что происходящее с одним членом семьи имеет значение для всех остальных. Если ребенок горд своими школьными достижениями, другие члены семьи также испытывают чувство гордости и хвалят его. Если мама устала и в плохом настроении, семья попытается помочь ей и как-то ободрить ее. В интегрированной семье цели каждого имеют значение для всех.

Помимо долгосрочных целей необходим постоянно обновляющийся комплекс задач, касающихся ближайшего будущего. Сюда относятся такие простые задачи, как покупка нового

дивана, выезд на пикник, планирование отпуска или партия в «Эрудит» воскресным вечером. Если у членов семьи не будет общих целей, их просто не удастся физически собрать вместе и уж тем более вовлечь в приятную совместную деятельность. И снова нужно помнить о важности как дифференциации, так и интеграции: общие цели должны по возможности отражать цели индивидуальные. Если Рик хочет пойти на мотокросс, а Эрика предпочла бы посетить аквариум, нужно сделать так, чтобы в ближайшие выходные они вместе посмотрели бы гонки, а в следующие сходили бы в аквариум. Смысл такого решения заключается в том, что Эрика наверняка найдет что-то интересное для себя на гонках, а Рику, весьма вероятно, понравится наблюдать за рыбами. Таким образом, отказавшись от своих предрассудков, оба они смогут обогатить свой опыт увлечениями друг друга.

Как и в случае любой другой потоковой деятельности, семейные занятия должны позволять получать ясную обратную связь. Для этого членам семьи нужно просто оставаться открытыми для общения. Если муж не знает, что тревожит его жену, и наоборот, то ни у него, ни у нее не будет возможности как-то снять напряжение, которое неизбежно возникнет. Следует подчеркнуть, что отношения в группе не меньше подвержены энтропии, чем индивидуальное сознание. Если партнеры не будут вкладывать в отношения психическую энергию, непременно начнутся конфликты — просто потому, что каждый человек имеет свои личные цели, отличающиеся от целей других членов семьи. Без налаженного общения возникнет непонимание, которое будет нарастать, пока отношения не разладятся окончательно.

Обратная связь также помогает понять, была ли достигнута поставленная семьей цель. Мы с женой долгое время считали, что совместный поход в зоопарк каждые несколько месяцев — это прекрасная возможность научить детей чему-то новому и заодно всем получить удовольствие. Однако, когда нашему старшему сыну исполнилось десять лет, нам пришлось

отказаться от этой привычки, поскольку он очень расстраивался при виде животных в неволе. Такова жизнь: рано или поздно все дети начинают считать семейные развлечения глупостью, и не стоит пытаться принуждать их продолжать в них участвовать. Большинство родителей в этот момент сдается и предоставляет воспитание своих детей подростковой культуре. Однако более правильная, хоть и более трудная стратегия заключается в том, чтобы найти другие занятия, которые могли бы увлечь всю семью.

Еще один фактор, влияющий на качество социальных отношений в целом и семейной жизни в частности, заключается в том, чтобы найти баланс между сложностью задач и уровнем умений. Когда мужчина и женщина испытывают первые признаки взаимного притяжения, возможности для действия, как правило, достаточно очевидны. И его, и ее в первую очередь волнует вопрос, удастся ли увлечь другого. Однако, в зависимости от развитости умений партнеров, обнаруживаются и более сложные задачи: выяснить, что представляет собой партнер, какие у него вкусы, какие ему нравятся фильмы и что он думает о положении в Южной Африке, а также есть ли шанс, что флирт перерастет в «значимые отношения». Они с радостью вместе ходят на вечеринки, ездят посмотреть достопримечательности, а потом обсуждают увиденное и т. д.

Но со временем задача познания друг друга начинает казаться исчерпанной. Партнеры решают, что они испробовали все что можно; поведение другого становится предсказуемым. Секс утрачивает прежнюю новизну и остроту. В такой момент отношения оказываются под угрозой превращения в скучную рутину, существующую для взаимного удобства, но не способствующую развитию и не несущую радость. Единственный способ снова испытать состояние потока в отношениях заключается в том, чтобы увидеть в них новый вызов своим способностям.

Можно попытаться внести разнообразие в свои повседневные привычки, касающиеся таких вещей, как сон, еда, поход

по магазинам. Можно найти новые темы для обсуждения, посетить новые места, завести новых друзей. Особенно важно уделять внимание партнеру, стремиться узнать его более глубоко, с любовью и сочувствием поддерживать его во время неизбежных перемен. Продвинутые отношения рано или поздно ставят перед неизбежностью ответа на вопрос, готовы ли они принять на себя обязательства на всю жизнь. Если ответ оказывается утвердительным, то множество новых задач возникает само собой: воспитание детей, участие в общественной жизни после того, как дети вырастут, совместная работа. Разумеется, все это возможно только при условии значительных вложений времени и энергии, но радостная и наполненная смыслом жизнь вполне оправдывает эти затраты.

В отношениях с детьми также необходимо постоянно ставить перед собой все более сложные задачи, актуализирующие новые навыки. В период младенчества и раннего детства большинство родителей просто наслаждаются, наблюдая за ростом своего малыша: первая улыбка, первое слово, первые шаги, первые каракули. Каждый из этих гигантских скачков в развитии представляет собой новый, несущий радость вызов, на который родители реагируют предоставлением ребенку новых возможностей для действия. Пока тот перемещается из люльки в манеж, на детскую площадку, а затем в детский сад, родители поддерживают баланс между возникающими перед ним задачами и его умениями. Но с началом подросткового возраста это дело становится слишком трудным, и большинство родителей переходят на позицию корректного игнорирования жизни своих детей, притворяясь, что все хорошо, и надеясь, вопреки очевидному, что так и будет.

Физиологически подростки представляют собой зрелых людей, способных к продолжению рода. В большинстве культур их считали вполне готовыми к взрослым обязанностям и относились к ним соответственно. Такая позиция еще век назад господствовала и в нашем обществе. Однако в наши дни социум устроен так, что подростки не находят адекватных своим

способностям задач в рамках дозволенного и потому занимаются вандализмом, совершают правонарушения, употребляют наркотики и беспорядочно занимаются сексом, считая это просто еще одним развлечением. В существующих условиях родителям очень сложно восполнить дефицит возможностей, предлагаемых культурой в целом. В этом отношении семьи, живущие в богатых районах, едва ли находятся в лучшем положении, чем те, кто обитает в трущобах. Чем в вашем городе может заняться сильный, умный и полный энергии 15-летний молодой человек? Если вы всерьез задумаетесь над этим вопросом, то, вероятно, придете к выводу, что все доступные возможности либо слишком искусственны, либо слишком примитивны, либо попросту не возбуждают воображение подростков. Единственное исключение составляет спорт, поскольку дает вполне конкретный шанс проявить свои умения.

Тем не менее семья может предпринять некоторые шаги, чтобы исправить эту ситуацию. В прежние времена молодые люди, достигнув зрелости, покидали отчий дом и отправлялись в далекие края в поисках новых задач и возможностей чему-то научиться. В современной Америке чем-то похожим является существующий среди молодежи обычай переселяться в общежитие колледжа. Но для подростков, проходящих пубертатный период, то есть в возрасте приблизительно от 12 до 17 лет, проблема остается: какие осмысленные занятия они могут найти для себя? Ситуация значительно упрощается, если дети видят перед собой пример родителей, с увлечением занимающихся дома понятной и при этом достаточно сложной деятельностью. Если мать и отец получают удовольствие от игры на музыкальных инструментах, приготовления еды, чтения, работы в саду или починки машины, весьма вероятно, что и их дети сочтут эти занятия интересными и будут вкладывать в них достаточно психической энергии, чтобы начать получать радость и развиваться. Даже если родители просто говорят о своих идеалах и мечтах, пусть неосуществленных, подросток может захотеть достичь того, чего не смогли они, и загореться

собственной мечтой. Можно обсуждать с детьми свою работу или события, случившиеся за день, и при этом относиться к ним как к молодым взрослым, как к друзьям, и это поможет им в социализации. Но если отец проводит все свое свободное время дома перед телевизором и с бутылкой пива, можно не сомневаться, что дети решат, что взрослые не умеют радоваться жизни, и обратятся за этим к компании сверстников.

Мальчики из бедных слоев общества находят для себя множество настоящих задач, вступая в молодежные банды. Драки, хвастовство своей храбростью, парады на мотоциклах позволяют молодому человеку как-то проявить свои умения, в то время как у подростков из благополучных районов нет и этих возможностей. Большинство доступных им занятий, в том числе учеба, отдых и первые попытки профессиональной деятельности, находится под контролем взрослых и оставляют детям мало свободы для проявления инициативы. Не зная, куда приложить свои способности, они могут обратиться к развлечениям вроде бесконечных вечеринок, угонов машин, наркотиков или недобрых сплетен. Они любуются собой и пытаются доказать себе, что живут по-настоящему. Многие молодые девушки, осознают они это или нет, чувствуют, что беременность — это единственный доступный им взрослый поступок, несмотря на неприятные последствия. Как изменить среду, в которой живут подростки, чтобы она предоставляла им достаточно интересных задач? Это одна из самых насущных проблем, стоящих перед родителями. Бесполезно пытаться отделаться от детей, посоветовав им заняться чем-нибудь полезным. Реальную помощь может оказать собственный пример и конкретные возможности. Если нет ни того ни другого, не стоит винить подростков в том, что они пытаются решить эту проблему сами.

Трудности переходного возраста можно отчасти облегчить, если семья обеспечивает ребенку чувство принятия, контроля и уверенности в себе. Отношения, в которых присутствуют эти три аспекта, основаны на глубоком взаимном доверии. Подро-

сток знает, что ему не нужно постоянно тревожиться о своей внешности, о производимом впечатлении и о соответствии ожиданиям. Как гласит популярная поговорка, «любовь не требует извинений». Еще одно известное изречение: «Дом — это место, где вам всегда рады». Уверенность в своей ценности для родственников придает человеку силы в его стремлении чего-то добиться; излишняя конформность, как правило, связана со страхом заслужить неодобрение. Пытаться реализовать свой потенциал значительно легче, если не сомневаешься в поддержке семьи, что бы ни случилось.

Безусловное принятие особенно важно для детей. Если родители пытаются добиться от ребенка соответствия своим ожиданиям, угрожая лишить его своей любви, его природная жизнерадостность постепенно сменится хронической тревогой. Если же он чувствует, что родители будут любить его несмотря ни на что, он может расслабиться и направить все свое внимание на исследование и познание мира, не тратя психическую энергию на самозащиту. Чувство эмоциональной безопасности можно считать одним из условий, способствующих развитию в ребенке аутотелической личности. Без него человеку будет нелегко отпустить себя настолько, чтобы пережить состояние потока.

Безусловная любовь, конечно, не означает полного отсутствия в отношениях каких-либо норм и наказаний за нарушение правил. Если переход через границы дозволенного не приводит ни к каким последствиям, правила теряют смысл, а, как известно, без осмысленных правил никакая деятельность не приносит радость. Дети должны знать, что родители ожидают от них определенных поступков и им придется столкнуться с санкциями, если они не будут слушаться. Но они должны также знать, что независимо от происходящего родители не перестанут их любить.

Если в семье есть общие цели и взаимное доверие, если все ее члены могут открыто общаться друг с другом и находить для себя все новые и новые возможности, семейная жизнь

становится источником радости и потоковых переживаний. Члены семьи будут непроизвольно направлять свое внимание на отношения в группе, оттесняя на задний план свои индивидуальные интересы и цели ради получения удовольствия от принадлежности к более сложной системе, связывающей разных людей общей целью.

Одно из распространенных заблуждений, свойственных нашему времени, заключается в том, что приятная домашняя атмосфера якобы возникает сама собой — нужно просто расслабиться и наслаждаться ею. Особенно склонны так считать мужчины. Они прекрасно осведомлены о том, как трудно преуспеть на работе и сколько усилий они вкладывают в развитие своей карьеры, поэтому дома им хочется только отдыхать, и какие-либо серьезные требования со стороны семьи вызывают лишь раздражение. Часто им бывает свойственна абсолютно иррациональная вера в нерушимость домашнего очага, и спохватываются они, только когда уже слишком поздно: жена пристрастилась к алкоголю, а дети превратились в безразличных незнакомцев. Тогда мужчина осознает, что семья, как и любое совместное предприятие, требует постоянных вложений психической энергии для успешного существования.

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

## РАДОСТЬ ДРУЖБЫ

«Больше всех страдает от одиночества тот, кто не знает искренней дружбы», — писал Фрэнсис Бэкон. По сравнению с семейной жизнью дружескими отношениями наслаждаться гораздо проще. Друзей можно выбирать исходя из общих целей и интересов, и мы так и поступаем. Нам не нужно меняться, чтобы приспособиться к ним; друзья укрепляют наше *Я*, а не пытаются заставить нас стать другими. Если дома нам приходится принимать на себя множество скучных обязанностей, например выносить мусор или мыть посуду, то с друзьями ничто не мешает просто приятно проводить время.

Неудивительно, что в ходе наших исследований качества переживаний в течение дня люди снова и снова сообщали о наиболее хорошем настроении именно во время, проведенное с друзьями. Это справедливо не только для подростков: взрослые молодые люди в компании приятелей тоже чувствуют себя счастливее, чем с кем бы то ни было еще, включая супругов. Даже пенсионеры получают от времяпрепровождения с друзьями больше удовольствия, чем от общения в кругу семьи.

Поскольку дружба, как правило, предполагает общие цели и общие занятия, для нее естественно приносить радость. Но, как и любая другая деятельность, дружеские отношения могут принимать самые различные формы: от разрушительных до очень сложных. Если видеть в них в первую очередь возможность для утверждения своего неустойчивого *Я*, они будут приносить удовольствие, но едва ли поспособствуют личностному развитию. Например, в маленьких городках по всему миру среди мужчин существует традиция собираться в какой-нибудь таверне или пивной и проводить время в кругу «друзей» за игрой в карты, дартс или шашки, споря о политике или подшучивая друг над другом. В такой атмосфере каждый чувствует себя очень хорошо, поскольку компания никого не обделяет вниманием. Подобное времяпрепровождение позволяет избежать дезорганизации сознания, вызываемой одиночеством у пас-

сивного человека, однако не стимулирует рост. Оно больше похоже на коллективное смотрение телевизора. Конечно, оно сложнее, поскольку требует активного участия присутствующих, однако их разговоры и действия, как правило, весьма предсказуемы и банальны.

Подобное общение имитирует дружеские отношения, но не дает испытать чувства, сопутствующие настоящей дружбе. Каждому бывает приятно скоротать часок за необременительной беседой, но многие впадают в чрезмерную зависимость от поверхностных контактов. Особенно это касается тех, кто не терпит одиночества и не может положиться на эмоциональную поддержку родных.

Лишенные крепких семейных связей подростки могут стать настолько зависимыми от компании сверстников, что пойдут на все, лишь бы снискать ее одобрение. Около 20 лет назад в Таксоне, штат Аризона, произошло несколько убийств школьников. Весь класс, в котором учились убитые, в течение нескольких месяцев знал, что это дело рук человека, некоторое время назад исключенного из их школы и продолжавшего «дружить» с младшими учениками. Он убивал их и закапывал тела в пустыне, и ни один школьник не сообщил о преступлениях в полицию, которой, в итоге, стало известно о них случайно. Впоследствии эти ребята — все родом из нормальных семей, живущих в благополучных районах, — утверждали, что боялись донести из страха оказаться в изоляции среди друзей. Если бы подростки из Таксона имели теплые отношения в семье или доверяли другим взрослым из своего окружения, подвергнуться остракизму со стороны сверстников не казалось бы им таким невыносимым. Но очевидно, лишь компания одноклассников спасала их от одиночества. К сожалению, эта история не единственная, подобные ей время от времени появляются в прессе.

Если человек чувствует, что дома его полностью принимают и любят, зависимость от группы ослабевает, и подросток может научиться контролировать свои отношения со свер-

стниками. Кристофер в 15 лет был довольно застенчивым, тихим мальчиком в очках, почти не имевшим друзей. Однако его отношения с родителями были достаточно близкими, чтобы он мог объяснить им, что устал от этой ситуации и хочет стать более популярным. Для этого он разработал и тщательно продумал специальную стратегию: ему требовалось срочно купить контактные линзы, начать одеваться только в «прикольную», то есть модную, одежду, научиться ориентироваться в музыкальных новинках и подростковых развлечениях и высветлить себе волосы. «Я хочу посмотреть, смогу ли я изменить свою личность», — сказал он. Для этого ему потребовалось немало часов провести перед зеркалом, практикуясь в развязном поведении и дурацких улыбках.

Родители активно поддерживали Криса, и вскоре его методичные «труды» начали приносить результаты. К концу года его стали приглашать в самые модные компании, а в следующем классе он получил роль Конрада Пташки в школьном мюзикле. Ему удалось настолько сродниться с образом рок-звезды, что девочки из младших классов буквально сходили по нему с ума. В выпускном альбоме есть фотографии, свидетельствующие, что он успешно принимал участие во всевозможных школьных мероприятиях, в том числе выиграл конкурс «Самые сексуальные ноги». Крису действительно удалось изменить внешнюю сторону своей личности и самому начать определять свой образ в глазах одноклассников. В то же время внутренне он остался таким же — добрым и ранимым молодым человеком, который, научившись управлять мнением своих приятелей, не стал из-за этого думать о них хуже, а о себе — лучше.

Одна из причин того, что Крису удалось добиться популярности, в то время как многие, стремившиеся к тому же, потерпели поражение, заключается в том, что он добивался своей цели столь же дисциплинированно, как и спортсмен, который хочет выиграть матч, или ученый, проводящий эксперимент. Он ставил себе реальные задачи, которых мог добиться само-

стоятельно. Другими словами, он сумел превратить пугающую погоню за популярностью в потоковую деятельность, которая стала приносить ему удовольствие, а сам он в результате получил основание для гордости. Общение со сверстниками, как и любое другое занятие, можно воспринимать на разных уровнях: на самом низком — это приятный способ на время отогнать хаос, на самом высоком — возможность испытать радость и усовершенствовать свои способности.

Особенно сильные переживания, как правило, возникают в контексте близкой дружбы. Именно о таких отношениях Аристотель сказал: «Друзей не заменят никакие жизненные блага». Чтобы получать от них удовольствие, необходимы все те же условия, что присутствуют в других потоковых занятиях. Нужно не только иметь общие цели и давать друг другу обратную связь — это позволяет и общение на вечеринках и в пивных, — но и находить во взаимодействии с другим новые задачи. Они могут заключаться в том, чтобы просто побольше узнать о своем друге, открыть новые грани его индивидуальности, а в процессе этого глубже изучить и самого себя. Мало что может принести больше радости, чем возможность открыто рассказать другому о своих тайных мыслях и чувствах. Это кажется само собой разумеющимся, однако следует подчеркнуть, что такая дружба требует высочайшей концентрации внимания, открытости и чуткости. К сожалению, в жизни нечасто встречаются люди, готовые на такие вложения психической энергии. Мало кто готов жертвовать ради этого временем и душевными силами.

В самом деле, дружба позволяет нам раскрыть ту часть нашей личности, которую сложно выразить каким-либо другим образом. Навыки и умения, которыми обладают люди, можно разделить на две большие группы: *инструментальные* и *экспрессивные*. Инструментальные навыки мы осваиваем, чтобы эффективно справляться с задачами, которые ставит перед нами наше окружение. К ним относятся базовые умения, необходимые для выживания, такие как быстрота охотника, ма-

стерство ремесленника или интеллектуальные способности, без которых нельзя существовать в современном обществе: чтение, письмо, специализированные профессиональные знания. Те, кто не научился испытывать состояние потока во время большинства своих занятий, обычно воспринимают инструментальные задачи как навязанные извне, поскольку их приходится решать не по собственной воле. Экспрессивными навыками мы называем действия, которые выражают наши субъективные переживания. Пение, танцы, рисование, понравившаяся нам шутка, даже поход в боулинг — все это является формой экспрессии, если позволяет нам выразить наши чувства и настроение. Занимаясь экспрессивной деятельностью, мы ощущаем связь с нашим подлинным *Я*. Человек, живущий одними лишь инструментальными действиями и пренебрегающий спонтанным самовыражением, в конце концов станет неотличим от робота, запрограммированного на подражание человеческому поведению.

В ходе повседневной жизни человеку предоставляется немного возможностей почувствовать себя самим собой, выразив свои истинные эмоции. На работе он должен вести себя в соответствии со своей ролью компетентного механика, строгого судьи или почтительного официанта. Дома нужно быть заботливой матерью или послушным сыном. В метро или в магазине люди обычно облачаются в маску непроницаемости. И только с друзьями они могут расслабиться и стать самими собой. Мы выбираем друзей исходя из общности интересов, поэтому с ними мы можем петь, танцевать, рассказывать анекдоты или ходить в боулинг. В их обществе мы особенно ясно чувствуем свою свободу и понимаем, кто мы на самом деле. Идеальный современный брак — это когда партнеры становятся не только мужем и женой, но и друзьями. В прежние времена, когда в брак вступали, исходя из взаимного удобства двух семей, это было практически невозможно. Но теперь, когда внешних факторов, заставляющих людей жениться, стало намного меньше, многие утверждают,

что их вторая половинка является одновременно их лучшим другом.

Дружба приносит радость только в том случае, если мы используем заложенные в ней возможности для самовыражения. Если человек окружает себя «друзьями», которые просто подкрепляют его общественный статус, не интересуясь его истинными мыслями и мечтами и не вдохновляя на новые дела, он лишает себя полноты ощущений подлинной дружбы. С настоящим другом мы можем иногда подурачиться, он не ожидает от нас постоянного соответствия общественным нормам поведения, разделяет наши способы самовыражения и готов принять ответственность за возрастающую сложность отношений.

Если задача семьи — обеспечивать базовую эмоциональную защиту, то дружба обычно связана с ощущениями волнующей новизны. Когда людей просят рассказать о своих наиболее теплых воспоминаниях, они, как правило, вспоминают о праздниках и отпусках, проведенных в кругу семьи. Друзей чаще упоминают в контексте приключений и интересных открытий.

К сожалению, в наши дни мало кто способен поддерживать дружбу на протяжении всей жизни. Для длительных отношений мы слишком часто переезжаем и слишком сосредоточены на карьере. Хорошо, если удается сохранять семью, что уж говорить о друзьях. При этом нередко приходится слышать, как чрезвычайно успешные взрослые люди, особенно мужчины, — крупные бизнесмены, блестящие юристы и врачи — жалуются на одиночество и со слезами на глазах вспоминают о своих друзьях из школы или университета. Дружеские отношения безвозвратно ушли в прошлое, и даже если бывшим однокашникам доведется встретиться вновь, едва ли им удастся найти общие темы для разговора, кроме бередящих душу воспоминаний.

Как и в случае с семьей, люди склонны считать, что дружеские отношения существуют сами собой, и если что-то в них разладилось, то можно только пожалеть себя. В подростко-

вом возрасте, когда у сверстников так много общих интересов и достаточно времени, чтобы вложить его в отношения, дружба в самом деле может казаться спонтанным процессом. Но в дальнейшем дружеские отношения редко продолжаются сами по себе: их нужно развивать и работать над ними столь же усердно, как над карьерой или семейной жизнью.

## ШИРОКИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Человека можно считать частью семьи или дружеской компании в той степени, в какой он вкладывает психическую энергию в общие с другими людьми цели. Таким же образом он может принадлежать к более широким межличностным системам, разделяя стремления общины, этнической группы, политической партии или нации. Отдельные личности вроде Махатмы Ганди или Матери Терезы всю свою психическую энергию направляют на разработку целей для всего человечества.

Древние греки использовали слово «политика» для обозначения любых дел, не касающихся личного и семейного благополучия индивида. В этом широком смысле политика может быть одним из самых приятных и самых сложных видов деятельности, доступных человеку, поскольку чем шире социальная арена, на которой ему приходится действовать, тем масштабнее встают перед ним задачи. Индивид может в одиночку решать чрезвычайно сложные проблемы; семья и друзья могут требовать очень много внимания. Но попытка оптимизировать цели никак не связанных между собой людей представляет собой значительно более сложную задачу.

К сожалению, множество людей, выдвинувшихся на общественную арену, действуют не на слишком высоком уровне сложности. Политики рвутся к власти, филантропы — к славе, а кандидаты в святые хотят лишь доказать свою благочестивость. Этих целей не так сложно достичь, если вложить в них достаточно энергии. Существенно более сложная и достойная задача заключается в том, чтобы не только получить выгоду

самому, но и помочь другим. Политик может в самом деле улучшить социальные условия, филантроп — помочь нуждающимся, а религиозный деятель — показать другим достойный пример для подражания. Это труднее, но приносит гораздо больше удовлетворения.

Если принимать во внимание лишь материальные выгоды, то эгоистичных политиков можно счесть практичными, поскольку они стремятся заполучить в свое распоряжение богатство и власть. Но если согласиться с тем, что подлинную ценность в жизни имеют оптимальные переживания, то напрашивается вывод, что на самом деле умнее те политики, готовые работать на благо общества, поскольку они берутся за более сложные задачи и потому имеют больше шансов испытать подлинную радость.

Любое участие в общественной деятельности может приносить удовольствие, если структурировать свою активность в соответствии с уже известными нам принципами. Не столь важно, чем именно занят человек: он может работать с детьми, посвятить себя благотворительности или защите окружающей среды, поддерживать местный профсоюз. Необходимо поставить себе цель, сконцентрировать на ней свою психическую энергию, внимательно следить за обратной связью и за соответствием задач своим способностям. Рано или поздно деятельность увлечет вас и возникнет состояние потока.

Разумеется, нельзя забывать, что количество психической энергии у каждого индивида ограничено, и не стоит ожидать от всех активного участия в общественной жизни. Некоторым приходится тратить все свои ресурсы просто на то, чтобы выжить в неблагоприятных условиях, а других настолько увлекает один вид деятельности, например рисование или математика, что они не в силах направить свое внимание на что-либо другое. Однако надо сознавать, что мир был бы существенно более суровым, если бы не те, кто получает радость, вкладывая энергию в социальные цели и тем самым способствуя гармонии в обществе.

Полезность концепции потока заключается не только в том, что она может помочь отдельным индивидам улучшить свою жизнь, но и в том, что общество в целом получает с ее помощью возможность по-новому взглянуть на стоящие перед ним цели и задачи. Возможно, главное ее назначение в сфере общественной жизни состоит в том, чтобы задать направление реформирования социальных институтов так, чтобы они делали оптимальный опыт доступным для большего количества граждан. В последние несколько столетий в умах людей настолько утвердились принципы экономической рациональности, что мы стали оценивать в долларах и центах любое человеческое усилие. Однако на самом деле чисто экономический подход к жизни правильно было бы считать иррациональным, поскольку истинный критерий ценности чего-либо заключается в качестве и сложности переживаемого опыта.

Общество может считаться соответствующим потребностям человека лишь тогда, когда оно дает людям максимум возможностей радоваться жизни и позволяет им реализовывать свой потенциал, предоставляя все новые интересные задачи. Именно это, а не технологическое развитие и не материальное благополучие, является главным критерием оценки. Точно так же и достоинства школы должны заключаться не в ее престижности или способности учителей научить выпускников противостоять превратностям жизни, а в умении на всю жизнь привить детям радость познания. Хорошее предприятие — не то, которое приносит наибольшую прибыль, а то, которое сильнее способствует улучшению качества жизни своих работников и клиентов. А подлинная цель политики заключается не в том, чтобы сделать кого-то богаче или могущественнее, а в том, чтобы как можно больше людей начали получать радость от жизни.

Однако следует помнить, что социальные перемены невозможны, пока не изменится сознание людей. Когда Карлейля спросили, как можно улучшить мир, он ответил: «Начните с себя. Тогда в мире станет на одного хорошего человека боль-

ше». Этот совет не утратил актуальности и в наши дни. Тому, кто пытается добиться всеобщего блага, не научившись прежде контролировать свою жизнь, как правило, удается только ухудшить ситуацию.

# Как обмануть хаос

Несмотря на все приведенные выше соображения, многие люди по-прежнему убеждены, что, если кому-то повезло со здоровьем, богатством и красотой, счастье придет к нему само собой. Но как улучшить качество жизни, если судьба не щедра и не благосклонна к нам? Легко рассуждать о разнице между развлечениями и настоящей радостью, если не надо беспокоиться о том, как дотянуть до очередной получки. Для большинства людей эти философствования относятся к недоступной роскоши. Имея интересную и хорошо оплачиваемую работу, можно рассуждать о новых задачах и усложнении деятельности, но как быть тому, чья работа по сути бессмысленна и унизительна? Можно ли ожидать от больных, нищих и задавленных невзгодами людей, что они займутся изучением способов контроля над сознанием? Разумеется, им нужно сначала решить насущные материальные проблемы, прежде чем они смогут оценить, как переживание состояния потока влияет на качество жизни. Иными словами, оптимальные переживания следует рассматривать как приятное дополнение к жизни, построенной на твердом фундаменте здоровья и материального благополучия. Только при наличии этих прочных основ можно получать удовлетворение от субъективных аспектов жизни.

Нет необходимости говорить, что вся эта книга написана с целью опровергнуть подобные представления. Субъективные переживания представляют собой не просто один из аспектов жизни — это и есть *сама жизнь*. Материальные условия вторичны, поскольку воздействуют на нас опосредованно, через наше восприятие, в то время как состояние потока и даже просто удовольствие влияют на качество жизни напрямую. Здоровье, деньги и другие материальные блага могут улучшить нашу жизнь, но этого может и не произойти. Если человек не научился управлять своей психической энергией, весьма вероятно, что эти внешние преимущества будут для него бесполезны.

Можно найти немало примеров, когда людям, попавшим в крайне тяжелые условия, удавалось не только выжить, но и сделать свою жизнь радостной и приносящей наслаждение. Каким образом они смогли достичь душевной гармонии и вырасти в личностном плане, если на них обрушились столь жестокие удары судьбы? На этот вопрос мы попытаемся найти ответ в настоящей главе, а заодно рассмотрим некоторые стратегии, применяемые людьми в борьбе со стрессом, и попробуем выяснить, как аутотелической личности удается превращать хаос в порядок.

## ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ТРАГЕДИИ

Было бы наивно полагать, что человек, обладающий способностью контролировать собственное сознание, будет счастлив всегда, что бы с ним ни случилось. У каждого свой предел того, сколько он может терпеть боль, голод или лишения. И все-таки, как весьма точно заметил доктор Франц Александер, «тот факт, что телом управляет разум, есть наше самое фундаментальное знание о жизни, несмотря на то что биология и медицина отвергают его». В XX веке доминировал сугубо материалистический взгляд на здоровье, однако холистическая медицина и книги таких авторов, как Норман Казинс, описывающий свой опыт преодоления смертельной болезни, и доктор Бер-

ни Зигель, исследовавший случаи самоисцеления, постепенно способствуют пересмотру отношения к этим вопросам. Для нас важно отметить, что человек, знающий, как вызвать у себя состояние потока, умеет получать радость даже в тех ситуациях, которые, казалось бы, могут принести лишь отчаяние.

Профессор Фаусто Массимини с психологического факультета Миланского университета исследовал, как удается достигать состояния потока людям, пострадавшим от серьезных травм, и в ходе своей работы встретил немало невероятных случаев. Одна из групп испытуемых, которую изучала его команда, состояла из людей с парализованными ногами, утративших способность ходить в результате несчастного случая. Неожиданное открытие, сделанное в ходе этого исследования, заключалось в том, что значительное количество испытуемых из этой группы назвало аварию, вызвавшую паралич, не только самым негативным, но и одним из наиболее *позитивных* событий своей жизни. Трагическое событие воспринималось ими как благоприятное потому, что благодаря ему в их жизни появились четкие цели, а сами они избавились от необходимости совершать множество несущественных и неоднозначных выборов. Пациенты, научившиеся видеть новые задачи в своей ограниченной ситуации, ощутили, что их существование приобрело смысл, которого им не хватало прежде. Они испытывали радость и гордость просто от того, что сумели снова начать жить. Несчастный случай из источника энтропии превратился для них в возможность добиться внутреннего порядка.

Лючио, один из членов этой группы, попал в аварию на мотоцикле, когда ему было двадцать. До этого происшествия он был беззаботным молодым человеком, работал на заправочной станции, любил регби, с удовольствием слушал музыку. Он вспоминает свою жизнь в целом как довольно бессмысленную и скучную. После аварии она удивительным образом обогатилась радостным опытом существенно более высокого порядка. Оправившись после трагедии, Лючио поступил в колледж, изучил несколько иностранных языков и сейчас работает кон-

сультантом по вопросам налогообложения. И учеба, и работа стали для него источником потоковых переживаний; кроме того, он увлекается рыбалкой и стрельбой из лука, в которой преуспел настолько, что стал чемпионом своей провинции — несмотря на инвалидную коляску.

Вот некоторые отрывки из его интервью: «Когда меня парализовало, я как будто родился заново. Нужно было снова научиться всему, что я знал, но по-другому. Пришлось научиться самому одеваться, лучше думать головой. Мне предстояло стать частью мира и жить, не пытаясь контролировать его… Для этого требовалась решимость, сила воли и терпение. Что касается будущего, то я надеюсь продолжать развиваться и становиться лучше, продолжать преодолевать ограничения моей инвалидности… У всех в жизни должен быть какой-то смысл. После аварии смыслом моей жизни стало самосовершенствование».

Франко — еще один участник опроса. Пять лет назад у него отнялись ноги, а кроме того, начались серьезные урологические проблемы, потребовавшие нескольких операций. До несчастного случая он был электриком, и работа нередко приносила ему радость. Но чаще всего ему случалось испытывать состояние потока во время занятий акробатическими танцами, поэтому паралич ног стал для него особенно тяжелым ударом. Сейчас Франко работает консультантом, помогая другим инвалидам справляться с проблемами. В его случае страшный удар судьбы также не сделал его жизнь беднее, а напротив, способствовал обогащению его опыта. Франко видит свою основную задачу в том, чтобы помогать другим жертвам катастроф в физической реабилитации и преодолении отчаяния. По его словам, самая важная цель его жизни заключается в том, чтобы «чувствовать, что я полезен другим, что я помогаю недавно пострадавшим принять ситуацию, в которой они оказались». Франко помолвлен с девушкой, которая также частично парализована после аварии. На первом свидании они отправились на природу, Франко сам вел свою приспособленную для инва-

лидов машину. К сожалению, она сломалась по дороге, и они оказались в довольно затруднительном положении. Невеста Франко была готова впасть в панику, он тоже почти утратил самообладание. В конце концов им удалось вызвать помощь. После этой маленькой победы, как нередко случается, оба они стали чувствовать себя намного увереннее.

Другая группа, с которой работали наши коллеги из Милана, состояла из нескольких десятков людей, слепых от рождения или потерявших зрение в раннем детстве. Среди них также нашлись те, кто в интервью назвал утрату зрения *позитивным* событием, обогатившим их жизнь. Такова, например, Пилар, 33-летняя женщина, у которой в возрасте 12 лет отслоилась сетчатка на обоих глазах и которая с тех пор ничего не видит. Слепота вырвала ее из семьи, где царствовали жестокость и нищета, и сделала ее жизнь более полной и осмысленной, чем, вероятно, она была бы останься Пилар жить дома и сохрани она зрение. Как и многие другие слепые, она работает оператором на телефонной станции. В ответ на вопрос о занятиях, вызывающих у нее состояние потока, она перечисляет работу, слушание музыки, мытье машин своих друзей — «любое дело, которым мне случится заняться». В работе наибольшую радость ей приносит сознание того, что ей удается устанавливать связь между абонентами и давать им возможность разговаривать бесперебойно. В такие моменты она чувствует себя «чуть ли не Господом Богом, это приносит огромное удовлетворение». Пилар считает, что потеря зрения оказала на нее положительное влияние, потому что благодаря этому она стала зрелой личностью: «Такую зрелость мне не дал бы даже диплом колледжа. Например, теперь я гораздо легче переживаю проблемы, которые раньше заставляли меня страдать, как и многих моих сверстников».

Паоло 30 лет, он полностью лишился зрения шесть лет назад. Он не считает это позитивным событием, однако называет четыре благоприятных последствия этой трагедии: «Во-первых, хотя я сознаю и принимаю ограниченность своих

возможностей, я буду продолжать стараться преодолеть их. Во-вторых, я решил всегда пытаться изменить ситуации, которые мне не нравятся. В-третьих, я очень внимательно отношусь к своим ошибкам и стараюсь не повторять их. И наконец, теперь у меня нет иллюзий, но я пытаюсь терпимо относиться к себе и потому могу так же терпимо относиться и к другим». Для Паоло, как и для большинства инвалидов, установление контроля над сознанием стало самой главной целью, но это не означает, что он ставит себе задачи лишь в области психической жизни. Паоло является членом национальной шахматной федерации; он участвует в атлетических соревнованиях для слепых; на жизнь он зарабатывает преподаванием музыки. Среди занятий, вызывающих у него состояние потока, он называет игру на гитаре, шахматы, спорт и слушание музыки. Недавно он стал седьмым в соревнованиях по плаванию для инвалидов, проходивших в Швеции, и выиграл шахматный турнир в Испании. Его жена, тоже слепая, работает тренером по легкой атлетике для незрячих. Паоло собирается написать учебник по классической гитаре с помощью азбуки Брайля. При этом ни одно из этих поразительных достижений ничего не стоило бы, если бы Паоло не чувствовал, что сам контролирует свою психику.

А еще есть Антонио, преподаватель старших классов, также женатый на слепой женщине; они с женой поставили себе задачу усыновить слепого ребенка — это первый случай в Италии, когда государство сочло подобное усыновление возможным. Есть Анита, сообщившая в интервью, что испытывает сильнейшее состояние потока, создавая скульптуры из глины, занимаясь любовью и читая книги для слепых. Есть Дино, 85-летний старик, слепой от рождения. Он женат, вырастил двоих детей и занимается починкой старых стульев. Свою работу он описывает как непрерывное состояние потока: «При починке сломанных стульев я использую настоящий тростник, а не синтетическое волокно, как на фабрике. Это так здорово, когда берешь стул и ощущаешь эластичное натяжение сиденья, —

особенно когда удается добиться этого с первого раза… Побывав у меня, стул будет служить лет двадцать, не меньше». Таких примеров немало.

Еще одна группа, которую изучали профессор Массимини и его команда, состояла из бездомных бродяг, «людей улицы», встречающихся в европейских городах не реже, чем на Манхэттене. Обычно мы испытываем к ним жалость, но еще недавно эти оборванцы, которые как будто не способны приспособиться к «нормальной» жизни, считались психопатами или и того хуже. На самом деле, многие из них представляют собой несчастных, беспомощных людей, не сумевших оправиться после обрушившихся на них катастроф. Однако среди них есть и те, кто удивительным образом находит в своих тяжелых обстоятельствах условия для переживания потоковых состояний. Мы подробно процитируем одно особенно яркое интервью.

Рейаду 33 года, он родился в Египте, в настоящее время ночует в миланских парках, питается в благотворительных столовых, а если ему нужны наличные, моет посуду в ресторанах. Во время интервью ему зачитали описание состояния потока и спросили, случалось ли ему пережить нечто подобное. Рейад ответил:

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

у меня на руках, но моя сосредоточенность не ослабевала…. Это приключение, которое продолжается уже двадцать лет и будет продолжаться всю мою оставшуюся жизнь….

Пережив все это, я пришел к выводу, что мир сам по себе не представляет особой ценности. Единственное, что теперь имеет для меня значение, — это Бог. Наибольшей концентрации я достигаю, когда молюсь с помощью четок. Так мне удается успокоить чувства и избежать безумия. Я верю в судьбу и считаю, что бессмысленно тратить слишком много сил на борьбу… Во время своего путешествия я видел голод, войну, смерть и нищету. Через молитву я начал слышать самого себя, я вернулся к своему центру, достиг концентрации и понял, что мир не имеет значения. Человек рождается для того, чтобы пройти испытание. Машины, телевизоры, одежда — все это вторично. Главное — это то, что мы рождаемся, чтобы славить Бога. У каждого своя судьба, и мы должны быть, как лев из пословицы. Лев, преследующий стаю газелей, может за один бросок ухватить только одну. Я пытаюсь жить именно так и не уподобляться западным людям, которые вкалывают, как безумные, хотя не могут съесть больше, чем съедают… Если мне предстоит прожить еще двадцать лет, я постараюсь наслаждаться каждым моментом, а не убиваться, чтобы урвать побольше… Если я живу, как свободный человек, не зависящий ни от кого, я могу позволить себе ходить медленно. Не имеет значения, если я ничего не заработал сегодня. Просто такова моя судьба. Завтра я, может быть, заработаю сто миллионов — или смертельно заболею. Как сказал Иисус Христос, что пользы человеку, если он завоюет весь мир, но потеряет себя? Я решил сначала завоевать себя, и мне неважно, если я проиграю мир.

Я начал это путешествие, как птенец, вылупляющийся из яйца; с тех пор я иду к свободе. Каждый должен познать себя и жизнь во всех ее формах. У меня был дом, была работа, но я предпочел разделить жизнь бедняков, потому что для того, чтобы стать человеком, необходимо страдать. Мужчиной

не становятся после женитьбы или первого секса. Быть мужчиной — это значит чувствовать ответственность, знать, когда надо говорить, что сказать и когда хранить молчание.

