

# Поток: Психология оптимального переживания

**Автор:**

Михай Чиксентмихайи

Поток: Психология оптимального переживания

Михай Чиксентмихайи

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.

Михай Чиксентмихайи

Поток: Психология оптимального переживания

Научный редактор Дмитрий Леонтьев

Руководитель проекта И. Серёгина

Корректор М. Миловидова

Верстальщик Е. Сенцова

Дизайнер обложки Ю. Буга

© Mihaly Csikszentmihalyi, 1990

© Перевод, предисловие. ООО «Научно-производственная фирма «Смысл», 2011

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2011

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра 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, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Посвящается Изабелле, Марку и Кристоферу

Как ковать счастье: секреты мастерства

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 окружающий 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, ручнойковки. 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 делаящий, что бы он ни делал, наслаждается своим действием. Поскольку все сущее стремится к существованию и через действие делаящий 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. Поточные 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 других 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, Джеймса Стиглера и Брайана Саттон-Смита – все они так или иначе помогали мне, вдохновляли и поддерживали.

Хочется также назвать имена моих бывших студентов и сотрудников, которые внесли особенно значительный вклад в исследования, лежащие в основе идей, развиваемых на этих страницах. Это Рональд Грэф, Роберт Кьюби, Рид Ларсон, Джин Накамура, Кевин Рэтхунде, Рик Робертсон, Икуйя Сато, Сэм Уэлен и Мария Вонг. Джон Брокман и Ричард Кот оказывали профессиональную поддержку этому проекту и помогали мне с самого начала и до конца. И наконец, я должен поблагодарить Фонд Спенсера, щедро поддерживающий наши исследования на протяжении десяти лет. Я особенно благодарен бывшему президенту Фонда Х. Джеймсу и нынешнему его президенту – Л. Кримиуну, а также Мэрион Фэлдет, вице-президенту. Разумеется, никто из вышеупомянутых людей не отвечает за те недостатки, которые, возможно, встретятся вам в книге, – это исключительно моя ответственность.

Чикаго. Март 1990 г.

## 1. Новый взгляд на счастье

### Введение

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. Многие изменилось с тех пор. Накопленные нами знания о звездах и об атомах невероятно 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 пытаюсь искать его напрямую. Известный австрийский психолог Виктор Франкл в предисловии к своей книге «Человек в поисках смысла» блестяще выразил эту мысль: «Не стремитесь к успеху любой ценой – чем больше вы фиксированы на 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 безмянных 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 собственной 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 корейками, и жителями Таиланда и Индии, и подростками из Токио, и пастухами индейского племени навахо, и фермерами из итальянских Альп, и рабочими сборочных конвейеров в Чикаго.

Вначале наши данные сводились к интервью и опросникам. Чтобы добиться более высокой точности регистрации субъективных переживаний, мы постепенно разработали новый метод, который назвали «метод выборки переживаний» (Experience Sampling Method). В ходе исследования по этому методу испытуемый должен в течение недели всюду носить с собой специальный пейджер. На пейджер с помощью радио в случайное время суток, примерно восемь раз в день, посылались сигналы. Получив сигнал, испытуемый

должен был записать, как он себя чувствовал и о 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 двенадцати лет после выхода первых статей о потоке в научных журналах. Сегодня есть основания полагать, что влияние этой теории будет в ближайшие годы продолжать расти.

### Краткий обзор содержания книги

Несмотря на многочисленные статьи и книги о потоке для специалистов, эта книга представляет собой первую попытку представить 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 приключения. Без некоторых умственных усилий, без готовности размышлять и ломать голову над собственным опытом она вряд ли окажется полезной.

Понятие потока будет сопровождать нас через всю книгу, через весь долгий процесс постепенного обретения контроля над своей собственной жизнью. Сначала мы выясним, как работает сознание и каковы возможности его контроля (глава 2). Это важно, потому что, если мы 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 лишний 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, кратко коснемся некоторых трудностей, в частности тех, которые берут свое начало в особенностях человеческой природы. 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 удастся 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 удастся избежать 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 удастся 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 благополучие, которого мы рассчитывали достичь, по-прежнему недостижимо. Персидский царь Кир Великий имел десять тысяч поваров, которые должны были удовлетворять его гастрономические прихоти, в то время, как его подданные голодали. В наши дни едва ли не каждая семья в развитых странах имеет доступ к кулинарному искусству всего мира и может воспроизвести у себя пиры древних властителей. Но разве это приносит нам больше удовлетворения?