Рассказ Рейада был значительно длиннее, но все высказанные им мысли были полны глубокого смысла, которым наполнена его сегодняшняя жизнь. Подобно пророкам, две тысячи лет назад уходившим в пустыню в поисках просветления, этот странник поставил себе цель обрести контроль над своим сознанием, чтобы установить связь с Богом. Что заставило его отказаться от материальных ценностей и устремиться за этой иллюзорной идеей? Может быть, это были врожденные гормональные отклонения? Или пережитая в детстве психологическая травма? Мы не будем пытаться найти ответ на эти вопросы, обычно задаваемые психологами, поскольку наша цель заключается не в том, чтобы объяснить странности Рейада. Нельзя не признать, что ему удалось превратить жизненные условия, которые большинство людей сочло бы невыносимыми, в осмысленное и полное радости существование. В этом отношении он достиг гораздо больше, чем те, кто живет в комфорте и роскоши.

## СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ

«Ничто так хорошо не помогает сконцентрироваться, как известие о том, что Вас повесят через две недели», — заметил как-то Сэмюэл Джонсон. Описанные нами случаи доказывают справедливость его слов. Катастрофа, препятствующая достижению основной цели в жизни, может сокрушить личность, заставляя ее направить всю свою психическую энергию на защиту оставшихся целей от дальнейших ударов судьбы. Но она может также и поставить новую, более ясную задачу — преодолеть несчастье. Если человек выбирает второй путь, качество его жизни вовсе не обязательно пострадает в результате трагедии. Истории Лючио, Паоло и многих других подобных

им людей доказывают, что событие, кажущееся катастрофой, может неожиданным образом обогатить жизнь пострадавших от него. Даже потеря такой важной способности, как зрение, не означает, что внутренний мир человека станет беднее прежнего; часто случается обратное. Но от чего это зависит? Почему одно и то же событие сокрушает одних людей, а другим удается обрести в нем основу для внутреннего порядка?

Психологи обычно ищут ответы на эти вопросы в рамках изучения стратегий *совладания со стрессом*. Очевидно, что некоторые события вызывают более сильное психологическое напряжение, чем другие: например, смерть супруга ввергает человека в стресс, на несколько порядков более сильный, чем получение закладной на дом, что, в свою очередь, является более стрессовым событием, чем штраф за неправильную парковку. Очевидно и то, что в одинаково тяжелых обстоятельствах одни впадают в отчаяние, в то время как другим удается справиться с ситуацией. Различие в реакциях на стрессовые события было названо «способностью к совладанию», или «стилем совладания».

Прежде чем пытаться разобраться с тем, что же обусловливает способность индивида справляться со стрессом, будет полезно выделить три различных источника ресурсов. Первый представляет собой доступную внешнюю поддержку, особенно сеть социальных контактов, окружающую человека. Известно, например, что тяжелая болезнь может протекать легче, если человек может положиться на любящую семью и хорошую страховку. Второй источник сил для борьбы со стрессом включает психологические ресурсы индивида, такие как ум, образование и личностные свойства. Переезд в другой город и необходимость устанавливать новые дружеские связи для интроверта, безусловно, станут бóльшим стрессом, чем для экстраверта. Наконец, к третьему источнику ресурсов относятся стратегии, которые человек использует при борьбе со стрессом.

Из перечисленных трех факторов нас больше всего интересует последний. Одной лишь внешней поддержки для пре-

одоления стресса недостаточно, она ощутимо помогает лишь тем, кто способен позаботиться о себе сам. А психологические ресурсы, как правило, находятся не в нашей власти: едва ли кому-то удавалось в течение жизни стать значительно более умным или общительным. Зато наш способ борьбы с напряжением является одновременно и самым важным фактором, определяющим исход стрессовой ситуации, и наиболее контролируемым типом ресурсов.

Существует два основных способа реагирования на стресс. Для обозначения позитивной реакции Джордж Вэйлант, психиатр, в течение 30 лет изучавший жизненный путь успешных и менее успешных в жизни выпускников Гарварда, предложил термин «зрелая защита»; в других источниках можно также встретить выражение «преобразующая стратегия». Негативную реакцию на стресс называют, соответственно, «невротической защитой» или «регрессивной стратегией».

Чтобы понять, чем они различаются, рассмотрим следующий пример. Допустим, Джима, финансового аналитика, в 40 лет уволили с работы, которой он был весьма доволен. Потеря работы на шкале стрессовых событий находится примерно посередине; понятно, что ее эффект в этой ситуации зависит от возраста человека, его способностей, размера сбережений и условий на рынке труда. Столкнувшись с этим неприятным событием, Джим может выбрать один из двух противоположных способов действия. Он может замкнуться в себе, начать поздно вставать, отрицать случившееся событие и избегать мыслей о нем. Он может также попытаться выплеснуть негативные эмоции на семью и друзей или утопить разочарование в алкоголе. Все эти поступки будут примерами регрессивной стратегии совладания, или незрелой защиты.

Другой вариант реагирования заключается в том, чтобы временно подавить свой гнев и страх, логически проанализировать ситуацию и переформулировать проблему так, чтобы ее было проще решить. Например, Джим может переехать туда, где его навыки более востребованы, или научиться

чему-нибудь еще. В этом случае он прибегнет к зрелой защите, или преобразующей стратегии совладания.

Мало кто использует лишь один тип защиты. Весьма вероятно, что, узнав об увольнении, Джим напьется, а потом поссорится с женой, которая давно твердила ему, что его работа бессмысленна, и лишь на следующее утро или через неделю он начнет думать о том, что же делать дальше. Однако люди различаются по своей способности использовать ту или иную стратегию. Инвалид, ставший чемпионом по стрельбе из лука, или слепой шахматист перенесли трагедии настолько сильные, что им едва ли найдется место на шкале стрессовых событий. Они представляют собой пример людей, полностью овладевших преобразующей стратегией совладания с проблемами. Но существует немало людей, которые сдаются при столкновении с событиями значительно менее стрессовыми и навсегда понижают уровень сложности своего существования.

Способность находить в несчастьях что-то позитивное является редким даром. Тех, кто им обладает, называют «выживающими»; про них также говорят, что им присуща стойкость, или мужество. Подразумевается, что это исключительные личности, раз они сумели преодолеть препятствия, сломившие других. Когда обывателя просят перечислить тех, кто вызывает у него наибольшее восхищение, и объяснить причину своих чувств, в качестве повода для восхищения чаще всего называют именно мужество и способность преодолевать трудности. Как однажды заметил Фрэнсис Бэкон, цитируя философа-стоика Сенеку, «благ процветания следует желать, а благами бедствий — восхищаться».

В одном из наших исследований участники опроса назвали в качестве объекта восхищения пожилую женщину, которая, несмотря на паралич, всегда сохраняет бодрость духа и готова выслушать всех, кто нуждается в поддержке; вожатого из детского лагеря, сумевшего не растеряться и организовать успешные поиски пропавшего ребенка; женщину-предпринимателя, достигшую успеха, несмотря на предрассудки и насмеш-

ки. Кто-то вспомнил также Игнаца Земмельвайса, жившего в XIX веке венгерского врача-терапевта, который утверждал, что жизни многих рожениц можно спасти, если акушерки будут мыть руки перед приемом родов, и активно боролся за распространение этой практики, невзирая на насмешки и пренебрежение коллег. Эти люди и многие другие, подобные им, вызвали уважение по одной и той же причине: они твердо стояли на своем и не давали невзгодам побороть себя. Они обладали мужеством — качеством, которое в прежние времена называлось просто «достоинством» (*virtue* — от латинского *vir*, что значит «человек»).

Неудивительно, что люди ценят эту способность больше других достоинств, поскольку она способствует выживанию и помогает улучшить качество жизни. Если мы восхищаемся теми, кто умеет находить поводы для радости в невзгодах, значит, мы обращаем на них внимание и в случае необходимости можем попытаться превзойти их. Это восхищение само по себе является позитивной чертой, способствующей адаптации; наделенные ею люди, возможно, окажутся более подготовленными к ударам судьбы.

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

## СИЛА ДИССИПАТИВНЫХ СТРУКТУР

Мы можем с уверенностью утверждать, что преобразование хаоса в порядок характерно не только для психологических

процессов. Согласно некоторым теориям эволюции существование сложных форм жизни зависит от их способности получать энергию из энтропии, то есть перерабатывать «отходы» в структурированный порядок. Лауреат Нобелевской премии по химии Илья Пригожин назвал физические системы, использующие энергию, которая иначе просто рассеялась бы по Вселенной, «диссипативными структурами». Например, все царство растений на нашей планете представляет собой гигантскую диссипативную структуру, потому что использует для жизнедеятельности свет, который без этого был бы бесполезным побочным продуктом горения солнца. Растения нашли способ превратить эту расходующуюся впустую энергию в строительный материал, из которого создаются листья, цветки, плоды, кора и древесина. А поскольку без растений не было бы животных, можно констатировать, что вся жизнь на Земле в конечном итоге стала возможна благодаря диссипативным структурам, превращающим хаос в порядок более высокого уровня.

Человек также научился использовать в своих целях расходующуюся впустую энергию. Хорошим примером тому является первое значительное технологическое изобретение, а именно огонь. Поначалу огонь возникал благодаря случайным возгораниям от молний, вулканической лавы и т. п. и энергия, выделяющаяся при сгорании древесины, просто рассеивалась. Когда человек обрел власть над огнем, он начал использовать эту энергию, чтобы обогреть свое жилище, приготовить еду, а затем и для того, чтобы плавить и ковать металлические изделия. Паровые, электрические, бензиновые или атомные двигатели работают по тому же принципу, потребляя энергию, которая иначе пропала бы или могла бы помешать нашим целям. То, что человек научился различными способами обращать силы хаоса себе на пользу, немало способствовало его выживанию как вида.

Человеческая психика, как мы могли убедиться, устроена по сходному принципу. Цельность нашей личности во многом

зависит от нашей способности преобразовывать нейтральные или неприятные события в позитивные. Так, увольнение можно рассматривать как небывалую удачу, если задуматься о возможности найти себе другое, более интересное занятие. Вероятность того, что в нашей жизни будет происходить только хорошее и наши желания всегда будут исполняться, ничтожно мала. Рано или поздно каждый сталкивается с событиями, противоречащими его целям: разочарованиями, болезнями, финансовыми проблемами, а в конце жизненного пути всех неизбежно ждет смерть. Каждое такое столкновение представляет собой негативную обратную связь, вносящую хаос в сознание, угрожающую нашей личности и нарушающую ее функционирование. В случае достаточно сильной травмы человек может утратить способность концентрироваться на важных для него целях, и тогда он перестанет контролировать свою жизнь. Если несчастье окажется невыносимым, сознание станет неупорядоченным, и человек «лишится рассудка»: у него возникнут различные симптомы психического расстройства. В менее тяжелых случаях пострадавшая личность выживает, но ее рост прекращается: индивид предпочитает построить мощные защиты и прятаться за ними в состоянии вечной тревоги и подозрительности.

Именно поэтому мужество, стойкость, упорство, зрелые защитные механизмы, или преобразующие стратегии совладания — все диссипативные структуры психики, — так важны. Без них мы были бы беззащитны перед ударами судьбы, а с их помощью большинство негативных событий можно, по крайней мере, нейтрализовать, а иногда даже превратить в задачи, решение которых сделает личность более сильной и сложной.

Способность к преобразованию обычно развивается в конце подросткового возраста. До этого времени дети, как правило, еще в значительной степени зависят от поддержки своего окружения, которая защищает их от неприятностей. Подросток склонен переживать любой пустяк — плохую оценку,

вскочивший на подбородке прыщик или невнимание друга — так, будто настал конец света, однако положительная обратная связь от окружающих может в считанные минуты улучшить его настроение, отвлечь от проблем и восстановить упорядоченность сознания. Для этого достаточно улыбки, телефонного звонка, звуков любимой песни. В ходе нашего исследования с помощью метода выборки переживаний мы выяснили, что здоровый подросток, как правило, пребывает в депрессии не более получаса. Взрослому на то, чтобы побороть плохое настроение, требуется в два раза больше времени.

В возрасте 17–18 лет подростки, как правило, уже способны рассматривать негативные события в глобальной перспективе, и мелкие неприятности не оказывают на них такого сильного воздействия. Именно в этом возрасте у большинства людей зарождается способность контролировать сознание. Ее формирование отчасти является результатом накопления опыта: испытав несколько разочарований и успешно справившись с ними, молодой человек знает, что ситуация, как правило, не настолько ужасна, как кажется в первый момент. Отчасти помогает знание того, что другие люди также переживали аналогичные проблемы и смогли с ними справиться. Понимание того, что страдания испытываешь не только ты один, добавляет важную новую перспективу к юношескому эгоцентризму.

Вершина развития способности к совладанию со стрессом достигается, когда у индивида сформировалось достаточно сильное чувство *Я*, основанное на собственных целях. Внешние разочарования уже не могут разрушить его. Одни люди черпают силу в целях, которые связаны с их семьей, страной, религией или идеологией. У других она возникает благодаря их увлечению или профессии, овладению гармонией звуков, символов или образов. Шриниваса Рамануджан, молодой индийский гений-математик, вкладывал всю свою психическую энергию в изучение теории чисел; она владела его умом настолько, что ни бедность, ни болезни, ни угроза надвигающей-

ся смерти не могли отвлечь его от вычислений — напротив, несчастья лишь стимулировали его творческую активность. На смертном одре он продолжал восхищаться красотой найденных им уравнений, и умиротворенность его разума отражала порядок в символах, которыми он пользовался.

Почему же стресс лишает сил одних людей и придает силы другим? Ответ прост: те, кто знает, как преобразовать безнадежную ситуацию в новую потоковую деятельность, подвластную контролю, переживают испытания с радостью и выходят из них окрепшими. Подобное преобразование включает три основных шага:

1. *Неэгоцентричная самоуверенность*. Ричард Логан, изучавший людей, которые сумели выжить в тяжелых физических условиях, — полярников, затерянных в Арктике, узников концентрационных лагерей — пришел к выводу, что таких людей объединяет безоговорочная вера в то, что их судьба находится в их руках. Они не сомневаются, что у них достаточно ресурсов, чтобы самостоятельно определять свою участь. Их можно было бы назвать самоуверенными, но в то же время они абсолютно не эгоцентричны. Их энергия, как правило, направлена не на то, чтобы подчинить себе окружающий мир, но лишь на то, чтобы гармонично функционировать в нем.

Такое отношение возникает, когда человек перестает противопоставлять себя миру, как это делает тот, кто настаивает на первостепенной важности именно *своих* целей и намерений. Вместо этого человек ощущает себя частью происходящего вокруг и пытается сделать все возможное в рамках той системы, в которой он должен действовать. Как ни парадоксально, но готовность подчинить свои цели чему-то большему и играть не по тем правилам, какие хотелось бы установить, свойственна именно сильным людям.

Для пояснения рассмотрим простой и жизненный пример: холодным утром вы в спешке выбегаете на работу и обнаруживаете, что ваша машина не заводится. В таких обстоятельствах многие люди становятся настолько одержимы целью попасть

на работу, что им полностью отказывает способность мыслить. Они начинают проклинать машину, снова и снова пытаться завести двигатель, пинать ее по колесу — как правило, безрезультатно. Вовлеченность их эго мешает эффективной стратегии преодоления фрустрации и реализации цели. Более разумный подход — признать очевидное: машине все равно, что вам срочно нужно в центр. Она подчиняется собственным законам, и единственный способ заставить ее двигаться —это принимать их во внимание. Если вы не понимаете, что не так со стартером, правильнее будет вызвать такси или поменять цель — отменить встречу и заняться чем-нибудь полезным дома.

Чтобы достичь такой уверенности в себе, требуется, в сущности, доверять себе, окружающему миру и своему месту в нем. Хороший летчик знает свои возможности, доверяет самолету, которым управляет, и знает, что́ понадобится предпринять в случае, например, урагана или обледенения крыльев. Поэтому он доверяет своей способности справиться с погодными условиями, которые могут возникнуть, — не потому, что готов заставить самолет подчиниться своей воле, а потому, что способен превратить себя в инструмент балансировки свойств самолета с атмосферными условиями. Поэтому он является незаменимым звеном в цепи условий безопасности самолета, но может обеспечить ее, лишь оставаясь звеном, элементом системы «человек — самолет», подчиняющимся правилам этой системы.

2. *Сфокусированность внимания на внешнем мире*. Пока наше внимание направлено вовнутрь и нашу психическую энергию поглощают различные заботы и стремления эго, нам довольно непросто замечать окружающее. Люди, умеющие преобразовывать стресс в радость, тратят очень мало времени на мысли о себе. Они не расходуют энергию на удовлетворение того, что считают своими потребностями, и на тревогу по поводу социально обусловленных желаний. Зато они всегда начеку, внимательно следя за происходящим вокруг. В фокусе

сознания находится главная цель, однако оно достаточно открыто, чтобы замечать внешние события и приспосабливаться к ним, даже если они прямо не связаны с главным намерением.

Открытость позволяет человеку быть объективным, осознавать альтернативные возможности. Это чувство сопричастности происходящему в мире хорошо выразил скалолаз Ивон Шуинар, описывая одно из своих восхождений на пугающую многих альпинистов гору Эль Капитан в Йосемите: «Каждый кристаллик в гранитной стене выделялся из общей массы своей неповторимостью. Глаз радовали удивительные очертания облаков. Мы впервые заметили крошечных жучков, покрывавших отвесную стену, они были едва заметны. Я разглядывал одного минут пятнадцать — следил за тем, как он ползает, и восхищался его ярко-красной окраской. Как можно скучать на свете, когда вокруг так много прекрасного! Единение с дивной природой вокруг, ее обостренное восприятие подарили нам чувства, подобных которым мы не испытывали годами».

Умение достигать такого единства с окружающим миром представляет собой не только важный компонент потоковых состояний, но также и центральный механизм преодоления невзгод. Во-первых, когда внимание сосредоточено на чем-то внешнем, неудовлетворенным желаниям труднее нарушить порядок в сознании. Чтобы ощутить психическую энтропию, нужно сконцентрироваться на внутреннем беспорядке. Таким образом, направляя внимание на происходящее вокруг, мы снижаем разрушительное воздействие стресса. Во-вторых, человек, уделяющий внимание окружающему миру, становится его частью, встраивается в систему, связывая себя с ней посредством психической энергии. Это, в свою очередь, позволяет ему лучше понять свойства системы и найти лучшие способы адаптации к стрессовой ситуации.

Вернемся к примеру с машиной, которая не заводится. Если ваше внимание будет полностью сосредоточено на цели оказаться на работе вовремя, ваш разум немедленно заполнят мысли об ужасных последствиях опоздания и злость в адрес

непослушного автомобиля. И тогда у вас будет меньше шансов заметить то, о чем он пытается сообщить вам: залило свечи или сел аккумулятор. Точно так же и пилот может пропустить важную для навигации информацию, если будет тратить слишком много энергии на мысли о том, что он хочет от самолета. Чувство полной открытости окружающему миру хорошо описал Чарльз Линдберг, переживший его во время своего эпохального перелета через Атлантику:

> Моя кабина очень мала, ее стенки совсем тонкие, но тем не менее внутри этого кокона я чувствую себя в полной безопасности — несмотря на мысли, приходящие мне в голову… Я ощущаю каждую деталь внутри нее: приборы, рычаги, очертания ее стен. Каждый предмет приобретает новую ценность. Я разглядываю сварные швы (застывшую стальную рябь, сквозь которую незримо проходит давление в сотни фунтов), радиолитовую точку на поверхности альтиметра, линейку топливных клапанов — все то, на что я прежде не обращал внимания, сейчас вдруг стало заметным и очень важным… Может быть, мой самолет является чудом техники, но здесь, в кабине, я окружен простотой, и мои мысли свободны от времени.

Дж., мой бывший коллега, как-то рассказал мне печальную историю, случившуюся, когда он служил в авиации. Этот пример показывает, насколько опасной может стать чрезмерная забота о своей безопасности, если она требует слишком много внимания. Во время войны в Корее десантники из части, в которой служил Дж., отрабатывали прыжки с парашютом. Однажды, когда группа готовилась к очередному прыжку, выяснилось, что обычных парашютов, рассчитанных на праворуких, на всех не хватает, и одному солдату вручили предназначенный для левшей. «Он точно такой же, — сказал ему сержант. — Только кольцо висит слева. Ты можешь раскрыть парашют любой рукой, но левой это сделать будет проще». Группа села в самолет, который поднял их на высоту восемь тысяч

футов, и один за другим они прыгнули. Все приземлились удачно, кроме одного десантника: его парашют не раскрылся, и он разбился насмерть.

Дж. участвовал в расследовании трагедии. Погибший солдат оказался тем самым, кому пришлось прыгать с парашютом для левшей. Форма на его груди с правой стороны — там, где могло бы быть кольцо обычного парашюта, — была изодрана в клочья, даже на коже остались глубокие царапины от ногтей. Кольцо находилось в нескольких дюймах слева — до него он, по-видимому, даже не дотронулся. С парашютом все было в порядке. Причина произошедшего заключалась в том, что, падая сквозь эту страшную бесконечность, человек совершенно зациклился на мысли, что парашют открывается привычным образом. Его страх был настолько силен, что помешал ему заметить возможность спасения, находившуюся буквально перед глазами.

В угрожающей ситуации естественной реакцией является мобилизация психической энергии и направление ее вовнутрь с целью защититься от угрозы. Однако в большинстве случаев это препятствует эффективному решению проблемы, поскольку усиливает ощущение внутреннего беспорядка, снижает гибкость реагирования и, что, возможно, самое неприятное, изолирует индивида от остального мира, оставляя его наедине с угрозой. Если же не терять связь с происходящим, можно увидеть новые возможности, которые позволят отреагировать по-настоящему эффективно.

3. *Открытие новых решений.* Существует два основных способа справиться с ситуацией, создающей энтропию. Первый заключается в том, чтобы сосредоточить внимание на препятствиях, мешающих достижению целей, и устранить их, таким образом восстановив гармонию в сознании. Его можно назвать «прямым подходом». Второй путь предполагает концентрацию на ситуации в целом, включая себя самого, раздумья над тем, можно ли поставить иные, более адекватные ей цели, и найти новые решения.

Рассмотрим пример. Еще недавно Фил был уверен, что вскоре получит место вице-президента компании, но сейчас он видит, что его обходит другой коллега, находящийся в дружеских отношениях с генеральным директором. У него есть два возможных пути: попытаться изменить мнение директора относительно того, кто является наилучшей кандидатурой (первый подход), или рассмотреть возможность изменить свои цели, например, перейти в другое подразделение компании, поменять карьеру в целом или начать уделять больше внимания семье, общественной деятельности или самосовершенствованию (второй подход). Ни одно решение не будет идеальным, но для Фила важнее всего то, как выбранное решение соотносится с его глобальными жизненными целями и добавит ли оно радости в его жизни.

Независимо от выбранного решения, если Фил будет слишком серьезно относиться к себе, своим потребностям и желаниям, как только жизнь отклонится от намеченного им плана, он может столкнуться с неприятностями и у него будет недостаточно свободных ресурсов внимания, чтобы заметить реалистичные возможности. В результате вместо новых и интересных задач его будут окружать одни угрозы.

Практически в каждой ситуации можно найти возможности для роста. Как мы могли убедиться, даже такие ужасные несчастья, как потеря зрения или способности ходить, можно преобразовать в условия для получения радости и поднять свою жизнь на более высокий уровень сложности. Даже приближение смерти может способствовать обретению гармонии в сознании, а не отчаянию.

Но для того, чтобы такое преобразование стало возможно, человек должен быть готов к восприятию неожиданных возможностей. Большинство людей придерживается жестких стереотипов, заданных генетическими программами и социальной средой, и потому не замечает возможности выбрать другой курс. Жить, руководствуясь исключительно генетическими и социальными инструкциями, можно до тех пор, пока

все идет хорошо. Но неизбежно настает момент, когда биологические или социальные потребности индивида оказываются фрустрированы и ему нужно формулировать новые цели, создавать новые возможности для переживания состояния потока, иначе его энергию поглотит внутренний хаос.

Но как научиться видеть эти альтернативные стратегии? Ответ, в принципе, прост: если действовать с уверенностью в себе, но без концентрации на себе, оставаться открытым миру и чувствовать себя его частью, решение, скорее всего, придет само собой. Процесс обнаружения новых целей во многом похож на творчество художника, создающего новое произведение искусства. Ремесленник начинает рисовать на холсте, заранее зная, что он хочет изобразить, и придерживается этого плана до конца работы. Настоящий художник приступает к творчеству, имея в голове глубоко прочувствованную, но не вполне определенную цель. Если на холсте вдруг возникает неожиданное цветовое решение или новая форма, он изменяет картину в соответствии с ними. В итоге у него получается нечто, возможно, даже отдаленно не напоминающее первоначальные наброски. Если художник чутко относится к своему внутреннему чувству, знает, что ему нравится, а что — нет, и следит за тем, что возникает на холсте, его картина будет хороша. Если же он следует конвенциональным представлениям о том, как должно выглядеть произведение искусства, игнорируя открывающиеся ему возможности, картина получится банальной.

У всех нас есть некоторые представления о том, чего мы хотим от жизни. Они включают базовые потребности, заложенные на генетическом уровне и важные для выживания вида: потребность в пище, безопасности, продолжении рода, доминировании над другими особями. В них также входят желания, навязанные нам нашей культурой: быть стройным, богатым, образованным и любимым. При определенном везении мы можем воплотить в себе идеальный для нашего времени физический и социальный образ. Но это ли является наилучшим

применением нашей энергии? А что, если нам не удастся реализовать эти цели? Мы никогда не узнаем о других возможностях, если не будем, подобно художнику, внимательно следящему за происходящим на холсте, тщательно наблюдать за тем, что творится вокруг нас, и оценивать события с точки зрения их *реального* влияния на наши ощущения от жизни. Если мы будем вести себя так, то обнаружим, что вопреки нашим прежним представлениям гораздо больше удовлетворения можно испытать, оказав помощь человеку, чем победив его, и что общение с двухлетним ребенком приносит больше радости, чем партия в гольф с президентом крупной компании.

## АУТОТЕЛИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ: ИТОГИ

В данной главе мы не раз имели возможность убедиться, что внешние силы не играют решающей роли в том, удастся ли превратить неприятное событие в повод для радости. Здоровый, богатый и могущественный человек не имеет преимуществ перед больным, бедным и слабым, когда речь идет об установлении контроля над сознанием. Различие между тем, кто наслаждается жизнью, и тем, кого она несет, как щепку, возникает в результате сочетания этих внешних факторов и способа их интерпретации, выбранного субъектом, — видит ли он в вызове, брошенном ему жизнью, угрозу или возможность для действия.

«Аутотелическую личность» отличает способность с легкостью превращать потенциальные угрозы в задачи, решение которых приносит радость и поддерживает внутреннюю гармонию. Это человек, который никогда не испытывает скуку, редко тревожится, включен в происходящее и большую часть времени переживает состояние потока. В буквальном переводе это понятие означает «личность, цели которой находятся в ней самой» — речь идет о том, что цели такого человека порождаются преимущественно его внутренним миром, а не заданы генетическими программами и социальными стереотипами,

как у большинства людей. Основные цели аутотелической личности формируются в ее сознании в процессе оценки переживаний, то есть создаются ею самой.

Аутотелическая личность преобразует переживания, чреватые энтропией, в состояние потока. Правила, следуя которым можно развить в себе качества такой личности, просты и напрямую связаны с моделью потока. В кратком изложении они выглядят так:

1. *Ставить цели*. Состояние потока возникает в том случае, если перед субъектом стоят ясные цели. Аутотелическая личность учится совершать выбор без суеты и паники в любой ситуации, будь то принятие решения о женитьбе или о том, как провести отпуск, раздумья над тем, как провести выходной или чем занять время ожидания в очереди к врачу.

Выбор цели предполагает распознание связанных с ней задач. Если я хочу уметь играть в теннис, значит, мне предстоит научиться подавать мяч, бить справа и слева, тренировать выносливость и реакцию. Причинно-следственная связь может быть направлена и в обратную сторону: мне понравилось перебрасывать мяч через сетку, и из-за этого я решил учиться играть в теннис. В обоих случаях цели и задачи порождают друг друга.

Поскольку система действий определяется целями и задачами, они, в свою очередь, предполагают наличие умений, необходимых для того, чтобы действовать внутри этой системы. Если я решу сменить работу и открыть гостиницу, я должен буду приобрести знания по гостиничному бизнесу, финансам и пр. Разумеется, может быть и наоборот: имеющиеся у меня навыки побудят меня поставить перед собой цель, в достижении которой они будут полезны. Например, я могу решить открыть гостиницу потому, что вижу у себя необходимые для этого качества.

Для того чтобы развить в себе умения, нужно уделять внимание результатам своих действий, то есть следить за обратной связью. Чтобы стать хорошим гостиничным управляющим, я должен правильно понять, какое впечатление произвело мое

бизнес-предложение на банк, у которого я хочу получить кредит. Мне нужно знать, какие особенности обслуживания нравятся клиентам, а какие — нет. Без обратной связи я быстро перестану ориентироваться в системе действий, не смогу развить необходимые навыки и стану менее эффективным.

Одно из главных отличий аутотелической личности заключается в том, что она всегда знает: именно она выбрала цель, к которой теперь стремится. То, что она делает, не является ни случайностью, ни результатом действия внешних сил. Это сознание еще больше усиливает мотивацию человека. В то же время собственные цели можно изменить, если обстоятельства делают их бессмысленными. Поэтому поведение аутотелической личности является одновременно более целенаправленным и гибким.

2. *Полностью погрузиться в деятельность*. Выбрав систему действий, аутотелическая личность предается своему занятию с полной вовлеченностью. Независимо от рода деятельности, будь то кругосветный полет или мытье посуды после обеда, она направляет внимание на стоящую перед ней задачу.

Чтобы преуспеть в этом, нужно научиться чувствовать баланс между возможностями для действия и существующими умениями. Некоторые начинают с невыполнимых задач — например, спасти мир или в 20 лет стать миллионером. Пережив крушение надежд, большинство погружается в уныние, а их *Я* страдает от снижения психической энергии, израсходованной на бесплодные усилия. Другие впадают в противоположную крайность и не развиваются, поскольку не верят в свой потенциал. Они предпочитают ставить себе банальные цели, чтобы неудача не подорвала их самооценку, и останавливают свой личностный рост на самом низком уровне сложности. Для того чтобы по-настоящему включиться в деятельность, нужно найти соответствие между требованиями окружающего мира и собственными возможностями.

Предположим, к примеру, что человек входит в комнату, полную людей, и решает «влиться в общее веселье», то есть

познакомиться с как можно большим количеством присутствующих и хорошо провести время. Если ему не присущи свойства аутотелической личности, он, возможно, не сумеет начать общение первым и предпочтет удалиться в уголок в надежде, что кто-нибудь его заметит. Он может также попытаться вести себя развязно и отпугнет людей неуместной фамильярностью. Ни та ни другая стратегия не приведет к успеху, и едва ли он сможет приятно провести время. Аутотелическая личность будет вести себя иначе. Войдя в комнату, такой человек сосредоточит свое внимание на происходящем вокруг — на «системе действий», к которой он хочет присоединиться. Он понаблюдает за гостями, постарается понять, с кем из них у него могут обнаружиться общие интересы и совместимость темперамента, и начнет говорить с этими людьми на тему, которая предположительно интересует обе стороны. Если обратная связь окажется негативной — разговор получился скучным или партнер остался безучастным, — он сменит тему или найдет другого собеседника. Можно считать, что субъект по-настоящему включен в происходящее только в том случае, если его действия соответствуют возможностям, предоставляемым системой действий.

Включенности сильно способствует умение сконцентрироваться. Люди, страдающие расстройством внимания и не способные удержать свой разум сосредоточенным на одном предмете, часто чувствуют себя выброшенными из потока жизни. Они попадают во власть любого случайного стимула. Непроизвольные отвлечения являются верным признаком того, что субъект не контролирует себя. При этом поражает, насколько мало усилий прилагают люди для того, чтобы научиться управлять вниманием. Если чтение книги кажется слишком трудным, то вместо того, чтобы сосредоточиться, мы скорее всего отложим ее и включим телевизор, который не только не требует ни малейшего напряжения внимания, но по сути даже рассеивает его за счет «рубленых» сюжетов, рекламных пауз и в целом бессмысленного содержания.

3. *Уделять внимание происходящему вокруг*. Концентрация создает чувство включенности, которое можно поддерживать только за счет постоянных вложений внимания. Спортсменам известно, что во время соревнований малейшее снижение концентрации может привести к поражению. Чемпион по боксу рискует оказаться в нокауте, если пропустит удар противника. Баскетболист может промахнуться, если позволит себе отвлечься на крики болельщиков. Над всеми, кто участвует в сложной деятельности, висит одна и та же угроза: чтобы не выпасть из нее, необходимо постоянно вкладывать в нее психическую энергию. Родитель, слушающий ребенка вполуха, подрывает взаимодействие с ним; адвокат, упустивший малейшую деталь на слушаниях, может проиграть дело; хирург, позволивший своему разуму отвлечься, рискует потерять пациента.

Аутотелическая личность предполагает наличие способности поддерживать включенность. Для такого человека не представляет проблемы самокопание, которое чаще всего отвлекает ум. Вместо того чтобы беспокоиться о том, как он выглядит и как справляется с делом, он всецело отдается своему занятию. В некоторых случаях можно сказать, что именно глубина включенности вытесняет самокопание из сознания, а иногда все происходит в обратном порядке: отсутствие зацикленности на себе позволяет полностью сосредоточиться на деле. Все элементы аутотелической личности тесно связаны между собой и взаимно обусловливают друг друга. Неважно, с чего начать: выбор цели, развитие необходимых умений, тренировка концентрации или преодоление самокопания. Можно начать с чего угодно, потому что если ощущение потока возникло, достичь всех остальных элементов становится значительно проще.

Если перестать тревожиться о производимом впечатлении и направить свое внимание на взаимодействие, можно достичь парадоксального результата. Субъект уже не чувствует себя в изоляции, однако его *Я* становится сильнее. Аутотелическая личность перерастает границы индивидуальности

благодаря вложению психической энергии в систему, в которую она включена. Через такое единение с системой личность поднимается на более высокий уровень сложности. Вот почему «уж лучше полюбить и потерять, чем вовсе никогда любовь не знать» (А. Теннисон).

Чувство *Я* человека, рассматривающего все с эгоцентрической позиции, может быть лучше защищено, однако его личность несравнимо беднее личности того, кто стремится к вовлеченности, ответственности, кто готов вкладывать ресурсы своего внимания в происходящее ради самого процесса, а не ради выгоды.

Во время церемонии открытия огромной скульптуры Пикассо на площади напротив Сити-Холл в Чикаго я оказался рядом со знакомым юристом, специализирующимся на делах о личном вреде. Слушая речи с трибуны, я обратил внимание на сосредоточенное выражение его лица и движение губ. В ответ на мой вопрос он сказал, что пытается оценить масштабы компенсаций, которые придется выплатить городу по искам от родителей, чьи дети полезут на эту статую и упадут с нее.

Можем ли мы сказать, что этот юрист постоянно переживает состояние потока благодаря способности трансформировать все, что видит, в профессиональную проблему, для решения которой у него есть необходимые навыки? Или правильнее будет считать, что он лишает себя возможности роста, уделяя внимание лишь тому, в чем разбирается, и игнорируя эстетическое, гражданское и общественное значение события? Возможно, обе интерпретации верны. В долгосрочной перспективе, однако, смотреть на мир через маленькое окошко, которое открывает нам наше *Я*, значит сильно себя ограничивать. Даже самый уважаемый ученый, художник или политик превратится в пустого зануду и перестанет получать удовольствие от жизни, если будет интересоваться лишь собственной ролью на этом свете.

4. *Научиться радоваться сиюминутным переживаниям*. Сформировав в себе аутотелическую личность — научившись

ставить цели, развивать умения, отслеживать обратную связь, концентрироваться и включаться в происходящее, — человек сможет радоваться жизни даже тогда, когда объективные обстоятельства к этому не располагают. Умение контролировать свой разум подразумевает способность превращать в источник радости практически все происходящее. Легкий бриз в жаркий полдень, облако, отраженное в зеркальном фасаде небоскреба, работа над деловым проектом, вид ребенка, играющего со щенком, вкус воды — все это может нести глубочайшее удовлетворение, обогащать жизнь.

Однако для того, чтобы развить в себе способность контроля, требуются настойчивость и дисциплина. Гедонистический подход к жизни едва ли приведет к оптимальным переживаниям. Расслабленное, беззаботное отношение не сможет защитить от хаоса. С начала этой книги у нас было немало возможностей убедиться, что для трансформации случайных событий в поток необходимо развивать свои способности, превосходить себя. Поток будит в нас творческие способности, помогает достигать выдающихся результатов. Именно необходимость постоянно оттачивать навыки, чтобы продолжать испытывать радость, лежит в основе эволюции культуры. Эта потребность побуждает как отдельных людей, так и целые социокультурные образования развиваться в более сложные системы. Достигаемый в результате порядок рождает энергию, которая движет эволюцию, — так прокладывается путь для наших потомков, более мудрых и более сложных, чем мы, которые скоро придут нам на смену.

Но для того, чтобы превратить все существование в непрерывный поток, недостаточно научиться контролировать лишь сиюминутные состояния сознания. Необходимо иметь глобальную систему взаимосвязанных жизненных целей, способную придать смысл каждому конкретному делу, которым занимается человек. Если просто переключаться с одного вида потоковой деятельности на другой безо всякой связи между ними и без глобальных перспектив, то, скорее всего, оглянувшись

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

# Создание смысла

Нередко случается так, что знаменитый теннисист, с увлечением отдающийся игре, сойдя с корта, вдруг превращается в замкнутого грубияна. Пикассо с наслаждением писал картины, но стоило ему отложить кисть, как выяснялось, что его никак нельзя назвать приятным человеком. Шахматный гений Бобби Фишер производит довольно беспомощное впечатление, когда его ум не занят игрой. Эти и многие другие примеры убеждают нас в том, что способность испытывать состояние потока в одной области вовсе не означает, что человек сможет достигать его всегда и во всем.

Даже если мы умеем испытывать радость от работы и дружеских отношений и каждую задачу рассматриваем как возможность развить новые умения, мы будем получать от жизни многое, не сводящееся к повседневным удовольствиям, но и этого не достаточно для того, чтобы гарантировать нам оптимальные переживания. До тех пор пока занятия и увлечения, приносящие нам удовлетворение, не связаны воедино высшим смыслом, мы не защищены от вторжения хаоса. И успешная карьера, и близкие отношения могут прерваться или прийти в упадок. Рано или поздно всем приходится уходить на пенсию, спутник жизни может умереть, дети выраста-

ют и покидают семью. Для того чтобы не утратить способность к оптимальным переживаниям, человеку необходимо сделать еще один, заключительный, шаг в установлении контроля над сознанием.

Этот шаг подразумевает превращение всей жизни в одно потоковое переживание. Если человек ставит перед собой достаточно сложную цель, из которой логически следуют все прочие цели, и если он направляет всю свою энергию на развитие навыков, необходимых для достижения этой цели, тогда чувства и действия придут в состояние гармонии и разрозненные части жизни соединятся вместе. Все, чем такой человек занимается, имеет смысл как в настоящем, так и в связи с прошлым и будущим. Именно так можно наделить смыслом всю свою жизнь.

Предположение о существовании некоего общего, пронизывающего всю жизнь смысла может показаться крайне наивным, ведь с тех пор, как Ницше провозгласил, что Бог умер, философы и специалисты по социальным наукам только тем и занимались, что доказывали бесцельность нашего существования, всеохватывающую власть случайности и надличностных факторов и относительность всех ценностей. Жизнь *в самом деле* не имеет смысла, если под ним мы подразумеваем некую высшую цель, встроенную в природу и человеческий опыт и истинную для каждого индивида. Но это не значит, что жизни нельзя *придать* смысл. Огромная часть того, что мы называем культурой и цивилизацией, была создана людьми вопреки неблагоприятным условиям в попытках найти смысл для себя и своих потомков. Одно дело признать, что жизнь сама по себе бессмысленна, и совсем другое дело — смириться с этим фактом. Это почти то же самое, что утверждать, что человек никогда не сможет подняться в небо, поскольку не имеет крыльев.

С точки зрения отдельного человека неважно, какова конечная цель, если она достаточно привлекательна, чтобы на протяжении всей жизни направлять на себя психическую энергию.

Такой задачей может стать желание иметь лучшую коллекцию пивных банок в округе, открыть лекарство от рака или просто биологическая потребность иметь детей, которые успешно продолжат род. Если цель действительно увлекает человека, предлагает ему ясные правила игры и требует концентрации и вовлеченности, смысл жизни можно считать найденным.

В последние годы мне часто приходилось сталкиваться с мусульманами из Саудовской Аравии и других государств Персидского залива, среди них были инженеры-электронщики, пилоты, бизнесмены, учителя. Я не переставал удивляться их способности сохранять спокойствие даже в условиях сильного стресса. «Волноваться нет смысла, — говорили они. — Мы верим, что наша судьба — в руках Божьих, и нам будет хорошо, что бы Он ни задумал». Подобная глубина веры была когда-то характерна и для нашей культуры, но в наши дни обрести ее нелегко. Поэтому многим из нас нужно учиться находить цели, которые придали бы жизни смысл без помощи традиционной веры.

## ЧТО ТАКОЕ СМЫСЛ

«Смысл» — это понятие, которому довольно непросто дать определение, не попав в замкнутый круг. Как можно говорить о смысле смысла? Однако прежде чем мы сможем сделать заключительный шаг в достижении оптимального переживания, нам необходимо разобраться с тремя значениями этого слова. Первая его трактовка означает «цель», «назначение», «значимость», как в вопросе «В чем смысл жизни?». В этом значении слова отражается идея, что все события имеют общую конечную цель, упорядочены во времени и связаны причинно-следственными связями. Речь о том, что явления не случайны, все они встроены в единый паттерн, имеющий конечное предназначение. Во-вторых, о смысле можно говорить, имея в виду намерения индивида: «Какой смысл делать это сейчас?» Речь здесь о том, что намерения проявляются в действиях и цели

находят свое предсказуемое, последовательное и упорядоченное выражение. Наконец, третье значение этого слова предполагает внесение структуры в информацию. Например, смысл дорожного знака с изображением волнистых линий в том, что впереди — извилистая дорога. Такое понимание слова указывает на взаимосвязь событий, предметов, помогая прояснить и упорядочить отношения между ними.

Создание смысла подразумевает упорядочивание содержаний сознания через слияние всех действий индивида в единое потоковое переживание. Три значения слова «смысл», о которых мы только что говорили, помогают яснее понять, как можно достичь этого состояния. Те, кто ощущает наличие смысла в своей жизни, обычно имеют достаточно сложную и увлекательную цель, на которую они направляют свою энергию и которая придает значимость их существованию. Можно сказать, что они чувствуют свое *предназначение*. Чтобы достичь состояния потока, необходимо поставить перед собой цель: победить в игре, подружиться с кем-нибудь — одним словом, определенным образом чего-то добиться. Цель сама по себе обычно не очень важна — она должна лишь послужить объектом для концентрации внимания индивида и вовлечь его в захватывающую и интересную деятельность. Точно так же некоторым удается найти цель, стремиться к которой можно на протяжении всей жизни. Не связанные между собой цели отдельных видов потоковой деятельности сливаются в единую систему задач, придающую осмысленность всему, что делает человек. Добиться этого можно разными способами. Наполеон посвятил свою жизнь стремлению к власти и принес в жертву этой цели сотни тысяч французских солдат. Мать Тереза вложила всю свою энергию в помощь нуждающимся, потому что смыслом ее жизни была бесконечная любовь, основанная на вере в Бога и высший порядок.

С чисто психологической точки зрения Наполеон и мать Тереза достигли одинакового уровня осмысленности жизни и, следовательно, оптимального переживания. Но очевидные

различия между этими двумя личностями ставят перед нами вопрос из области этики: к чему привели их пути осмысления жизни? Наполеон привнес хаос в жизнь тысяч людей, в то время как мать Тереза снизила энтропию в сознании тех, кому она помогла. Но мы не будем пытаться объективно оценить результаты чьей-либо деятельности; вместо этого постараемся описать субъективный порядок, создаваемый единым смыслом в сознании индивида. С этой позиции ответ на веками мучавший человечество вопрос о смысле жизни оказывается до смешного простым. Смыслом жизни является *наличие* смысла: неважно, что за ним стоит и откуда он берется, но именно единая цель и придает осмысленность существованию индивида.

Второе значение слова «смысл» подразумевает преднамеренность. Оно также важно для понимания проблемы создания высшего смысла и превращения всей жизни в единую потоковую деятельность. Поставить себе единую цель еще не достаточно — нужно постоянно двигаться вперед и повышать уровень сложности решаемых задач. К цели необходимо идти, намерения должны претворяться в действия. Важна *решительность*, с которой человек движется к цели. Усилия, затраченные на достижение цели, а не растраченные впустую, значат больше, чем достигнутый результат. Говоря словами шекспировского Гамлета, «на яркий цвет решимости природной ложится бледность немощная мысли, и важные, глубокие затеи меняют направленье и теряют названье действий» (перевод Владимира Набокова. — *Прим. пер.*). Что может быть печальнее зрелища человека, который в точности знает, чего хочет, однако не имеет достаточно энергии, чтобы этого добиться. «Пожелав и не сделав, — писал Уильям Блейк с присущей ему четкостью мысли, — разводишь чуму».

Третий путь обретения смысла в жизни вытекает из уже описанных двух. Если человек решительно стремится к важной цели и вся его разнообразная деятельность сливается в единое потоковое переживание, в его сознании устанавливается *гармония*. У личности, которая знает, чего хочет, и целенаправлен-

но работает для реализации своих желаний, не возникает конфликтов между чувствами, мыслями и действиями; про такого индивида можно сказать, что он достиг внутренней гармонии. В 1960-х годах это называлось «собрать мозги»; то или иное обозначение этого необходимого для улучшения жизни шага существовало практически во все исторические периоды. Тот, кто обрел гармонию, всегда знает, что его психическая энергия не расходуется впустую на сомнения, сожаления, чувство вины или страха, а направлена на полезное дело — неважно, чем он занимается и что происходит вокруг. Именно эта внутренняя уравновешенность и порождает силу и спокойствие, которыми мы восхищаемся в людях, живущих в мире с самими собой.

Намерение, решительность и внутренняя гармония придают нашей жизни смысл и целостность, превращая ее в одно нескончаемое потоковое переживание. Человек, достигший такого состояния, вряд ли когда-нибудь будет испытывать неудовлетворенность. При наличии порядка в сознании ему не надо будет бояться различных неприятных неожиданностей и даже смерти. Каждый момент его жизни будет иметь значение и дарить радость. Вероятно, немало людей хотели бы преобразовать свою жизнь подобным образом. Как же этого добиться?

## РАЗВИТИЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТИ

У многих людей в жизни можно найти единую цель, некий всеобъемлющий замысел, подобно магниту притягивающий их психическую энергию и подчиняющий себе цели менее значительные. Этот ориентир создает основу повседневных действий и определяет, какие задачи необходимо решить человеку, чтобы превратить свою жизнь в потоковую деятельность. Без него даже самому упорядоченному сознанию будет недоставать осмысленности.

В ходе человеческой истории предпринимались бесчисленные попытки обнаружить, что же представляет собой конеч-

ная цель, способная придать смысл всему существованию. Эти попытки могли сильно отличаться друг от друга. Например, в античной Греции, по мнению философа Ханны Арендт, мужчины надеялись достичь бессмертия совершая героические подвиги, в то время как христиане считали, что к вечной жизни ведет путь праведности. Арендт полагает, что конечная цель непременно должна содержать в себе возможность победить смерть. И бессмертие, и вечная жизнь удовлетворяют этому требованию, но по-разному. Греческие герои совершали благородные подвиги, вызывавшие восхищение сограждан, в надежде, что песни и легенды об их мужестве будут передаваться из поколения в поколение. Таким образом, их личность продолжит свое существование в памяти потомков. Праведники, напротив, считали, что их индивидуальные мысли и поступки должны слиться с волей Божьей и в этом союзе они обретут вечную жизнь. Подчиняя свои жизни служению этим всеобъемлющим целям, герои и святые направляли всю свою психическую энергию на следование избранному пути, который определял их поведение в течение всей жизни, и обретали то, что сегодня мы бы называли «потоковым состоянием». Другим членам общества, вдохновленным их примером, также удавалось найти в жизни какой-то смысл, пусть и менее ясный.

Каждая культура по определению содержит в себе систему смыслов, способную служить ориентиром для индивидов в поисках цели. Питирим Сорокин выделил в развитии западной цивилизации три основных типа культурных систем, которые, по его мнению, сменяли друг друга на протяжении 25 веков и иногда длившихся сотни лет, а иногда — лишь несколько десятилетий. Он назвал эти системы *чувственной*, *идеациональной* и *идеалистической*. Философ полагал, что каждой из них была свойственна своя система ценностей, определявшая цели индивидуального существования.

Чувственные культуры строились на представлениях, что реальность должна служить удовлетворению чувств. Для них была характерна склонность к эпикурейству, утили-

тарности и озабоченность в основном конкретными естественными потребностями. В таких культурах искусство, религия, философия и повседневное поведение направлены на сугубо материальные цели. По мнению Сорокина, чувственная культура господствовала в Европе в период приблизительно с 440 года до н. э. по 200 год до н. э., причем пик ее развития приходился на 420 — 400 годы до н. э. Она снова начала преобладать в прошлом веке — по крайней мере в странах с развитым капитализмом и демократией. Люди, живущие в такие эпохи, не обязательно более материалистичны, однако их система целей ориентирована прежде всего на получение удовольствия, а решаемые ими задачи в основном касаются того, как сделать жизнь более простой, комфортной и приятной. Они склонны считать добром то, что приносит удовольствие, и не верят в абстрактные ценности.

Идеациональные культуры построены на принципах, противоположных чувственным. Для них характерны аскетизм, приверженность абстрактным ценностям; земным потребностям не придается значение. Искусство, религия, философия и в значительной степени повседневная жизнь подчиняются стремлению к высшему порядку. Люди обращаются к религии или идеологии и ставят своей целью не улучшение материальных условий своего существования, а достижение духовной чистоты и ясных убеждений. Своего расцвета идеациональные культуры достигли в Древней Греции в VI веке до н. э. и в Западной Европе между II и IV веками до н. э. К более возмутительным и вселяющим тревогу примерам можно отнести период нацистского господства в Германии, коммунистические режимы в России и Китае и исламское возрождение в Иране.

Понять разницу между идеациональными и чувственными культурами поможет простой пример. Красота тела ценится как в нашем, так и в фашистском обществе, однако в основе этого лежат совершенно разные принципы. В нашей чувственной культуре люди уделяют внимание своему телу,

потому что это способствует здоровью и приносит удовольствие. В идеациональной культуре тело является воплощением концепции метафизического превосходства «арийской расы» или «римской доблести». Если в чувственных культурах плакат с изображением красивого молодого тела может играть на сексуальных инстинктах и использоваться в рекламе, то в культурах идеациональных тот же плакат будет нести идеологическое послание и служить целям политическим.

Конечно, в истории едва ли можно найти культуру, в которой один подход к пониманию предназначения человека полностью вытеснил бы второй. Как правило, чувственный и идеациональный принципы сосуществуют в одно и то же время в одной культуре или даже в сознании одного и того же индивида. Например, в современной Америке стиль жизни яппи является ярким выражением чувственного подхода к жизни, в то время как протестантский фундаментализм основывается на идеациональных принципах. Сегодня в нашей социальной системе эти две жизненные философии сосуществуют в различных формах и вариациях. Причем каждая из них, положенная в основу системы целей, может помочь человеку превратить свою жизнь в непрерывный поток.

Не только культуры, но и отдельные личности могут воплощать в своем поведении эти смысловые системы. В биографиях известных бизнесменов и политиков, таких как Ли Якокка или Росс Перо, жизнь которых была организована вокруг конкретных предпринимательских проектов, отразились лучшие черты чувственного подхода к жизни. Более примитивный вариант чувственного мировоззрения можно найти у личностей вроде Хью Хефнера, чья «философия плэйбоя» построена на непрерывном поиске простых удовольствий. К представителям прямолинейного идеационального подхода можно отнести различных идеологов и мистиков, предлагающих простые решения, например веру в божественное провидение. Есть также немало примеров комбинации этих подходов: так, телепроповедники вроде Беккеров и Джимми Своггарта призывают свою

аудиторию к следованию идеациональным целям, а сами окружают себя роскошью и чувственностью.

Иногда культуре удается интегрировать два этих диалектически противоположных подхода в единое целое, при этом их достоинства сохраняются, а недостатки нейтрализуются. Сорокин назвал такие культуры идеалистическими. Они не пренебрегают чувственными удовольствиями и в то же время стремятся к духовным ценностям. К идеалистическим периодам развития европейской цивилизации Сорокин относит эпохи позднего Средневековья и Ренессанса с кульминацией в первые два десятилетия XIV столетия. Нет нужды говорить, что идеалистический подход представляется наиболее предпочтительным, поскольку он позволяет избежать как бездуховности, так и фанатичного аскетизма.

Простая классификация, предложенная Сорокиным, представляет собой спорный подход к категоризации культур, однако она тем не менее полезна для иллюстрации некоторых принципов, которыми руководствуются люди при организации своих окончательных целей. Чувственный взгляд на мир никогда не утрачивает популярности. Он предполагает конкретные жизненные задачи, и свойственные ему потоковые занятия, как правило, находятся в сугубо материальной плоскости. Среди его преимуществ можно перечислить общедоступность правил и ясность обратной связи: вряд ли кто-то будет спорить с тем, что для благополучия человека немаловажную роль играют здоровье, деньги, власть и сексуальное удовлетворение. Но определенными достоинствами обладает и идеациональный подход. Можно никогда не достичь метафизических целей, однако и неудачу в этой области невозможно доказать. Истинно верующий всегда сможет нужным образом трактовать обратную связь, чтобы доказать свою правоту и принадлежность к избранным. По-видимому, наилучшим образом позволяет превратить свою жизнь в потоковую активность именно идеалистический подход. Однако ставить себе цели, сочетающие улучшение материальных условий с духовным ро-

стом, не так легко, особенно если культура в целом относится к чувственному типу.

Другая возможность описать то, как люди упорядочивают свои действия, предполагает обращение внимания не на содержание задач, которые они себе ставят, а на их сложность. Возможно, важно не то, к какому типу относится человек, а то, насколько его цели отвечают критериям дифференцированности и интегрированности. Как уже говорилось в заключительном разделе главы 2, сложность, или комплексность, зависит от того, насколько хорошо система развивает свои уникальные черты и возможности, а также от того, насколько эти черты согласуются друг с другом. Поэтому внутренне согласованный чувственный подход к жизни, давший человеку возможность связать воедино его переживания, будет предпочтительнее слепого идеализма, и наоборот.

Психологи сходятся во мнении, что представления человека о себе и его система ценностей и стремлений развивается по определенному пути. Любой начинает с потребности в самосохранении, чтобы избежать разрушения тела и основных целей. На этой стадии смысл жизни прост — он сводится к поддержанию внешнего и внутреннего комфорта. Когда безопасность физического *Я* уже не стоит под вопросом, индивид может расширить границы своей системы смыслов и включить в нее ценности общественные — семьи, этнической или религиозной группы, нации. Несмотря на то что этот шаг предполагает уступки конвенциональным нормам и стандартам, он повышает сложность личности. На следующей стадии формируется рефлексивный индивидуализм. Личность снова обращается внутрь себя, находя новые ценности. Она отходит от слепого конформизма; в ней возникает автономная совесть. Главной целью в жизни становится самосовершенствование, рост, реализация своего потенциала. На четвертом этапе индивид снова отворачивается от себя и приходит к единению с другими людьми и всеобщими ценностями. Личность, достигшая крайнего индивидуализма, добровольно сливается

с высшими интересами, подобно Сиддхартхе, позволявшему реке направлять его лодку.

В описанном сценарии для создания сложной смысловой системы необходимо поочередно фокусировать внимание то на себе, то на Другом. Сначала психическая энергия направляется на удовлетворение потребностей организма, и психический порядок тождественен удовольствию. Достигнув этого уровня, индивид начинает вкладывать ресурсы своего внимания в социальные цели, и соответствие ценностям группы становится критерием смысла. Параметры внутреннего порядка задаются групповыми ценностями: религией, патриотизмом, принятием и уважением со стороны других. Затем наступает новая стадия этого диалектического процесса, и внимание вновь обращается на себя. Обретя чувство принадлежности к большей человеческой общности, человек испытывает потребность расширить границы своего личностного потенциала. Это выражается в стремлении к самоактуализации, в экспериментах с различными умениями, идеями и занятиями. На данной стадии основным источником удовлетворения становится чувство радости, а не чувственные удовольствия. Вместе с тем, поскольку эта фаза предполагает начало активного поиска, человек может столкнуться с кризисом среднего возраста, поменять сферу деятельности и ощутить растущее напряжение при осознании границ своих возможностей. В этой точке развития личность готова к заключительному перенаправлению энергии: разобравшись с тем, что ему подвластно и что — это еще более важно — не под силу, человек ставит своей целью единение с чем-то бóльшим, чем он сам, — с некой идеей, универсальной причиной или трансцендентальной сущностью.

Не каждый проходит все стадии этой спирали самосовершенствования. Некоторые никогда не двинутся дальше первого шага. Если задача выживания настолько сложна, что у человека не остается ресурсов внимания на что-либо еще, он не сможет вложить достаточно психической энергии в семью

или социальные цели. Смысл его жизни будет заключаться в реализации личных интересов. Большинство из нас, по всей видимости, останавливается на второй стадии, когда источниками смысла становится благополучие семьи, компании, общества или страны. Лишь немногие достигают третьего уровня рефлексивного индивидуализма, а единство с универсальными ценностями остается уделом отдельных уникальных личностей. Таким образом, описанные нами стадии не являются обязательными этапами на пути каждого; они отражают, что может случиться, если личности удастся овладеть контролем над своим сознанием.

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

## ВЫРАБОТКА РЕШИТЕЛЬНОСТИ

Наличие цели упорядочивает предпринимаемые человеком усилия, однако совсем не обязательно делает его жизнь проще. Работая над реализацией поставленных целей, индивид

может столкнуться с самыми разными неприятностями, и ему не раз захочется отказаться от целей и выбрать сценарий попроще. Но ценой, которую придется заплатить за более приятную и удобную жизнь может оказаться пустое существование, лишенное всякого смысла.

Пилигримы, первыми приехавшие в Америку, решили, что для поддержания личностной целостности им в первую очередь необходима свобода вероисповедания. Они верили, что в мире нет ничего более важного, чем возможность самим определять отношения с Богом. Такое понимание высшей цели не было чем-то новым, однако они, подобно первым христианам, средневековым катарам из Южной Франции или евреям Массады, следовали ей со всей решительностью, не отступая перед трудностями. Эти паломники вели себя так, будто их ценности сто́ят того, чтобы ради них отказаться от комфорта и даже пожертвовать жизнью, и благодаря этому их цели *в самом деле* приобрели ценность — независимо от того, была ли она присуща им изначально. Так благодаря преданности целям существование паломников наполнилось смыслом.

Ни одна цель не приведет ни к чему, если не относиться к ней серьезно. Любая задача требует определенных действий. Для того, кто не хочет их совершать, она будет бессмысленной. Альпинист, решивший покорить трудную вершину, знает, что большую часть пути он будет идти на пределе своих сил и рисковать жизнью. Но если он быстро сдастся, это будет означать, что цель не имела для него большого значения. То же самое справедливо для любой потоковой деятельности: между ценностью цели и усилиями, необходимыми для ее достижения, существует взаимосвязь. Цели оправдывают усилия, требующиеся для ее достижения, но впоследствии именно затраченные усилия наполняют смыслом цели. Человек вступает в брак, потому что хочет разделить жизнь с близким существом. Но если он не будет вести себя соответственно этому намерению, союз постепенно утратит свою ценность.

И все-таки человечество нельзя упрекнуть в безволии и малодушии. Во все времена родители посвящали свою жизнь воспитанию детей, тем самым наполняя ее смыслом. Возможно, не меньшее число тружеников направляло всю свою энергию на заботу о своих полях и стадах. Миллионы людей жертвовали всем, что у них было, во имя своей религии, страны или искусства. Те из них, кто, несмотря на неудачи, не сворачивал с выбранного пути, приобретали шанс превратить свою жизнь в непрекращающийся, направленный, концентрированный, внутренне связный, логически упорядоченный поток переживаний, несущих смысл и радость.

По мере того как культура становится все более сложной, достигать такой степени решимости перед лицом своих целей становится все труднее. Перед человеком может стоять сотня целей, и кто знает, которая из них достойна того, чтобы посвятить ей жизнь. Еще несколько десятилетий назад для женщины главной ценностью была семья. Отчасти так сложилось потому, что у нее не было другого выбора. Но сейчас, когда она может быть предпринимателем, ученым, артистом и даже военнослужащим, уже вовсе не очевидно, что ее предназначение в том, чтобы быть женой и матерью. В подобной ситуации оказывается каждый из нас. Мы больше не привязаны к нашему родному городу — соответственно, нет причин отождествлять себя с ним и участвовать в его жизни. Если нам кажется, что хорошо там, где нас нет, мы просто собираем вещи и переезжаем туда. Открыть ресторанчик в Австралии? Нет проблем! Мы с легкостью меняем политические убеждения, образ жизни и вероисповедание. Раньше охотник оставался охотником до самой смерти, а кузнец всю жизнь совершенствовал свое мастерство. А сейчас профессию идентичность можно выбирать по вкусу: никто не обязан оставаться бухгалтером навсегда.

Богатство возможностей расширяет свободу выбора современного человека до немыслимых еще столетие назад пределов. Но вместе с бесконечным количеством равно привлекательных альтернатив к нему приходят нерешительность,

беспокойство, а недостаток уверенности в итоге обесценивает имеющиеся возможности. Таким образом, свобода вовсе не способствует обретению смысла в жизни — напротив, она затрудняет его поиски. Когда правила игры становятся чересчур гибкими, уровень концентрации снижается, что затрудняет достижение состояния потока. Сохранять преданность цели и следовать правилам существенно проще в случае, если мы действуем в условиях ограниченного числа ясных альтернатив.

Из всего вышесказанного вовсе не следует, что нам нужно вернуться к жестко регламентированным ценностям и отказаться от возможности выбирать, да это и не представляется возможным. Комплексность условий и свободу выбора, за которые боролись наши предки, мы должны воспринимать как задачу, которую нужно решить, как вызов. Если нам это удастся, жизнь наших потомков будет бесконечно богаче нашей. В противном случае мы рискуем растратить свою энергию на противоречивые и бессмысленные цели.

Как разобраться, куда направить свою психическую энергию? Ведь никто не скажет нам: «Вот она, цель, достойная тебя!» Поскольку абсолютная уверенность в этом вопросе не достижима, каждый должен самостоятельно определять, что же составляет его предназначение и высшую цель. Методом проб и ошибок, сравнивая и исключая отобранные цели, человек получает шанс постепенно приблизиться к пониманию задачи своей жизни.

Самопознание — вот способ, посредством которого человек может упорядочить свои цели. Этот рецепт настолько древний, что многие стали недооценивать его пользу. «Познай себя» — эти слова были написаны над входом в Дельфийский оракул и неоднократно повторялись многими мудрецами, потому что этот совет действительно работает. Однако каждому поколению приходится заново открывать их значение для каждого отдельного индивида. Чтобы лучше понять, что за ними стоит, будет полезно переформулировать их в терминах совре-

менного знания и рассмотреть актуальные для нас возможности их применения.

Внутренний конфликт возникает из-за того, что за психическую энергию борются слишком много противоречащих друг другу желаний и целей. Единственная возможность преодолеть конфликт заключается в том, чтобы отделить существенные цели от неважных и построить между ними иерархию приоритетов. Достичь этого можно двумя способами; древние называли их *vita activa*, или жизнь в действии, и *vita contemplativa*, или путь размышлений.

Человек, обратившийся к *vita activa,* достигает состояния потока через полную погруженность в решение конкретных внешних задач. Многие великие лидеры, такие как Уинстон Черчилль или Эндрю Карнеги, ставили себе долгосрочные цели, к которым затем всю жизнь стремились с большой решимостью, не отвлекаясь на внутреннюю борьбу. Успешные руководители, опытные профессионалы, талантливые ремесленники учатся доверять своему суждению и знаниям; благодаря этому к ним возвращается бессознательная спонтанность, свойственная детям. Если поле деятельности ставит перед человеком немало сложных и интересных задач, он получает возможность постоянно испытывать состояние потока, не обращая особого внимания на энтропию повседневной жизни. Таким образом, гармония восстанавливается в сознании косвенно — не через упорядочивание конкурирующих целей и определение приоритетов, а за счет того, что концентрация на основной задаче настолько сильна, что все не относящееся к ней просто игнорируется.

Действие помогает создать внутренний порядок, но такой подход имеет свои побочные эффекты. Личность, посвятившая себя достижению прагматических целей, подавляет внутренний конфликт ценой значительных ограничений. Молодой инженер, решивший к 45 годам стать директором завода, поначалу будет двигаться к поставленной цели успешно и без колебаний. Но рано или поздно альтернативы, от которых он

отказался, снова возникнут в виде источника гнетущих сомнений и сожалений. Стоило ли жертвовать ради карьеры здоровьем? Что случилось с теми милыми детьми, которые внезапно превратились в замкнутых подростков? Я достиг власти и финансовой независимости, и что мне теперь с этим делать? Иными словами, может выясниться, что целей, выполнявших свою мотивирующую роль на протяжении длительного периода, не хватает на то, чтобы придать смысл всей жизни.

В такие моменты становятся очевидны преимущества созерцательного подхода. Беспристрастное размышление над своими переживаниями, реалистичное взвешивание альтернатив и их последствий издавна считались предпосылками правильной жизненной философии. Самопознанием можно заниматься бесчисленным количеством способов — от психоанализа, направленного на интеграцию в сознание вытесненных желаний, до разработанных иезуитами упражнений совести, предполагавших несколько раз в день анализировать свои действия на предмет их согласованности с долгосрочными целями. Каждый такой путь потенциально ведет к внутренней гармонии.

В идеале действия и размышления должны дополнять друг друга. Действие по природе своей слепо, рефлексия — бессильна. Прежде чем вложить в ту или иную цель значительное количество психической энергии, стоит ответить себе на вопросы: действительно ли я хочу этим заниматься? Доставляет ли мне это радость? Буду ли я наслаждаться этим в будущем? Стоит ли это дело той цены, которую придется заплатить? Смогу ли я жить в мире с собой, когда достигну этой цели?

Человеку, утратившему связь со своими переживаниями, очень трудно ответить на эти кажущиеся простыми вопросы. Если индивид не потрудился разобраться, чего же он на самом деле хочет, а его внимание настолько поглощено внешними целями, что он не замечает собственные чувства, он не сможет осмысленно планировать свои действия. С другой стороны, личность с развитой способностью к рефлексии не нуждается

в глубоком самоанализе, чтобы понять, усиливают ее действия энтропию или нет. Такой человек интуитивно почувствует, что продвижение по карьерной лестнице принесет больше стресса, чем оно того заслуживает, или что существующие дружеские отношения не станут хорошей основой для брака.

Поддерживать порядок в сознании в течение коротких промежутков времени относительно несложно; этого можно добиться с помощью любой реалистичной цели. Интересная игра, интенсивная работа, приятный вечер в кругу семьи — все это сосредоточивает на себе внимание и вызывает гармоничное потоковое переживание. Существенно сложнее продлить этот опыт на всю жизнь. Для этого нужно вкладывать энергию в цели, сохраняющие свою мотивирующую силу даже тогда, когда все наши ресурсы истощены, а судьба лишила нас своей благосклонности. При условии правильно выбранных целей и достаточной решимости не сдаваться перед лицом трудностей мы будем настолько сосредоточены на своих действиях и событиях вокруг нас, что у нас просто не останется времени быть несчастными. И тогда мы непосредственно ощутим высший порядок, пронизывающий всю жизнь, и все наши мысли и чувства сольются в гармоничное целое.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ ГАРМОНИИ

Если строить свою жизнь с решимостью и следуя чувству предназначения, сознание приходит в состояние гармонии и динамического порядка. Возможно, у кого-то возникнет вопрос, почему ради этого нужно предпринимать столько усилий. Почему превращение жизни в единое переживание потока требует такой тяжелой внутренней работы? Разве гармония не заложена в природе, разве человек не рождается в мире с собой?

Человек действительно жил в гармонии с собой, нарушаемой лишь голодом, чувством опасности, сексуальным желанием или болью, — так было до тех пор, пока у него не развилось рефлексивное сознание. Формы психической энтропии,

причиняющие нам столько неприятностей: неудовлетворенные желания, обманутые ожидания, одиночество, фрустрация, тревога, чувство вины — все это стало беспокоить человека относительно недавно. Эти психические феномены являются побочными продуктами невероятного усложнения коры головного мозга и символических основ культуры. Они представляют собой оборотную сторону сознания.

Посмотрев на то, как живут животные, мы можем прийти к выводу, что они испытывают перманентное состояние потока, потому что у них практически полностью отсутствует разрыв между желаниями и возможностями. Если лев испытывает голод, он начинает охотиться. Утолив голод, он ложится на солнышке и погружается в дремоту. Нет никаких оснований думать, что он страдает от неудовлетворенных амбиций или чувствует груз ответственности. Навыки животных всегда соответствуют их конкретным потребностям, потому что их разум вмещает в себя только ту информацию об окружающей среде, которая связана с их телесными состояниями, определяемыми инстинктами. Так, голодный лев воспринимает только то, что помогает ему найти антилопу, в то время как лев сытый полностью сосредоточен на тепле солнечных лучей. Его разум не взвешивает недоступные в данный момент возможности, не воображает приятные перспективы и не огорчается из-за прошлых неудач.

Так же, как и мы, животные страдают, когда не могут удовлетворить свои биологические потребности. Они испытывают чувство голода, боль, половое влечение. Собаки, в которых воспитывалось дружелюбное отношение к человеку, горюют, когда их покидает хозяин. Но в отличие от человека, животные не могут сами причинять себе страдание; их психика не настолько развита, чтобы чувствовать смущение и отчаяние даже тогда, когда все их потребности полностью удовлетворены. Находясь в равновесии с окружающей средой, они пребывают в гармонии с собой и переживают то состояние глубокой концентрации, которое применительно к человеку мы называем потоком.

Человек испытывает психическую энтропию, потому что способен видеть цели, которых он не способен достичь, и чувствовать, что может сделать больше, чем позволяют существующие условия. Это становится возможным за счет способности одновременно удерживать в уме более одной цели и осознавать несколько противоречащих друг другу желаний. Человеческий разум сознает не только актуальное положение вещей, но и *потенциально возможное*. Чем сложнее становится система, чем больше возможностей открывается для альтернатив, тем выше вероятность поломки. Это правило применимо и к эволюции разума: с развитием возможностей по переработке информации возросла и наша уязвимость перед внутренними конфликтами. В условиях избытка задач, требований и альтернатив мы впадаем в тревогу, в ситуации их дефицита — начинаем скучать.

Если провести эту аналогию из области биологической эволюции в область эволюции культурной, можно сказать, что в менее развитых обществах, где существует меньше социальных ролей и возможностей для действия, у человека больше шансов пережить состояние потока. Миф о «счастливом дикаре» основан на том чувстве умиротворенности, которое демонстрируют члены примитивных сообществ, когда удовлетворены все их внешние потребности, и которое вызывает такую зависть у пришельцев из более дифференцированных культур. Но это лишь одна сторона медали: испытывающий боль или чувство голода «дикарь» ничуть не счастливее нас, а оказывается в этих условиях он куда чаще. Внутренняя гармония, свойственная членам технологически неразвитых сообществ, представляет собой положительную сторону ограниченности их возможностей и стабильного репертуара навыков, в то время как наши тревоги есть необходимая плата за бесконечное количество альтернатив и непрерывное совершенствование, предлагаемое нашей культурой. Эту дилемму метафорически описал Гёте в договоре, заключенном между Мефистофелем и Фаустом, воплощающим архетип современного человека.

Доктор Фауст получил власть и знания ценой неутолимой душевной неудовлетворенности.

Нет нужды ездить в далекие страны, чтобы своими глазами увидеть, как поток может быть естественной частью жизни. Каждый ребенок, пока ему не начинает мешать развивающееся самосознание, действует абсолютно спонтанно, самозабвенно погружаясь в свои занятия. Маленькие дети не знают скуки. Она приходит к ним позже, в результате насаждаемых извне ограничений свободы выбора. Конечно, это не означает, что они всегда счастливы. Жестокие или невнимательные родители, бедность и болезни, неизбежные превратности жизни — все это заставляет их страдать. Однако ребенок редко бывает несчастлив без оснований. Неудивительно, что люди испытывают такую тоску по своему детству; подобно толстовскому Ивану Ильичу, многие чувствуют, что с годами достичь той безмятежности и ощущения «присутствия здесь и сейчас» становится все сложнее.

Когда мы можем представить себе лишь несколько возможностей, обрести гармонию относительно несложно. Желания просты, правильный выбор очевиден. Для конфликтов нет места, в компромиссах нет нужды. В простых системах, как правило, господствует порядок, однако эта гармония хрупка: с ростом сложности увеличивается и вероятность возникновения энтропии.

Мы можем выделить множество факторов, объясняющих, почему сознание становится более сложным. Одним из них является биологическая эволюция центральной нервной системы. Вырвавшийся из-под власти инстинктов разум получил в награду мучительную свободу выбора. Еще одной причиной стало развитие культуры: языка, системы верований, технологии — все это обусловило усложнение содержания сознания. По мере того как человек перешел от кочевой жизни к оседлой, возникало все большее разнообразие социальных ролей, часто провоцировавшее внутренние конфликты. Раньше охотник мог иметь общие навыки и интересы с любым соплеменником,

теперь же у каждого — у фермера и у мельника, у священника и у солдата — есть свой взгляд на мир. Больше не существует единственно правильного способа поведения, и каждая роль требует особых умений. На протяжении своей жизни каждый индивид сталкивается с противоречащими друг другу целями и несовместимыми возможностями для действий. Цели и возможности ребенка обычно достаточно согласованы и не отличаются разнообразием, но с каждым годом их количество растет, и ясность, благодаря которой состояние потока возникало спонтанно, уступает место какофонии страстей, убеждений, альтернатив и стереотипов поведения.

Едва ли кто-то будет утверждать, что более простое, пусть и гармоничное, сознание предпочтительнее более сложного. Мы можем восхищаться безмятежностью льва на отдыхе, смирением аборигенов и увлеченностью ребенка, но они не могут быть моделью для подражания. Порядок, основанный на невинности, для нас недостижим. Для тех, кто вкусил плод древа познания, дорога в рай закрыта навсегда.

## ИНТЕГРАЦИЯ СМЫСЛОВ В ЖИЗНЕННЫХ ТЕМАХ

Вместо того чтобы пытаться искать единство целей в генетических инструкциях или социальных законах, мы должны попробовать создать гармонию, основанную на разуме и свободе выбора. Именно в этом видели задачу современного человека такие философы, как Хайдеггер, Сартр, Мерло-Понти, называя ее «проектом». Под этим они понимали целенаправленные действия, придающие форму жизни индивида и наполняющие ее смыслом. В психологии для обозначения того же феномена используются понятия «проприативные стремления» или «жизненные темы». И в том и в другом случае подразумевается система целей, связанных между собой и с неким высшим смыслом, пронизывающим все, что делает человек.

Жизненная тема подобна игре, имеющей определенные правила, которым необходимо следовать, чтобы испытать со-

стояние потока. Все, что случается с человеком в ее рамках, приобретает смысл — не обязательно позитивный, но все же смысл. Если индивид решает направить всю свою энергию на то, чтобы до 30 лет заработать миллион долларов, все происходящее с ним будет либо приближать его к цели, либо удалять от нее. Четкая обратная связь будет поддерживать его в состоянии вовлеченности. Даже если по пути к цели он лишится всех своих денег, его действия по-прежнему будут направляться однажды выбранной темой и не утратят смысл. Аналогичным образом человек, решивший, что больше всего на свете хочет открыть лекарство от рака, будет знать, что приближает его к цели, а что — нет. И в том и в другом случае он знает, что ему делать, и все, что он делает, будет иметь смысл.

Если психическая энергия личности направляется на выбранную им жизненную тему, сознание достигает гармонии. Однако не все жизненные темы в равной степени продуктивны. Философы-экзистенциалисты различают *аутентичные* и *неаутентичные* проекты. Первый подразумевает человека, сознающего свободу выбора и принимающего решение, основанное на рациональной оценке своих чувств. Неважно, каков выбор, — важно, что он отражает подлинные переживания и убеждения человека. Неаутентичный проект индивид выбирает потому, что чувствует себя обязанным так поступить, или потому, что так делают все. В основе аутентичных проектов лежит внутренняя мотивация, их выбирают, поскольку они достойны вложений энергии; неаутентичные мотивированы внешне. Аналогичное различие существует в отношении жизненных тем: они могут быть либо *открыты* самим человеком, то есть он сам пишет сценарий своих действий исходя из личных переживаний и осознания своего выбора, либо *усвоены*, когда индивид просто соглашается на предопределенную роль в сценарии, давным-давно написанном другими.

Оба типа жизненных тем помогают придать жизни смысл, и оба имеют свои недостатки. Усвоенная жизненная тема вы-

полняет свои функции, пока остается здоровой породившая ее социальная система; в противном случае человек может оказаться в ловушке извращенных целей. Для Адольфа Эйхмана, нациста, спокойно отправившего на смерть десятки тысяч человек, правила бюрократии были священны. Вполне возможно, что он не раз испытывал состояние потока, решая проблему наиболее эффективной доставки узников в газовые камеры и последующей транспортировки тел. Он не задавался вопросом, хорошо ли то, что он делает. Пока он выполнял приказы, его сознание пребывало в гармонии. Для Эйхмана смысл жизни заключался в том, чтобы быть частью сильной, организованной структуры, ничто другое не имело значения. В мирные времена такой индивид вполне мог бы быть надежным столпом общества, но когда власть захватили недостойные люди, вся уязвимость его жизненной темы стала очевидна: образцовый гражданин превратился в преступника, не изменив своих целей и ни на секунду не осознав бесчеловечность своих действий.

«Собственные», то есть открытые самим человеком, жизненные темы имеют другие подводные камни. Поскольку они являются результатом борьбы личности в поисках смысла жизни, часто они оказываются настолько странны и новы, что кажутся другим членам общества безумными или опасными. Некоторые из наиболее могущественных жизненных тем основаны на целях, известных с древних времен, но открываемых конкретным индивидом заново. Малькольм Икс в юности жил по сценарию, типичному для молодого человека из трущоб: он торговал наркотиками и был не прочь подраться. Однако в тюрьме, благодаря чтению и размышлениям, у него возникла другая система целей, основанная на чувстве собственного достоинства и самоуважении. В итоге у него развилась совершенно иная идентичность, построенная на осколках вечных представлений о добре и зле. Вместо того чтобы продолжать игру в «гангстеров и полицейских», он поставил перед собой более сложную цель, способную привнести порядок в жизнь многих маргиналов — как черных, так и белых.

Еще один пример того, как можно создать себе жизненную тему, пусть даже воспроизводящую издавна известные цели, поведал нам человек, участвовавший в одном из наших исследований (назовем его И.). И. родился в начале века в бедной иммигрантской семье. Его родители с трудом могли объясняться на английском и почти не умели читать и писать. Хотя бешеный ритм нью-йоркской жизни и пугал их, они восхищались Америкой и властями, воплощавшими в себе ее достоинства. Когда И. исполнилось семь лет, отец потратил изрядную часть семейных сбережений, чтобы подарить сыну велосипед. Спустя несколько дней И. катался на нем по окрестностям, и его сбил водитель, не остановившийся на красный свет. В результате мальчик получил серьезные травмы, а велосипед превратился в кусок искореженного металла. Водитель оказался успешным врачом; он отвез И. в больницу, уговорив его родителей не заявлять о происшедшем в полицию и пообещав возместить все расходы на лечение и купить новый велосипед. К сожалению, добившись своего, доктор больше не появился, а родители мальчика были вынуждены просить денег в долг, чтобы оплатить больничный счет. Велосипед же навсегда остался несбывшейся мечтой детства И.

Подобное событие могло стать душевной травмой для молодого человека и превратить его в циника, заботящегося только о собственных интересах. Однако И. извлек из него другой урок. Пережитый им опыт помог ему создать жизненную тему, которая не только придала смысл его жизни, но и помогла уменьшить энтропию в переживаниях многих окружающих его людей. Много лет спустя несчастье продолжало омрачать существование семьи И. Его родители превратились в озлобленных, подозрительных личностей. Отец, чувствующий себя неудачником, пристрастился к алкоголю, постепенно утратив всякий интерес к родным. Казалось, нищета и беспомощность бесповоротно одержали победу над этой семьей. Но когда И. было четырнадцать, произошло событие, изменившее ситуацию. На уроке истории он ознакомился с Конституцией США

и Биллем о правах. В свете этих документов он по-новому осмыслил случившееся с его семьей. Постепенно он пришел к выводу, что нищета и отчуждение его родителей были результатом того, что они не знали своих прав, не знали правил игры. У них не было никого, кто бы мог представлять их интересы.

Размышляя об этом, И. принял решение стать юристом — не только для того, чтобы улучшить свою жизнь, но и для того, чтобы предотвращать проявления несправедливости, подобные тому, что пришлось пережить ему. После того как цель была поставлена, И. начал двигаться к ней с непоколебимой решимостью. Он поступил в юридический колледж, устроился помощником известного судьи, через некоторое время сам стал судьей. На пике своей карьеры он работал советником президента, помогая разрабатывать политику в области гражданских прав и законы, защищавшие права обездоленных. Выбранная в подростковом возрасте тема продолжала направлять его мысли, чувства и действия до конца его жизни. Все, что он делал, было частью одной великой игры, цели и правила которой он согласился принять. Он чувствовал, что жизнь его наполнена смыслом, и с радостью брался за задачи, возникавшие на его пути.

Пример И. отражает несколько характеристик, общих для самостоятельно открываемых жизненных тем. Прежде всего, такая тема довольно часто возникает как *реакция на пережитую в раннем детстве сильную боль* — это может быть сиротство, жестокое обращение, несправедливость. Но значение имеет не травма сама по себе: внешнее событие никогда не предопределяет тему. Важна интерпретация страданий, которую производит в своем сознании субъект. Например, если отец ребенка — алкоголик, издевающийся над своими близкими, ребенок может по-разному объяснить себе, почему его жизнь сложилась именно так. Он может решить, что отец — подонок, заслуживающий смерти; что он — мужчина, а все мужчины слабы и склонны ко злу; что причиной болезни отца стала бедность, и чтобы не повторить его судьбу, необходимо

разбогатеть. Наконец, он может заключить, что такое поведение отца в значительной степени объясняется чувством беспомощности и недостатком образования. И только эта последняя интерпретация может привести к формированию такой жизненной темы, как та, что выработал себе И.