Учитывая парадоксальный рост ожиданий, можно предположить, что улучшение качества жизни – неразрешимая задача. И правда, до тех пор, пока мы получаем удовольствие от борьбы за наши цели, нет ничего плохого в том, что наши желания возрастают. Проблемы начинаются, когда люди настолько сосредоточиваются на своих целях, что перестают получать удовольствие от настоящего.

Хотя факты говорят нам, что большинство людей становятся жертвами инфляции удовольствия, сопровождающей эскалатор растущих ожиданий, некоторым удастся 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 приносили 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 бывшие стремления человечества не имеют значения. Мы – просто забытые частицы, рассеянные в пустоте. С каждым 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 срывается – 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 независимым от социального окружения, чтобы не мыслить исключительно в терминах социальных вознаграждений и наказаний. Для достижения подобной автономии индивид должен научиться находить вознаграждения внутри себя, развить способность испытывать радость независимо от внешних обстоятельств. Эта задача одновременно и легче, и труднее, чем кажется: легче, потому что человек располагает всем необходимым для 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 обеспечения выживания вида, а не для нашей личной выгоды. Удовольствие, испытываемое нами от еды, есть гарантия того, что наш организм получит необходимые ему питательные вещества. То же самое можно сказать и по поводу радости от секса, выражающей заложенную в наших генах установку на продолжение рода. Когда мужчина и женщина испытывают друг к другу физическое влечение, они обычно думают – если вообще задумываются об этом, – что это желание есть проявление их собственных намерений. На самом деле, в большинстве случаев их «намерение» возникает в результате действия невидимого генетического кода, имеющего собственную цель. Поскольку влечение представляет собой основанный на чисто физических реакциях рефлекс, надо думать, что сознательные планы индивида играют в происходящем минимальную роль. Нет ничего плохого в том, чтобы следовать этой генетической программе и получать от этого удовольствие, однако необходимо помнить, какова природа подобного удовольствия, и сохранять контроль над собой, чтобы в случае необходимости переключиться на другие, более важные цели.

Проблема заключается в том, что в последнее время стало модно считать заложенные в нас инстинкты подлинным голосом природы, и многие доверяют только им как единственному авторитету. Если что-то приносит им удовольствие, если оно естественно и спонтанно, значит, 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 фатализма: оправдывая свои действия голосом природы, люди всего лишь хотят избежать

ответственности. От природы, однако, мы рождаемся невежественными. Значит ли это, что нам не следует учиться? У некоторых людей уровень андрогенов превышает норму, и они становятся агрессивными. Имеют ли они право свободно проявлять свою агрессию? Нельзя отрицать огромное влияние природы на человека, но мы, безусловно, должны пытаться контролировать его.

Подчинение генетическим программам может оказаться небезопасным, поскольку делает нас беззащитными. Человек, не способный в случае необходимости противостоять инстинктам, становится уязвимым. Вместо того чтобы принять решение, руководствуясь личными целями, он выполняет предписания, запрограммированные в его теле. В частности, контролировать инстинктивные влечения необходимо, чтобы обеспечить себе здоровую независимость от общества, ведь любой может легко использовать в своих целях тех, кто предсказуемо реагирует на стимулы.

Полностью социализированная личность желает именно того, чего 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 сложном организованном обществе в социализацию вовлечено множество могущественных групп, часто преследующих противоречащие друг другу цели. С одной стороны, школа, церковь, банки и другие общественные институты стремятся превратить нас в ответственных граждан, готовых усердно работать и копить деньги. С другой, мы постоянно подвергаемся атакам продавцов и производителей различных товаров, которые подталкивают нас к тому, чтобы мы потратили наши сбережения на их продукцию и увеличили их прибыль. Наконец, существуют 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 навык. Решительность и сила воли влияют на эту способность не меньше, чем ум. Недостаточно просто знать, как это делается, – нужно целенаправленно делать это, подобно спортсменам и музыкантам, постоянно отрабатывающим на практике то, что они выучили в теории. Это нелегко. Человечество добилось значительного прогресса в области естественных наук, однако, когда знание применяется с целью изменить наши привычки и желания, движение 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 качеством своего переживания. Даже малый шаг в этом направлении сделает жизнь более радостной и наполненной смыслом. Прежде чем начать исследовать пути улучшения качества переживания, полезно кратко рассмотреть принципы функционирования сознания. С помощью этого знания будет проще достичь личного освобождения.