Тогда возникает вопрос: какие интерпретации негативного личного опыта приводят к формированию негэнтропийной, конструктивной жизненной темы? Если страдающий от издевательств отца ребенок решит, что в основе всех его бед лежит свойственная людям жестокость, то он едва ли сможет что-то предпринять. В самом деле, как может ребенок изменить человеческую природу? Чтобы в страданиях обрести цель, нужно увидеть в них *задачу себе по силам*. В рассмотренном нами случае И. увидел проблему не в недостатках отца, а в беспомощности бесправных меньшинств, и смог *приобрести необходимые для ее решения умения*, а именно получить юридическое образование. Чтобы преобразовать травматическое событие в цель, придающую смысл всей жизни, субъект должен обладать способностью создавать порядок из хаоса, то есть действовать как *диссипативная структура*, о которой мы говорили в прошлой главе.

Наконец, сложная негэнтропийная жизненная тема редко возникает в результате реакции на сугубо личную проблему. Лежащая в ее основе задача, как правило, *касается и других людей и даже всего человечества в целом*. Например, И. увидел проблему беспомощности не только у себя или своей семьи, но и у всех бедных иммигрантов, оказавшихся в такой же ситуации, как его родители. Поэтому найденное им решение пошло на пользу не только ему, но и многим другим. Подобная «альтруистичная» генерализация типична для негэнтропийных жизненных тем; они привносят гармонию в жизнь многих людей.

Похожим примером может служить жизнь Готфрида, еще одного участника нашего исследования в Чикагском университете. В детстве Готфрид был очень близок со своей матерью, и его воспоминания о ранних годах и времени, прове-

денном с ней, полны тепла и света. Но когда ему еще не было и десяти лет, у нее обнаружили рак, и вскоре она умерла в страшных мучениях. Мальчик мог бы начать упиваться жалостью к себе и погрузиться в депрессию или обозлиться на весь мир. Вместо этого он начал относиться к болезни как к своему личному врагу и поклялся победить ее. Закончив школу, он получил медицинское образование и занялся исследованиями в области онкологии. Его работа, безусловно, внесет вклад в победу над этим страшным заболеванием, которую рано или поздно одержит человечество. Мы снова видим, как личная трагедия преобразуется в потенциально решаемую задачу. Развив у себя соответствующие умения, один человек смог улучшить жизни множества других.

Еще со времен Фрейда психологи интересовались вопросом, каким образом пережитые в раннем детстве травмы обусловливают психические нарушения у взрослых. Такое направление причинно-следственной связи объяснить нетрудно. Сложнее понять, почему в некоторых случаях достигается обратный результат; такие примеры, на наш взгляд, представляют собой больший интерес. Случается, что пережитая в детстве травма дает человеку толчок, чтобы он стал великим художником, влиятельным политиком или ученым. Если исходить из предположения, что на психику непосредственно влияют внешние события, то напрашивается вывод, что невротическая реакция на страдание нормальна, в то время как конструктивное поведение представляет собой «защитный механизм» или «сублимацию». Однако если допустить, что человек в состоянии сам выбирать, как реагировать на внешние события, тогда конструктивная реакция может быть интерпретирована как нормальная, а невротическая — как неспособность принять вызов, как поражение в попытке превратить жизнь в поток.

Что позволяет одним выработать гармоничные жизненные цели, в то время как другие влачат бессмысленное и пустое существование? Разумеется, на этот вопрос нет простого ответа, поскольку на становление жизненной темы влияет множество

факторов, как внешних, так и внутренних. У того, кто родился нищим, больным и угнетенным, больше оснований сомневаться в том, что жизнь имеет смысл, однако несчастья не делают ситуацию безысходной: тому существует немало примеров. Антонио Грамши, философ, развивавший гуманистический социализм и значительно повлиявший на европейскую мысль, родился горбатым и первые годы своей жизни провел в бедной крестьянской лачуге. Вскоре после рождения мальчика его отец был арестован и приговорен к длительному сроку тюремного заключения — как выяснилось спустя годы, несправедливо. Оставшаяся без кормильца семья была обречена вести постоянную борьбу за выживание. Маленький Антонио был таким слабым и болезненным, что его мать, по рассказам, каждый вечер одевала его в лучший костюмчик и укладывала спать в гроб, считая, что он не дотянет до утра. Такое начало никак нельзя назвать многообещающим. Однако несмотря на эти и многие другие препятствия, Грамши смог выжить и даже получил образование. Став учителем, он достиг некоторого уровня благополучия, но это не удовлетворило его. Он решил, что истинная цель его жизни заключается в борьбе против социального строя, подорвавшего здоровье его матери и честь отца. В конце концов он стал профессором и членом парламента, прославившимся своим бесстрашием в борьбе с фашизмом. Жизнь его закончилась в застенках Муссолини, но до последнего дня он сочинял замечательные эссе о том, каким прекрасным мог бы быть мир, если бы не людская жадность и страх.

Эти и множество подобных им примеров опровергают предположение о прямой причинной зависимости между тяжелым детством и отсутствием смысла во взрослой жизни. Томас Эдисон был хилым и болезненным ребенком, которого педагоги считали чуть ли не умственно отсталым; Элеонора Рузвельт в молодости была подвержена депрессии и страдала от одиночества; ранние годы Альберта Эйнштейна были полны тревог и разочарований — и тем не менее все они нашли

для себя мощные жизненные темы, которые принесли пользу не только им.

Если говорить о стратегии, общей для всех тех, кто смог найти смысл существования, то она настолько очевидна и проста, что может показаться недостойной упоминания. Однако, несмотря на это, ей так часто пренебрегают, что будет полезно все же вкратце рассмотреть ее. Суть этой стратегии заключается в том, чтобы искать способы упорядочивания своего сознания в опыте, накопленном прошлыми поколениями. Культура аккумулировала огромные знания, готовые к использованию. Великие музыкальные произведения, архитектура, живопись, поэзия, театр, танец, философия и религия — все это доступно для каждого, кто хочет знать, как из хаоса можно создать гармонию. Однако большинство людей предпочитает игнорировать эти достижения человечества и пытается придать смысл своему существованию собственными средствами.

Поступать так — все равно что каждому поколению заново выстраивать все здание человеческой культуры. Ни один человек в здравом уме не захочет повторно изобретать колесо, огонь, электричество и миллион других объектов, знания о которых мы получаем в процессе обучения. Точно так же и пренебрежение к накопленной нашими предками информации и желание во что бы то ни стало самостоятельно открыть достойные жизненные цели есть проявление слепого высокомерия. Шансы на успех в подобном предприятии примерно такие же, как при попытке построить электронный микроскоп без инструментов и знания физики.

Люди, сумевшие сформировать гармоничные жизненные темы, часто вспоминают, что в детстве родители рассказывали им различные истории и читали книги. Рассказанные любящим взрослым волшебные сказки, библейские притчи, героические мифы и события из жизни семьи нередко становятся для ребенка первой возможностью соприкоснуться с осмысленным порядком. В то же время наши исследования свидетельствуют, что индивиды, не способные сосредоточить-

ся на одной цели или без рассуждений принимающие цель, задаваемую обществом, не помнят подобных эпизодов из своего детства. Детские телешоу с их бессмысленной сентиментальностью, похоже, не способны заменить общение с родителями и рассказанные ими истории.

Каковы бы ни были детские годы человека, у него всегда остается шанс почерпнуть смысл в прошлом. Большинство людей, открывших для себя сложные жизненные темы, вспоминают, что восхищались каким-нибудь человеком или историческим деятелем, который и послужил для них образцом для подражания. Некоторые увидели новые возможности для действия в восхитившей их книге. Так, один известный и уважаемый социолог рассказал, что в подростковом возрасте на него произвела сильнейшее впечатление «Повесть о двух городах» Диккенса. Картины социального хаоса, перекликавшиеся с его собственными впечатлениями, почерпнутыми из рассказов переживших Первую мировую войну родителей, так потрясли его, что он решил во что бы то ни стало понять, почему же люди причиняют друг другу столько несчастий. Другой подросток, воспитанный в приюте, случайно прочитал рассказ Горацио Олджера о мальчике с похожей судьбой, который сумел пробиться в жизни за счет усердного труда и удачи. «Если смог он, смогу и я», — подумал этот молодой человек. Сейчас он преуспевающий банкир и известный филантроп.

В лучших литературных произведениях можно почерпнуть немало примеров жизней, построенных на стремлении к достойной и осмысленной цели. Многие столкнувшиеся с экзистенциальным хаосом вновь обрели надежду, узнав, что и другие до них пытались решать те же проблемы и смогли сделать это. Не только литература, но и музыка, философия, религия способны помочь нам.

Время от времени я провожу семинар для менеджеров, посвященный тому, как справляться с кризисом среднего возраста. Многие из этих преуспевающих людей достигли высокого положения в мире бизнеса, но упустили из внимания семейные

отношения и личную жизнь. Как правило, они положительно воспринимают возможность потратить некоторое время на размышления о том, что же делать дальше. На протяжении многих лет при подготовке лекций я старался опираться на теории и результаты исследований в области психологии развития. У меня были все основания испытывать чувство удовлетворения от того, как проходила работа, и участники обычно чувствовали, что узнали немало полезного. Несмотря на это, мне постоянно казалось, что материал можно сделать более доходчивым.

Наконец мне пришла в голову необычная мысль. Я начал семинар с краткого пересказа «Божественной комедии» Данте. Это произведение было написано 600 лет назад и остается лучшим из известных мне описаний кризиса среднего возраста и его успешного разрешения. «Земную жизнь пройдя до половины, — пишет Данте в начале своей бессмертной поэмы, — я очутился в сумрачном лесу, утратив правый путь во тьме долины» (перевод М. Лозинского. — *Прим. пер.*). Дальше следуют захватывающие и во многих отношениях не утратившие своей актуальности размышления о трудностях, с которыми сталкивается человек, достигший среднего возраста.

Блуждая в темном лесу, Данте обнаруживает, что его преследуют три зверя, облизывающиеся в предвкушении добычи: лев, рысь и волчица, олицетворяющие честолюбие, сладострастие и жадность. Те же страсти обуревают главного героя книги Тома Вулфа «Костры амбиций», ставшей бестселлером в 1988 году. Так же, как и средневековый поэт, современный нью-йоркский брокер стремится к власти, сексу и деньгам. Ища спасения от этих чувств, Данте пытается подняться на гору, но звери не отступают, и он в отчаянии обращается за помощью к Богу. В ответ на его мольбу ему является тень Вергилия, древнего поэта, чьими мудрыми и величественными стихами он восхищался настолько, что считал его своим духовным наставником. Вергилий пытается успокоить Данте: из темного леса можно выбраться. Однако путь этот ведет через Ад. Идя

по этой дороге, они становятся свидетелями мучений тех, кто так и не смог выбрать себе цель в жизни. Но еще страшнее участь грешников — тех, кто своими действиями усиливал энтропию.

Поначалу меня несколько тревожило, как воспримут эту древнюю аллегорию современные бизнесмены. Я боялся, как бы они не сочли это пустой тратой своего драгоценного времени. Однако страх мой оказался напрасным: у нас никогда еще не было такой открытой и серьезной дискуссии о проблемах среднего возраста и возможностях обогащения последующих лет жизни, как после обсуждения «Божественной комедии». Впоследствии несколько участников сказали мне, что начать семинар с Данте было прекрасной идеей. Его поэма настолько четко обозначает проблемы, что после ее прочтения думать и говорить о них становится существенно проще.

Данте представляет собой важную модель еще и потому, что каждому, кто прочитал его проникнутую искренней верой поэму, понятно, что его христианство было *открыто* им *самостоятельно*, а не просто *принято*. Другими словами, созданная им религиозная жизненная тема состоит из подлинно глубоких христианских прозрений в сочетании с греческой философией и исламской мудростью, проникавшей в Европу. В то же время в его Аду встречается множество пап, кардиналов и прочих священнослужителей, обреченных на вечное проклятие. Даже его проводник Вергилий — не христианин, а язычник. Данте признавал, что, как только духовный порядок принимает форму организованного института, он начинает испытывать на себе действие энтропии. Поэтому для того, чтобы извлечь смысл из религиозных убеждений, человек должен сопоставить предлагаемые церковью пути поиска со своим личным опытом, взять то, что имеет смысл, и отвергнуть все остальное.

И сегодня по-прежнему можно изредка встретить людей, в чьей жизни присутствует внутренний порядок, основанный на духовных откровениях великих религий прошлого. Несмо-

тря на то что мы практически каждый день слышим об аморальности биржевых дельцов, коррумпированности чиновников и беспринципности политиков, все же существует и немало обратных примеров. Среди преуспевающих бизнесменов есть такие, кто помогает больным и умирающим, потому что они верят, что проявление милосердия есть неотъемлемая часть осмысленной жизни. Многие люди по-прежнему черпают силу и спокойствие в молитвах, и вера помогает им ставить цели и достигать того, что мы называем потоком.

Однако все больше людей не находят поддержки в традиционных религиях. Многие оказываются не способны отделить содержащуюся в них непреходящую человеческую мудрость от временного и наносного и склонны полностью отметать религиозные догмы. Другие испытывают настолько сильную потребность в порядке, что им становится безразлична его природа, и они становятся религиозными или политическими фанатиками христианства, ислама или коммунизма.

Можно ли надеяться, что когда-нибудь человечество создаст новую систему целей и ценностей, которая придаст смысл жизни наших детей? Некоторые верят, что ей станет обновленное христианство. Другие все еще продолжают верить, что коммунизм сможет победить хаос и установить порядок во всем мире. Однако сейчас нет оснований поддерживать ни ту ни другую точку зрения.

Чтобы новая вера завладела нашим воображением, она должна учитывать то, что мы знаем, наши чувства, надежды и страхи. Это будет система убеждений, способная направить нашу психическую энергию на осмысленные цели и предложить нам правила, следуя которым можно превратить жизнь в поток.

Вряд ли можно полагать, что такая система не будет хотя бы в некоторой степени основана на научных открытиях, касающихся человека и Вселенной. Без этого наше сознание будет по-прежнему разрываться между верой и знанием. Но и наука должна будет измениться, чтобы принести настоящую пользу

в формировании этой системы. К знаниям, полученным в рамках специализированных дисциплин, служащих описанию отдельных сторон реальности и контролю над ними, должна прибавиться интегрированная картина мира, включающая все, что нам известно, в соотношении с человечеством и его судьбой.

Один из возможных подходов к созданию такой концепции мироздания использует понятие эволюции. По сути, нам предстоит ответить на вечные вопросы: откуда мы? Куда мы идем? Какие силы влияют на нашу жизнь? Что такое добро и зло? Как мы связаны друг с другом и с миром вокруг нас? Каковы последствия наших действий? Поиск ответов на них должен осуществляться систематически и в свете того, что нам уже известно об эволюции, а также того, что, безусловно, будет открыто в будущем.

Очевидное возражение против такого сценария заключается в том, что наука в целом и наука об эволюции в частности имеют дело с *актуальным* положением вещей, а не с тем, что *должно было бы быть*. Между тем принципы и убеждения существуют не только в плоскости объективной реальности; они оперируют такими понятиями, как «правильное» и «желательное». Однако система убеждений, построенная на знании об эволюции, как раз могла бы уменьшить разрыв между тем, что *есть*, и тем, что *должно быть*. Если мы лучше поймем, почему мы такие, какие мы есть, и разберемся в происхождении инстинктивных влечений, социальных стереотипов, культурных различий — словом, всех тех факторов, что оказывают влияние на формирование сознания, — нам будет проще направить нашу энергию куда следует.

Эволюционный подход также способен указать нам достойную цель. Ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что за миллиарды лет существования нашей планеты на ней возникали все более и более сложные формы жизни и высочайшим на сегодняшний день достижением развития является нервная система человека. Кора головного мозга стала основой для возникновения сознания, которое теперь, подоб-

но атмосфере, окружает Землю. Это усложнение произошло потому, что согласно законам, действующим на Земле, оно должно было произойти, но оно может прекратиться, если мы не будем ему способствовать. Будущее эволюции теперь в наших руках.

За последние несколько тысяч лет, что в масштабах эволюции не больше, чем секунда, человечество достигло невероятного прогресса в области *дифференциации* сознания. Мы осознаем себя разумными существами, отличающимися от всех прочих форм жизни, и считаем, что каждый человек по-своему уникален. Мы изобрели абстрактное мышление и анализ, позволяющие выделять разные измерения у одних и тех же объектов, — например, рассматривать скорость падающего предмета отдельно от его веса и массы. Благодаря способности к дифференциации стал возможен прогресс науки и технологии, который в результате дал человечеству власть построения и уничтожения окружающего мира.

Но процесс усложнения предполагает не только дифференциацию, но и *интеграцию*, и главной задачей последующих столетий должно стать усиление этой составляющей сознания, до сих пор остававшейся без должного внимания. Научившись отделять себя от других, мы должны вновь научиться воссоединяться с другими сущностями вокруг нас, при этом не теряя с трудом обретенной индивидуальности. Если говорить об убеждениях, которые могли бы быть полезны в будущем, то наиболее многообещающе выглядит вера в то, что Вселенная есть система, управляемая общими законами, с которыми нам придется согласовывать наши мечты и желания. Осознав ограниченность нашей воли и смирившись с тем, что нам необходимо сотрудничать с окружающим миром, а не управлять им, мы, скорее всего, ощутим облегчение, знакомое воротившемуся домой изгнаннику. Проблема смысла будет решена, когда личные цели индивидов сольются с общим потоком бытия.

# Примечания

## ГЛАВА 1

С. 23 **Счастье**. Аристотель изложил свое понимание проблемы человеческого счастья в работе «Никомахова этика», книга 1 и книга 9 (гл. 9 и 10) (*Aristotle*, 1980). Современная психология, как, впрочем, и другие социальные науки, обратилась к этой теме сравнительно недавно, однако уже сейчас можно говорить о большом пути, пройденном в этом направлении. Пожалуй, одной из первых работ по этой тематике, и сегодня не потерявшей свое значение, является труд Нормана Брэдберна «Структура психологического благополучия» (*Bradburn*, 1969). В нем он высказал мысль, что счастье и несчастье являются состояниями, независимыми друг от друга. Другими словами, то, что человек чувствует себя счастливым, еще не значит, что в это же время он не может быть несчастливым. Руут Винховен из Университета Эразма в Роттердаме опубликовал недавно работу, в которой обобщил результаты 245 исследований по этой проблеме, проведенных с 1911 по 1975 г. в 34 странах мира (*Veenhoven*, 1984). В настоящее время готовится к изданию вторая часть его работы. Фонд Архимеда в Торонто поставил перед собой аналогичную задачу:

составить каталог исследований по проблемам счастья и благополучия. Первая часть этого труда была опубликована в 1988 г. «Психология счастья» Майкла Аргайла, социального психолога из Оксфордского университета, была опубликована в 1987 г. (*Argyle*, 1987). Еще одна подборка разнообразных теорий и исследований по этой проблеме содержится в книге, опубликованной в 1990 г. (*Strack, Argyle, Schwarz*, 1990).

**Не снились нашим предкам.** Неплохое изложение истории бытовых условий повседневной жизни можно найти в серии книг, издававшихся под общей редакцией Филиппа Ариеса и Жоржа Дюби, озаглавленной «История частной жизни» (*Aries, Duby*, 1987). Первый том, посвященный Древнему Риму и Византии и написанный Полом Вейном, появился в 1987 г. (*Veyne*, 1987. V. I). Другой работой в этом направлении, является труд Фернана Броделя «Структуры повседневной жизни», изданный на английском в 1981 г.(*Braudel*, 1981. V. 2). Более подробно об истории домашнего обихода можно прочитать в (*Le Roy Ladurie*, 1979; *Csikszentmihalyi, Rochberg-Halton*, 1981).

С. 27 **Поток.** Началом моей работы над теоретическим обоснованием феномена потока была защита докторской диссертации, посвященной исследованию того, как начинающие художники работают над картиной. Некоторые из результатов этой работы вошли потом в книгу «Творческое зрение» (*Getzels, Csikszentmihalyi*, 1976). С тех пор было опубликовано несколько десятков научных статей по этой тематике. Первой книгой, которая непосредственно описывала феномен потока, была «За пределами скуки и тревоги» (*Csikszentmihalyi*, 1975). Последняя подборка научных исследований по проблеме потока была представлена в специальном сборнике «Оптимальное переживание: психологические исследования потока в сознании» (*Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.*, 1988).

С. 28 **Метод выборки переживаний.** Впервые я использовал эту методику в исследованиях рабочих в 1976 г.;

первая публикация о нем появилась в связи с исследованиями подростков (*Csikszentmihalyi, Larson, Prescott*, 1977). Подробное описание этого метода можно найти в (*Csikszentmihalyi, Larson,* 1984, 1987).

**Практическое применение концепции потока.** Описано в первой главе книги «Оптимальное переживание» (*Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.*, 1988).

С. 30 **Цели.** Первые попытки объяснения человеческого поведения, предпринятые еще Аристотелем, исходили из того, что действия побуждаются целями. Современная психология показала, что многое в поведении людей может быть объяснено более простыми причинами, часто подсознательными. Таким образом, роль целей в мотивации поведения отодвинулась на второй план. Некоторые исключения представляют работы Альфреда Адлера (*Adler*, 1956), который полагал, что человек создает иерархию целей, направляющую его решения на протяжении всей жизни. Американские психологи Гордон Олпорт (*Allport*, 1955) и Абрахам Маслоу (*Maslow*, 1968) также считали, что по мере того, как удовлетворяются основные нужды человека, его поведение все больше и больше начинает определяться устанавливаемыми им целями. Значение целей признается когнитивной психологией. Так, Миллер, Галантер и Прибрам (*Miller, Galanter, Pribram*, 1960), Мандлер (*Mandler*, 1975), Найсер (*Neisser*, 1976) и Эмде (*Emde*, 1980) использовали это понятие для объяснения процессов принятия решений и регуляции поведения. Я не утверждаю, что большую часть своего времени люди работают над достижением своих целей, однако полагаю, что только в эти моменты они обретают чувство контроля над собой и своим окружением, которое отсутствует, когда их поведение не регулируется осознанно выбранной целью (*Csikszentmihalyi*, 1989).

С. 34 **Хаос.** Кому-то может показаться странным, что книга, посвященная оптимальному переживанию, должна рассматривать вопросы хаоса, заполняющего окружающую нас Вселенную. Однако, не разобравшись

в угрозах и опасностях, таящихся в нем, нельзя понять истинную ценность человеческой жизни. Традиция сначала описывать угрозу, исходящую из беспорядка мироздания, а лишь потом переходить к обсуждению путей ее устранения восходит к первому известному нам литературному произведению — поэме о Гильгамеше, написанной три с половиной тысячи лет назад (*Mason*, 1971). Наверное, одним из лучших примеров такого подхода можно считать «Божественную комедию» Данте, в которой автор, прежде чем дать читателю свое решение проблем бытия, берет его с собой в путешествие по аду. Концепция этой книги построена похожим образом, и не только для того, чтобы отдать дань традиции, но потому, что это весьма разумно с психологической точки зрения.

С. 35 **Иерархия потребностей.** Наиболее известное описание взаимоотношений между «низшими» потребностями, такими как выживание или безопасность, и «высшими», такими как самореализация, принадлежит Абрахаму Маслоу (*Maslow*, 1968, 1971).

С. 36 **Рост ожиданий.** По мнению многих авторов, хроническая неудовлетворенность, вечное ожидание чего-то лучшего является характерной чертой современного человека. Гётевскому Фаусту — воплощению современного человека — дьявол обещал исполнение любого желания, при условии что тот никогда не будет удовлетворен тем, что имеет. Неплохое изложение этой проблемы можно найти у Бермана (*Berman*, 1982). Более вероятно, однако, что желание иметь больше, чем в данный момент доступно, является универсальной особенностью человека, возможно, связанной с эволюцией сознания.

Неоднократно отмечалось, что счастье и удовлетворенность жизнью напрямую зависят от того, насколько мал воспринимаемый разрыв между тем, что человек желает, и тем, что имеет, и что ожидания имеют тенденцию расти. Опрос, проведенный в 1987 г. газетой «Чикаго Трибьюн» (Chicago Tribune. 1987. Sept. 24, sect. 1, P. 3), показывает, например,

что американцы, имеющие годовой доход свыше 100 000 долларов — таких около 2% населения, — полагают, что для комфортной жизни необходимо иметь как минимум 88 000 долларов в год, а те, кто зарабатывает меньше, полагают, что достаточно 30 000. Более состоятельные также считают, что им необходимо около четверти миллиона, чтобы исполнить все желания, в то время как средний американец мечтает о сумме в пять раз меньшей. Многие ученые из тех, кто занимался исследованиями в области качества жизни, сообщали о похожих результатах (*Campbell, Converse, Rodgers*, 1976; *Davis*, 1959; *Lewin et al*., 1962/1944; *Martin*, 1981; *Michalos*; 1985; *Williams*, 1975). Однако эти исследования касались в основном внешних условий счастья, таких как здоровье, финансовое благосостояние и т. д. Эта же книга рассматривает счастье как результат определенных действий человека.

**Управление собственной жизнью.** Достижение такого контроля является одной из старейших целей психологии. В своем обзоре нескольких сотен принадлежащих к разным интеллектуальным традициям трудов, посвященных развитию управления собой, Клаузнер (*Klausner*, 1965) обнаружил, что по объекту, или мишени приложения контролирующих усилий, могут различаться четыре основные категории контроля: контроль поведения, контроль базовых физиологических побуждений, контроль интеллектуальных функций, например мышления, и контроль эмоций, например чувств.

С. 37 **Культура как защита против хаоса.** Смотри, например обзор Нельсона (*Nelson*, 1965). Интересное понимание так называемых позитивных интегративных эффектов культуры представляют собой понятие «синергия», предложенное Рут Бенедикт (*Maslow, Honigmann*, 1970), и общий системный подход, предложенный Ласло (*Laszlo*, 1970; см. также *Redfield*, 1942; *von Bertalanffy*, 1960, 1968; *Polanyi*, 1968, 1969). Пример того, как смысл создается индивидами в кон-

тексте культуры, см. (*Csikszentmihalyi, Rochberg-Halton,* 1981).

**Им выпало счастье жить в центре Вселенной.** Этноцентризм входит в число основ любой культуры (*LeVine, Campbell*, 1972; *Csikszentmihalyi*, 1973).

С. 38 **Онтологическая тревога.** К экспертам в области онтологической (экзистенциальной) тревоги можно отнести многих писателей, поэтов, художников, драматургов и других людей искусства последних двух столетий. Среди философских трактатов на эту тему следует упомянуть работы Кьеркегора (*Kierkegaard*, 1944, 1954), Хайдеггера (*Heidegger*, 1962), Сартра (*Sartre*, 1956) и Ясперса (*Jaspers*, 1923, 1955), среди психоаналитиков выделяются труды Салливана (*Sullivan*, 1953) и Лэнга (*Laing*, 1960, 1961).

**Смысл.** Переживание осмыслено, только если оно позитивным образом связано с целями личности. Жизнь обретает смысл, когда у нас есть цель, оправдывающая наше существование и когда наши переживания упорядочены. Для того чтобы достигнуть подобной упорядоченности опыта, мы часто нуждаемся в постулировании некой сверхъестественной силы или высшего замысла, без которых жизнь не имеет смысла (*Csikszentmihalyi, Rochberg-Halton*, 1981). Проблема смысла будет обсуждаться более подробно в гл. 10.

С. 41 **Религия и потеря смысла.** Тот факт, что религия представляет собой своего рода щит против окружающего нас хаоса, был подробно освещен в целом ряде исследований, которые показали, что религиозные люди, как правило, более удовлетворены жизнью (*Bee*, 1987, p. 373). В последнее время появляется все больше работ, показывающих, что культурные ценности, на которых зиждется наше общество, постепенно утрачивают свою эффективность в качестве поддерживающих механизмов. Так, Дэниел Белл (*Bell*, 1976) указывал на упадок капиталистических ценностей, а Роберт Белла (*Bellah*, 1975) — на упадок религиозных. В то же время не вызывает сомнений, что

«эпоха истинной веры», охватывавшая практически весь период Средневековья, не была свободна от сомнений и нравственных исканий. Духовное смятение этого времени очень хорошо описали Йохан Хейзинга (*Huizinga*, 1954) и Ле Рой Ладури (*Le Roy Ladurie*, 1979).

С. 42 **Тенденции социальной патологии.** Подробнее данные по потреблению электроэнергии смотри в Statistical Abstracts of the US (U. S. Dept. of Commerce 1985, p. 199); по распространению бедности и преступности (U. S. Dept. of Justice's Uniform Crime Reports, July 25, 1987, p. 41, the Statistical Abstracts 1985, p. 166, and the Commerce Department's U. S. Social Indicators 1980, p. 235, 241), по венерическим заболеваниям (The Statistical Abstracts of the US 1985, p. 115); по разводам — там же, p. 88. Цифры, относящиеся к душевному здоровью, взяты из (U. S. Social Indicators, p. 93), а цифры бюджета — из (U. S. Statistical Abstracts, 1985, p. 332).

Информация по количеству подростков, живущих в семьях с обоими родителями, имеется в (*Brandwein*, 1977, *Cooper*, 1970, *Glick*, 1979, *Weitzman*, 1978). Данные по преступности — в (U. S. Statistical Abstracts 1985, p. 189).

С. 43 **Подростковая патология.** Данные по самоубийствам и убийствам среди подростков содержатся в (Vital Statistics of the United States 1985, U. S. Dept. of Health and Human Services, 1988, табл. 8.5), по уровню грамотности — в (U. S. Statistical Abstracts 1985, p. 147). По достоверным оценкам, количество самоубийств с 1950 по 1980 г. увеличилось на 300%. Причем наибольшее увеличение числа самоубийств произошло среди белых подростков мужского пола из семей со средним достатком (Social Indicators, 1981). Большой рост наблюдался также в отношении убийств, внебрачных беременностей, венерических заболеваний и психосоматических жалоб (*Wynne*, 1978; *Yankelovich*, 1981). В 1980 г. каждый десятый старшеклассник ежедневно принимал психотропные препараты (*Johnston, Bachman, O'Malley*, 1981). Рассматривая эту мрачную картину, следует,

однако, помнить, что во многих культурах подростковый возраст считается самым проблемным (*Fox*, 1977). «Большая внутренняя неустойчивость и внешне проявляемая ершистость подростков — это универсальное явление, лишь в незначительной мере подверженное культурным влияниям» (*Kiell*, 1969, P. 9). Согласно Офферу, Острову и Ховарду (*Offer, Ostrov, Howard*, 1981), лишь около 20% американских подростков могут быть оценены как «проблемные». Но и эти весьма осторожные оценки означают очень большое число молодых людей.

С. 45 **Социализация.** На необходимость отсрочки удовлетворения для общественной жизни указывал еще Фрейд в своей работе «Неудовлетворенность культурой» (*Freud*, 1930). Браун (*Brown*, 1959) подверг сомнению некоторые из его аргументов. Признанными работами по социализации считаются труды Клаузена (*Clausen*, 1968), Циглера и Чайлда (*Zigler, Child*, 1973). О проблеме социализации в подростковой среде подробно писали Чиксентмихайи и Ларсон (*Csikszentmihalyi, Larson*, 1984).

С. 46 **Социальный контроль.** В качестве примеров установления социального контроля путем создания у людей физиологической зависимости можно указать на спаивание испанцами индейцев Центральной Америки (*Braudel*, 1981, p. 248–249); на распространение виски на территориях, заселенных североамериканскими индейцами; на опиумные войны в Китае. Герберт Маркузе (*Marcuse*, 1955, 1964) подробно рассматривал использование доминантными социальными группами сексуальности и порнографии с целью обеспечения социального контроля. Еще Аристотель говорил, что «понять удовольствие и страдание — задача для философствующего о государственных делах» («Никомахова этика», кн. 7, гл. XI).

С. 47–48 **Гены и индивидуальные особенности.** Точка зрения, гласящая, что основной целью генетических программ является дальнейшее распространение генов, а не облегчение жизни их носителю, была впервые

сформулирована Докинсом (*Dawkins*, 1976). Заметим, однако, что выражение «Курица — это способ, используемый яйцом, чтобы снести другое», которое очень хорошо передает смысл его идеи, было известно гораздо раньше. Другой взгляд на эту проблему см. (*Csikszentmihalyi, Massimini*, 1985; *Csikszentmihalyi*, 1988).

С. 50 **Пути к освобождению.** История этого вопроса настолько всеобъемлюща, что невозможно вместить ее в столь узкие рамки. Из мистических традиций см. *Behanan*, 1937; *Wood*, 1954 о йоге и *Scholem*, 1969 о еврейском мистицизме. Из философских работ можно выделить посвященную древнегреческому гуманизму работу Хадаса (*Hadas*, 1960), посвященные стоикам труды Арнольда и Мюррея (*Arnold*, 1911; *Murray*, 1940) и работу Мак-Венела о философии Гегеля (*MacVannel*, 1896). Из более современных философов можно указать Тиллиха и Сартра (*Tillich*, 1952; *Sartre*, 1956). Современную интерпретацию того, что Аристотель понимал под добродетелью, — которая, кстати, во многом напоминает понятие аутотелической активности, или потока, — предложенную в этой книге, можно найти в (*MacIntyre*, 1984). Из исторических работ выделяются (*Croce*, 1962; *Toynbee*, 1934; *Berdyaev*, 1952); из социологических (*Marx*, 1844; *Durkheim*, 1897, 1912; *Sorokin*, 1956, 1967; *Gouldner*, 1968); из психологических (*Angyal*, 1941, 1965; *Maslow*, 1968, 1970; *Rogers*, 1951); из антропологических (*Benedict*, 1934; *Mead*, 1964; *Geertz*, 1973). И это всего лишь отдельные характерные примеры из огромного числа взглядов, теорий и концепций.

**Контроль сознания.** Контроль сознания в той форме, в какой он представлен в этой главе, включает все четыре аспекта, представленных в работе Клаузнера (*Klausner*, 1965) и перечисленных в ссылке к с. 35. Одной из древнейших техник достижения такого контроля является йога, появившаяся в Индии более 15 столетий назад. Подробнее это древнее искусство будет рассматриваться в гл. 5. Последователи холи-

стической медицины полагают, что состояние психики пациента крайне важно для его общего здоровья (*Cousins*, 1979; *Siegel*, 1986). Наш коллега из Чикагского университета Юджин Джендлин разработал специальную методику по контролю внимания, получившую название «фокусирование» (*Gendlin*, 1981). Здесь я не собирался предлагать какие-либо техники, моей задачей является концептуальный анализ того, что мы понимаем под контролем и наслаждением, а также ряд поясняющих примеров, позволяющих читателю самому разработать подходящую для себя технику.

С. 52 **Быстро увязает в рутине.** Приводимая здесь аргументация восходит к Максу Веберу (*Weber*, 1922), который в своей работе «Социальная психология мировых религий» описывал «профанацию харизмы», и к еще более ранним идеям Гегеля о том, что «мир духа» рано или поздно замещается «миром природы» (см., в частности, *Sorokin*, 1950). То же понятие с точки зрения социологии разрабатывалось Бергером и Лукманом (*Berger, Luckmann*, 1967).

## ГЛАВА 2

С. 55–57 **Сознание.** Понятие сознания занимает центральное место во многих религиозных и философских системах, например у Канта и Гегеля. Психологи начала XX в., например Ах (*Ach*, 1905), пытались определить его в современных им понятиях, однако без особого успеха. На протяжении нескольких десятилетий сознание было изгнано из наук о поведении, поскольку самоотчет о внутренних состояниях не считался научно достоверным. Однако в последнее время наблюдается некоторое возобновление интереса к этой теме (*Pope, Singer*, 1978). Исторические обзоры этого понятия даны Борингом и Клаузнером (*Boring*, 1953; *Klausner*, 1965). Смит, введший в обиход понятие «интроспективный бихевиоризм» (*Smith*, 1969), дал определение сознания, сходное с тем, которое ис-

пользуется в настоящей работе: «Осознанное переживание — это внутреннее событие, по отношению к которому субъект делает именно то, что хочет делать» (*Smith*, 1969, p. 108). С другой стороны, имеется не так уж много общего между предлагаемым здесь понятием сознания и его другими версиями, представленными в поведенческой психологии, в том числе у Смита. Главное отличие заключается в том, что я подчеркиваю роль субъективной динамики переживания и его феноменологическую первичность. Более полное определение сознания будет дано в конце этой главы.

С. 58 **Феноменология.** Термин «феноменология» используется мною не для того, чтобы подчеркнуть приверженность той или иной школе или мыслителю. Он лишь указывает на влияние, которое оказали на наш подход соответствующие работы (*Husserl*, 1962; *Heidegger*, 1962, 1967; *Sartre*, 1956; *Merleau-Ponty*, 1962, 1964), в том числе в социальных науках (*Natanson*, 1963; *Gendlin*, 1962; *Fisher*, 1969; *Wann*, 1964; *Schutz*, 1962). Хорошее краткое введение в феноменологию Гуссерля представляют книги Кохака и Колаковского (*Kohak*, 1978; *Kolakowski*, 1987). Однако для чтения этой книги нет необходимости держать в голове все феноменологические допущения. Используемая аргументация должна содержать все необходимое и быть понятна сама по себе. Все это в полной мере относится и к теории информации (*Wiener*, 1948, 1961).

С. 59 **Сновидения.** Стюарт сообщает, что малазийские синои учатся контролировать собственные сновидения, достигая таким образом необычного мастерства в управлении своим сознанием в бодрствующем состоянии. Если это действительно так, — что представляется маловероятным, — то это необычное «исключение» можно рассматривать в качестве доказательства основного правила. Ведь оно, в сущности, означает, что, тренируя внимание, человек может научиться контролировать содержание своего сознания даже во сне. Один из последних методов «расширения

сознания» преследует те же цели: это метод «осознанных сновидений», направленный на обретение контроля над мысленными процессами в состоянии сна (*La Berge*, 1985).

С. 62 **Границы сознания.** Первая общая оценка количества одновременно обрабатываемой сознанием информации была дана Миллером (*Miller*, 1956). Используя расчеты, предложенные фон Икскюлем, Орме пришел к выводу, что наименьшей временно́й единицей, распознаваемой сознанием, является 1/18 секунды (*Orme*, 1969; *Uexkull*, 1957). К ученым, изучавшим ограничения внимания, относятся *Simon*, 1969, 1978; *Kahneman*, 1973; *Hasher, Zacks*, 1979; *Eysenck*, 1982; *Hoffman, Nelson, Houck*, 1983. Требования к вниманию со стороны когнитивных процессов рассматривали *Neisser*, 1967, 1976; *Treisman, Gelade*, 1980; *Treisman, Schmidt*, 1982. Вопросы хранения и использования сохраненной информации рассматривали *Atkinson, Shiffrin*, 1968; *Hasher, Zacks*, 1979. Но важность внимания и его ограничения хорошо понимал еще Уильям Джеймс (*James*, 1890).

С. 63 **Возможности различения разговорной речи.** Человек не может различать информационный поток, если он поступает со скоростью большей, чем 40 бит/сек. (подробнее см. *Liberman, Mattingly, Turvey*, 1972; *Nusbaum, Schwab*, 1986).

С. 64 **Использование времени.** Пожалуй, первым всеобъемлющим исследованием того, как люди используют свое время, был международный проект, освещенный Салаи (*Szalai*, 1965). Приводимые здесь данные получены в моих исследованиях по методу выборки переживаний (Experience Sampling Method (ESM) — *Csikszentmihalyi, Larson, Prescott*, 1977; *Csikszentmihalyi, Graef*, 1980; *Csikszentmihalyi, Larson*, 1984; *Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.*, 1988).

С. 65 **Сидение перед телевизором.** В исследованиях по методу выборки переживаний ощущения, которые люди испытывают во время просмотра телевизора,

сравнивались с переживаниями во время других занятий (см. *Csikszentmihalyi, Larson, Prescott*, 1977; *Csikszentmihalyi, Kubey*, 1981; *Larson, Kubey*, 1983).

**Психическая энергия.** Процессы, происходящие в сознании, — мышление, эмоции, воля, память — издавна интересовали философов и психологов (напр., *Ach*, 1905; *Hilgard*, 1980). Использование «энергетического» подхода для понимания процессов, происходящих в сознании, описано в (*Want*, 1902; *Lapps*, 1899; *Robot*, 1890; *Bidet*, 1890; *Jung*, 1928, 1960). Более современные подходы представлены Канеманом и другими *(Kahneman*, 1973; *Csikszentmihalyi*, 1978, 1987; *Hoffman, Nelson, Houck*, 1983).

С. 69 **Внимание и культура.** Способность меланезийцев ориентироваться в океане описана у Глэдвина (*Gladwin*, 1970), а способность эскимосов различать многие виды снега — у Бургиньона (*Bourguignon*, 1979).

С. 70 **Личность.** Психологи выдумали поистине бесчисленное количество способов описания человеческой личности, от социально-психологических подходов (*Mead*, 1970/1934; *Sullivan*, 1953) до аналитической психологии (*Jung*, 1933/1961). В настоящее время психологи избегают говорить о «личности» как таковой, предпочитая использовать понятие «образ *Я*». Хорошее описание этого понятия имеется у Дэмона и Харта (*Damon, Hart*, 1982). Другой подход использует понятие самоэффективности (*Bandura*, 1982). Предложенная в настоящей работе модель личности проистекает из многих источников (см. подробнее *Csikszentmihalyi*, 1985*a*, *Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.*, 1988).