## 2. Анатомия сознания

В 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 недостижимом могуществе, когда можно просто эффективнее использовать наше сознание со всеми его ограничениями? Хотя в настоящий момент оно не может делать того, чего хотели бы многие из нас, наш разум имеет колоссальный потенциал, который нам было бы крайне важно научиться использовать.

Поскольку не существует специальной отрасли знаний, которая занималась бы исключительно сознанием, не существует и общепринятой концепции того, как оно работает. Многие научные дисциплины затрагивают этот вопрос и предлагают свои идеи. Нейронаука, анатомия нервной системы, когнитивные науки, искусственный интеллект, психоанализ, феноменология – вот области знания, непосредственно занимающиеся вопросами сознания. Но любая попытка обобщить данные этих наук даст результат, подобный описанию слона слепыми, – описания во всех случаях разные и не связанные между собой. Конечно, мы будем и дальше получать важные сведения о сознании от всех этих дисциплин, но пока перед нами стоит задача построить модель, основанную на фактах и при этом достаточно простую, чтобы быть полезной любому.

Хотя это прозвучит как академический жаргон, требующий специальной расшифровки, я считаю, что из всех существующих моделей наиболее полно охватывает интересующие нас аспекты работы сознания и может принести наибольшую пользу для практических целей «феноменологическая модель сознания на основе теории информации». Феноменологической эта модель называется потому, что имеет дело непосредственно с феноменами сознания – событиями, которые мы 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 прямым 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 интернализированными социальными целями. Намерения действуют, как магнитные поля, притягивая внимание к определенным объектам и отталкивая от других, удерживая наш разум сосредоточенным на одних стимулах в ущерб другим. Мы часто обозначаем проявления интенциональности другими словами, такими как «инстинкт», «потребность», «влечение» или «желание». Но все эти понятия содержат в себе попытку объяснить, почему люди ведут себя 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 популярных сериалов и передач настолько похожи друг на друга, что, несмотря на необходимость перерабатывать зрительные стимулы, просмотр телепрограмм практически не требует работы памяти, мышления и силы воли. Нет ничего удивительного в том, что, сидя у телевизора, люди отмечают самый низкий уровень концентрации, использования своих навыков и ясности мысли. Прочие популярные способы проведения досуга требуют немногим больше интеллектуальных или физических усилий. Во время чтения большинства газет и журналов, общения с людьми и созерцания пейзажа за окном также не требуется перерабатывать большой 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 памяти. Иногда раздражающе медленная езда, необычный внешний вид или странное поведение выделяют какой-нибудь автомобиль из потока, и его образ попадает в фокус нашего внимания: мы 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 внимание, 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 невозможна никакая работа, и в процессе работы оно растрачивается. То, как мы расходует 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 мальчишки 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 воспринято нашим Я, прежде чем оно реально повлияет на качество нашей жизни.

Структура сознания начинает проясняться, но пока перед нами довольно статичная картина, позволяющая судить о его элементах, но не об их взаимодействии. Теперь мы должны проанализировать, что происходит после того, как внимание привносит в сознание новую информацию. Только разобравшись с этим, мы сможем перейти к сложному вопросу о том, как контролировать переживания и изменять их к лучшему.

## Беспорядок в сознании: психическая энтропия

Одной из главных сил, неблагоприятно воздействующих на сознание, является так называемый психический беспорядок – информация, вступающая в конфликт с уже существующими намерениями и отвлекающая нас от их выполнения. Мы называем подобные ситуации разными словами в зависимости от того, что мы переживаем: боль, страх, ярость, тревогу или ревность. Все эти разновидности беспорядка заставляют внимание переключаться на нежелательные объекты, лишая нас свободы использовать его по своему усмотрению. Психическая энергия теряет подвижность и становится неэффективной.

Сознание может приходить в состояние беспорядка по разным причинам. Например, рабочий Хулио Мартинес, один из участников наших исследований, вдруг начал испытывать сильное беспокойство на 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 полочки 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. Ощувив 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 независимым, 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. Задача, которую он должен выполнять, занимает ровно 43 секунды, и в течение рабочего дня эта операция повторяется почти 600 раз. Большинство людей сочли бы такую работу крайне утомительной, но для Рико вот уже пять лет она является источником радости и удовольствия. Дело в том, что он относится к своей задаче, как спортсмен-олимпиец к соревнованиям, то есть постоянно пытается побить свой же рекорд. Как бегун, годами тренирующийся, чтобы улучшить свой результат на пару секунд, Рико постоянно работает над тем, чтобы 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 ничего 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 битва 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 удастся 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 компоненты работают согласованно друг с другом. Без интеграции сложная система превратится в беспорядочный набор элементов.