С. 73 **Беспорядок в сознании.** Отрицательные эмоции, такие как гнев, тревога, печаль, страх, стыд, презрение, отвращение, были предметом исследования многих психологов (*Ekman*, 1972; *Frijda*, 1986, *Izard*, *Kagan, Zajonc*, 1984; *Tomkins*, 1962). Однако эти исследователи считают, что каждая из указанных эмоций отдельно встроена в центральную нервную си-

стему как специфическая реакция на определенные стимулы, а не является проявлением общей реакции личности. Клиническим психологам и психиатрам знакомо понятие «дисфорических состояний», таких как тревога или депрессия, которые нарушают концентрацию и нормальное функционирование (*Beck*, 1976; *Blumberg, Hard*, 1985; *Hamilton*, 1982; *Lewinsohn, Libet*, 1972; *Seligman et al*. 1984).

С. 77 **Порядок.** О том, что представляет собой упорядоченность сознания, или психическая негэнтропия, будет сказано ниже (см. также *Csikszentmihalyi*, 1982*a*; *Csikszentmihalyi, Larson*, 1984). В общих чертах это состояние, для которого характерно отсутствие противоречий между отдельными фрагментами информации, присутствующими в данный момент в сознании человека. Когда информация находится в гармонии с целями индивида, его сознание упорядочено. То же относится и к межличностным отношениям: отсутствие конфликта — это когда цели разных людей находятся в гармонии друг с другом.

С. 79 Впервые результаты исследований и теоретическая модель переживания потока были опубликованы в моей книге «За пределами скуки и тревоги» (*Csikszentmihalyi*, 1975). С тех пор появилось большое количество публикаций по этой тематике и много новых исследований. Можно назвать приложение этого понятия в антропологии (*Turner*, 1974), в социологии (*Mitchell*, 1983), в теории эволюции (*Crook*, 1980), в теории мотивации (*Eckblad*, 1981; *Amabile*, 1983; *Deci, Ryan,* 1985). Обзоры данных разных исследований см. в (*Massimini, Inghilleri*, 1986; *Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.*, 1988).

**«Это страшно воодушевляет...»** — цитата из (*Csikszentmihalyi*, 1975, p. 95).

С. 80 **Сложность** зависит от того, в какой степени находящаяся в сознании человека информация дифференцирована и интегрирована. Сложная личность в состоянии получать точную дискретную информацию,

умея при этом устанавливать связи между различными ее частями. Например, у сложной личности мысли, чувства, желания, ценности и действия в высокой мере индивидуальны и тем не менее не противоречат друг другу (*Csikszentmihalyi*, 1970; *Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.*, 1988; *Csikszentmihalyi, Larson*, 1984). Интересно, что понятие сложности, использованное в этой книге, хорошо соотносится не только с пониманием, вкладываемым в него некоторыми сторонниками эволюционной биологии (напр., *Dobzhansky*, 1962, 1967), но и с поэтическими прозрениями Тейяра де Шардена (*Teilhard de Chardin*, 1965). Довольно многообещающее определение сложности физических систем в терминах «термодинамической глубины» было предложено Хайнцем Пагельсом незадолго до его безвременной кончины (*Pagels*, 1988). Согласно этому определению сложность системы есть разница между количеством информации, необходимым для описания системы в ее настоящем состоянии, и количеством, необходимым, чтобы описать все состояния, достижение которых возможно после ее выхода из настоящего состояния. Применительно к психологии личности сложной личностью можно считать ту, чьи мысли и поведение не поддаются простым объяснениям и чье дальнейшее развитие непросто предсказать.

С. 81 **«Никакая другая ситуация...»** — цитата из (*Csikszentmihalyi*, 1975, p. 94).

## ГЛАВА 3

С. 84 **Подробнее о взаимозависимости между счастьем и материальным благосостоянием** индивида смотри в (*Diener, Horwitz, Emmons*, 1985; *Bradburn*, 1969; *Campbell, Converse, Rodgers*, 1976).

С. 86 **Удовольствие и умение переживать радость.** Практически вся «Никомахова этика» посвящена этой проблеме (см., в частности, кн. 3, гл. 11 и кн.7, а также *Csikszentmihalyi, Csikszentmihalyi*, 1988, p. 24–25).

С. 88 **Удовольствие от действия у детей.** Немецкие психологи начала прошлого века ввели понятие Funktionslust, или «удовольствие от физической активности», например бега наперегонки, игры в салки и т. п. (*Groos*, 1901; *Buhler*, 1930). Несколько позже Жан Пиаже говорил, что одна из сенсомоторных стадий детского развития характеризуется «удовольствием действия» (*Piaget*, 1952). В США Мэрфи установил, что причиной сенсорной и моторной активности является ощущение удовольствия, получаемого от визуальных стимулов, звуков или чувства напряжения мышц (*Murphy*, 1947). Результаты его работ были использованы Хеббом и Берлайном в процессе работы над теорией оптимальной стимуляции или оптимального возбуждения (*Hebb*, 1955; *Berlyne*, 1960). Они считали, что удовольствие есть результат некоего баланса между входящей стимуляцией и способностью нервной системы воспринять ее. Эти в значительной мере физиологические объяснения сути ощущения человеком удовольствия были перенесены на психологию личности в работах Уайта, де Чармса, Деси и Райана (*White*, 1959; *deCharms*, 1968; *Deci*, *Ryan*, 1985). Их объяснение держалось на том, что действие порождает удовольствие, потому что оно создает ощущение компетентности, эффективности или автономии.

С. 89 **Обучение во взрослом возрасте.** Важность продолжения самообразования в зрелом возрасте особенно подчеркивается в последнее время. Важнейшие идеи по этой проблематике можно найти в работах Мортимера Адлера, Тафа и Гросса (*Adler*, 1956; *Tough*, 1978; *Gross*, 1982).

С. 90 **Интервью.** Большинство представленных в этой книге интервью было собрано в процессе исследований, описанных в (*Csikszentmihalyi*, 1975; *Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.*, 1988). Более 600 интервью было собрано профессором Фаусто Массимини и его коллегами в Европе, Азии и на юго-западе Соединенных Штатов.

С. 92 **Экстаз.** Обширная коллекция описания конкретных случаев переживания религиозного экстаза собрана Маргаритой Ласки (*Laski*, 1962). Абрахам Маслоу, который ввел термин «пиковые переживания» для описания этого феномена, внес большой вклад в его признание психологами (*Maslow*, 1971). При этом необходимо отметить, что и Ласки, и Маслоу рассматривали экстаз в качестве некой случайности, удачи, чего-то, что случается само по себе, а не как естественный процесс, который можно развивать и которым можно управлять. Сравнение между концепциями пиковых впечатлений и потока содержится в (*Privette*, 1983). Экстатические переживания человек испытывает гораздо чаще, чем это может показаться на первый взгляд. В США в репрезентативном опросе общенациональной выборки из 1000 человек в марте 1989 г. на вопрос: «Не кажется ли вам, что иногда вы попадаете в руки некой высшей силы, которая как бы возносит вас над самим собой?» — 30% опрошенных ответили утвердительно. Причем 12% заявили, что испытывали такое чувство часто или неоднократно (General Social Survey, 1989).

**Чтение как наиболее распространенное потоковое занятие.** Об этом сообщает исследование *Massimini, Csikszentmihalyi, Delle Fave*, 1988. Одна из недавних книг подробно раскрывает то, как чтение приносит человеку наслаждение (*Nell,* 1988).

С. 93 **Общение как потоковое занятие.** Практически все исследования, в которых применялся метод выборки переживаний, показали, что даже просто нахождение в обществе других людей способствует улучшению настроения, независимо от других обстоятельств. Это справедливо как для подростков (*Csikszentmihalyi, Larson*, 1984), так и для взрослых (*Larson, Csikszentmihalyi, Graef*, 1980) и пожилых людей (*Larson, Mannell, Zuzanek*, 1986). Но для того чтобы действительно получать наслаждение от общения с другими людьми, необходимы специальные навыки общения.

С. 94 **«Большинство работ…»** — цитата из исследования, посвященного тому, как искусствоведы описывают свои эстетические впечатления во время рассмотрения произведений искусства (*Csikszentmihalyi, Robinson*, 1990, p. 51).

С. 95 **Профессор Майер-Лейбниц** в личной беседе с автором описал изобретенный им способ отмерять время через выстукивание ритмов (*Maier-Leibnitz*, 1986).

С. 96 Важность **микропотоковых занятий** исследовалась в книге «За пределами скуки и тревоги» (*Csikszentmihalyi*, 1975, p. 140–178). Эти исследования показали, что, если людей просят воздерживаться от совершения неких привычных им действий, таких как постукивание пальцами, напевание мелодий, насвистывание, перешучивание с друзьями, они в течение нескольких часов становятся раздражительными. После дня лишения таких «микропотоковых» действий испытуемые часто сообщали о потере контроля и разрушении обычных паттернов поведения. Мало кто мог вынести такую депривацию больше суток.

С. 96–97 **Баланс между сложностью задач и уровнем умений,** необходимых для их выполнения, с самого начала наших исследований считался важнейшим условием возникновения потока (напр., *Csikszentmihalyi*, 1975, p. 49–54). Исходная модель подразумевала, что наслаждение действием может испытываться на протяжении всей «диагонали соответствия» — как при одинаково низком, так и при одинаково высоком уровне сложности задачи и развития умений. Проведенные позднее эмпирические исследования заставили нас изменить модель. Люди не испытывают наслаждения от ситуаций, когда баланс достигается на уровне, более низком, чем тот, на котором они привыкли действовать. Поэтому новая модель предсказывает возникновение потока при наличии баланса задач и умений на уровне выше среднего для данного индивида. Это получило подтверждение при помощи метода выборки переживаний (*Carli*,

1986; *Csikszentmihalyi, Nakamura*, 1989; *Massimini, Csikszentm ihalyi, Carli*, 1987). В добавление к этому, наши исследования показали, что условия тревоги (требования выше, чем уровень мастерства) достаточно редко встречаются в повседневной жизни и воспринимаются гораздо негативнее, чем условия скуки (уровень требований ниже, чем уровень мастерства).

С. 97 **«Концентрация становится всеобъемлющей…»**, «Тебя так захватывает….», «Концентрация становится такой же естественной…» — цитаты взяты из (*Csikszentmihalyi*, 1975, p. 39), а «Чтение совершенно…» — из (*Allison, Duncan*, 1988, p. 129). Зависимость между степенью сосредоточения внимания и чувством наслаждения была описана еще Монтенем четыре века назад (*Montaigne*, 1580/1958, p. 853): «Я наслаждаюсь жизнью вдвое сильнее других, ведь степень наслаждения напрямую зависит от того, сколько внимания мы уделяем ей».

С. 98 **«Тайна скалолазания заключается в самом скалолазании»** — цитата из *Csikszentmihalyi*, 1975, p. 47–48;

С. 99 **«Я получаю огромное наслаждение…»** — цитата из (*Delle Fave, Massimini*, 1988, p. 197); «Я ощутил чувство удовлетворения…» — *Hiscoc*, 1968, p. 45;

С. 100 **«Каждый раз, когда рождается…»** — цитата из (*Moitessier*, 1971, p. 159); две последние цитаты взяты из работы (*Macbeth*, 1988, p. 228).

**Рисование.** Различие между более и менее творческим художником заключается в том, что первый начинает работу, имея лишь общую идею того, что он хочет создать, в то время как второй уже имеет в голове четкий образ готовой картины. Творческой личности еще только предстоит «открыть» свою картину, используя для этого интенсивную обратную связь со своим детищем, обнаруживая в ходе работы новые творческие ходы и решения. Менее творческая личность просто переносит на бумагу уже готовый замысел, так и не получая шанса повысить собственный

творческий уровень. Однако для того чтобы добиться успеха в бесконечном процессе совершенствования, у творческой личности должны иметься четкие критерии оценки качества своей работы (*Getzels, Csikszentmihalyi,* 1976).

С. 101 **Хирургия** как потоковая деятельность описана в (*Csikszentmihalyi*, 1975, 1985*b)*.

С. 102 **Повышенная восприимчивость.** Считается, что дети имеют различные задатки для развития тех или иных талантов: кто-то имеет способности к физическим упражнениям, кто-то — к музыке или языкам, кто-то проявляет успехи в искусстве общения. Подобная точка зрения нашла свое отражение в «теории множественного интеллекта», предложенной Ховардом Гарднером (*Gardner*, 1983). Он и его коллеги по Гарвардскому университету в настоящее время работают над разработкой специальных тестов для каждого из семи главных измерений интеллекта, которые им удалось выделить.

С. 103 Об особой роли **обратной связи для слепых** сообщалась в (*Massimini, Csikszentmihalyi, Delle Fave*, 1988, p. 79–80).

С. 104 **«В такие моменты…»,** «Единственное, что важно, — это площадка…», «Ребята моего возраста…», «Ничто другое…», «Во время восхождения…» — цитаты из (*Csikszentmihalyi*, 1975, p. 40–41, 81); «На море приходится…» — из работы *Crealock*, 1951, p. 99–100 (цит. по *Macbeth*, 1988, p. 221); «Сознание должно быть…» — из (*Johnson*, 1988, p. 6).

С. 106–107 **Притягательная сила риска** исследовалась Марвином Цукерманом (*Zuckerman*, 1979), описавшим такую личностную черту, как «поиск острых ощущений» (sensation seeking). Более доступное изложение данной проблемы можно найти в последней книге Ральфа Кейза (*Keyes*, 1985).

С. 108 Одним из первых исследований по проблеме **азартных игр** является (*Kusyszyn*, 1977). То, что азартные

игры происходят от религиозных обрядов гадания, утверждали (*Culin*, 1906, P. 32, 37, 43; *David*, 1962; *Huizinga*, 1939/1970).

С. 109 **Морфи и Фишер.** Схожесть жизненных путей этих двух великих шахматистов, разделенных столетием, бросается в глаза. Пол Чарльз Морфи (1837—1884) стал шахматным мастером, будучи еще подростком. В возрасте 22 лет он совершил путешествие в Европу, где победил всех, кто отважился играть против него. По возвращении в Нью-Йорк его потенциальные соперники отказывались играть против него, так как считали его непобедимым. Лишенный единственного источника переживания потока, он начал вести жизнь затворника, а в его поведении появились эксцентрические и параноидальные черты. О похожих проблемах, имевшихся в жизни Бобби Фишера, читай в (*Waitzkin*, 1988). Существует два возможных объяснения подобному феномену. С одной стороны, можно предположить, что людей с хрупкой психической организацией больше привлекает игра в шахматы, с другой — что игра в шахматы на высоком уровне требует полного вовлечения всей имеющейся в распоряжении психической энергии, что, в свою очередь, может привести к возникновению зависимости. Если шахматист становится чемпионом, то есть исчерпывает все возможности для дальнейшего совершенствования в деле, которому уделял столько внимания, он рискует утратить ориентацию, поскольку цель, организовывавшая его сознание, лишилась смысла.

**Исследованию азартных игр** среди североамериканских индейцев посвящены (*Culin*, 1906; *Cushing*, 1896; *Kohl*, 1860). Карвер (*Carver*, 1796, P. 238) сообщает, что ирокезы нередко играют до тех пор, пока не лишатся всего, что им принадлежит, включая собственные мокасины. Окончив игру, они раздетыми идут обратно в свой лагерь по сугробам высотой три фута. Бытописатель индейцев Тарахумара в Мексике сообщал, что «они могут предаваться азартным играм

чуть ли не месяц без перерыва, до тех пор, пока не потеряют все, что имеют, кроме, пожалуй, жены и детей» (*Lumholtz*, 1902/1987, p. 278).

**Рассказ хирурга,** рассказывающего о «наркотическом» эффекте хирургических операций, приведен в (*Csikszentmihalyi*, 1975, p. 138–139).

С. 110 **«Это чувство сродни…»** — там же, p. 87.

**«Ты забываешь себя …»** — слова взяты из *Moitessier*, 1971, p. 52 (цит. по *Macbeth*, 1988, p. 22); **«Я что-то понимаю…»** — из *(Sato*, 1988, p. 113).

С. 111 **О расширении Я,** стирании границ собственной личности в ходе занятий альпинизмом см. в (*Robinson*, 1969), а во время игры в шахматы — в (*Steiner*, 1974).

С. 114 Об **опасности утраты чувства Я** в трансцендентном опыте написано множество работ. Одним из ранних источников по этой тематике является книга Ле Бона (*Le Bon*, 1895/1960), которая оказала значительное влияние на дальнейшие исследования в этой области (*McDougall*, 1920; *Freud*, 1921). В числе последних исследований, рассматривающих взаимоотношения между самосознанием и поведением, можно назвать (*Diener*, 1979; *Wicklund*, 1979; *Scheier, Carver*, 1980). В терминах нашей модели комплексности деиндивидуализированного человека, который утрачивает свое *Я* в группе, можно назвать *интегрированным*, но не *дифференцированным*. Такой человек передает группе контроль над своим сознанием и может быть легко вовлечен в опасные формы поведения. Чтобы получать пользу от трансценденции, необходимо быть также дифференцированной личностью с сильным ощущением индивидуальности. Джордж Герберт Мид (*Mead G. H.*, 1934/1970) внес большой вклад в прояснение диалектических взаимосвязей между двумя аспектами человеческого *Я*: «*I*» — активным центром, и «*me*» — отраженным образом *Я*.

С. 114 **«Происходит две вещи…»** — цитата из (*Csikszentmihalyi,* 1975, p. 116).

С. 115 О глубинной связи между счастьем, радостью и даже добродетелью, с одной стороны, и **внутренними,** или **аутотелическими, вознаграждениями**, — с другой, говорили философы и мыслители разных культурных традиций. К таковым относятся, например, даосская концепция *Ю* — учение «правильного» пути (см., напр., тексты Чжуан-цзы — *Watson*, 1964); аристотелевское понятие добродетели (*MacIntyre*, 1984); индуистское отношение к жизни, воплощенное в Бхагавадгите.

С. 117 Суждения о **людях, недовольных своей работой и своим досугом,** сформировались в результате наших исследований по методу выборки переживаний (напр., *Csikszentmihalyi, Graef*, 1979, 1980; *Graef, Csikszentmihalyi, Gianinno*, 1983; *Csikszentmihalyi, LeFevre*, 1987, 1989; *LeFevre*, 1988). Они основывались на оценках своих переживаний, которые давали рабочие по сигналу, поступавшему к ним через пейджер в случайное время. Отметим, что при более традиционных масштабных опросах они часто дают гораздо более позитивные оценки. Анализ результатов 15 исследований удовлетворенности трудом, проведенных между 1972 и 1978 гг., говорит о том, что в США только 3% рабочих «крайне недовольны» работой, 9 — «частично недовольны», 36 — «частично довольны» и 52% «очень довольны» (*Argyle*, 1987, p. 31–63). Результаты недавнего общенационального опроса, проведенного Роберт Хэлф Интернэйшнл (Robert Half International), которые печатались в «Чикаго Трибьюн» (Chicago Tribune. 1987. Oct. 18, sect. 8), куда менее оптимистичны. В соответствии с ними 24% всех наемных тружеников США, то есть каждый четвертый, весьма недовольны своей работой. Наши методы измерения степени неудовлетворенности работой могут показаться слишком жесткими, при этом методы, использованные в других опросах, дают, пожалуй, чересчур оптимистичные результаты. Казалось бы, совсем несложно выяснить, доволен ли человек своей работой или нет. На самом деле «удовлетворенность» — крайне относительное понятие и ее очень трудно оценить объективно, как и от-

ветить, наполовину полон стакан с водой или наполовину пуст. В одной из последних работ на эту тему два известных немецких социолога пришли к диаметрально противоположным точкам зрения, а именно: один утверждал, что немецкий рабочий «любит» свою работу, в то время как другой был уверен, что он «ненавидит» ее. При этом для своего анализа оба использовали одну и ту же базу данных (*Noelle-Neumann, Strumpel*, 1984). Несколько исследователей обратили внимание на противоречащие ожиданиям данные, говорящие, что люди более удовлетворены своей работой, чем своим досугом (напр., *Andrews, Withey*, 1976; *Robinson*, 1977). Так Верофф, Дуван и Кулка (*Veroff, Douvan, Kulka*, 1981) приходят к выводу, что 49% занятого населения более удовлетворены своей работой, чем своим досугом. При этом только 19% получают большее удовлетворение от досуга.

С. 118 **Опасность попадания в зависимость** от потоковых впечатлений более детально описана в (*Csikszentmihalyi*, 1985*b)*.

С. 119 **Преступление как источник потока.** Описание того, как подростковая преступность может служить источником потока, дано в (*Csikszentmihalyi, Larson*, 1978). Высказывание Оппенгеймера цитируется по (*Weyden*, 1984).

С. 121 **«Вода может быть хорошей и плохой...» —** высказывание Демокрита приведено по (*de Santillana*, 1961/1970, p. 157).

## ГЛАВА 4

С. 124 **Игра.** Наряду с «Homo Ludens» Хейзинги, вышедшей еще в 1939 г. (*Huizinga*, 1939), другой сильной работой, посвященной играм, является книга Роже Калуа «Игры и люди» (*Caillois*, 1958).

С. 126 **Мимикрия.** Прекрасный пример того, как ритуальное переодевание может раздвинуть рамки обычного восприятия, дает Монти (*Monti*, 1969, p. 9–15), когда

он описывает западно-африканские церемониальные маски: «С точки зрения психологии происхождение масок может быть также объяснено атавистическим *стремлением человека уйти от себя, чтобы обогатиться опытом иных способов существования*… Это желание не может быть реализовано на «физическом» уровне. Человек стремится увеличить свою собственную мощь, идентифицируясь со вселенскими, божественными или демоническими силами. По сути, это желание выйти за рамки ограничений, помещающих человека в конкретную и неизменную оболочку, простертую между рождением и смертью, которая не оставляет ему возможности сознательного выбора экзистенциальных приключений».

С. 127 **Поток и открытия.** Когда группу испытуемых, в которую входили скалолазы, композиторы и шахматисты, попросили проранжировать 16 различных видов деятельности по критерию «похожести на поток», на первое место они поставили «Создание или открытие чего-то нового».

С. 128 **Поток и личностный рост.** То, каким образом переживание потока способствует личностному росту, подробно описано в (*Deci, Ryan,* 1985; *Csikszentmihalyi*, 1982*b*, 1985*a)*. Анна Уэлс показала, что у женщин, которые проводят больше времени в потоке, формируется более позитивный образ себя (*Wells*, 1988).

С. 130 **Поток и ритуалы.** Известный антрополог Виктор Тернер (*Turner*, 1974) увидел в практически повсеместном присутствии ритуалов в древних человеческих культурах доказательство того, что ритуальные действа были санкционированной обществом возможностью для переживания потока. Религиозные ритуалы в значительной мере благоприятствуют потоковым впечатлениям (*Carrington*, 1977; *Csikszentmihalyi*, 1987; *Csikszentmihalyi I.*, 1988; *Wilson*, 1985, in press). Хорошее изложение исторического развития взаимоотношений между «сакральными» и «светскими» аспектами досуговых занятий дано в учебнике (*Kelly*, 1982, p. 53–68).

**Поток и искусство.** Описание того, как пассивные визуальные и эстетические впечатления могут привести к потоку, даны в (*Csikszentmihalyi, Robinson*, 1990).

**Религиозное значение игр с мячом индейцев майя** описано в (*Blom*, 1932; *Gilpin*, 1948). Игра «пок-та-пок» во многом похожа на современный баскетбол. В нее играли на каменной площадке, целью каждой из команд было забросить мяч в находящуюся на высоте 28 футов каменную «корзину» своих оппонентов, *не дотрагиваясь до мяча руками*. Отец Диего Дюран, испанский миссионер, дал яркое описание этого состязания: «Это было нечто, доставлявшее массу удовольствия и наслаждения играющим. При этом игроки обладали настолько высоким мастерством, что умудрялись держать мяч «в воздухе» в течение почти целого часа, гоняя его с одного конца площадки к другому. Вся трудность заключалась в том, что мяча нельзя было касаться ни руками, ни ступнями, а только бедрами…» — цитата из (*Blom*, 1932). Иногда эти игры заканчивались человеческим жертвоприношением или убийством игроков проигравшей команды (*Pina Chan*, 1969).

С. 131 **Поток и общество.** Мысль о том, что по виду потоковой деятельности, которую общество предлагает своим членам, можно в значительной мере судить о сущности общества в целом, была впервые высказана в (*Csikszentmihalyi*, 1981*a*, 1981*b*; см. также *Argyle*, 1987, p. 65).

С. 132 **Тема культурного релятивизма** слишком сложна для непредвзятого анализа, и поэтому мы не останавливаемся на ней. Хороший, однако не лишенный пристрастности обзор дан известным антропологом Мелфордом Спиро (*Spiro*, 1987), который в одной из своих последних работ, носящей автобиографический характер, рассказал о том, почему он изменил свою точку зрения в отношении утверждения о якобы одинаково хорошем (или плохом) действии различных культурных укладов на общество. Он убежден, что культуры способны время от времени принимать поистине пато-

логические очертания. Философы и прочие мыслители-гуманисты часто упрекают социологов — видимо, по праву — в том, что они недооценивают значение абсолютных общечеловеческих ценностей, которые играют важнейшую роль в обеспечении выживания самой культуры (напр., *Arendt*, 1958; *Bloom*, 1987). Вильфредо Парето был одним из первых социологов, который активно указывал на опасность релятивизма, широко пропагандируемого социологией (*Pareto*, 1917, 1919).

С. 133 **Английские рабочие.** Ставшая классической история о том, как свободные английские рабочие постепенно превратились в работающие «машины», заключенные в жесткие рамки дисциплины, рассказана Томпсоном (*Thompson*, 1963).

С. 134 **Подозрительность жителей** островов Добу описана антропологом Форчуном (*Fortune*, 1932/1963). Трагический «тупик» культуры ик из Уганды исследовался в (*Turnbull*, 1972).

**Йономамо.** Жестокость этого племени была описана у (*Chagnon*, 1979). Депрессивные нигерийские племена исследовались Лорой Боэннан (Laura Bohannan), писавшей под псевдонимом Боуэн (*Bowen*, 1954). Колин Турнбулл с любовью описал пигмеев итури (*Turnbull*, 1961). Цитата, описывающая индейцев Шушвапа, взята из письма Ричарда Кула автору (*Kool*, 1986).

С. 136 Информация о **святилище в Изе** получена в личной беседе с Марком Чиксентмихайи.

С. 138 Информация о **доле счастливых людей** в различных странах приводится по результатам опроса службы Гэллапа (*Gallup*, 1976). То, что американцы считают себя почти такими же счастливыми, как кубинцы и египтяне, выяснилось в ходе исследований Истерлина (*Easterlin*, 1974). Обзор проблемы культурных различий счастья содержится в (*Argyle*, 1987, p. 102–111).

**Счастье и благосостояние.** И Аргайл, и Винховен, анализировавшие результаты достаточно большого

количества опросов, сходятся во мнении, что определенная положительная зависимость степени удовлетворенности жизнью от уровня материального благосостояния существует, но она очень невелика (*Argyle*, 1987; *Veenhoven*, 1984).

С. 139 **Затраты времени** среднего американского рабочего приведены на основе опросов по методу выборки переживаний (напр., *Csikszentmihalyi, Graef*, 1980; *Graef, Csikszentmihalyi, Gianinno*, 1983; *Csikszentmihalyi, LeFevre*, 1987, 1989). Полученные оценки очень близки к результатам более масштабных опросов, выполненных обычными методами (напр., *Robinson*, 1977).

С. 141 **Симптом сверхвключенности в шизофрении.** Понятие ангедонии было предложено психиатром Роем Гринкером (Roy Grinker). Сверхвключенность и симптомы расстройства внимания исследовались многими учеными, среди которых Хэрроу, Хольцман, Кэйтон и др. (*Harrow, Grinker, Holzman, Kayton*, 1977; *Harrow, Tucker, Hanover, Shield*, 1972). Цитаты взяты из (*McGhie, Chapman*, 1961, p. 109, 114). Я обосновывал связь между неспособностью человека к потоку вследствие серьезных психических патологий и более легкими расстройствами внимания, часто порождаемыми социальной депривацией (*Csikszentmihalyi*, 1978, 1982*a*).

С. 143 Среди исследований, посвященных жизни **эскимосов,** выделяются работы Карпентера (*Carpenter*, 1970, 1973). Причины разрушения культур **индейцев,** ранее населявших острова **Карибского бассейна**, описаны в *Mintz*, 1985. Понятие **аномии** было впервые сформулировано Эмилем Дюркгеймом в работе «Самоубийство» (*Suicide, Emile Durkheim*, 1897/1951). Классическое введение в понятие **отчуждения** содержится в ранних рукописях Карла Маркса, в частности, в его «Экономическо-философских рукописях 1844 года» (*Tucker*, 1972). Известный социолог Ричард Митчел (*Mitchell*, 1983, 1988) считал аномию и отчуждение не чем иным, как отражением скуки и тревоги на социальном уровне. Они возникают, когда людям не удается получить потоковые переживания

из-за чрезмерной хаотичности либо чрезмерной урегулированности их повседневной жизни.

С. 144 **Нейропсихологическое объяснение** работы механизма внимания опирается на исследования Хамилтон и других (*Hamilton*, 1976, 1981; *Hamilton, Holcomb, De la Pena*, 1977; *Hamilton, Haier, Buchsbaum*, 1984). Эти исследования продолжаются в настоящее время с использованием современного оборудования для изучения активности мозга.

С. 146 **Активность коры головного мозга** — мера электрической активности в коре головного мозга в данный момент. Ее амплитуда (в микровольтах) используется как мера общего напряжения мозга. В процессе концентрации внимания активность коры головного мозга обычно возрастает, что говорит о росте психического напряжения.

С. 147 Изучением **аутотеличных семей** занимался Рэтхунде (*Rathunde*, 1988). Полученные им результаты во многом коррелируют с различными проводимыми ранее исследованиями. Так, безопасная привязанность в раннем возрасте делает ребенка более активным в познании окружающей его действительности (*Ainsworth, Bell, Stayton*, 1971; *Matas, Arend, Sroufe*, 1978). Важное значение имеет также баланс между «любовью» и «дисциплиной» (*Bronfenbrenner*, 1970; *Devereux*, 1970; *Baumrind*, 1977). Системный подход к изучению семьи, очень близкий к предложенному в данной книге, был впервые предложен в клинической работе Боуэна (*Bowen*, 1978).

С. 149 **Люди потока.** Этот термин впервые был использован Ричардом Логаном (*Logan*, 1985, 1988) для характеристики людей, способных преобразовывать разнообразные жизненные испытания в потоковые события. **«В условиях резкого ограничения…»** — цитата приведена по (*Burney*, 1952, p. 16–18).

С. 150 Воспоминания **Евы Цейзел** напечатаны в журнале «Нью-Йоркер» (New Yorker) (*Lessard*, 1987, p. 33–35).

Злоключения **китайских дам** во время культурной революции описаны в работе (*Cheng*, 1987). История **Солженицына** — из его книги «Архипелаг ГУЛАГ» (*Solzhenitsyn*, 1976).

С. 151 История **Тибора Толлаша** восстановлена по памяти по нашей беседе летом 1957 г. после освобождения его из тюрьмы благодаря венгерской революции.

С. 152 Цитата **Солженицына** приведена по (*Logan*, 1985). Беттельгейм обобщает опыт своего заключения в концентрационном лагере в статье (*Bettelheim*, 1943).

С. 153 Работы **Франкла**, посвященные этой же теме (*Frankl*, 1963, 1978).

Высказывание Бертрана **Рассела** (B. Russell) приводится по статье в журнале *Self (Merser*, 1987, p. 147).

## ГЛАВА 5

С. 156 Во время праздников у индейцев **тарахумара** проходили состязания бегунов на расстояния в несколько сот миль. О них сообщают Лумхольц и Набоков (*Lumholtz*, 1902/1987; *Nabokov,* 1981). Ритуальные элементы в современных олимпийских видах спорта проанализированы в работе Мак-Алуна (*MacAloon*, 1981).

С. 158 Так называемый **комплекс Икара** был описан Генри Мюрреем (*Murray*, 1955). Говоря о нем, необходимо обратить внимание читателя на концепцию сублимации, предложенную Фрейдом. Если оставить ее без внимания, может возникнуть чувство некоей недоговоренности. Поверхностное понимание идей Фрейда побуждает многих рассматривать любое действие, непосредственно не направленное на удовлетворение сексуальных желаний, либо как защиту, помогающую скрыть ту или иную потребность, либо как сублимацию, преобразующую невыполнимое желание в замещающие его реальные цели и задачи.

В лучшем случае сублимация служит слабой заменой нереализованных удовольствий, которые она помогает замаскировать. Берглер, например, считает, что игры, построенные на риске, облегчают чувство вины за сексуальные или агрессивные побуждения (*Bergler*, 1970). Согласно концепции «комплекса Икара» прыгун в высоту стремится вырваться из клубка эдиповых связей социально приемлемым образом, но реально не разрешая при этом тот базовый конфликт, который мотивирует его действия. Подобно этому Джонс (*Jones*, 1931) и Файн (*Fine*, 1956) объясняют игру в шахматы желанием справиться со «страхом кастрации»: поставить мат своим ферзем королю соперника означает не что иное, как символическое представление кастрации отца при помощи матери. Альпинистами же движет сублимированная зависть к пенису. В соответствии с этой логикой все в жизни делается не иначе как ради переработки полученных в детстве потрясений.

Однако логическим следствием сведения всей мотивации к поиску удовольствий, побуждаемому несколькими генетически запрограммированными желаниями, выступает неспособность понять большую часть поведения, отличающего людей от остальных видов животных. Для иллюстрации этого обратимся к роли удовольствия в эволюции.

Не только прошлое, но и будущее определяет настоящее. Первая рыба, которая покинула океан, чтобы начать жизнь на суше, не была запрограммирована на это. Она пыталась использовать новые, неведомые возможности, пытаясь воспользоваться преимуществами новой среды обитания. Обезьяны, которые используют палочки, чтобы выуживать муравьев из муравейника, скорее всего, не следуют заложенным в их генах инструкциям, но экспериментируют с возможностями. Это может привести в будущем к более сознательному использованию орудий и ко всему тому, что мы называем прогрессом. По сути, вся история может быть понята как стремление людей реализовывать свои смутные мечты. И дело совсем не в те-

леологии — вере в некоторую предустановленность развития, ведь это тоже механистическая идея. Цели, которые мы преследуем, не предопределены ничем вне или внутри нас. Они обнаруживаются, когда мы наслаждаемся совершенствованием наших навыков в новых условиях.

Пожалуй, именно радость является механизмом естественного отбора, который обеспечивает эволюцию в направлении роста сложности. Этот тезис выдвигался в работах (*Csikszentmihalyi, Massimini*, 1985; *Csikszentmihalyi I.*, 1988; *Csikszentmihalyi M.*, 1988). Следствия потока для эволюционного развития анализировались в работе Крука (*Crook*, 1980). Так же как удовольствие от еды заставляет нас снова принимать пищу, удовольствие от физической близости заставляет нас искать ее снова и снова. Оба этих инстинкта обеспечивают выживание и продолжение рода — не более. И только радость заставляет нас стремиться к чему-то, что лежит за пределами настоящего, в будущем. В самом деле, нет никаких оснований утверждать, что лишь удовольствие есть признак «нормального» желания, а все остальные стремления и искания, непосредственно не направленные на него, вторичны и представляют собой их бледную тень. Награда за достижение новых целей не уступает награде за удовлетворение прежних потребностей.

С. 161 Зависимость между **переживаниями счастья и уровнем потребления энергии** исследовалась в (*Graef, Gianinno, Csikszentmihalyi*, 1981).

С. 162 Слова американского подростка о наслаждении **танцем** взяты из работы (*Csikszentmihalyi*, 1975, p. 104). Рассказ итальянской танцовщицы приведен по (*Delle Fave, Massimini*, 1988, p. 212).

С. 164 **Культивация сексуальности.** Прекрасный обзор развития на Западе идей о любовных взаимоотношениях дан в трехтомнике «Природа любви» Ирвинга Сингера (*Singer*, 1981). Хороший обзор различных психологических точек зрения относительно феномена любви дает Кеннет Поп (*Pope*, 1980). Одной из послед-

них публикаций на эту тему является работа психолога из Йельского университета Роберта Стернберга (*Sternberg*, 1988). В ней он дополняет классическое разделение видов любви на «эрос» и «агапе» третьим компонентом: близость, страсть и преданность. Американский антрополог Лайза Дэлби провела несколько лет в Киото, изучая искусство японских гейш. Ей принадлежит хорошее описание тонкостей «восточного» понимания сексуальности (*Dalby*, 1983). Об отсутствии романтичности в античных любовных отношениях см. (*Veyne*, 1987, p. 202).

С. 169 Правила ордена иезуитов, разработанные **Игнатием Лойолой**, организуют жизнь послушников как единую активность, потенциально подходящую для создания потока. См об этом у Изабеллы Чиксентмихайи и Тоскано (*Csikszentmihalyi I.*, 1986, 1988; *Toscano*, 1986).

Краткое описание **патанджали-йоги** содержится в Британской энциклопедии (Encyclopaedia Britannica 1985. V. 12, p. 846). Более подробное описание дает Элиаде (*Eliade*, 1969).

С. 173 Наиболее значимый вклад в современную психологию **эстетики** представляют собой работы Арнхейма и Гомбрича (*Arnheim*, 1954, 1971, 1982; *Gombrich*, 1954, 1979). В частности, они подчеркивают важную роль в искусстве отрицательной энтропии, или упорядоченности. Психоаналитическое понимание проблемы содержится в работах Мэри Гедо (*Gedo*, 1986, 1987, 1988).

«Знаменитые «Купальщицы» Сезанна …»; «Когда я вижу произведения…»; «Однажды утром…» — цитаты из (*Csikszentmihalyi, Robinson,* 1990).

С. 176 **Использование музыки африканскими пигмеями** описано в (*Turnbull*, 1961).

**Важность музыки** в жизни американцев подчеркивается в моей книге «Смысл вещей» (*Csikszentmihalyi, Rochberg-Halton*, 1981). В ней, в частности, говорится, что наиболее важной для себя вещью домашнего обихода подростки считают музыкальный центр.

Интервью **с полицейским** также приводится по этой книге. О том, как музыка помогает подросткам восстановить хорошее настроение, о ее роли в качестве поддерживающей матрицы подростковой солидарности рассказывается в (*Csikszentmihalyi, Larson*, 1984; *Larson, Kubey*, 1983).

С. 177 **Музыкальные записи** обогащают жизнь. Мне довелось услышать эту точку зрения из уст известного философа-эстетика Элизео Виваса (Eliseo Vivas) во время его лекции в Колледже Лэйк Форест в Иллинойсе в конце 1960-х гг.

С. 178 В своей знаменитой работе «Элементарные формы религиозной жизни» Эмиль **Дюркгейм** ввел понятие «коллективного воодушевления» для характеристики состояния, предшествующего становлению в обществе религиозности (*Durkheim*, 1912/1967). Современную трактовку важности «коллективных» ощущений — чувства локтя — дает в своей работе Виктор Тернер (*Turner*, 1969, 1974).

Книги **Карлоса Кастанеды**, которые пользовались большой популярностью еще десятилетие назад, сегодня не оказывают заметного влияния на общественное мнение (напр., *Castaneda*, 1971, 1974). В самом деле, многое было сделано для того, чтобы дискредитировать его наследие. Последние книги его длинной саги о годах, проведенных в учении у колдуна, выглядят слабыми и сбивчивыми. Первые же четыре книги содержат много важных и интересных идей, изложенных достаточно увлекательно; к ним применима старая итальянская поговорка: «Если и неправда, то хорошо придумано».

С. 179 Указанные **стадии восприятия музыкального произведения** были описаны в неопубликованной работе Майкла Хейфеца из Чикагского университета. Похожую траекторию развития ранее постулировал музыковед Леонард Мейер (*Meyer*, 1956).

С. 180 Похожую точку зрения в отношении музыки высказывал еще **Платон** в «Государстве», книга 3, в диа-

логе между Главконом и Сократом, посвященном целям образования. Ее суть сводится к тому, что детям не должна навязываться ни слишком «печальная», ни слишком «расслабляющая» музыка, поскольку в обоих случаях это негативным образом будет сказываться на характере. Поэтому музыка ионического и лидийского стиля должна быть исключена из учебного плана. Единственно приемлемыми являются произведения дорического и фригийского стиля, так как они несут в себе «мотивы долга и свободы», внушая молодым чувства отваги и выдержки. Важно не то, как мы сегодня относимся к музыкальным вкусам Платона, но то, что великий мыслитель предавал музыке очень большое значение. Сократ говорит: «Так вот, Главкон <…> в этом главнейшее воспитательное значение мусического искусства: оно более всего проникает вглубь души и всего сильнее ее затрагивает; ритм и гармония несут с собой благообразие, а оно делает благообразным и человека».

Алан Блум (*Bloom*, 1987, особенно p. 68–81) разделяет точку зрения Платона и выдвигает обвинения в адрес современной музыки, вероятно по причине ее сходства с ионическими или лидийскими гармониями.

С. 181 **Лорин Холлэндер** рассказала мне эту историю в 1985 г.

С. 182 **Еда**. Наши исследования по методу выборки переживаний выявили, что для взрослых американцев еда является процессом, обладающим самой высокой внутренней мотивированностью из всех повседневных действий (*Graef, Csikszentmihalyi, Giannino*, 1983). Для подростков процесс еды находится на втором месте по степени удовольствия после общения со сверстниками и занимает достаточно высокую позицию по внутренней мотивации, уступая лишь прослушиванию музыки, занятиям спортом и участию в играх (*Csikszentmihalyi, Larson*, 1984, p. 300).

С. 184 **Кир Великий**. О нем писал древнегреческий историк Ксенофонт (431–350 до н. э.) в своей «Киропедии» —

вымышленных записях о жизни царя Кира. Ксенофонт был единственным современником царя Кира, служившим в его армии, кто оставил письменные свидетельства, восхваляющие деяния этого человека (см. также его «Анабасис» — *Warner,* 1965).

С. 186 **Пуритане и наслаждение**. Историю вопроса см. в (*Dulles,* 1965), а также в исследованиях Джейн Карсон об отдыхе в колониальной Вирджинии (*Carson*, 1965), и главу 5 книги Келли (*Kelly*, 1982).

## ГЛАВА 6

С. 189 **Чтение**. В результате опросов, проведенных профессором Массимини в различных уголках земного шара, выяснилось, что чтение наиболее часто называлось в качестве деятельности, позволяющей испытывать поток, особенно среди представителей традиционных сообществ, находящихся в процессе модернизации (*Massimini, Csikszentmihalyi, Delle Fave*, 1988, p. 74–75). О механизмах наслаждения чтением см. также (*Nell*, 1988).

**Интеллектуальные головоломки.** Голландский историк Йохан Хейзинга считает, что современная наука и образование происходят от древних игр по разгадыванию загадок (*Huizinga*, 1939/1970).

«За произведениями искусства…» — цитата из (*Csikszentmihalyi, Robinson*, 1990).

С. 191 **Нормальным состоянием сознания является хаос.** Это утверждение основано на разных свидетельствах, связанных с методом выборки переживаний. Например, из всех занятий, свойственных подросткам, «размышление» меньше всего внутренне мотивировано и сильнее всего связано с негативными эмоциями и пассивностью (*Csikszentmihalyi, Larson*, 1984, p. 300). Причина этого — в их убеждении, что они «думают» лишь тогда, когда им нечем заняться, когда нет никаких внешних задач, требующих напряжения их интеллекта. Та же логика справедлива

и для взрослых. Они также чувствуют себя наименее счастливыми и мотивированными, когда не вовлечены в какую-либо структурированную извне деятельность (*Kubey, Csikszentmihalyi*, 1990).

Эксперименты по сенсорной депривации показали, что без непрерывного поступления структурированной информации упорядоченность сознания легко разрушается. По мнению Джорджа Миллера, «разум живет, питаясь информацией» (*Miller*, 1983, P. 111). В более обобщенном виде можно утверждать, что организмы выживают, поглощая негэнтропию (*Schroedinger*, 1947).

С. 192 Негативная оценка **сидения перед телевизором** зафиксирована во многих опросах по методу выборки переживаний (напр., *Csikszentmihalyi, Kubey*, 1981; *Csikszentmihalyi, Larson*, 1984; *Csikszentmihalyi, Larson, Prescott*, 1977; *Kubey, Csikszentmihalyi*, 1990, *Larson, Kubey*, 1983).

С. 193 **Мысленные образы**. Подробнее о грезах и фантазиях см. (*Singer*, 1966, 1973, 1981; *Singer, Switzer*, 1980). В последнее время все больше людей в США интересуются «ментальными образами».

С. 194 Высказывание **Бунюэля** приведено по книге Сакса (*Sacks*, 1970/1987, p. 23).

**Перечисление имен предков.** В большинстве случаев задача заучивания доверялась старейшинам племени или его вождю. «У вождя меланезийского племени нет административных обязанностей, строго говоря, нет функции. Однако в нем заложена история племени, его миф, традиция, союзы и силы. Когда с его губ сходят магические заклинания или имена из истории клана, вдохновлявшие не одно поколение, время расширяет свои пределы для каждого члена племени. Власть вождя, его авторитет заключается в том, что он один являет собой Слово племени» (*Leenhardt*, 1947/1979, p. 117–118). Хороший пример того, насколько сложными могут быть родственные связи в племени, дан в работе Эванс-Притчарда, по-

священной суданским нуэрам. Это племя различало своих предков по наиглавнейшим, главным, средним и незначительным линиям, каждая из которых прослеживалась на пять-шесть поколений назад (*Evans-Pritchard*, 1940/1978).

С. 195 **Загадки**. Стихотворение в переводе Шарлотты Гест (Charlotte Guest), а также материал на следующей странице отражают знаменитые идеи о происхождении поэзии и словесности, которые Роберт Грейвс изложил в «Белой богине» (*Graves*, 1960). Грейвс работал как раз в тот счастливый период развития английской науки, когда серьезные исследования еще не потеряли налета романтики и двигались вперед в свободном полете мысли. Именно в это время К. Льюис и Р. Толкиен преподавали в Оксфорде классическую литературу и одновременно создавали свои бессмертные фантастические произведения. Можно спорить о мифопоэтических реконструкциях Грейвса, однако их заслугой является то, что они в состоянии помочь непосвященному читателю понять остроту мысли и полет воображения древнего творца, расширив тем самым трактовку, даваемую более осторожными учеными.

С. 197 **Заучивание наизусть**. Гаретт собрал многочисленные экспериментальные доказательства в пользу исключения заучивания из школьных программ (*Garrett*, 1941; см. также *Suppies*, 1978). Суть их сводятся к тому, что заучивание бессмысленной информации не развивает способности к запоминанию. Однако трудно понять, почему на этом основании следует освободить школьников от запоминания вполне осмысленных текстов.

С. 198 **Контроль памяти**. Похоже, что запоминание, подобно сновидениям, невозможно полностью контролировать произвольным усилием. Например, мы вряд ли можем вынудить наше сознание запомнить то, что оно отказывается запомнить. Однако — так же, как и в случае со сновидениями, — если человек готов вложить определенный объем своей энергии в про-

цесс запоминания, его качество может быть значительно улучшено. Следуя определенным правилам и проявляя немного дисциплины, можно выработать целый ряд мнемических средств, помогающих запомнить информацию, которая в противном случае была бы обречена на забвение. Об истории развития подобных методов запоминания в период от античности до Ренессанса писал, например, Спенс (*Spence*, 1984).

С. 200 Подробнее о мыслительных экспериментах **Архита** см. (*de Santillana* 1961/1970, p. 63).

**Развитие арифметики и геометрии.** Виттфогель дает прекрасный материалистический взгляд на историю развития этих наук (а также политических форм) в связи с развитием ирригационных технологий (*Wittfogel*, 1957).

**Достижения той или иной культуры** появлялись вследствие стремления к радости, а не вследствие необходимости (см. *Csikszentmihalyi*, 1988). Этот тезис справедлив и по отношению к основным технологическим прорывам, например таким, как использование металла: «В различных уголках мира отмечалось, в частности, в контексте развития металлургии, что, прежде чем началось производство бронзы и других металлов для хозяйственных целей, они использовались в качестве украшений <…> Во многих случаях использование металлов входило в практику именно потому, что они обнаруживали новые ценные свойства в качестве символов или предметов, привлекающих внимание, повышающих престиж их обладателя» (*Renfrew*, 1986, p. 144, 146). Йохан Хейзинга считал, что многие общественные институты, такие как религия, закон, правительство, армия, зародились в качестве своего рода игр и только затем обрели свойственную им сегодня организационную жесткость и серьезность (*Huizinga*, 1939/1970). Аналогичную точку зрения высказывал и Макс Вебер, объясняя развитие капитализма желанием предпринимателей играть в некую захватывающую игру. И лишь позже

он оделся в жесткий каркас норм и правил, превратившись в пресловутую «железную клетку».

С. 201 История из жизни **Демокрита** приведена по (*de Santillana*, 1961/1970, p. 142 и далее).

С. 203 Подробнее об **исландских сагах** можно прочитать в сборнике С. Джонсона (*Johnson*, 1930).

С. 206 Тезис о том, как **общение** помогает сохранять символическую Вселенную, рассматривается в (*Berger, Luckmann,* 1967).

С. 207 Обучение **поэзии** живущих в гетто подростков и пожилых людей, не имеющих школьного образования, описано в работе Коха (*Koch*, 1970, 1977).

С. 208 **Талант писателя и депрессия.** По крайней мере со времен Романтизма всех творческих людей часто воспринимают как «мучеников» или «одержимых дьяволом». Есть немало сведений о том, что среди людей искусства в наше время многие подвержены обсессивным либо депрессивным расстройствам психики (напр., *Alvarez*, 1973; *Berman*, 1988; *Csikszentmihalyi*, 1988; *Matson*. 1980). В последнее время много писалось о связях между маниакально-депрессивным психозом и литературным творчеством (*Andreasen*, 1987; *Richards et al*., 1988). При этом весьма вероятно, что эта связь между психической энтропией и художественным творчеством есть результат определенных общественных ожиданий и весьма неустойчивого общественного положения людей искусства, а не свойственные самому творчеству черты. Другими словами, если для того, чтобы заниматься искусством и при этом выживать в обществе человек должен смириться с неопределенностью, пренебрежением, насмешками, нехваткой общепринятых символов самоутверждения, то немудрено, что следствия этого отразятся на его психике. Вазари одним из первых еще в 1550 г. выразил озабоченность духовным состоянием молодых художников своего времени. Эти люди, находившиеся под влиянием маньеризма — предвестника барокко и романтизма, — зачастую демонстрировали

элементы «дикости и безумия», которые в, свою очередь, делают их поведение «странным и эксцентричным» по сравнению с художниками предыдущих эпох (*Vasari*, 1550/1959, p. 232). В более ранние времена, например в древнем Египте и даже в средневековой Европе, люди искусства вели достаточно комфортную и адаптированную жизнь (*Hauser*, 1951). И, конечно, есть немало примеров великих гениев искусства — таких как Бах, Гёте, Диккенс или Верди, — жизнь которых опровергает мнение о существовании связи между творчеством и неврозом.

С. 210 **Припоминание собственного прошлого.** Отчасти под влиянием психобиографических исследований жизни Гитлера, Горького, Лютера и Ганди, выполненных Эриксоном (*Erikson*, 1950, 1958, 1969), в психологии жизненного пути получила распространение идея «личного нарратива», или «сюжета жизни» (см. *Cohler*, 1982; *Freeman*, 1989; *Gergen, Gergen*, 1983, 1984; *McAdams*, 1985; *Robinson*, 1988; *Sarbin*, 1986; *Schafer*, 1980). Суть ее в следующем: то, как человек рассматривает свое прошлое, лучше всего позволяет предсказать его действия в будущем.

**Каждый дом является** в некотором роде **музеем** жизни его обитателей. К этой точке зрения мы пришли во время нашего опроса 300 семей, живущих в окрестностях Чикаго и состоящих из представителей трех поколений. Мы просили показать нам любимые предметы в доме и назвать причины подобного предпочтения (*Csikszentmihalyi, Rochberg-Halton*, 1981).

С. 212–213 Четыре цитаты приведены по книге **Томаса Куна** «Структура научных революций» (*Kuhn*, 1962, p. 24, 36, 38). Одной из наиболее интересных перспектив практического применения теории потока является, то, что она может помочь объяснить, почему одни идеи, институты, продукты или технологии находят признание в обществе, в то время как другие отвергаются им. Ведь до сих пор проблемы подобного рода объяснялись исключительно с позиций экономического детерминизма. В самом деле, было бы интерес-

но проанализировать, каким образом ход истории направлялся радостью, которую люди испытывали или ожидали от своих действий. В качестве первого шага в этом направлении можно рассматривать работу Изабеллы Чиксентмихайи (*Csikszentmihalyi I.*, 1988), в которой рассматриваются причины успехов ордена иезуитов в XVI и XVII столетиях.

С. 213 **Прорывы в науке**. То, что поток «необходим» нам потому, что позволяет достигнуть успеха в науке и в любой другой области человеческой деятельности, идет вразрез с главной мыслью этой книги. Подчеркнем еще раз: самым важным является качество переживания, испытываемого в данный момент, и это намного важнее для счастья, чем богатство и слава. В то же время было бы несправедливо игнорировать тот факт, что люди, действительно достигшие высот, часто получают огромное наслаждение от своего занятия. Это, в частности, говорит о том, что те, кто наслаждается любимым делом, скорее всего, делают его хорошо, хотя, как мы знаем, корреляция еще не означает причинной связи. Много лет назад Морис Шлик указывал на важность компонента наслаждения в творческой научной работе (*Schlick*, 1934). В рамках одного из своих последних проектов Б. Гриссман взял интервью у ряда людей, достигших жизненного успеха: от Фрэнсиса Крика, первооткрывателя «двойной спирали» ДНК, до Ханка Аарона, Джулии Эндрюс и Теда Тернера. Пятнадцать знаменитостей заполнили опросные листы, в которых они должны были оценить важность 33 личностных характеристик в деле достижения жизненного успеха. В их число входили уровень творческих способностей, компетентность, широта знаний и т. д. В результате выяснилось, что наиболее часто называлась способность испытывать радость от работы: 9,86 балов из 10 (*Griessman*, 1987, p. 294–295).

Другое соображение по поводу того, как поток может способствовать достижению успеха, высказано в работе Ларсона (*Larson*, 1985, 1988). В своем исследовании, посвященном изучению качества курсовых работ

студентов высшей школы, он обнаружил, что работы тех ребят, которые испытывали скуку во время подготовки заданий, оказывались скучными. Работы, написанные тревожными студентами, испытывавшими беспокойство, выглядели путанными и бессвязными. А курсовые, написанные студентами, наслаждавшимися работой, читались легко и с интересом. Все это не зависело от их уровня интеллекта и способностей. Вывод очевиден: результаты труда тех, кто испытывает во время работы состояние потока, будут представлять наибольшую ценность для окружающих.

С. 214 Интервью с **Сусуму Тонегавой** было опубликовано в USA Today (Oct. 13, 1987, p. 2A).

С. 215–216 То, насколько **разнообразными могут быть интересы**, которым взрослые люди посвящают свой досуг, хорошо описано у Алена Тафа (*Tough*, 1978; см. также *Gross*, 1982). Одной из областей знания, в развитие которой внесли и продолжают вносить большой вклад так называемые дилетанты, является медицина. Часто слышишь о том, как люди (часто матери) замечают некоторые особенности, связанные с состоянием здоровья членов их семьи, которые, будучи сообщены профессионалам, оказываются очень важными. Так, одна женщина из Новой Англии обратила внимание на то, что ее сын и некоторые из его друзей жалуются на странные, артритные боли в коленке. Она обратилась к врачам, заострив их внимание на подозрительной частоте случаев заболевания. В результате была открыта так называемая болезнь Лайма — потенциально опасная инфекция, передаваемая клещами.

С. 218 Наверное, слишком самонадеянно рекомендовать читателю перечень великих **философов**, однако перечисление одних имен без точных ссылок оскорбит профессиональных буквоедов. Наиболее эпохальные работы в разных областях философии будут включать следующее. В области онтологии: Кристиан фон Вольф «Умные мысли», Иммануил Кант «Критика чистого разума», Эдмунд Гуссерль «Введение в чи-

стую феноменологию», Мартин Хайдеггер «Бытие и время». Перед прочтением работ двух последних авторов есть смысл обратиться к работам Кохака (*Kohak*, 1978) и Колаковского (*Kolakowski*, 1987), посвященным Гуссерлю, и исследованию Георга Штайнера, посвященному Хайдеггеру (*Steiner*, 1978/1987).

Что касается этики, в первую очередь надо назвать «Никомахову этику» Аристотеля, трактаты Фомы Аквинского о действиях, о привычках, о жизни деятельной и жизни созерцательной, входящие в его «Сумму теологии»; «Этику» Бенедикта Спинозы и «По ту сторону добра и зла» и «Генеалогию морали» Ницше. В области эстетики выделяются произведения Александра Баумгартена «Размышления о поэзии», Бенедетто Кроче «Эстетика», Дж. Сантаяны «Чувство прекрасного», Дж. Коллингвуда «Принципы искусства».

54-томник «Величайшие книги Запада», подготовленный Мортимером Адлером и вышедший в издательстве Британской энциклопедии, представляет собой хорошее введение в творчество большинства великих мыслителей нашей культуры. Первые два тома, дающие обзор основных идей всего издания, особенно полезны для философов-любителей (Great Books of the Western World, ed. by Mortimer Adler, the Encyclopaedia Britannica).

С. 220 В своей работе Ж. Медведев рассказывает о том, как аграрная политика **Т. Лысенко**, построенная на ленинистских догмах, привела к нехватке продовольствия в Советской России (*Medvedev*, 1971; см. так же *Lecourt*, 1977).

## ГЛАВА 7

С. 223 О распределении времени по **видам занятий первобытных людей** можно посмотреть в замечательной книге Маршалла Салинса (*Sahlins*, 1972; *Lee*, 1975). Структура труда в средневековой Европе освещается в работах Ле Гоффа и Ле Роя Ладури (*Le Goff*, 1980;

*Le Roy Ladurie*, 1979), график рабочего дня среднего рабочего в Англии до и после индустриальной революции реконструирован Томпсоном (*Thompson*, 1963). Изменения роли женщины на производстве обсуждаются в работах (*Clark*, 1919; *Howell*, 1986).

С. 226 Серафина Виньон была опрошена группой профессора Массимини (*Delle Fave, Massimini*, 1988).

С. 226–227 Высказывания Серафины Виньон цитируются по (*Delle Fave, Massimini*, 1988).

С. 231 **Личностное развитие и сложность.** В то время как почти вся психология развития придерживается «свободного от ценностей» подхода (если не по сути, то на словах), психологи Университета Кларка придерживаются достаточно строгой ценностной ориентации, основанной на идее, что именно рост сложности является целью человеческого развития (напр., *Kaplan*, 1983; *Werner*; 1957; *Werner, Kaplan*, 1956). Последними работами на эту тему являются труды Робинсона и Фримена (*Robinson*, 1988; *Freeman, Robinson*, in press).

С. 232 **«Тинг разделывал бычьи туши…»** — цитата из перевода «Внутренних глав» Чжуан-цзы (*Watson*, 1964, p. 46).

В дополнение несколько **критических замечаний**. Предположение, что концепция потока описывает образцы мышления, свойственные исключительно западному сознанию, было отвергнуто в самом начале. На якобы существующие противоречия между учением *Ю* и потоковой философией указывает, в частности, Сан (*Sun*, 1987). Мы надеемся, что новые сравнительно-культурные данные, представленные в моих работах (*Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.*, 1988), развеют эти сомнения. Потоковые переживания описываются представителями различных культур практически одинаково.

С. 233 **«Однако всякий раз…»** — по *Watson* 1964, p. 97. Уоли, в частности, считает, что приведенная цитата

описывает не систему *Ю*, а нечто противоположное (*Waley*, 1939, p. 39). Напротив, Грэм и Уотсон придерживаются мнения, что в ней описывается способ разделки, используемый самим Тингом, и поэтому это не что иное, как описание *Ю* (*Graham*, цит. по *Crandall* 1983; *Watson*, 1964).

С. 235 **Навахо.** Разговоры с пастухами племени навахо были записаны профессором Массимини летом 1984 и 1985 гг.

С. 236 Жизнь английских ткачей XVII и XVIII вв. описана Э. Томпсоном (*Thompson E.*, 1963).

С. 239 Опрос **врачей-хирургов** проводила Джин Хамилтон (Dr. Jean Hamilton), результаты описаны ею вместе с Изабеллой Чиксентмихайи (*Csikszentmihalyi M.*, 1975, p. 123–139).

С. 240–241 Две цитаты из (*Csikszentmihalyi*, 1975, p. 129), следующие две оттуда же (p. 136).

С. 244 Результаты исследований по методу выборки переживаний, посвященных переживанию потока **американскими рабочими** на работе и во время досуга, приведены в (*Csikszentmihalyi, LeFevre*, 1987, 1989; *LeFevre*, 1988).

С. 247 **Неудовлетворенность.** Достаточно низкий процент неудовлетворенных рабочих был выявлен в результате многочисленных национальных опросов, проведенных с 1972 по 1978 г. (см. *Argyle*, 1987, p. 32).

С. 247 **Наши опросы американских рабочих**. Кроме упомянутых исследований по методу выборки переживаний мною в течение 1984–1988 гг. было опрошено около 400 менеджеров различных компаний из числа тех, кто посещал мои семинары, организованные отделением постдипломного обучения Чикагского университета.

С. 250 **За работой легче испытывать радость.** Организация свободного времени часто оказывается проблемой, что давно подмечено психологами и психиа-

трами. Группа прогресса психиатрии (Group for the Advancement of Psychiatry) сообщает в своем отчете за 1958 г.: «Для многих американцев досуг таит в себе опасность». К такому же выводу приходит Гуссен, который анализировал психологические недуги людей, не способных организовать свой досуг (*Gussen*, 1967). Роль телевидения как средства, помогающего скрыть проблему свободного времени, тоже часто отмечалась психологами. Так, Конрад пишет: «Технологическая революция была направлена на экономию времени. Однако безудержное потребление, которое мы сейчас переживаем, постепенно уничтожает это сэкономленное нами время. Институтом, созданным для обслуживания этой цели, является телевидение…» (*Conrad*, 1982, p. 108).

**Индустрия досуга.** Трудно оценить общие (прямые и косвенные) затраты на досуг в рамках всей нашей экономики. Мы не можем оценить, например, ни стоимость государственной недвижимости, используемой для досуга, ни личные затраты на него. Однако непосредственные расходы на досуг известны. Они составили в США в 1980 г. 160 млрд долл., что в два раза больше суммы, потраченной в 1970 г., с учетом инфляции. Средняя семья расходует непосредственно на досуг около 5% своих доходов (*Kelly*, 1982, p. 9).

## ГЛАВА 8

С. 254 **Важность человеческого общения.** Судя по результатам наших исследований с использованием метода выборки переживаний, люди чувствуют себя значительно лучше в обществе других людей. При этом качество их переживаний ухудшается, когда они остаются одни, даже если одиночество было следствием их свободного выбора (*Larson, Csikszentmihalyi*, 1978, 1980; *Larson, Csikszentmihalyi, Graef*, 1980). Живое и красочное описание того, как и почему люди опираются в своих убеждениях на общественное мнение, дается в книге Элизабет Ноэль-Нойман

(*Noelle-Neumann*, 1984). Философские аспекты проблемы анализировал Мартин Хайдеггер (1962). Он, в частности, рассматривал нашу постоянную зависимость от обобщенного психического образа других людей в нашем сознании (*das Man*). С этим сходны понятия «обобщенный другой» Чарльза Кули (*Cooley*, 1902) и «супер-эго» Зигмунда Фрейда.

С. 255 **Быть среди людей.** Этот раздел написан под влиянием блестящего анализа публичного и частного пространства Ханной Арендт (*Arendt*, 1958).

**Общество других людей**. Здесь мы снова ссылаемся на наши исследования по методу выборки переживаний. То, что даже простой разговор с другими людьми может улучшить настроение на целый день, отмечается во многих работах (*Lewinsohn, Graf*, 1973; *Lewinsohn, Libet*, 1972; *MacPhillamy, Lewinsohn*, 1974; *Lewinsohn et al*., 1982). Группой Левинсона было предложено клиническое приложение психотерапии, основанное на создании благоприятных условий для общения пациентов и их участия в разнообразных приятных занятиях. Следующим этапом могла бы быть разработка клинической методики, основанной на принципах потока. Первые шаги в этом направлении уже сделаны в Миланском университете. Этот подход делает акцент в первую очередь на увеличение частоты и интенсивности оптимальных переживаний, а не на снижение частоты появления негативных.

С. 256 **Бабуины**. Стюарт и Джин Альтманы, пожалуй, наиболее тщательно исследовали социальные взаимоотношения этих приматов (*Altmann S*., 1970; *Altmann J.*, 1970, 1980). Их работы, в частности, раскрывают роль общения в обеспечении выживания, помогая тем самым осмыслить пути развития социальных «инстинктов» у человека.

С. 256–257 **Психика людей достаточно подвижна и изменчива.** Работая над своей диссертацией по результатам метода выборки переживаний, Патрик Майер обратил наше внимание на то, что подростки часто

оценивали общение со сверстниками двойственным образом: как наиболее радостные и как наиболее тревожные или скучные впечатления дня. Интересно, что подобная двойственность оценок не распространялась на другие виды занятий, которые обычно бывали либо всегда скучными, либо всегда радостными. Наши дальнейшие исследования выявили подобную закономерность и у взрослых.

С. 257 **Важность навыков общения** для управления организациями была подтверждена данными, собранными в ходе реализации Программы постдипломного обучения, реализуемой Чикагским университетом (см. прим. к с. 247). Участвующие в ней менеджеры среднего звена ставили их на первое место среди навыков, которые они бы хотели приобрести.

**Книги по этикету**. Образец книг такого рода, вводящий в полный ступор, написала Летиция Болдридж (*Baldridge*, 1987). В ней она без всяких экивоков называет вещи своими именами: «Лесть — весьма полезная штука…», или: «Любой хозяин был бы очень польщен, если бы его гости пришли к нему изысканно одетыми. Своим внешним видом они как бы распространяют сладкий запах успеха». (Сравните эту цитату с высказыванием Сэмюэля Джонсона, опубликованным на страницах газеты *Life* Босуэлла (March 27, 1776): «Изысканная одежда лишь тогда уместна, когда она согласуется с желанием получить определенную долю уважения другими средствами».) См. также рецензию в Newsweek (Oct. 5, 1987, p. 90).

С. 258 **Человеческие взаимоотношения податливы**. Это утверждение было одним из главных постулатов символического интеракционизма в социологии и антропологии (*Goffman*, 1969, 1974; *Suttles*, 1972). На нем строится системный подход к терапии семейных отношений (см. *Jackson*, 1957; *Bateson*, 1978; *Bowen*, 1978; *Hoffman*, 1981).

С. 259 **Невыносимое одиночество.** Смотри пояснения к с. 254.

**Воскресное утро**. То, что именно воскресным утром люди особенно часто испытывают нервные срывы, было отмечено еще венскими психоаналитиками в самом начале XX в. (*Ferenczi*, 1950). Однако в числе причин большинство авторов называют более сложные зависимости, чем те, которые рассматриваются в настоящей работе.

С. 260 Литература, посвященная **просмотру телевизора**, настолько обширна, что даже краткая выжимка из них заняла бы слишком много места. Один из обзоров дан в работе Кьюби и Чиксентмихайи (*Kubey, Csikszentmihalyi*, 1990). С учетом масштаба явления и его социальных и экономических последствий очень тяжело при его анализе сохранить научную объективность. Одни ученые упрямо защищают его, утверждая, что телезритель имеет в своем распоряжении все необходимое для того, чтобы использовать телевидение для своей пользы. Другие с данными в руках показывают, что телевизор делает зрителей пассивными и неудовлетворенными. Нет необходимости говорить о том, что автор принадлежит ко второй партии.

С. 261 Утверждение о том, что наркотики не расширяют сознание, подтверждается результатами наших интервью с людьми искусства в течение последних 25 лет (*Getzels, Csikszentmihalyi*, 1965, 1976; *Csikszentmihalyi, Getzels, Kahn*, 1984). Хотя художники и склонны превозносить действие наркотиков, мне не доводилось встречать действительно великие произведения (или хотя бы такие, которые сам художник считал бы *великими*), созданные полностью под воздействием зелья.

С. 262 **Кольридж и «Кубла Хан»**. Одним из наиболее часто употребляемых аргументов в пользу наркотиков, якобы способствующих раскрытию творческих способностей, является заявление Кольриджа о том, что он написал «Кубла Хан» вследствие прилива вдохновения под воздействием опиума. Однако Шнайдер (*Schneider*, 1953) высказал серьезные сомнения по поводу этой истории, приводя в подкрепление своих взглядов многочисленные наброски, сделанные Коль-

риджем в процессе работы над поэмой. Он считал, что поэт специально выдумал историю с наркотиком, чтобы придать своему детищу налет романтичности, предназначенный для удовлетворения романтических вкусов читательской публики начала XIX в. Наверное, если бы поэт жил сегодня, он сделал бы то же самое.

С. 263 Результаты проводимых нами в настоящее время исследований среди **одаренных подростков** утверждают нас во мнении, что причиной того, что ребятам не удается развить свои умения, является не отсутствие каких-то когнитивных функций, а их неспособность выносить одиночество. В результате их обгоняют сверстники, способные выдерживать трудности обучения и оттачивания навыков для развития своих талантов. Первые отчеты на эту тему появились в работах (*Nakamura*, 1988; *Robinson*, 1986). В исследовании Робинсона одинаково одаренные студенты-математики были разделены на две группы: тех, кто по объективным и субъективным данным продолжал сохранять заинтересованность предметом к последнему году обучения, и тех, кто терял интерес. Обнаружилось, что заинтересованные студенты проводили 15% своего времени бодрствования вне стен университета за самостоятельной учебой, 6% посвящали структурированным досуговым занятиям — например, игре на музыкальных инструментах, занятиям спортом, и 14% — неструктурированному досугу, например, общению с друзьями. Среди тех, кто утратил интерес к учебе, соотношение составляло соответственно 5, 2 и 26%. Поскольку каждый процент соответствует примерно одному часу в неделю, получается, что заинтересованные студенты посвящали учебе на один час в неделю больше, чем общению с друзьями, в то время как утратившие интерес проводили с друзьями на 21 час больше времени, чем уделяли самостоятельной учебе. Если ребята становятся слишком зависимыми от компании сверстников, у них остается мало возможностей для развития у себя сложных навыков.

С. 266 Описание образа жизни **Дороти** составлено по собственным впечатлениям от ее посещения.

С. 267 Подробнее о **Сьюзен Батчер** см. (*The New Yorker,* Oct. 5. 1987, p. 34–35).

С. 270 **Родственные связи**. Одним из самых наглядных исследований влияний семейных отношений на становление человека является работа Леви-Стросса (*Levi-Strauss*, 1947/1969). Социобиологический подход был впервые провозглашен Гамильтоном (*Hamilton*, 1964; *Trivers*, 1972; *Alexander*, 1974; *Wilson E.,* 1975). Последними наиболее интересными публикациями на эту тему являются труды (*Sahlins*, 1976; *Alexander*, 1979; *Lumdsen, Wilson*, 1983; *Boyd, Richerson*, 1985).

Литература, посвященная проблеме привязанности, весьма обширна. В качестве классики можно порекомендовать работы Дж. Боулби и М. Эйнсворт (*Bowlby*, 1969; *Ainsworth M. et al.*, 1978).

С. 271 **Первородство**. Влияние законов наследования на экономическое и социальное развитие Европы анализируется в работах *Habakuk*, 1955; *Pitts*, 1964; *Mitterauer, Sieder*, 1983.

С. 274 **Моногамия**. Согласно мнению некоторых социобиологов, моногамия имеет абсолютное преимущество по сравнению с другими формами супружества. Если предположить, что сила взаимопомощи родственников напрямую зависит от количества их общих генов, то дети от моногамных браков будут интенсивнее помогать друг другу, чем дети от полигамных браков, потому что у них больше общих генов. Таким образом, дети от моногамных пар получат больше шансов на выживание и продолжение рода, чем дети от полигамных пар при тех же условиях. На культурном уровне рассмотрения можно утверждать, что при прочих равных условиях стабильные моногамные пары смогут обеспечивать своим детям более устойчивую психологическую и финансовую поддержку. Однако если принимать во внимание возможность разводов, «по-

следовательная» моногамия, то есть цепочка браков и разводов, представляет собой экономически неэффективный способ распределения собственности и дохода. Проблемы семей с одним родителем описываются в (*Hetherington*, 1979; *McLanahan*, 1988; *Tessman*, 1978).

**Cistothorus palustris** (лат.). Брачная жизнь болотного крапивника описана в Британской энциклопедии (Encyclopaedia Britannica. V. 14. 1985, p. 701).

С. 275 Высказывание **Цицерона** о свободе было напечатано на моем школьном дневнике. Мне не удалось найти источник публикации, поэтому остается только искренне надеяться, что эта цитата достоверна.

С. 276 **Сложность семьи**. Используя определение Пагельса (*Pagels*, 1988), можно сказать, что та семья, отношения в которой труднее поддаются описанию и чье будущее менее предсказуемо на основе имеющейся информации, сложнее, чем та, чьи отношения более понятны и более прогнозируемы. Это определение, возможно, приведет к тем же критериям сложности, что и определение ее через дифференциацию и интеграцию.

С. 280 **Подростки из пригородов.** Несколько десятилетий назад известный антрополог Дж. Генри (*Henry*, 1965) дал подробное и разностороннее описание того, что представляло собой взросление подростков, живущих в пригородах. Позднее Шварц сравнил шесть общин Среднего Запада с точки зрения наличия возможностей, позволяющих подросткам почувствовать свободу и самоуважение (*Schwartz*, 1987). Выяснилось, что существуют весьма значительные различия. Таким образом, нельзя обобщенно говорить о том, что значит быть подростком в нашем обществе.

**Даже если родители просто говорят...** В исследовании учащихся одной весьма престижной гимназии мы выяснили, что подростки проводят с родителями лишь 12,7% своего времени. Время, проведенное наедине с отцом, составляет всего 5 минут в день,

при этом половину из него дети и родители проводят перед телевизором (*Csikszentmihalyi, Larson,* 1984, p. 73). Трудно представить, как можно сказать друг другу что-то важное в это короткое время. Понятно, что важно качество, а не количество. Однако начиная с какого-то момента недостаток «количества» просто не может обеспечивать надлежащее качество.

С. 281 **Случаи беременности у девочек-подростков.** США занимают сегодня первое место среди развитых стран по числу случаев подростковой беременности, абортов и родов. На 1000 девочек в возрасте от 15 до 19 лет в год приходится 96 случаев беременности. За США следует Франция с 43 случаями (*Mall*, 1985). С 1960 по 1980 г. количество внебрачных беременностей среди подростков удвоилось (*Schiamberg*, 1988, p. 718). По сегодняшним оценкам, 40% девочек, которым сейчас 14, хотя бы раз забеременеют до 20 лет (*Wallis et al.*, 1985).

С. 282 **Семьи, в которых созданы условия для переживания потока.** Характеристики семей, стимулирующих развитие детей по типу аутотелических личностей, описаны в (*Rathunde*, 1988).

С. 284 **Друзья и хорошее настроение.** Когда подростки находятся в компании друзей, они чувствуют себя гораздо более счастливыми, уверенными в себе, сильными и мотивированными. При этом они сообщают о более низком уровне концентрации и эффективности по сравнению с тем, что наблюдается в другом социальном окружении (*Csikszentrnihalyi, Larson*, 1984). Те же особенности распространяются на взрослых, предпочтения которых исследовались по методу выборки переживаний. Например, женатые мужчины среднего возраста и пенсионеры находятся в более хорошем настроении, когда проводят время в кругу друзей, а не в обществе супруга (супруги) или детей — или еще кого-нибудь.

**Особенности пьянства**. Различия в традициях потребления алкоголя в публичных местах и, как результат,

в человеческих взаимоотношениях на почве этого описаны в (*Csikszentmihalyi*, 1968).

С. 287 **Инструментальные и экспрессивные навыки.** Эти два понятия были впервые введены в социологическую науку Толкоттом Парсонсом (*Parsons*, 1942). Их современная трактовка дана Шварцем (*Schwartz*, 1987). Он считает, что одна из главных проблем подросткового возраста в том, что в рамках существующего общественного порядка у ребят слишком мало возможностей для выражения своих эмоций. В результате этого они часто находят выход в нарушении закона.

С. 290 **Политика**. Ханна Арендт (*Arendt*, 1958) определяет политику как способ взаимодействия, позволяющий людям получать объективную обратную связь о своих сильных и слабых сторонах. В политической ситуации, когда человек получает шанс выразить свое мнение и убедить других принять его, обнаруживаются скрытые возможности индивида. Однако подобный способ непредвзятой обратной связи становится возможным только в «публичном пространстве», где каждый готов слушать и оценивать оппонента по достоинству. По мнению Арендт, «публичное пространство» представляет собой лучшую среду для личностного роста, творчества и самораскрытия.

С. 292 **Иррациональность экономических подходов**. Еще Макс Вебер в своем знаменитом труде о протестантской этике указывал, что кажущаяся рациональность экономических расчетов обманчива (*Weber*, 1958/1930). Тяжелый труд, сбережения, капиталовложения, вся наука о производстве и потреблении оправданы уверенностью людей в том, что это сделает их счастливее. Но, по мнению Вебера, после того как была создана эта гигантская машина капиталистического производства, она начала работать в собственных интересах, а не в интересах обеспечения человеческого счастья. С этого момента экономическое поведение перестало быть рациональным, потому что оно уже не направляется той целью, которая

первоначально его оправдывала. Веберовский подход распространяется и на многие другие виды человеческой деятельности, которые после выработки четких целей и правил обрели независимость от тех целей, для достижения которых создавались, и продолжают автономное существование по внутренним мотивам — просто потому, что приносят удовольствие. Сам Вебер считал, что капитализм, возникновение которого напоминало рождение новой религии, постепенно деградировал до уровня «спорта для избранных» — узкого круга предпринимателей — и «железной клетки» для всех остальных. См. также (*Csikszentmihalyi, Rochberg-Halton*, 1981, ch. 9).

## ГЛАВА 9

С. 296 В тексте главы использованы расшифровки многих интервью, переданные мне профессором Массимини и переведенные мною на английский.

Высказывание Франца **Александера** приводится по (*Siegel*, 1986, p. 1).

Стратегия, использованная Норманом Казинсом с целью установления контроля над своей болезнью, описана в его книге «Анатомия болезни» (*Cousins,* 1979).

С. 303 **«Ничто так хорошо не помогает сконцентрироваться…»** — цитата из письма Джонсона Босуэллу (Johnson's *Letters to Boswell*, Sept. 19, 1777).

**Стресс**. Ганс Селье начал изучать психологию стресса в 1934 г. Он определяет его как общий результат воздействия на организм психологической или физической нагрузки (*Selye*, 1978/1956). Значительный прогресс в выявлении психологических последствий такой нагрузки был достигнут в результате разработки шкалы, позволяющей измерить ее степень (*Holmes, Rahe*, 1967). По этой шкале наиболее сильным стрессом является потеря супруга — 100 баллов, женитьба оценивается в 50 баллов, а празднование

Рождества — в 12. Другими словами, стрессовое воздействие женитьбы примерно равняется эффекту от четырех рождественских праздников. Не надо забывать, что стресс вызывают и позитивные, и негативные события, так как и те и другие представляют собой нагрузку на нервную систему.

С. 304 **Поддержка**. Из всех ресурсов, смягчающих воздействие стресса, наиболее подробно была изучена социальная поддержка, или сеть социальных связей (*Lieberman et at*., 1979). Семья и друзья часто служат источниками материальной, эмоциональной и информационной поддержки (*Schaefer, Coyne, Lazarus*, 1981). Даже просто интерес к проблемам других людей позволяет легче перенести собственный стресс. «Те, кто сосредоточен не только на своих собственных интересах, меньше подвержены тревоге, депрессии и враждебности. Эти люди более активны в попытках самостоятельного решения своих проблем» (*Crandall*, 1984, p. 172).

С. 305 **Стили совладания.** Переживание стресса опосредуется индивидуальным стилем совладания. Одно и то же событие может оказывать психологически позитивное или негативное влияние, в зависимости от внутренних ресурсов, которыми располагает личность. Сальваторе Мадди и Сьюзан Кобейса ввели понятие «жизнестойкость» для обозначения свойственной некоторым людям способности трансформировать угрозы в поддающиеся решению задачи. Тремя важнейшими компонентами жизнестойкости служат: включенность в реализацию целей, чувство контроля над ситуацией и принятие исходящих извне вызовов (*Kobasa, Maddi, Kahn,* 1982). С этим перекликаются понятия «зрелая защита» (*Vaillant*, 1977), «совладание» (*Lazarus, Folkman*, 1984) и «сила личности» (*Noelle-Neurnann*, 1983, 1985). Все эти стили совладания — жизнестойкость, зрелые защиты и трансформационное совладание — имеют много общего с характеристиками аутотелической личности, приведенными в настоящей работе.

305 **Мужество**. То, что именно мужество люди считают качеством, в первую очередь достойным восхищения, было выявлено в моих исследованиях, посвященных семейным отношениям трех поколений. Берт Лайон использовал эти данные в своей диссертации (*Lyon*, 1988).

С. 307 **Диссипативные структуры**. Этот термин введен в естествознание И. Пригожиным (*Prigogine*, 1980).

С. 309 **Навыки трансформации переживаний в подростковом возрасте.** В одном из наших лонгитюдных исследований по методу выборки переживаний выяснилось, что подростки старшего возраста переживают в среднем столько же негативных ситуаций в семье, с друзьями или в одиночестве, сколько и их более молодые товарищи, однако справляются они с ними гораздо лучше. То, что в 13 лет кажется трагедией, легко поддается решению в 17 (*Freeman, Larson, Csikszentmihalyi*, 1986).

С. 311 **«Неэгоцентричная самоуверенность».** Подробнее об этом см. (*Logan*, 1985, 1988).

С. 313 **«Каждый кристаллик в гранитной стене…»** — цитируется по (*Robinson*, 1969, p. 6).

С. 314 **«Моя кабина очень мала…»** — цитируется по *(Lindbergh*, 1953, p. 227–228).

С. 317 **Выявление новых целей.** О том, что сложная структура личности развивается в результате разнообразных переживаний мира, подобно тому как творчество художника берет свое начало в диалоге мастера с картиной, говорилось в (*Csikszentmihalyi*, 1985*a*; *Csikszentmihalyi, Beattie*, 1979).

**Художественные открытия.** Процесс открытия, постановки новых задач в искусстве описан в целом ряде работ, начиная с (*Csikszentmihalyi*, 1965) и заканчивая (*Csikszentmihalyi, Getzels*, 1989); см. также (*Getzels, Csikszentmihalyi*, 1976). Полученные нами результаты показали, что те студенты-художники,

которые в 1964 г. подходили к своему творчеству так, как описано в этой книге (т. е. начинали рисовать, не имея в голове четкого образа законченной картины), оказались спустя 18 лет гораздо успешнее (по стандартам, принятым среди художников), чем их коллеги, представлявшие себе картину в деталях перед началом работы. Другие характеристики, такие как уровень техники и т. п., были примерно одинаковы в обеих группах.