Переживание потока способствует интеграции личности, потому что на уровне той глубочайшей концентрации, что ему сопутствует, сознание становится чрезвычайно упорядоченным. Мысли, намерения, чувства – 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 удастся 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 – привести в нее больше гармонии и высвободить психическую энергию, растрачиваемую обычно на скуку или тревогу.

### 3. Радость и качество жизни

Для улучшения качества жизни существует две основные стратегии. Первая заключается в том, чтобы попытаться подстроить внешние условия под наши цели. Вторая предполагает изменение восприятия нами внешних условий так, чтобы они лучше соответствовали нашим целям. Например, важным компонентом счастья является ощущение безопасности. Его можно повысить, купив оружие, установив 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 желания скоро вернуться и принесут с собой прежние тревоги. Чувства полной внутренней безопасности нельзя достичь, даже купив себе остров в Карибском

море и окружив себя 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 удовольствие, невзирая на свидетельства того, что это может быть далеко от действительности. И нам кажется, что и мы достигнем счастья, как только станем обладателями подобных символов.

Если нам в самом деле удастся 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 счастливыми на 25 % чаще, чем респонденты с низкими. Мы снова видим, что различие есть, однако оно не очень велико. Авторы масштабного исследования «Качество американской жизни», результаты которого были опубликованы десять лет назад, сообщают, что финансовое положение является одним из наименее важных факторов, влияющих на общую 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 алкоголь или наркотики. Отпуск в Акапулько приятен не только потому, что вносит стимулирующее разнообразие в наши серые будни, но также потому, что мы знаем: именно так проводят время знаменитости.

Хотя удовольствие и является одним из важных составляющих качества жизни, само по себе оно не приносит счастья. Питание, сон, отдых, секс возвращают нас в состояние гомеостатического равновесия, восстанавливают порядок в сознании после того, как были удовлетворены вызывающие психическую энтропию потребности организма. Но эти процессы не способствуют психологическому росту и усложнению личности. Удовольствие помогает поддерживать порядок, но само по себе оно не может создать его, т. е. перевести сознание на новый уровень.

Если продолжить размышлять над тем, что делает нашу жизнь стоящей, то от приятных воспоминаний мы 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 изменились, 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 удастся 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 обманутым...» Немногие люди на юге Италии, да и, пожалуй, в мире в целом, демонстрируют такой странный подход к ведению бизнеса. Но я полагаю, что мало кто получает такую радость от своего занятия, как синьор Орсини.

Жизнь можно прожить и не испытывая радость, и не исключено, что она даже будет приятной, однако ощущение удовольствия будет зависеть от удачи и внешних обстоятельств. Чтобы обрести контроль над качеством своей жизни, нужно научиться извлекать радость из повседневных дел.

Оставшаяся часть этой главы посвящена переживанию радости и занятиям, которые ему способствуют. Этот обзор основан на многочисленных интервью, опросниках и прочих данных, собранных более чем за десять лет исследований. В нашей работе приняли участие несколько тысяч респондентов. Поначалу мы опрашивали только тех, кто тратит много времени и сил на сложные занятия, не приносящие символов успеха, – такие как деньги и престиж. Мы беседовали со скалолазами, композиторами, шахматистами, спортсменами-любителями. В дальнейшем мы стали проводить интервью и с обычными людьми. Мы просили их описать свои чувства в моменты, когда они получали наибольшую радость от жизни и своих занятий. Среди них были жители американских городов: хирурги, профессора, священники, рабочие, молодые матери, пенсионеры и подростки. Мы также опрашивали людей из Кореи, Японии, Таиланда, Австралии, из различных европейских стран и резервации индейцев навахо. На основе этих многочисленных интервью мы можем попытаться разобраться, что в нашем опыте приносит наибольшую радость, и рассмотреть примеры из жизни других людей, которые каждый из нас в дальнейшем сможет использовать для того, чтобы улучшить качество своей жизни.

## Из чего состоит переживание радости

Первой неожиданностью, с которой мы столкнулись в наших исследованиях, было то, насколько похоже люди описывали свои ощущения в моменты, когда они особенно успешно занимались любимым делом, притом что занятия их были крайне разнообразны. Так, пловец, переплывавший Ла-Манш, чувствовал примерно то же, что и шахматист во время 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 (такowymi можно считать грамматику языка, на котором написана книга). Умения, необходимые для чтения, включают не только грамотность, но также способность преобразовывать слова в образы, сопереживать вымышленным персонажам, распознавать исторический и культурный контексты, предвосхищать сюжетные ходы, критически оценивать авторский стиль и многое другое. В широком смысле «навыком» можно считать любое умение обращаться с информацией, представленной в виде символов. Например, математик обладает навыком устанавливать в уме количественные отношения между величинами, а музыкант – понимать мелодию, записанную в виде нот.

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 сосредоточиться 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, внося 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 удастся 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 «микротоковые» занятия помогают нам справиться с затруднениями, постоянно встречающимися на нашем пути. Машинальные игры, вплетающиеся в ткань повседневной жизни, уменьшают скуку, однако не оказывают существенного воздействия на качество наших переживаний, для повышения

которого требуются более сложные задачи и более сложные навыки.

Во всех занятиях, ведущих к достижению состояния потока, которые называли наши респонденты, есть 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 длится, сознание функционирует ровно, действия следуют одно за другим. Обычно мы постоянно прерываем свою деятельность сомнениями и вопросами: «Зачем я это делаю? Не заняться ли мне чем-нибудь другим?» Мы снова и снова оцениваем причины, побудившие нас совершать те или иные действия, и их целесообразность. А в состоянии потока нет потребности рефлексировать, потому что действие, как по волшебству, само 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 терапии, только ориентируется он на другие признаки: манеру пациента держаться, выражение его лица, колебания его голоса, содержание материала, обсуждаемого им на сессии. Хирург и психиатр видят обратную связь совсем в разных сигналах и потому относятся друг к другу с некоторым недоверием. Первый считает второго мягкотелым, потому что того интересуют «эфмерные» 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 мелодии. 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, непрощено 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 покидают тебя. Восхождение – это особый мир, отдельный от всего остального и важный сам по себе. Это сосредоточенность... Как только ты попал в этот мир, он становится чрезвычайно реальным, и ты за него в ответе. Это поглощает тебя целиком».

О сходных чувствах рассказывает танцовщица: «Ничто другое не дает мне таких ощущений, как танец. Я становлюсь более уверенной в себе, чем в любое другое время. Возможно, это из-за того, что удастся забыть о своих проблемах. Танец похож на терапию. Когда мне плохо, я иду в студию, оставляя дома все дела и заботы».

Плавание по океану занимает больше времени, но приносит столь же благодатное забвение обычных забот и проблем: «На море приходится сталкиваться с мелкими неудобствами, но 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 ситуациях они испытывают состояние потока, сопровождающееся чувством повышенного контроля над происходящим.

Людям, получающим удовольствие от опасных занятий, любят приписывать разного рода патологические потребности: таким образом они якобы пытаются

изгнать свои глубинные страхи или компенсировать чувство неполноценности, отыгрывают фиксацию на эдипальной стадии или «ищут острых ощущений». Подобные мотивы могут присутствовать в отдельных случаях, но в разговоре с самими любителями рискованных занятий поражает, что все они получают радость не от опасности, а от своего умения минимизировать 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 «Защита 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 С5, 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 мирозерцанию, «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. Одиноким 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 развиваться 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 происходит гораздо медленнее, чем на самом деле». Таким образом, мы можем сказать, что в состоянии потока восприятие времени изменяется и не имеет никакого отношения к тому, что показывают часы.

Однако и здесь существуют исключения, подтверждающие правило. Можно привести в пример выдающегося кардиохирурга, который получает огромное удовольствие от работы и при этом известен своей способностью во время операции, не глядя на часы, определять точное время, ошибаясь не более чем на полминуты. Но в его деле 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 приносит нечто особое в позитивное переживание. Хотя способность не замечать течение времени едва ли можно считать самым важным элементом в получении удовольствия от деятельности, она, безусловно, усиливает тот душевный подъем, который мы испытываем в состоянии полной вовлеченности.

## Аутотелическое переживание

Важнейшим свойством оптимального переживания является его самодостаточность; иными словами, его главная цель заключается в нем же самом. Поточные 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/mihay-chiksentmihayi/potok-psihiologiya-optimalnogo-perezhivaniya/>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

----

Купить: <https://tellnovel.me/ru/mihay-chiksentmihayi/potok-psihiologiya-optimalnogo-perezhivaniya-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)