С. 319 **Постановка реалистичных целей.** В литературе уже сообщалось о том, что люди, которые ставят себе слишком долгосрочные цели, приносящие мало сиюминутного удовольствия, испытывают от жизни меньшее удовлетворение, чем люди, ориентированные на простые, краткосрочные задачи (*Bee*, 1987, p. 373). С другой стороны, слишком легкие для достижения цели часто не могут обеспечить необходимое для состояния потока напряжение. Ни одна из этих крайностей не в состоянии дать людям радость жизни.

## ГЛАВА 10

С. 333 **Ханна Арендт** описывает в своей книге «Ситуация человека» различия между смысловыми системами, основанными на понятиях вечности и бессмертия (*Arendt*, 1958).

С. 333 **Питирим Сорокин** предложил свою классификацию культур в 4-томнике «Социальная и культурная динамика» (*Sorokin*, 1937). Сокращенный вариант этой работы вышел в 1962 г. К сожалению, эта работа почти полностью забыта современной социологической наукой. Виной тому либо ее старомодный идеализм, либо то, что как раз в это время в Гарварде были опубликованы труды Толкотта Парсонса (Talcott Parsons), впрочем, теоретически еще более запутанные. В этой связи остается надеяться, что наука еще оценит по заслугам новаторскую методологию и широту мыслей Сорокина.

С. 337 **Этапы развития личности.** Очень близкие теории стадий развития, в которых чередуются этапы преимущественной фиксации внимания на себе и на социальном окружении, предложили Эриксон (*Erikson*, 1950), который считал, что взросление происходит через этапы становления идентичности, обретения интимности, достижения продуктивности и заканчивается обретением интегрированности; Маслоу (*Maslow*, 1954), чья иерархия человеческих потребностей начиналась с физиологической безопасности и через любовь и чувство принадлежности вела к самоактуализации; Колберг (*Kohlberg*, 1984), который считал, что формирование морали начинается с различения «хорошего» и «плохого», исходя из личного интереса, и заканчивается этикой, основанной на универсальных принципах, и Лёвинджер (*Loevinger*, 1976), рассматривавшей процесс развития эго в диапазоне от импульсивных самозащитных действий до ощущения интеграции с окружающим миром. В работе Хелен Би (*Bee*, 1987) имеется неплохой обзор этих и других «спиральных» моделей развития.

С. 343 ***Vita activa* and *vita contemplativa*** — «Жизнь деятельная и жизнь созерцательная». Эти введенные Аристотелем понятия использовались Фомой Аквинским в его размышлениях о хорошей жизни. Их также использовала Ханна Арендт (*Arendt*, 1958).

С. 344 Описание того, как правила ордена **иезуитов** помогают «наводить порядок» в сознании, дано в (*Csikszentmihalyi I.*, 1986, 1988; *Toscano*, 1986).

С. 346 **Появление сознания.** Интересную теорию того, как возникло человеческое сознание, выдвинул Джейнс (*Jaynes*, 1977). По его мнению, разгадка заключается в установлении связи между левым и правым полушариями мозга, которое, по его словам, произошло только 3 тысячи лет назад. См. также (*Alexander*, 1987; *Calvin*, 1986). Однако, вероятнее всего, на этот вопрос никогда не удастся ответить с необходимой точностью.

С. 346–347 **Душевная жизнь животных.** Вопрос о том, в какой мере животные способны чувствовать, как люди, широко обсуждался в научных кругах (*Uexkull*, 1921). Последние исследования приматов, общающихся с людьми, похоже, говорят о существовании у них определенных эмоций даже в отсутствие соответствующих внешних стимулов. Например, они могут грустить, вспоминая о разлуке с сородичем. Однако строгих доказательств этого пока не существует.

С. 347 **Сознание первобытного человека.** Одни ученые, в частности известный антрополог Роберт Редфилд, считают, что племенные общества были слишком простыми и гомогенными, чтобы их члены могли осознавать и анализировать свои действия и убеждения. До первой урбанистической революции, в результате которой 5000 лет назад возникли первые города, человек воспринимал то представление о действительности, которое существовало в его культуре, как само собой разумеющееся и не имеющее альтернатив. Другие, в том числе антрополог Пол Радин (*Radin*, 1927), видят у первобытных людей чуть ли не способность философского понимания и свободу совести. Вряд ли этот спор будет разрешен в ближайшее время.

С. 348 Эта повесть **Льва Толстого** переиздавалась много раз.

То, что **усложнение социальных ролей** человека приводит к усложнению структуры его сознания, отмечалось в работах Де Роберти и Драгическо (*De Roberty*, 1878; *Draghicesco*, 1906). Они разработали достаточно подробные теоретические модели социальной эволюции, основанные на предположении, что интеллект человека есть функция частоты и интенсивности межчеловеческих контактов. Эта точка зрения разделяется многими, в том числе русскими психологами Л. С. Выготским и А. Р. Лурией (см. *Vygotsky*, 1978; *Luria*, 1976).

С. 349 То, что **Сартр** понимал под «проектом», описано в его работе «Бытие и ничто» (*Sartre*, 1956). Понятие проприативных стремлений введено Олпортом (*Allport*,

1955). О понятии жизненных тем, определяемых как «набор проблем, которые человек стремится разрешить прежде остального, и средств, которые он находит для решения», см. (*Csikszentmihalyi, Beattie*, 1979).

С. 351 Ханна Арендт сделала основательный анализ жизни Адольфа **Эйхмана** (*Arendt*, 1963).

**Автобиография Малькольма Икс** (*Malcolm X*, 1977) представляет собой классическое описание формирования жизненной темы.

С. 355 **Проектирование негэнтропийных жизненных сценариев.** На первый взгляд неочевидная идея о том, что смещение внимания с собственных проблем на проблемы других способствует личностному развитию, подтверждается многими работами в области психологии развития (см. примечания к с. 303 и 337, а также *Crandall*, 1984).

С. 356 Лучшая биография **Антонио Грамши** на английском языке — работа Джузеппе Фиоре (*Fiore*, 1973).

С. 357 **Эдисон, Рузвельт и Эйнштейн.** Гертцель и Гертцель, проанализировав жизни 300 прославленных личностей, пришли к выводу о том, что условия жизни в детстве практически не позволяют предсказать последующие успехи (*Goertzel, Goertzel*, 1962).

Концепция **культурной эволюции** была поспешно отвергнута науками об обществе последних десятилетий. В числе тех, кто стремится доказать жизненность ее основных положений, находятся многие известные ученые (*Burhoe*, 1982; *Csikszentmihalyi, Massimini*, 1985; *Lumdsen, Wilson*, 1981, 1983; *Massimini*, 1982; *White*, 1975).

С. 358 **Книги как средство социализации.** Влияние детских сказок, рассказанных историй, прочитанных книг на последующую жизнь человека рассматривается в (*Csikszentmihalyi, Beattie,* 1979; *Beattie, Csikszentmihalyi,* 1981).

С. 360–361 **Религия и энтропия.** Смотри, например, раннюю работу Гегеля (написанную в 1798 г., но опубликованную лишь 110 лет спустя) «Дух христианства и его судьба», в которой он размышляет о том, что произошло с учением Христа после того, как оно воплотилось в структурах Церкви.

С. 362 **Эволюция.** Многие представители разных областей знания с совершенно различных точек зрения высказывали предположение о том, что научное понимание эволюции, принимающее во внимание цели существования человека и законы мироздания, обеспечат необходимую основу для появления новых смыслов (см. *Burhoe*, 1976; *Campbell*, 1965, 1975, 1976; *Csikszentmihalyi, Massimini*, 1985; *Csikszertmihalyi, Rathunde*, 1989; *Teilhard de Chardin*, 1965; *Huxley*, 1942; *Mead*, 1964; *Medawar*, 1960; *Waddington*, 1970). На этой новой «вере» может быть построена новая цивилизация. Но процесс эволюции сам по себе не гарантирует прогресса (*Nitecki*, 1988). Человек может остаться за бортом эволюции. Произойдет это или нет, зависит от решений, которые нам суждено принять в будущем. И эти решения будут более продуманными, если мы лучше разберемся в механизмах эволюции.

# Литература

*Ach N.* 1905. Uber die Willenst tigkeit und das Denkens. G ttingen: Vandenhoeck &. Ruprecht.

*Adler A.* 1956. The individual psychology of Alfred Adler. New York: Basic Books.

*Adler M. J.* 1956. Why only adults can be educated // Great issues in education. Chicago: Great Books Foundation.

*Ainsworth M. D. S., Bell S. M, Stayton D. J.* 1971. Individual differences in strange-situation behavior of one-year-olds // The origins of human social relations/H. R. Schaffer (ed.). London: Academic Press.

*Ainsworth M., Blehar M., Waters E., Wall S.* 1978. Patterns of attachment. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.

*Alexander R. D.* 1974. The evolution of social behavior // Annual Review of Ecology and Systematics. V. 5. P. 325–383.

*Alexander R. D.* 1979. Evolution and culture // Evolutionary biology and human social behavior: An anthropological perspective/N. A. Chagnon, W. Irons (eds.) North Scituate, Mass.: Duxbury Press. P. 59–78.

*Alexander R. D.* 1987. The biology of moral systems. New York: Aldine de Guyter.

*Allison M. T., Duncan M. C.* 1988. Women, work, and flow // Optimal experience: Studies of flow in consciousness/M. Csik szentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (eds.). New York: Cambridge University Press. P. 118–137.

*Allport G. W.* 1955. Becoming: Basic considerations for a psychology of personality. New Haven: Yale University Press. **Рус. пер.:** *Олпорт Г.* Становление: основные положения психологии личности // Олпорт Г. Становление личности: избранные труды/под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2002. С. 166–216.

*Altmann J.* 1980. Baboon mothers and infants. Cambridge: Harvard University Press.

*Altmann S. A., Altmann J.* 1970. Baboon ecology: African field research. Chicago: University of Chicago Press.

*Alvarez A.* 1973. The savage god. New York: Bantam.

*Amabile T. M.* 1983. The social psychology of creativity. New York: Springer Verlag.

*Andreasen N. C.* 1987. Creativity and mental illness: Prevalence rates in writers and their first-degree relatives // American Journal of Psychiatry. Vol. 144 (10). P. 1288–1292.

*Andrews F. M., Withey S. B*. 1976. Social indicators of well-being. New York: Plenum.

*Angyal A.* 1941. Foundations for a science of personality. Cambridge: Harvard University Press.

*Angyal A.* 1965. Neurosis and treatment: A holistic theory. New York: Wiley.

*Aquinas T.* 1985. *Summa Theologica // Gratsch E. J.* Aquinas' Summa: An introduction and interpretation. New York: Alba House. **Рус. пер.:** *Аквинский Ф.* Сумма теологии (разные части этого многотомного издания выходили в разные годы в разных издательствах — *Ред*.).

Archimedes Foundation. 1988. Directory of human happiness and well-being. Toronto.

*Arendt H.* 1958. The human condition. Chicago: University of Chicago Press. **Рус. пер.:** *Арендт Х. Vita Activa*, или о деятельной жизни. — СПб.: Алетейя, 2000.

*Arendt H.* 1963. Eichmann in Jerusalem. New York: Viking Press. **Рус. пер.:** *Арендт Х.* Банальность зла. Эйхман в Иерусалиме. — М.: Европа, 2008.

*Argyle M.* 1987. The psychology of happiness. London: Methuen. **Рус. пер.:** Аргайл М. Психология счастья. М.: Прогресс, 1990; 2-е изд., перераб. — СПб.: Питер, 2003.

*Aries P., Duby G.* (gen. eds.). 1987. A history of private life. Cambridge, Mass.: Belknap Press.

*Aristotle*, 1980. Nicomachean Ethics. // Aristotle's Nicomachean Ethics. Commentary and analysis by F. H. Eterovich. Washington, D. C.: University Press of America. **Рус. пер.:** *Аристотель.* Никомахова этика // Аристотель. Сочинения: в 4-х тт. Т. 4. — М.: Мысль, 1983. С. 53–294.

*Arnheim R.* 1954. Art and visual perception: A psychology of the creative eye. Berkeley: University of California Press. **Рус. пер.:** *Арнхейм Р.* Искусство и визуальное восприятие. — М.: Прогресс, 1974.

*Arnheim R.* 1971. Entropy and art. Berkeley: University of California Press.

*Arnheim R.* 1982. The power of the center. Berkeley: University of California Press.

*Arnold E. V.* 1911/1971. Roman Stoicism. New York: Books for Libraries Press.

*Atkinson R. C, Shiffrin R. M.* 1968. Human memory: A proposed system and its control processes // The psychology of leaning and motivation/K. Spence, J. Spence (eds.) New York: Academic Press. V. 2.

*Baldridge L.* 1987. Letitia Baldridge's complete guide to a great social life. New York: Rawson Assocs.

*Bandura A.* 1982. Self-efficacy mechanisms in human agency // American Psychologist. V. 37. P. 122–147.

*Bateson G.* 1978. The birth of a double bind // Beyond the double bind/M. Berger (ed.). New York: Brunner/Mazel. P. 53.

*Baumgarten A.* 1735/1936. Reflections on poetry // Aesthetica/B. Croce (ed.). Bari: Laterza.

*Baumrind D.* 1977. Socialization determinants of personal agency. Paper presented at biennial meeting of the Society for Research in Child Development. New Orleans.

*Beattie O., Csikszentmihalyi M.* 1981. On the socialization influence of books // Child Psychology and Human Development. V. 11 (1). P. 3–18.

*Beck A. T.* 1976. Cognitive therapy and emotional disorders. New York: International Universities Press.

*Bee H. L.* 1987. The journey of adulthood. New York: Macmillan.

*Behanan K. T.* 1937. Yoga: *A scientific* evaluation. New York: Macmillan.

*Bell D.* 1976. The cultural contradictions of capitalism. New York: Basic Books.

*Bellah R. N.* 1975. The broken covenant: American civil religion in a time of trial. New York: Seabury Press.

*Benedict R.* 1934. Patterns of culture. Boston: Houghton Mifflin.

*Berdyaev N.* 1952. The beginning and the end. London: Geoffrey Bles.

*Berger P. L., Luckmann T.* 1967. The social construction of reality. Garden City, N. Y.: Anchor Books. **Рус. пер.:** *Бергер П., Лукман Т.* Социальное конструирование реальности. — М.: Академия-Центр; Медиум, 1995.

*Bergler E.* 1970. The psychology of gambling. New York: International Universities Press.

*Berlyne D. E.* 1960. Conflict, arousal, and curiosity. New York: McGraw-Hill.

*Berman M. H.* 1982. All that is solid melts into air. New York: Simon & Schuster.

*Berman M.* 1988. The two faces of creativity // The reality club/J. Brockman (ed.). New York: Lynx Books. P. 9–38.

*Bettelheim B.* 1943. Individual and mass behavior in extreme situations // Journal of Abnormal and Social Psychology. V. 38. P. 417–452.

*Binet A.* 1890. La concurrence des etats psychologiques // Revue Philosophique de la France et de I'Etranger. V. 24. P. 138–155.

*Blom F.* 1932. The Maya ball-game // Middle American Research Series, 1/M. Ries (ed.). New Orleans: Tulane University Press.

*Bloom A.* 1987. The closing of the American mind. New York: Simon & Schuster.

*Blumberg S. H., Izard C. E.* 1985. Affective and cognitive characteristics of depression in 10- and 11-year-old children // Journal of Personality and Social Psychology. V. 49. P. 194–202.

*Boring E. G.* 1953. A history of introspection // Psychological Bulletin. V. 50 (3). P. 169–189.

*Boswell J.* 1964. Life of Samuel Johnson. New York: McGraw. **Рус. пер.:** *Босуэлл Дж.* Жизнь Сэмюэля Джонсона. — М.: Текст, 2003.

*Bourguignon E.* 1979. Psychological anthropology. New York: Holt, Rinehart & Winston.

*Bowen E. S.* (pseud, of Laura Bohannan). 1954. Return to laughter. New York: Harper &. Bros.

*Bowen M.* 1978. Family therapy in clinical practice. New York: Aronson.

*Bowlby J.* 1969. Attachment and loss. V. 1: Attachment. New York: Basic Books. **Рус. пер.:** *Боулби Дж.* Привязанность. — М.: Гардарики, 2003.

*Boyd R., Richerson P. J.* 1985. Culture and the evolutionary process. Chicago: University of Chicago Press.

*Bradburn N.* 1969. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.

*Brandwein R. A.* 1977. After divorce: A focus on single parent families // Urban and Social Change Review. V. 10. P. 21–25.

*Braudel F.* 1981. The structures of everyday life. V. 2: Civilization and capitalism, 15th — 18th century. New York: Harper & Row. **Рус. пер.:** *Бродель Ф.* Структуры повседневности: возможное и невозможное (Материальная цивилизация, экономика и капитализм XV–XVIII вв.)/Пер. с фр. — М.: Прогресс, 1986.

*Bronfenbrenner U.* 1970. Two worlds of childhood. New York: Russell Sage. **Рус. пер.:** *Бронфенбреннер У.* Два мира детства. Дети в США и СССР. — М.: Прогресс, 1976.

*Brown N. O.* 1959. Life against death. Middletown, Conn.: Wesleyan University Press.

*Buhler C.* 1930. Die geistige Entwicklung des Kindes. Jena: G. Fischer. **Рус. пер.:** *Бюлер К.* Духовное развитие ребенка. — М.: Новая Москва, 1924.

*Burhoe R. W.* 1976. The source of civilization in the natural selection of coadapted information in genes and cultures // Zygon. V. 11 (3). P. 263–303.

*Burhoe R. W.* 1982. Pleasure and reason as adaptations to nature's requirements // Zygon. V. 17 (2). P. 113–131.

*Burney C.* 1952. Solitary confinement. London: Macmillan.

*Caillois R.* 1958. Les jeux et les hommes. Paris: Gallimard.

*Calvin W. H.* 1986. The river that flows uphill: A journey from the big bang to the big brain New York: Macmillan.

*Campbell A. P.* 1972. Aspiration, satisfaction, and fulfillment // The human meaning of social change/A. P. Campbell, P. E. Converse (eds.) New York: Russell Sage. P. 441–466.

*Campbell A. P., Converse P. E., Rodgers W. L.* 1976. The quality of American life. New York: Russell Sage.

*Campbell D. T.* 1965. Variation and selective retention in socio-cultural evolution // Social change in developing areas/H. R. Barringer, G. I. Blankston, R. W. Monk (eds.) Cambridge: Schenkman. P. 19–42.

*Campbell D. T.* 1975. On the conflicts between biological and social evolution and between psychology and moral tradition // American Psychologist. V. 30. P. 1103–1125.

*Campbell D. T.* 1976. Evolutionary epistemology // The library of living philosophers/D. A. Schlipp (ed.). LaSalle, Ill.: Open Court. P. 413–463.

*Carli M.* 1986. Selezione psicologica e qualita dell'esperienza // L'esperienza quotidiana/F. Massimini, P. Inghilleri (eds.) Milan: Franco Angeli. P. 285–304.

*Carpenter E.* 1970. They became what they beheld. New York: Ballantine.

*Carpenter E.* 1973. Eskimo realities. New York: Holt.

*Carrington P.* 1977. Freedom in meditation. New York: Doubleday Anchor.

*Carson J.* 1965. Colonial Virginians at play. Williamsburg, Va.: Colonial Williamsburg, Inc.

*Carver J.* 1796. Travels through the interior parts of North America. Philadelphia.

*Castaneda C.* 1971. A separate reality. New York: Simon & Schuster. **Рус. пер.:** *Кастанеда К.* Отдельная реальность. — М.: ИД «София», 2003.

*Castaneda C.* 1974. Tales of power. New York: Simon & Schuster. **Рус. пер.:** *Кастанеда К.* Сказки о силе. — М.: ИД «София», 2003.

*Chagnon N.* 1979. Mate competition, favoring close kin, and village fissioning among the Yanomamo Indians // Evolutionary biology and human social behavior/N. A. Chagnon, W. Irons (eds.). North Scituate, Mass.: Duxbury Press. P. 86–132.

*Cheng N.* 1987. Life and death in Shanghai. New York: Grove Press.

Chicago Tribune. 1987. 24 September.

Chicago Tribune. 1987. 18 October.

*Clark A.* 1919. The working life of women in the seventeenth century. London.

*Clausen J. A.* (ed.) 1968. Socialization and society. Boston: Little, Brown.

*Cohler B. J.* 1982. Personal narrative and the life course // Life span development and behavior. V. 4/P. B. Bates, O. G. Brim (eds.). New York: Academic Press.

*Collingwood R. G.* 1938. The principles of art. London: Oxford University Press. **Рус. пер.:** *Колингвуд Р.* Принципы искусства. — М.: Языки русской культуры, 1999.

*Conrad P.* 1982. Television: The medium and its manners. Boston: Routledge & Kegan.

*Cooley C. H.* 1902. Human nature and the social order. New York: Charles Scribner's Sons.

*Cooper D.* 1970. The death of the family. New York: Pantheon.

*Cousins N.* 1979. Anatomy of an illness as perceived by the patient. New York: Norton. **Рус. пер.:** *Казинс Н.* Анатомия болезни с точки зрения пациента. Размышления о лечении и выздоровлении. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

*Crandall J. E.* 1984. Social interest as a moderator of life stress // Journal of Personality and Social Psychology. V. 47. P. 164–174.

*Crandall M.* 1983. On walking without touching the ground: «Play» in the Inner Chapters of the Chuang-Tzu // Experimental essays on Chuang-Tzu. V. H. Muir (ed.). Honolulu: University of Hawaii Press. P. 101–123.

*Crealock W. I. B.* 1951. Vagabonding under sail. New York: David McKay.

*Croce B.* 1902/1909. Aesthetics. New York: Macmillan. **Рус. пер.:** *Кроче Б.* Эстетика как наука о выражении и как общая лингвистика. Ч. I. Теория/пер. с ит. В. Яковенко. — М.: Изд. «М. и С. Сабашниковых», 1920.

*Croce B.* 1962. History as the story of liberty. London: Allen &. Unwin.

*Crook J. H.* 1980. The evolution of human consciousness. New York: Oxford University Press.

*Csikszentmihalyi I.* 1986. II flusso di coscienza in un contesto storico: Il casodei gesuiti // L'esperienza quotidiana/F. Massimini, P. Inghilleri (eds.). Milan: Franco Angeli. P. 181–196.

*Csikszentmihalyi I.* 1988. Flow in a historical context: The case of the Jesuits // Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness/M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (eds.). New York: Cambridge University Press. P. 232–248.

*Csikszentmihalyi M.* 1965. Artistic problems and their solution: An exploration of creativity in the arts. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

*Csikszentmihalyi M.* 1968. A cross-cultural comparison of some structural characteristics of group drinking // Human Development. V. 11. P. 201–216.

*Csikszentmihalyi M.* 1969. The Americanization of rock climbing // University of Chicago Magazine. V. 61 (6). P. 20–27.

*Csikszentmihalyi M.* 1970. Sociological implications in the thought of Teilhard de Chardin // Zygon. V. 5 (2). P. 130–147.

*Csikszentmihalyi M.* 1973. Socio-cultural speciation and human aggression // Zygon. V. 8 (2). P. 96–112.

*Csikszentmihalyi M.* 1975. Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass.

*Csikszentmihalyi M.* 1978. Attention and the wholistic approach to behavior // The stream of consciousness/K. S. Pope, J. L. Singer (eds.) New York: Plenum. P. 335–358.

*Csikszentmihalyi M.* 1981*a*. Leisure and socialization // Social Forces. V. 60. P. 332–340.

*Csikszentmihalyi M.* 1981*b*. Some paradoxes in the definition of play // Play as context/A. Cheska (ed.). New York: Leisure Press. P. 14–26.

*Csikszentmihalyi M.* 1982*a*. Towards a psychology of optimal experience // Review of personality and social psychology. V. 2/L. Wheeler (ed.). Beverly Hills, Calif.: Sage.

*Csikszentmihalyi M.* 1982*b*. Learning, flow, and happiness // Invitation to life-long learning/R. Gross (ed.). New York: Fowlett. P. 167–187.

*Csikszentmihalyi M.* 1985*a*. Emergent motivation and the evolution of the self // Motivation in adulthood/D. Kleiber, M. H. Maehr (eds.). Greenwich, Conn.: JAI Press. P. 93–113.

*Csikszentmihalyi M.* 1985*b*. Reflections on enjoyment // Perspectives in Biology and Medicine. V. 28 (4). P. 469–497.

*Csikszentmihalyi M.* 1987. The flow experience // The encyclopedia of religion. V. 5/M. Eliade (ed.). New York: Macmillan. P. 361–363.

*Csikszentmihalyi M.* 1988. The ways of genes and memes // Reality Club Review V. 1 (1). P. 107–128.

*Csikszentmihalyi M.* 1989. Consciousness for the 21st century. Paper presented at the ELCA Meeting, Year 2000 and Beyond, March 30 — April 2, St. Charles, Illinois.

*Csikszentmihalyi M., Beattie O.* 1979. Life themes: A theoretical and empirical exploration of their origins and effects // Journal of Humanistic Psychology. V. 19. P. 45–63.

*Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I. S.* (eds.) 1988. Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press.

*Csikszentmihalyi M., Getzels J. W.* 1989. Creativity and problem finding. // The foundations of aesthetics/F. H. Farley & R. W. Neperud (eds.). New York: Praeger, P. 91–116.

*Csikszentmihalyi M., Getzels J. W., Kahn S.* 1984. Talent and achievement: A longitudinal study of artists. A report to the Spencer Foundation and to the MacArthur Foundation. Chicago: University of Chicago.

*Csikszentmihalyi M., Graef R.* 1979. Flow and the quality of experience in everyday life. Unpublished manuscript, University of Chicago.

*Csikszentmihalyi M., Graef R.* 1980. The experience of freedom in daily life // American Journal of Community Psychology. V. 8. P. 401–414.

*Csikszentmihalyi M., Kubey R.* 1981. Television and the rest of life // Public Opinion Quarterly. V. 45. P. 317–328.

*Csikszentmihalyi M., Larson R.* 1978. Intrinsic rewards in school crime // Crime and Delinquency. V. 24. P. 322–335.

*Csikszentmihalyi M., Larson R.* 1984. Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years. New York: Basic Books.

*Csikszentmihalyi M., Larson R.* 1987. Validity and reliability of the Experience-Sampling Method // Journal of Nervous and Mental Disease. V. 175 (9). P. 526–536.

*Csikszentmihalyi M., Larson R., Prescott S.* 1977. The ecology of adolescent activity and experience // Journal of Youth and Adolescence. V. 6. P. 281–294.

*Csikszentmihalyi M., LeFevre J.* 1987. The experience of work and leisure // Third Canadian Leisure Research Conference. May 22–25. Halifax, N. S.

*Csikszentmihalyi M., LeFevre J.* 1989. Optimal experience in work and leisure // Journal of Personality and Social Psychology. V. 56 (5). P. 815–822.

*Csikszentmihalyi M., Massimini F.* 1985. On the psychological selection of bio-cultural information // *New Ideas in Psychology*. V. 3 (2). P. 115–138.

*Csikszentmihalyi M., Nakamura J.* 1989. The dynamics of intrinsic motivation // Handbook of motivation theory and research. V. 3/R. Ames, C. Ames (eds.). New York: Academic Press. P. 45–71.

*Csikszentmihalyi M., Rathunde K.* 1989. The psychology of wisdom: An evolutionary interpretation // The psychology of wisdom/R. J. Sternberg (ed.). New York: Cambridge University Press.

*Csikszentmihalyi M., Robinson R.* 1990. The art of seeing. Malibu, Calif.: J. P. Getty Press.

*Csikszentmihalyi M., Rochberg-Halton E.* 1981. The meaning of things: Domestic symbols and the self. New York: Cambridge University Press.

*Culin S.* 1906. Games of North American Indians // 24th Annual Report. Washington, D. C.: Bureau of American Ethnology.

*Cushing F. H.* 1896. Outlines of Zuni creation myths // 13th Annual Report. Washington, D. C.: Bureau of American Ethnology.

*Dalby L. C.* 1983. Geisha. Berkeley: University of California Press.

*Damon W., Hart D.* 1982. The development of self-understanding from infancy through adolescence // Child Development. V. 53. P. 831–857.

*Dante A.* 1965. The divine comedy/Trans. G. L. Bickerstein. Cambridge: Harvard University Press. **Рус. пер.:** *Данте А.* Божественная комедия/пер с итал. М. Лозинского. — М.: Наука, 1967.

*David F. N.* 1962. Games, gods, and gambling. New York: Hafner.

*Davis J. A.* 1959. A formal interpretation of the theory of relative deprivation // Sociometry. V. 22. P. 280–296.

*Dawkins R.* 1976. The selfish gene. New York: Oxford University Press. **Рус. пер.:** *Докинз Р.* Эгоистичный ген. — М.: Мир, 1993.

*deCharms R.* 1968. Personal causation: The internal affective determinants of behavior. New York: Academic Press.

*Deci E. L., Ryan R. M.* 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

*Delle Fave A., Massimini F.* 1988. Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure // Optimal experience: Studies of flow in consciousness/M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (eds.) New York: Cambridge University Press. P. 193–213.

*De Roberty E.* 1878. La sociologie. Paris. **Рус. пер.:** *Де Роберти Е.* Социология. — СПб.: Тип. М.М. Стасюлевича, 1880.

*de Santillana G.* 1961/1970. The origins of scientific thought. Chicago: University of Chicago Press.

*Devereux E.* 1970. Socialization in cross-cultural perspective: Comparative study of England, Germany, and the United States // Families in East and West: Socialisation process and kinship ties/R. Hill. R. Konig (eds.) Paris: Mouton. P. 72–106.

*Diener E.* 1979. Deindividuation: The absence of self-awareness and self-regulation in group members // The psychology of group influence/P. Paulus, (ed.). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.

*Diener E.* 1979. Deindividuation, self-awareness, and disinhibition // Journal of Personality and Social Psychology. V. 37. P. 1160–1171.

*Diener E., Horwitz J., Emmons R. A.* 1985. Happiness of the very wealthy // Social Indicators Research. V. 16. P. 263–274.

*Dobzhansky T.* 1962. Mankind evolving: The evolution of the human species. New Haven: Yale University Press.

*Dobzhansky T.* 1967. The biology of ultimate concern. New York: New American Library.

*Draghicesco D.* 1906. Du role de l'individu dans le determinisme social. Paris.

*Dulles F. R.* 1965. A history of recreation: America learns to play. 2d ed. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

*Durkheim E.* 1897/1951. Suicide. New York: Free Press. **Рус. пер.:** *Дюркгейм Э.* Самоубийство. Социологический этюд. — М.: Директмедиа Паблишинг, 2007.

*Durkheim E.* 1912/1967. The elementary forms of religious life. New York: Free Press. **Рус. пер.:** *Дюркгейм Э.* Элементарные формы религиозной жизни // Мистика. Религия. Наука. Классики мирового религиоведения. Антология/пер. с англ., нем., фр.; сост. и общ. ред. А. Н. Красникова. — М.: Канон+, 1998.

*Easterlin R. A.* 1974. Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence // Nations and households in economic growth/P. A. David, M. Abramovitz (eds.) New York: Academic Press.

*Eckblad G.* 1981. Scheme theory: A conceptual framework for cognitive-motivational processes. London: Academic Press.

*Ekman P.* 1972. Universals and cultural differences in facial expressions of emotions // Current theory in research on motivation, Nebraska symposium on motivation. V. 19. Lincoln: University of Nebraska Press. P. 207–283.

*Eliade M.* 1969. Yoga: Immortality and freedom. Princeton: Princeton University Press.

*Emde R.* 1980. Toward a psychoanalytic theory of affect // The course of life/S. Greenspan, E. Pollack (eds.). Washington, D. C.: U. S. Government Printing Office.

Encyclopaedia Britannica. 1985. 15th ed. Chicago: Encyclopaedia Britannica, Inc.

*Erikson E. H.* 1950. Childhood and society. New York: W. W. Norton. **Рус. пер.:** *Эриксон Э.* Детство и общество/пер. с англ. и науч. ред. А. А. Алексеев. — СПб.: Летний сад, 2000.

*Erikson E. H.* 1958. Young man Luther. New York: W. W. Norton. **Рус. пер.:** *Эриксон Э.* Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование/пер. с англ. А. М. Каримского. — М.: Медиум, 1996.

*Erikson E. H.* 1969. Gandhi's truth: On the origins of militant nonviolence. New York: W. W. Norton.

*Evans-Pritchard E. E.* 1940 (1978). The Nuer. New York: Oxford University Press. **Рус. пер.**: *Эванс-Причард Э.* Нуэры: Описание способов жизнеобеспечения и политических институтов одного из нилотских народов/отв. ред Л.Е. Куббель. — М.: Наука, 1985.

*Eysenck M. W.* 1982. Attention and arousal. Berlin: Springer Verlag.

*Ferenczi S.* 1950. Sunday neuroses // Further contributions to the theory and technique of psychoanalysis/S. Ferenczi (ed.) London: Hogarth Press. P. 174–177.

*Fine R.* 1956. Chess and chess masters // Psychoanalysis. V. 3. P. 7–77.

*Fiore G.* 1973. Antonio Gramsci: Life of a revolutionary. New York: Schocken Books.

*Fisher A. L.* 1969. The essential writings of Merleau-Ponty. New York: Harcourt Brace.

*Fortune R. F.* 1932/1963. Sorcerers of Dobu. New York: Dutton.

*Fox V.* 1977. Is adolescence a phenomenon of modern times? // Journal of Psychiatry. V. 1. P. 271–290.

*Frankl V.* 1963. Man's search for meaning. New York: Washington Square. **Рус. пер.:** *Франкл В.* Сказать жизни «Да»!/под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2009.

*Frankl V.* 1978. The unheard cry for meaning. New York: Simon & Schuster.

*Freeman M.* 1989. Paul Ricoeur on interpretation: The model of the text and the idea of development // Human Development. V. 28. P. 295–312.

*Freeman M., Larson R., Csikszentmihalyi M.* 1986. Immediate experience and its recollection // Merrill Palmer Quarterly. V. 32 (2). P. 167–185.

*Freeman M., Robinson R. E.* In press. The development within: An alternative approach to the study of lives // New Ideas in Psychology.

*Freud S.* 1921. Massenpsychologie und Ich-Analyse // Vienna Gesammelte Schriften. V. 6. P. 261. **Рус. пер.:** *Фрейд З.* Психология масс и анализ человеческого «Я» // Фрейд З. Психоанализ и культура. Леонардо да Винчи. — СПб.: Алетейя 1997. С. 80–162.

*Freud S.* 1930/1961. Civilization and its discontents. New York: Norton. **Рус. пер.:** *Фрейд З.* Недовольство культурой // Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура. — М.: Ренессанс, 1992. С. 65–134.

*Frijda N. H.* 1986. The emotions. New York: Cambridge University Press.

*Gallup G. H.* 1976. Human needs and satisfactions: A global survey // Public Opinion Quarterly. V. 40. P. 459–467.

*Gardner H.* 1983. Frames of mind. New York: Basic Books.

*Garrett H. E.* 1941. Great experiments in psychology. Boston: Appleton Century Crofts.

*Gedo M. M.* (ed.) 1986–1988. Psychoanalytic perspectives on art. 1986. V. 1. 1987. V. 2. 1988. V. 3. Hillsdale, N. J.: Analytic Press.

*Geertz C.* 1973. The interpretation of culture. New York: Basic Books. **Рус. пер.:** *Гирц К.* Интерпретация культур. — М.: РОССПЭН, 2004.

*Gendlin E. T.* 1962. Experiencing and the creation of meaning. Glencoe: Free Press.

*Gendlin E. T.* 1981. Focusing. New York: Bantam. **Рус. пер.** *Дженд-лин Ю.* Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000.

General Social Survey. 1989 (March). Chicago: National Opinion Research Center.

*Gergen K., Gergen M.* 1983. Narrative of the self // Studies in social identity/T. Sarbin, K. Scheibe (eds.) New York: Praeger. P. 254–273.

*Gergen K., Gergen M.* 1984. The social construction of narrative accounts // Historical social psychology/K. Gergen, M. Gergen (eds.) Hillsdale, N. J.: Erlbaum. P. 173–189.

*Getzels J. W., Csikszentmihalyi M.* 1965. Creative thinking in art students: The process of discovery // HEW Cooperative Research Report S-080, University of Chicago.

*Getzels J. W., Csikszentmihalyi M.* 1976. The creative vision: A longitudinal study of problem finding in art. New York: Wiley Interscience.

*Gilpin L.* 1948. Temples in Yucatan. New York: Hastings House.

*Gladwin T.* 1970. East is a big bird: Navigation and logic on Puluat atoll. Cambridge: Harvard University Press.

*Glick P. G.* 1979. Children of divorced parents in demographic perspective // Journal of Social Issues. V. 35. P. 170–182.

*Goertzel V., Goertzel M. G.* 1962. Cradles of eminence. Boston: Little, Brown.

*Goffman E.* 1969. Strategic interaction. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

*Goffman E.* 1974. Frame analysis: An essay on the organization of experience. New York: Harper&Row. **Рус. пер.:** *Гофман И.* Анализ фреймов: эссе об организации повседневного опыта/пер. с англ. под ред. Г. С. Батыгина и Л. А. Козловой. — М.: Институт социологии РАН, 2003.

*Gombrich E. H.* 1954. Psychoanalysis and the history of art // International Journal of Psychoanalysis. V. 35. P. 1–11.

*Gombrich E. H.* 1979. The sense of order. Ithaca, N. Y.: Cornell University Press.

*Gouldner A. W.* 1968. The sociologist as partisan: Sociology and the welfare state // American Sociologist. V. 3. P. 103–116.

*Graef R.* 1978. An analysis of the person by situation interaction through repeated measures. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

*Graef R., Csikszentmihalyi M., Giannino S. M.* 1983. Measuring intrinsic motivation in everyday life // Leisure Studies. V. 2. P. 155–168.

*Graef R., McManama Gianinno S., Csikszentmihalyi M.* 1981. Energy consumption in leisure and perceived happiness //

Consumers and energy conservation/J. D. Clayton et al. (eds.) New York: Praeger.

*Graves R.* 1960. The white goddess: A historical grammar of poetic myth. New York: Vintage Books. **Рус. пер.:** *Грейвс Р.* Белая богиня. — Екатеринбург: У-Фактория, 2007.

*Griessman B. E.* 1987. The achievement factors. New York: Dodd, Mead.

*Groos K.* 1901. The play of man. New York: Appleton.

*Gross R.* (ed.) 1982. Invitation to life-long learning. New York: Fowlett.

Group for the Advancement of Psychiatry. 1958 (August). The psychiatrist's interest in leisure-time activities. Report 39, New York.

*Gussen J.* 1967. The psychodynamics of leisure // Leisure and mental health: A psychiatric viewpoint/P. A. Martin (ed.) Washington, D. C.: American Psychiatric Association. P. 51–169.

*Habakuk H. J.* 1955. Family structure and economic change in nineteenth century Europe // Journal of Economic History 15 (January). P. 1–12.

*Hadas N.* 1960/1972. Humanism: The Greek ideal and its survival. Gloucester, Mass.: C. P. Smith.

*Hamilton J. A.* 1976. Attention and intrinsic rewards in the control of psychophysiological states // Psychotherapy and Psychosomatics. V. 27. P. 54–61.

*Hamilton J. A.* 1981. Attention, personality, and self-regulation of mood: Absorbing interest and boredom // Progress in Experimental Personality Research/B. A. Maher (ed.). V. 10. P. 282–315.

*Hamilton J. A., Haier R. J., Buchsbaum M. S.* 1984. Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality evoked potential and attentional measures // Personality and Individual Differences. V. 5 (2). P. 183–193.

*Hamilton J. A., Holcomb H. H., De la Pena A.* 1977. Selective attention and eye movements while viewing reversible figures // Perceptual and Motor Skill. V. 44. P. 639–644.

*Hamilton M.* 1982. Symptoms and assessment of depression // Handbook of affective disorders/E. S. Paykel (ed.). New York: Guilford Press.

*Hamilton W. D.* 1964. The genetical evolution of social behavior: Parts 1 and 2 // Journal of Theoretical Biology. V. 7. P. 1–52.

*Harrow M., Grinker R. R., Holzman P. S., Kayton L.* 1977. Anhedonia and schizophrenia // American Journal of Psychiatry. V. 134. P. 794–797.

*Harrow M., Tucker G. J., Hanove N. H., Shield P.* 1972. Stimulus overinclusion in schizophrenic disorders // Archives of General Psychiatry. V. 27. P. 40–45.

*Hasher L., Zacks R. T.* 1979. Automatic and effortful processes in memory // Journal of Experimental Psychology: General. V. 108. P. 356–388.

*Hauser A.* 1951. The social history of art. New York: Knopf.

*Hebb D. O.* 1955. Drive and the CNS // Psychological Review (July) 243–252.

*Hegel G. F.* 1798/1974. Lectures on the philosophy of religion, together with a work on the proofs of the existence of God/Trans. E. B. Speirs. New York: Humanities Press. **Рус. пер.:** *Гегель Г.* Философия религии: в 2-х тт. — М.: Мысль, 1975.

*Heidegger M.* 1962. Being and time. London: SCM Press. **Рус. пер.:** *Хайдеггер М.* Бытие и время/пер. с нем. В. В. Бибихина. — М.: Ad Marginem, 1997.

*Heidegger M.* 1967. What is a thing? Chicago: Regnery. **Рус. пер.:** *Хайдеггер М.* Вещь // Хайдеггер М. Бытие и время. — М.: Республика, 1993. С. 316–326.

*Henry J.* 1965. Culture against man. New York: Vintage.

*Hetherington E. M.* 1979. Divorce: A child's perspective // American Psychologist. V. 34. P. 851–858.

*Hilgard E.* 1980. The trilogy of mind: Cognition, affection, and conation // Journal of the History of the Behavioral Sciences. V. 16. P. 107–117.

*Hiscock E. C.* 1968. Atlantic cruise in Wanderer III. London: Oxford University Press.

*Hoffman J. E., Nelson B., Houck M. R.* 1983. The role of attentional resources in automatic detection // Cognitive Psychology. V. 51. P. 379–410.

*Hoffman L.* 1981. Foundations of family therapy: A conceptual framework for systems change. New York: Basic Books.

*Holmes T. H., Rahe R. H.* 1967. The social readjustment rating scale // Journal of Psychometric Research. V. 11. P. 213–218.

*Howell M. C.* 1986. Women, production, and patriarchy in late medieval cities. Chicago: University of Chicago Press.

*Huizinga J.* 1939/1970. *Homo ludens:* A study of the play element in culture. New York: Harper & Row. **Рус. пер.:** *Хейзинга Й. Homo Ludens*. Статьи по истории культуры. — М.: Прогресс-Традиция, 1997.

*Huizinga J.* 1954. The waning of the Middle Ages. Garden City, N. Y.: Doubleday. **Рус. пер.:** *Хейзинга Й.* Осень Средневековья. — М.: Прогресс, 1995.

*Husserl E.* 1962. Ideas: General introduction to pure phenomenology. New York: Collier. **Рус. пер.:** *Гуссерль Э.* Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии. — М.: Академический проект, 2009.

*Huxley J. S.* 1942. Evolution: The modern synthesis. London: Allen and Unwin.

*Izard C. E., Kagan J., Zajonc R. B.* 1984. Emotions, cognition, and behavior. New York: Cambridge University Press.

*Jackson D. D.* 1957. The question of family homeostasis // Psychiatric Quarterly Supplement. V. 31. P. 79–90.

*James W.* 1890. Principles of psychology. New York: Henry Holt. V. 1. **Рус. пер.:** *Джеймс У.* Научные основы психологии. — Минск: Харвест, 2003.

*Jaspers K.* 1923. Psychopathologie generale. 3d ed. Paris. **Рус. пер.:** *Ясперс К.* Общая психопатология/пер. с нем. Л. О. Акопяна. — Москва: Практика, 1997.

*Jaspers K.* 1955. Reason and Existenz. New York: Noonday.

*Jaynes J.* 1977. The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind. Boston: Houghton Mifflin.

*Johnson R.* 1988. Thinking yourself into a win // American Visions. V. 3. P. 6–10.

*Johnson S.* 1958. Works of Samuel Johnson. New Haven; Yale University Press.

*Johnson S.* 1930. Pioneers of freedom: An account of the Icelanders and the Icelandic free state 879–1262. Boston: Stratford Co.

*Johnston L., Bachman J., O'Malley P.* 1981. Student drug use in America. Washington, D. C.: U. S. Department of Health and Human Services, National Institute of Drug Abuse.

*Jones E.* 1931. The problem of Paul Morphy // International Journal of Psychoanalysis. V. 12. P. 1–23.

*Jung C. G.* 1928/1960. On psychic energy // C. G. Jung, collected works. V. 8. Princeton: Princeton University Press. **Рус. пер.:** *Юнг К.* О психической энергии // Юнг К. Структура и динамика психического — М.: Когито-Центр, 2008.

*Jung C. G.* 1933/1961. Modem man in search of a soul. New York: Harcourt Brace Jovanovich. **Рус. пер.:** *Юнг К.* Проблемы души нашего времени. — М.: Прогресс; Универс, 1996.

*Kahneman D.* 1973. Attention and effort. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall. **Рус. пер.:** *Канеман Д.* Внимание и усилие. — М.: Смысл, 2007.

*Kant I.* 1781/1969. Critique of pure reason/Trans. N. Smith. New York: St. Martin's. **Рус. пер.:** *Кант И.* Критика чистого разума: в 6 тт. Т. 3. — М.: Мысль, 1964.

*Kaplan B.* 1983. A trio of trials // Developmental psychology: Historical and philosophical perspectives/R. M. Lerner (ed.). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.

*Kelly J. R.* 1982. Leisure. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

*Keyes R.* 1985. Chancing it: Why we take risks. Boston: Little, Brown.

*Kiell N.* 1969. The universal experience of adolescence. London: University of London Press.

*Kierkegaard S.* 1944. The concept of dread. Princeton: Princeton University Press. **Рус. пер.:** *Кьеркегор С.* Понятие

страха // Кьеркегор С. Страх и трепет. — М.: Республика, 1993. С. 115–250.

*Kierkegaard S.* 1954. Fear and trembling, and the sickness unto death. Garden City, N. Y.: Doubleday. **Рус. пер.:** *Кьеркегор С.* Страх и трепет. — М.: Республика, 1993.

*Klausner S. Z.* 1965. *The quest for self-control.* New York: Free Press.

*Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S.* 1982. Hardiness and health: A prospective study // Journal of Personality and Social Psychology. V. 42. P. 168–177.

*Koch K.* 1970. Wishes, lies, and dreams: Teaching children to write poetry. New York: Chelsea House.

*Koch K.* 1977. I never told anybody: Teaching poetry writing in a nursing home. New York: Random House.

*Kohak E. 1978*. Idea & experience: Edmund Husserl's project of phenomenology. Chicago: University of Chicago Press.

*Kohl J. G.* 1860. Kitchi-Gami: Wanderings round Lake Superior. London.

*Kohlberg L.* 1984. The psychology of moral development: Essays on moral development. San Francisco: Harper &. Row. V. 2.

*Kolakowski L.* 1987. Husserl and the search for certitude. Chicago: University of Chicago Press.

*Kubey R., Csikszentmihalyi M.* 1990. Television and the quality of life. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.

*Kuhn T. S.* 1962. The structure of scientific revolutions. Chicago: University of Chicago Press. **Рус. пер.:** *Кун Т.* Структура научных революций. — М.: Прогресс, 1977.

*Kusyszyn I.* 1977. How gambling saved me from a misspent sabbatical // Journal of Humanistic Psychology. V. 17. P. 19–25.

*La Berge, S.* 1985. Lucid dreaming: The power of being awake and aware of your dreams. Los Angeles: Jeremy Tarcher. **Рус. пер.:** *Лаберж С.* Осознанное сновидение. — М.: Изд-во Трансперсонального института, 1996.

*Laing R. D.* 1960. The divided self. London: Tavistock. **Рус. пер.:** *Лэнг Р.* Расколотое «Я». — М.: Академия; СПб.: Белый кролик, 1995.

*Laing R. D.* 1961. The self and others. London: Tavistock. **Рус. пер.:** *Лэнг Р.* «Я» и Другие. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

*Larson R.* 1985. Emotional scenarios in the writing process: An examination of young writers' affective experiences // When a writer can't write/M. Rose (ed.). New York: Guilford Press. P. 19–42.

*Larson R.* 1988. Flow and writing // Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness/M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (eds). New York: Cambridge University Press. P. 150–171.

*Larson R., Csikszentmihalyi M.* 1978. Experiential correlates of solitude in adolescence // Journal of Personality. V. 46 (4). P. 677–693.

*Larson R., Csikszentmihalyi M.* 1980. The significance of time alone in adolescents' development // Journal of Adolescent Medicine. V. 2 (6). P. 33–40.

*Larson R., Csikszentmihalyi M.* 1983. The Experience Sampling Method // Naturalistic approaches to studying social interaction (New Directions for Methodology of Social and Behavioral Science, No. 15)/H. T. Reis (ed.) San Francisco: Jossey-Bass.

*Larson R., Csikszentmihalyi M., Graef R.* 1980. Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents // Journal of Youth and Adolescence. V. 9. P. 469–490.

*Larson R., Kubey R.* 1983. Television and music: Contrasting media in adolescent life // Youth and Society. V. 15. P. 13–31.

*Larson R., Mannell R., Zuzanek J.* 1986. Daily well-being of older adults with family and friends // Psychology and Aging. V. 1 (2). P. 117–126.

*Laski M.* 1962. Ecstasy: A study of some secular and religious experiences. Bloomington: Indiana University Press.

*Laszlo E.* 1970. System, structure and experience. New York: Gordon & Breach.

*Lazarus R. S., Folkman S.* 1984. Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

*Le Bon G.* 1895/1960. The crowd. New York: Viking.

*Lecourt D.* 1977. Proletarian science. London: New Left Books.

*Lee R. B.* 1975. What hunters do for a living // Man the hunter/R. B. Lee, I. de Vore (eds.) Chicago: Aldine. P. 30–48.

*Leenhardt M.* 1947/1979. Do Kamo. Chicago: University of Chicago Press.

*LeFevre J.* 1988. Flow and the quality of experience in work and leisure // Optimal experience: Psychological studies of flow in co nsciousness/M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (eds.). New York: Cambridge University Press. P. 317–318.

*Le Goff J.* 1980. Time, work, and culture in the Middle Ages. Chicago: University of Chicago Press. **Рус. пер.:** *Ле Гофф Ж.* Другое Средневековье: Время, труд и культура Запада/пер. с франц. под ред. В. А. Бабинцева. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2002.

*Le Roy Ladurie L.* 1979. Montaillou. New York: Vintage.

*Lessard S.* 1987. Profiles: Eva Zeisel // New Yorker. April, 13. P. 60–82.

*LeVine R. A., Campbell D. T.* 1972. Ethnocentrism: Theories of conflict, ethnic attitudes, and group behavior. New York: Wiley.

*Levi-Strauss C.* 1947/1969. Les structures elementaires de la parenté. Paris: PUF.

*Lewin K. et al.* 1944/1962. Level of aspiration // Personality and behavioral disorders/J. McV. Hunt (ed.). New York: Ronald Press. P. 333–378. **Рус. пер.:** *Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сирс Р.* Уровень притязаний // Психология мотивации и эмоций. ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. — М.: ЧеРо, 2002. С. 489–494.

*Lewinsohn P. M., Graf M.* 1973. Pleasant activities and depression // Journal of Consulting and Clinical Psychology. V. 41. P. 261–268.

*Lewinsohn P. M., Libet J.* 1972. Pleasant events, activity schedules, and depression // Journal of Abnormal Psychology. V. 79. P. 291–295.

*Lewinsohn P. M. et al.* 1982. Behavioral therapy: Clinical applications // Short-term therapies for depression/A. J. Rush (ed.). New York: Guilford.

*Liberman A. M., Mattingly I. G., Turvey M. T.* 1972. Language codes and memory codes // Coding processes in human memory/A. W. Melton, E. Martin (eds.). New York: Wiley.

*Lieberman M. A. et al.* 1979. Self-help groups for coping with crisis: Origins, members, processes, and impact. San Francisco: Jossey-Bass.

*Lindbergh C.* 1953. The Spirit of St. Louis. New York: Scribner.

*Lipps G. F.* 1899. Grundriss der Psychophysik. Leipzig: G. J. Goschen. **Рус. пер.:** *Липпс Г.* Основы психофизики. Общеобразовательная библиотека. Серия V, № 3. — СПб.: Издательство О. Н. Поповой, 1903.

*Loevinger J.* 1976. Ego development. San Francisco: Jossey-Bass.

*Logan R.* 1985. The «flow experience» in solitary ordeals // Journal of Humanistic Psychology. V. 25 (4). P. 79–89.

*Logan R.* 1988. Flow in solitary ordeals // Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness/M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (eds.). New York: Cambridge University Press. P. 172–180.

*Lumdsen C. J., Wilson E. O.* 1981. Genes, mind, culture: The revolutionary process. Cambridge: Harvard University Press.

*Lumdsen C. J., Wilson E. O.* 1983. Promethean fire: Reflections on the origin of mind. Cambridge: Harvard University Press.

*Lumholtz C.* 1902/1987. Unknown Mexico. New York: Dover Publications. V. 1.

*Luria A. R.* 1976. Cognitive development: Its cultural and social foundations. Cambridge: Harvard University Press.

*Lyons A. W.* 1988. Role models: Criteria for selection and life cycle changes. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

*McAdams D.* 1985. Power, intimacy and the life story. Homewood, III.: Dorsey Press.

*MacAloon J.* 1981. This great symbol. Chicago: University of Chicago Press.

*Macbeth J.* 1988. Ocean cruising // Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness / M. Csikszentmihaly i, I. S. Csikszentmihalyi (eds.). New York: Cambridge University Press. P. 214–231.

*McDougall W.* 1920. The group mind. Cambridge: Cambridge University Press.

*McGhie A., Chapman J.* 1961. Disorders of attention and perception in early schizophrenia // British Journal of Medical Psychology. V. 34. P. 103–116.

*MacIntyre A.* 1984. After virtue: A study in moral therapy. Notre Dame: University of Notre Dame Press. **Рус. пер.:** *Макинтайр А.* После добродетели: Исследования теории морали. — М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.

*McLanahan S.* 1988. Single mothers and their children: A new American dilemma. New York: University Press of America.

*MacPhillamy D. J., Lewinsohn P. M.* 1974. Depression as a function of levels of desired and obtained pleasure // Journal of Abnormal Psychology. V. 83. P. 651–657.

*MacVannel J. A.* 1896. Hegel's doctrine of the will. New York: Columbia University Press.

*Malcolm X.* 1977. The autobiography of Malcolm X. New York: Ballantine.

*Mall J.* 1985. A study of U. S. teen pregnancy rate // Los Angeles Times. March, 17. P. 27.

*Mandler G.* 1975. Man and emotion. New York: Wiley.

*Marcuse H.* 1955. Eros and civilization. Boston: Beacon. **Рус. пер.:** *Маркузе Г.* Эрос и цивилизация. — М.: АСТ, 2003.

*Marcuse H.* 1964. One-dimensional man. Boston: Beacon. **Рус. пер.:** *Маркузе Г.* Одномерный человек. — М.: АСТ, 2009.

*Martin J.* 1981. Relative deprivation: A theory of distributive injustice for an era of shrinking resources // Research in Organizational Behavior. V. 3. P. 53–107.

*Marx K.* 1844/1956. Karl Marx: Selected writings in sociology and social philosophy/T. B. Bottomore, M. Rubel (ed.). London: Watts.

*Maslow A.* 1954. Motivation and personality. New York: Harper. **Рус. пер.:** *Маслоу А.* Мотивация и личность. — СПб.: Евразия, 1999.

*Maslow A.* 1968. Toward a psychology of being. New York: Van Nostrand. **Рус. пер.:** *Маслоу А.* Психология бытия. — М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997.

*Maslow A.* 1969. The psychology of science. Chicago: Regnery.

*Maslow A.* (ed.) 1970. New knowledge in human values. Chicago: Regnery.

*Maslow A.* 1971. The farther reaches of human nature. New York: Viking. **Рус. пер.:** *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. — М.: Смысл, 1999.

*Maslow A., Honigmann J. J.* 1970. Synergy: Some notes of Ruth Benedict // American Anthropologist. V. 72. P. 320–333.

*Mason H.* (trans.) 1971. Gilgamesh. Boston: Houghton Mifflin.

*Massimini F.* 1982. Individuo e ambiente: I papua Kapauku della Nuova Guinea occidentale // Psicologia ed ecologia/F. Perussia (ed.). Milan: Franco Angeli. P. 27–154.

*Massimini F., Csikszentmihalyi M., Carli M.* 1987. The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation // Journal of Nervous and Mental Disease. V. 175 (9). P. 545–549.

*Massimini F., Csikszentmihalyi M., Delle Fave A.* 1988. Flow and biocultural evolution // Optimal experience: Studies of flow in consciousness/M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (eds.). New York: Cambridge University Press. P. 60–81.

*Massimini F., Inghilleri P.* (eds.) 1986. L'Esperienza quotidiana: Teoria e metodo d'analisi. Milan: Franco Angeli.

*Matas L., Arend R. A., Sroufe L. A.* 1978. Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of

attachment and later competence // Child Development. V. 49. P. 547–556.

*Matson K.* 1980. Short lives: Portraits of creativity and self-destruction. New York: Morrow.

*Mayers P.* 1978. Flow in adolescence and its relation to the school experience. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

*Mead G. H.* 1934/1970. Mind, self and society/C. W. Morris (ed.). Chicago: University of Chicago Press.

*Mead M.* 1964. Continuities in cultural evolution. New Haven: Yale University Press.

*Medawar P.* 1960. The future of man. New York: Basic Books.

*Medvedev Z.* 1971. The rise and fall of Dr. Lysenko. Garden City, N. Y.: Doubleday. **Рус. пер.:** *Медведев Ж. А.* Взлет и падение Лысенко. — М.: Книга, 1993.

*Merleau-Ponty M.* 1962. Phenomenology of perception. New York: Humanities. **Рус. пер.:** *Мерло-Понти М.* Феноменология восприятия/пер. с фр. под ред. И.С. Вдовиной, С.Л. Фокина. — СПб.: Ювента; Наука, 1999.

*Merleau-Ponty M.* 1964. The primacy of perception/J. M. Edie (ed.). Evanston, III.: Northwestern University Press.

*Merser C.* 1987. A throughly modern identity crisis // Self. October, 147.

*Meyer L. B.* 1956. Emotion and meaning in music. Chicago: University of Chicago Press.

*Michalos A. C.* 1985. Multiple discrepancy theory (MDT) // Social Indicators Research. V. 16. P. 347–413.

*Miller G. A.* 1956. The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity to process information // Psychological Review. V. 63. P. 81–97. **Рус. пер.:** *Миллер Дж.* Магическое число семь, плюс или минус два: О некоторых пределах нашей способности перерабатывать информацию // Инженерная психология: Сб. статей /под ред. Д.Ю. Панова, В.П. Зинченко. — М.: Прогресс, 1964. С. 191–225.

*Miller G. A.* 1983. Informavors // The study of information/F. Machlup, U. Mansfield (eds.). New York: Wiley.

*Miller G. A., Galanter E. H., Pribram K.* 1960. Plans and the structure of behavior. New York: Holt. **Рус. пер.:** *Миллер Дж., Галантер Е., Прибрам К.* Планы и структура поведения. — М.: Прогресс, 1964.

*Mintz S.* 1985. Sweetness and power: The place of sugar in modern history. New York: Viking.

*Mitchell R. G., Jr.* 1983. Mountain experience: The psychology and sociology of adventure. Chicago: University of Chicago Press.

*Mitchell R. G., Jr.* 1988. Sociological implications of the flow experience // Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness/M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (eds.). New York: Cambridge University Press. P. 36–59.

*Mitterauer M., Sieder R.* 1983. The European family: Patriarchy to partnership from the Middle Ages to the present. Chicago: University of Chicago Press.

*Moitessier B.* 1971. The long way/Trans. W. Rodarmor. London: Granada.

*Montaigne M. de.* 1580/1958. The complete essays of Montaigne/Trans. Donald M. Frame. Stanford: Stanford University Press. **Рус. пер.:** *Монтень М.* Опыты: в 3-х тт. Любое издание.

*Monti F.* 1969. African masks. London: Paul Hamlyn.

*Murphy G.* 1947. Personality: A biosocial approach to origins and structure. New York: Harper.

*Murray G.* 1940. Stoic, Christian and humanist. London: S. Allen & Unwin.

*Murray H. A.* 1955. American Icarus // Clinical Studies of Personality. New York: Harper. V. 2.

*Nabokov P.* 1981. Indian running. Santa Barbara: Capra Press.

*Nakamura J.* 1988. Optimal experience and the uses of talent // Optimal experience: Psychological studies of flow in

consciousness/M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (eds.). New York: Cambridge University Press. P. 319–326.

*Natanson M. A.* (ed.) 1963. Philosophy of the social sciences. New York: Random House.

*Neisser U.* 1967. Cognitive psychology. New York: Appleton-Century-Crofts.

*Neisser U.* 1976. Cognition and reality. San Francisco: Freeman. **Рус. пер.:** *Найсер У.* Познание и реальность. — М.: Прогресс, 1981.

*Nell V.* 1988. Lost in a book: The psychology of reading for pleasure. New Haven: Yale University Press.

*Nelson A.* 1965. Self-images and systems of spiritual direction in the history of European civilization // The quest for self-control/S. Z. Klausner (ed.). New York: Free Press. P. 49–103.

Newsweek. 1987. October, 5.

New Yorker. 1987. October, 5. P. 33–35.

*Nietzsche F.* 1886/1989. Beyond good and evil: Prelude to a philosophy of the future/Trans. W. Kaufmann. New York: Random House. **Рус. пер.:** *Ницше Ф.* По ту сторону добра и зла. К генеалогии морали. — М.: Академический проект, 2007.

*Nietzsche F.* 1887/1974. Genealogy of morals and peoples and countries. New York: Gordon Press. **Рус. пер.:** *Ницше Ф.* По ту сторону добра и зла. К генеалогии морали. — М.: Академический проект, 2007.

*Nitecki M. H.* (ed.) 1988. Evolutionary progress. Chicago: University of Chicago Press.

*Noelle-Neumann E.* 1983. Spiegel-Dokumentation: Pers nlickeitsst rke. Hamburg: Springer Verlag.

*Noelle-Neumann E.* 1984. The spiral of silence: Public opinion — our social skin. Chicago: University of Chicago Press. **Рус. пер.:** *Ноэль-Нойман Э.* Общественное мнение. Открытие спирали молчания. — М.: Прогресс-Академия; Весь Мир, 1996.

*Noelle-Neumann E.* 1985. Identifying opinion leaders. Paper presented at the 38th ESO-MAR Conference, Wiesbaden, West Germany, Sept. 1–5.

*Noelle-Neumann E., Strumpel B.* 1984. Mach Arbeit krank? Macht Arbeit glucklich? Munich: Pieper Verlag.

*Nusbaum H. C, Schwab E. C.* (eds.) 1986. The role of attention and active processing in speech perception // Pattern recognition by humans and machines. New York: Academic Press. V. 1. P. 113–157.

*Offer D., Ostrov E., Howard K.* 1981. The adolescent: A psychological self-portrait. New York: Basic Books.

*Orme J. E.* 1969. Time, experience, and behavior. London: Iliffe.

*Pagels H.* 1988. The dreams of reason — the computer and the rise of the sciences of complexity. New York: Simon & Schuster.

*Pareto V.* 1917. Traite de sociologie generale. Paris. V. 1.

*Pareto V.* 1919. Traite de sociologie generale. Paris.. V. 2.

*Parsons T.* 1942. Age and sex in the social structure // American Sociological Review. V. 7. P. 604–616.

*Piaget J.* 1952. The origins of intelligence in children. New York: International Universities Press.

*Pina Chan R.* 1969. Spiele und Sport in alten Mexico. Leipzig: Edition Leipzig.

*Pitts J. R.* 1964. The case of the French bourgeoisie // The family: Its structure and functions/R. L. Coser (ed.). New York: St. Martin's Press.

*Plato.* Republic. Book 3. P. 401. **Рус. пер.:** *Платон.* Государство // Собр. соч. в 4-х тт. Т. 3. — М.: Мысль, 1994. С. 79–420.

*Polanyi M.* 1968. The body-mind relation // Man and the science of man/W. R. Coulson, C. R. Rogers (eds.). Columbus: Bell & Howell. P. 84–133.

*Polanyi M.* 1969. Knowing and being/M. Grene (ed.). Chicago: University of Chicago Press.

*Pope K. S.* 1980. On love and loving. San Francisco: Jossey-Bass.

*Pope K. S., Singer J. L.* 1978. The stream of consciousness. New York: Plenum.

*Prigogine I.* 1980. From being to becoming: Time and complexity in the physical sciences. San Francisco: W.H. Freeman. **Рус. пер.:** *Пригожин И.* От существующего к возникающему: время и сложность в физических науках. — М.: УРСС, 2002.

*Privette G.* 1983. Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences // Journal of Personality and Social Psychology. V. 83 (45). P. 1361–1368.

*Radin P.* 1927. Primitive man as philosopher. New York: D. Appleton & Co.

*Rathunde K.* 1988. Optimal experience and the family context // Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness /M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (eds.). New York: Cambridge University Press. P. 342–363.

*Redfield R.* (ed.) 1942. Levels of integration in biological and social systems. Lancaster, Pa.: J. Catell Press.

*Redfield R.* 1955. The little community: Viewpoints for the study of a human whole. Chicago: University of Chicago Press.

*Renfrew C.* 1986. Varna and the emergence of wealth in prehistoric Europe // The social life of things/A. Appadurai (ed.). New York: Cambridge University Press. P. 141–168.

*Ribot T. A.* 1890. The psychology of attention. Chicago: Open Court Publishing. **Рус. пер.:** *Рибо Т.* Психология внимания. — СПб., 1892.

*Richards R., Kinney D. K., Lunde I., Benet M. et al.* 1988. Creativity in manic depressives, cyclothymes, their normal relatives, and control subjects // Journal of Abnormal Psychology. V. 97 (3). P. 281–288.

*Robinson D.* 1969. The climber as visionary // Ascent. V. 9. P. 4–10.

*Robinson J. P.* 1977. How Americans use time. New York: Praeger.

*Robinson R. E.* 1988. Project and prejudice: Past, present, and future in adult development // Human Development. V. 31. P. 158–175.

*Rogers C.* 1951. Client-centered therapy. Boston: Houghton Mifflin. **Рус. пер.:** *Роджерс К.* Клиент-центрированная психотерапия. — М.: Психотерапия, 2007.

*Roueche B.* 1988. Annals of medicine // New Yorker. Sept., 12. P. 83–89.

*Sacks O.* 1970/1987. The man who mistook his wife for a hat. New York: Harper & Row. **Рус. пер.:** *Сакс О.* Человек, который принял жену за шляпу. — М.: АСТ, 2010.

*Sahlins M. D.* 1972. Stone age economics. Chicago: Aldine Press.

*Sahlins M. D.* 1976. The use and abuse of biology: An anthropological critique of sociobiology. Ann Arbor: University of Michigan Press.

*Santayana G.* 1986. The sense of beauty. New York: Charles Scribner's Sons.

*Sarbin T.* (ed.). 1986. Narrative psychology: The storied nature of human conduct. New York: Praeger.

*Sartre J. P.* 1956. Being and nothingness. New York: Philosophical Library. **Рус. пер.:** *Сартр Ж.-П.* Бытие и ничто. — М.: Республика, 2000.

*Sato I.* 1988. Bosozoku: Flow in Japanese motorcycle gangs // Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness/M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (eds.) New York: Cambridge University Press. P. 92–117.

*Schaefer C., Coyne J. C, Lazarus R. S.* 1981. The health-related functions of social support // Journal of Behavioral Medicine. V. 4 (4). P. 381–406.

*Schafer R.* 1980. Narration in the psychoanalytic dialogue // Critical Inquiry. V. 7. P. 29–54.

*Scheier M. F., Carver C. S.* 1980. Private and public self-attention, resistance to change, and dissonance reduction // Journal of Personality and Social Psychology. V. 39. P. 390–405.

*Schiamberg L. B.* 1988. Child and adolescent development. New York: Macmillan.

*Schlick M.* 1934. Uber das Fundament der Erkentniss // Erkentniss 4. English translation in A. J. Ayer (ed.) // Logical positivism.

New York: Free Press. 1959) **Рус. пер.:** *Шлик М.* О фундаменте познания //Аналитическая философия: Избранные тексты. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. С. 33–50.

*Schneider E.* 1953. Coleridge, opium, and Kubla Khan. Chicago: University of Chicago Press.

*Scholem G.* 1969. Major trends in Jewish mysticism. New York: Schocken Books.

*Schrodinger E.* 1947. What is life? The physical aspects of the living cell. New York: Macmillan. **Рус. пер.:** *Шрёдингер Э.* Что такое жизнь? С точки зрения физика. — М.: Атомиздат, 1972.

*Schutz A.* 1962. The problem of social reality. The Hague: Martinus Nijhoff.

*Schwartz G.* 1987. Beyond conformity and rebellion. Chicago: University of Chicago Press.

*Schwarz N., Clore G. L.* 1983. Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states // Journal of Personality and Social Psychology. V. 45. P. 513–523.

*Seligman M. E. P.* 1975. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco: Freeman.

*Seligman M. E. P., Peterso C, Kaslow N. J., Tannenbaum R. L., Alloy L. B., Abramson L. Y.* 1984. Attributional style and depressive symptoms among children // Journal of Abnormal Psychology. V. 93. P. 235–238.

*Selye H.* 1956/1978. The stress of life. Rev. ed. New York: McGraw-Hill.

*Siegel B. S.* 1986. Love, medicine, and miracles. New York: Harper& Row.

*Simon H. A.* 1969. Sciences of the artificial. Boston: MIT Press. **Рус. пер.:** *Саймон Г.* Науки об искусственном. — М.: Едиториал УРСС, 2004.

*Simon H. A.* 1978. Rationality as process and as product of thought // American Economic Review. V. 68. P. 1–16.

*Singer I.* 1981. The nature of love (2d ed.). V. 1: Plato to Luther; vol. 2: Courtly and romantic; vol. 3: The modern world. Chicago: University of Chicago Press.

*Singer J. L.* 1966. Daydreaming: An introduction to the experimental study of inner experiences. New York: Random House.

*Singer J. L.* 1973. The child's world of make-believe. New York: Academic Press.

*Singer J. L.* 1981. Daydreaming and fantasy. Oxford: Oxford University Press.

*Singer J. L., Switzer E.* 1980. Mind play: The creative uses of fantasy. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

*Smith K. R.* 1969. Behavior and conscious experience: A conceptual analysis. Athens: Ohio University Press.

*Solzhenitsyn A.* 1976. The gulag archipelago. New York: Harper & Row. **Рус. изд.:** *Солженицын А. И.* Архипелаг ГУЛАГ. Любое издание.

*Sorokin P.* 1950. Explorations in altruistic love and behavior, a symposium. Boston: Beacon Press.

*Sorokin P.* 1956. Fads and foibles in modem sociology. Chicago: Regnery.

*Sorokin P.* 1962. Social and cultural dynamics. New York: Bedminster. **Рус. пер.:** *Сорокин П.* Человек. Цивилизация. Общество. — М.: Республика, 1992. С. 425–504.

*Sorokin P.* 1967. The ways and power of love. Chicago: Regnery.

*Spence J. D.* 1984. The memory palace of Matteo Ricci. New York: Viking Penguin.

*Spinoza B. de.* 1675/1981. Ethics/Trans. G. Eliot. Wolfeboro, N. H.: Longwood Publishing Group. **Рус. пер.:** *Спиноза Б.* Этика. Любое издание.

*Spiro M. E.* 1987. Culture and human nature: Theoretical papers of Melford E. Spiro. Chicago: University of Chicago Press.

*Steiner G.* 1974. Fields of force. New York: Viking.

*Steiner G.* 1978 (1987). Martin Heidegger. Chicago: University of Chicago Press.

*Sternberg R. J.* 1988. The triangle of love: Intimacy, passion, commitment. New York: Basic Books.

*Stewart K.* 1972. Dream exploration among the Sinoi // Sources/T. Roszak (ed.). New York: Harper & Row.

*Strack F., Argyle M., Schwarz N.* (eds.) 1990. The social psychology of subjective well-being. New York: Pergamon.

*Sullivan H. S.* 1953. The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton. **Рус. пер.:** *Салливан Г.* Интерперсональная теория в психиатрии. — М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1999.

*Sun W.* 1987. Flow and Yu: Comparison of Csikszentmihalyi's theory and Chuang-tzu's philosophy. Paper presented at the meetings of the Anthropological Association for the Study of Play, Montreal, March.

*Suppies P.* 1978. The impact of research on education. Washington, D. C.: National Academy of Education.

*Suttles G.* 1972. The social construction of communities. Chicago: University of Chicago Press.

*Szalai A.* (ed.) 1965. The use of time: Daily activities of urban and suburban populations in twelve counties. Paris: Mouton.

*Teilhard de Chardin P.* 1965. The phenomenon of man. New York: Harper & Row. **Рус. пер.:** *Тейяр де Шарден П.* Феномен человека. — М.: Наука, 1987.

*Tessman J.* 1978. Children of parting parents. New York: Aronson.

*Thompson E. P.* 1963. The making of the English working class. New York: Viking.

*Tillich P.* 1952. The courage to be. New Haven: Yale University Press. **Рус. пер.:** *Тиллих П.* Мужество быть // Тиллих П. Избранное. Теология культуры. — М.: Юрист, 1995. С. 7–131.

*Tolstoy L.* 1886/1985. The death of Ivan llych/M. Beresford (ed.). Oxford and New York: Basil Blackwell. **Рус. изд.:** *Толстой Л. Н.* Смерть Ивана Ильича. Любое издание.

*Tomkins S. S.* 1962. Affect, imagery and consciousness. V. 1: The positive affects. New York: Springer Verlag.

*Toscano M.* 1986. Scuola e vita quotidiana: Un caso di selezione culturale // L'esperienza quotidiana/F. Massimini, P. Inghilleri (eds.). Milan: Franco Angeli. P. 305–318.

*Tough A.* 1978. Adults' learning prospects: A fresh approach to theory and practice in adult learning. Toronto: Ontario Institute for Studies in Education.

*Toynbee A J.* 1934. A study of history. London: Oxford University Press. **Рус. пер.:** *Тойнби А.* Постижение истории. — М.: Айрис-пресс, 2010.

*Treisman A. M., Gelade G.* 1980. A feature integration theory of attention // Cognitive Psychology. V. 12. P. 97–136.

*Treisman A. M., Schmidt H.* 1982. Illusory conjunctions in the perception of objects // Cognitive Psychology. V. 14. P. 107–141.

*Trivers R. L.* 1972. Parental investment and sexual selection // Sexual selection and the descent of man, 1871–1971/B.H. Campbell (ed.). Chicago: Aldine. P. 136–179.

*Tucker R. C.* 1972. Philosophy and myth in Karl Marx. 2d ed. Cambridge: Cambridge University Press.

*Turnbull C. M.* 1961. The forest people. Garden City, N. Y.: Doubleday.

*Turnbull C. M.* 1972. The mountain people. New York: Simon & Shuster.

*Turner V.* 1969. The ritual process. New York: Aldine. **Рус. пер.:** *Тернер В.* Символ и ритуал. — М.: Наука, 1983.

*Turner V.* 1974. Liminal to liminoid in play, flow, and ritual: An essay in comparative symbology // Rice University Studies. V. 60 (3). P. 53–92.

USA Today. 1987. An interview with Susumu Tonegawa. Oct. 13, p. 2A.

U. S. Dept. of Commerce. 1980. Social indicators, III. Washington, D. C.: Bureau of the Census.

U. S. Dept. of Commerce. 1985. Statistical abstracts of the U. S., 1986. 106th ed. Washington, D. C.: Bureau of the Census.

U. S. Dept. of Health & Human Services. 1988. Vital statistics of the United States, 1985, II. Hyattsville, Md.: U. S. Dept. of Health.

U. S. Dept. of Justice. 1987. Uniform Crime Reports V. 7. P. 25. Washington, D. C.: Dept. of Justice.

*Vaillant G. E.* 1977. Adaptation to life. Boston: Little, Brown.

*Vasari G.* 1550/1959. Lives of the most eminent painters, sculptors, and architects. New York: Random House. **Рус. пер.:** *Вазари Дж.* Жизнеописания наиболее знаменитых живописцев, ваятелей и зодчих /пер. с итал. — М.: Альфа-книга, 2008.

*Veenhoven R.* 1984. Databook of happiness. Boston: Dordrecht-Reidel.

*Veroff J., Douvan E., Kulka R. A.* 1981. The inner American. New York: Basic Books.

*Veyne P.* (ed.) 1987. From pagan Rome to Byzantium. V. 1: A history of private life/P. Aries, G. Duby (gen. eds.) Cambridge, Mass.: Belknap Press.

*von Bertalanffy L.* 1960. Problems of life. New York: Harper&Row.

*von Bertalanffy L.* 1968. General system theory: Foundations, development, applications. New York: G. Braziller. **Рус. пер.:** *Берталанфи Л., фон.* Общая теория систем: критический обзор // Исследования по общей теории систем: Сборник переводов. — М.: Прогресс, 1969. С. 23–82.

*von Uexkull J.* 1921. Umwelt und Innenwelt der Tiere. 2d ed. Berlin.

*von Uexkull J.* 1957. Instinctive behaviour. London: Methuen.

*von Wolff C.* 1724. Vernunftige Gedanken von dem Kraften des menschlichen Verstandes. Halle im Magdeburg: Rengerische Buchhandl. **English translation:** (1963) R. Blackwell. Preliminary discourse on philosophy in general. Indianapolis: Bobbs-Merrill. **Рус. пер.:** *Вольф Х., фон.* Разумные мысли о силах человеческого разума и их исправном употреблении в познании правды. — СПб., 1765.

*Vygotsky L. S.* 1978. Mind in society: The development of higher psychological processes/M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, E. Souberman (eds.). Cambridge: Harvard University Press.

*Waddington C. H.* 1970. The theory of evolution today // A. Koestler, J. R. Smythies (eds.) Beyond reductionism. New York: Macmillan.

*Waitzkin F.* 1988. Searching for Bobby Fischer. New York: Random House.

*Waley A.* 1939. Three ways of thought in ancient China. London: G. Allen & Unwin.

*Wallis C, Booth C, Ludtke M., Taylor E.* 1985. Children having children // Time. Dec. 9. P. 78–90.

*Wann T. W.* (ed.) 1964. Behaviorism and phenomenology. Chicago: University of Chicago Press.

*Warner R.,* trans. 1965. The Persian expedition. Baltimore: Penguin Books.

Watson B., trans. 1964. Chuang Tzu, basic writings. New York: Columbia University Press. **Рус. пер.:** Чжуан-цзы/пер. с кит. В. В. Малявина — М.: Мысль, 1995.

*Weber M.* 1922. Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus // I. C. B. Mohr (ed.). Gesammelte Aufsatze zur Religions-Sociologie. V. 1: Die Wirtschaftsethik der Weltreligionen (P. 237–268). Tubingen. **English translation** (1946): H. A. Gerth, C. W. Mills (eds.). From Max Weber: Essays in sociology (P. 267–301). New York: Oxford University Press. **Рус. пер.:** *Вебер М.* Протестантская этика и дух капитализма // Вебер М. Избранные произведения. — М.: Прогресс, 1990. С. 61–272.

*Weber M.* 1930/1958. The Protestant ethic and the spirit of capitalism. London: Allen &. Unwin.

*Weitzman M. S.* 1978. Finally the family // Annals of the AAPSS. N 435. P. 60–82.

*Wells A.* 1988. Self-esteem and optimal experience // M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (eds.). Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press. P. 327–341.

*Werner H.* 1957. Comparative psychology of mental development. Rev. ed. New York: International Universities Press.

*Werner H., Kaplan B.* 1956. The developmental approach to cognition: Its relevance to the psychological interpretation of

anthropological and ethnolinguistic data // American Anthropologist. V. 58. P. 866–880.

*Weyden P.* 1984. Day one. New York: Simon&Schuster.

*White L. A.* 1975. The concept of cultural systems. New York: Columbia University Press.

*White R. W.* 1959. Motivation reconsidered: The concept of competence // Psychological Review. V. 66. P. 297–333.

*Wicklund R. A.* 1979. The influence of self-awareness on human behavior // American Scientist. V. 67. P. 182–193.

*Wiener N.* 1948/1961. Cybernetics, or control and communication in the animal and the machine. Cambridge: MIT Press. **Рус. пер.:** *Винер Н.* Кибернетика, или управление и связь в животном и машине. — 2-е изд. — М.: Советское радио, 1968.

*Williams R. M., Jr.* 1975. Relative deprivation // The idea of social structure: Papers in honor of Robert K. Merton/L. A. Coser (ed.). New York: Harcourt Brace Jovanovich. P. 355–378.

*Wilson E. O.* 1975. Sociobiology: The new synthesis. Boston: Belknap Press.

*Wilson S. R.* 1985. Therapeutic processes in a yoga ashram // American Journal of Psychotherapy. V. 39. P. 253–262.

*Wilson S. R.* In press. Personal growth in a yoga ashram: A social psychological analysis // The social scientific study of religion. V. 2.

*Wittfogel K.* 1957. Oriental despotism. New Haven: Yale University Press.

*Wolfe T.* 1987. The bonfire of the vanities. New York: Farrar, Straus.

*Wood E.* 1954. Great system of yoga. New York: Philosophical Library.

*Wundt W.* 1902. Grundzuge der physiologischen Psychologie. V. 3. Leipzig. **Рус. пер.:** *Вундт В.* Основы физиологической психологии. — СПб., б. г.

*Wynne E. A.* 1978. Behind the discipline problem: Youth suicide as a measure of alienation // Phi Delta Kappan. V. 59. P. 307–315.

*Yankelovich D.* 1981. New rules: Searching for self-fulfillment in a world turned upside down. New York: Random House.

*Zigler E. F., Child, I. L.* 1973. Socialization and personality development. Reading, Mass.: Addison-Wesley.

*Zuckerman M.* 1979. Sensation seeking. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.

**ЧИКСЕНТМИХАЙИ** МИХАЙ

# ПОТОК

ПСИХОЛОГИЯ
ОПТИМАЛЬНОГО
ПЕРЕЖИВАНИЯ

Руководитель проекта *И. Серёгина*
Корректор *М. Миловидова*
Верстальщик *Е. Сенцова*
Дизайнер обложки *Ю. Буга*

Подписано в печать 05.04.2011. Формат 60×90/16.
Объем 29 печ. л.
Тираж 5000 экз.

Альпина нон-фикшн
123060, г. Москва
ул. Расплетина, д. 19, офис 2
Тел. (495) 980-5354
www.nonfiction.ru