

ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Martin Seligman

Flourish

*A Visionary New Understanding
of Happiness and Well-being*

Free Press

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Мартин Селигман

Путь к процветанию

*Новое понимание
счастья и благополучия*

Перевод с английского Евгении Межевич, Сергея Филина

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2013

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.9.01
ББК 88.3
С55

Селигман, М.
С55 Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 440 с.

ISBN 978-5-91657-605-4

В этой самой новой книге Мартина Селигмана представлена переосмысленная концепция благополучия.

Прочитав ее, вы обретете позитивный настрой, вдохновитесь и станете чуть счастливее. Философия профессора позитивной психологии изменила жизни многих людей, его проникновенные слова обладают несравненной магией и силой.

Этой книге можно доверять, так как она, в отличие от книг популярной психологии, основана на научных данных.

УДК 159.9.01
ББК 88.3

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© 2011 by Martin Seligman, PhD.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-605-4

Оглавление

10 Предисловие

13 **ЧАСТЬ I. НОВАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

14 **Глава 1. Что такое благополучие?**

19 Рождение новой теории

21 Оригинальная теория счастья

23 От теории счастья к теории благополучия

25 Теория благополучия

27 Составляющие благополучия

38 Процветание как цель позитивной психологии

43 **Глава 2. Создавая счастье:
упражнения, которые работают**

43 Визит благодарности

44 Можно ли изменить уровень благополучия?

46 Упражнение «Что хорошего произошло сегодня?»

49 Методы позитивной психологии и случаи из практики

52 Упражнение «Ключевые достоинства»

54 Позитивная психотерапия

60 **Глава 3. Маленький грязный секрет
медикаментов и психотерапии**

61 Исцеление или симптоматическое лечение?

62 65%-й барьер

64 Активная конструктивная реакция

68	Справляться с отрицательными эмоциями
70	Новый подход к лечению
72	Прикладная и фундаментальная психология: задачи и загадки
74	Витгенштейн, Поппер и Пенсильванский университет
82	Глава 4. Обучение благополучию: волшебство MAPP
83	Первые магистранты
85	Компоненты прикладной позитивной психологии
91	Изменения
96	Призвание — позитивная психология
100	Глава 5. Позитивное образование: обучение благополучию детей и подростков
101	Нужно ли учить благополучию в школе?
109	Проект школы Джилонг
118	Позитивные компьютерные технологии
121	Новый показатель благосостояния
123	ЧАСТЬ II. ПУТИ К ПРОЦВЕТАНИЮ
124	Глава 6. Упорство, характер и достижения: новая теория интеллекта
125	Успех и интеллект
127	Позитивные черты характера
131	Что такое интеллект
154	Создание элементов успеха
157	Глава 7. Армейская стойкость: Комплексная программа подготовки
158	Психологически подготовленная армия
161	Тест общей оценки

171	Онлайн-курсы
173	Модуль эмоциональной подготовки
177	Модуль семейной подготовки
179	Модуль социальной подготовки
187	Модуль духовной подготовки
191	Глава 8. Травма как основа для роста
191	Посттравматический стресс
200	Посттравматический рост
202	Курс посттравматического роста
203	Степень посттравматического роста
204	Основной курс жизнестойкости
210	Развитие психической устойчивости
213	Трудная задача: борьба с катастрофическим мышлением в режиме реального времени
215	Охота за позитивом
216	Сильные стороны личности
217	Выстраивание прочных отношений
222	Продолжение
229	Глава 9. Позитивное физическое здоровье: биология оптимизма
229	Перевернуть медицину с ног на голову
232	Происхождение теории выученной беспомощности
239	Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)
254	Рак и смертность по любым причинам
259	Может, все дело в благополучии? Способно ли оно нас защитить?
264	Позитивное здоровье
268	Армейская база данных: сокровище нации
270	Сердечно-сосудистые ресурсы здоровья
272	Физические упражнения как ресурс здоровья

281	Глава 10. Политика и экономика благополучия
281	Лучше, чем деньги
283	Расхождение между ВВП и благополучием
289	Финансовый кризис
290	Мораль или ценности
296	Оптимизм и экономика
298	Рефлексивная и нерефлексивная реальность
301	ЭСВОД 51
308	Приложение.
	Тест на определение ключевых достоинств
309	Мудрость и знания
316	Мужество
319	Человечность и любовь
322	Справедливость
326	Умеренность
329	Трансцендентность
336	Подведение итогов
339	Благодарности
344	Примечания

Книга посвящается моим младшим дочерям
Керли Дилан Селигман и Дженни Эмме Селигман.

Я люблю вас!

Предисловие

Эта книга поможет вам достичь процветания.

Я все-таки произнес это.

Всю свою профессиональную жизнь я старался не давать пустых обещаний. Я — исследователь, причем исследователь консервативный. Преимущество моих книг в том, что они соответствуют самым строгим требованиям науки: статистические тесты, выверенные вопросы, продуманные упражнения и большие, репрезентативные выборки. Моим книгам можно доверять, потому что они, в отличие от популярной психологии и многочисленной литературы по самосовершенствованию, основаны на научных данных.

С тех пор как я опубликовал свою последнюю книгу (*Authentic Happiness*, 2002)*, мои представления о назначении психологии

* Издана на русском языке: Мартин Селигман. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2009. (*Здесь и далее прим. перев.*).

изменились, и, что еще лучше, изменилась и продолжает меняться сама психология. Большую часть жизни я посвятил традиционным задачам психологии: облегчению страданий и борьбе с неблагоприятными условиями существования. Честно говоря, это непросто. Принимая чужие беды близко к сердцу (а это практически неизбежно, если вы сталкиваетесь с депрессиями, алкоголизмом, шизофренией, травмами и разного рода муками, которые составляют первичный материал обычной психологии), вы обрекаете себя на душевные терзания. Мы пытаемся сделать как можно больше для благополучия пациентов, но устоявшаяся психология не уделяет особого внимания благополучию психотерапевтов. В результате, что психотерапевт определенно получает от своей работы, так это возросшую склонность к депрессии¹.

Я причастен к тектоническому сдвигу в науке и практике, названному позитивной психологией. В 1998 году как президент Американской психологической ассоциации я выступил с призывом дополнить традиционные задачи психологии новыми: изучать то, ради чего стоит жить и создавать условия для такой жизни. Нацеленность на благополучие и обеспечение способствующих ему условий в корне отличается от нацеленности на страдание и борьбу с неблагоприятными условиями. В настоящее время несколько тысяч человек по всему миру занимаются позитивной психологией и пытаются решить ее задачи². В книге рассказывается об этом, или, по крайней мере, о внешней стороне этой истории.

Однако нужно показать и личную ее сторону. Позитивная психология делает людей счастливее. Преподают ли они позитивную психологию, исследуют ли ее, используют ли на практике как психотерапевты или коучи, обучают ли ее навыкам старшеклассников, воспитывают ли в духе позитивной психологии маленьких детей, рассказывают ли армейским сержантам о посттравматическом

росте, встречаются ли с другими специалистами или просто читают о позитивной психологии — все это *делает их счастливее*. Более благополучных людей, чем те, кто занимается позитивной психологией, я не встречал.

Ее суть — счастье, «поток», смысл, любовь, благодарность, достижения, рост, лучшие отношения с людьми — составляет человеческое процветание. Когда вы понимаете, что можете приумножить все это, жизнь меняется. Один только взгляд в такое будущее преображает ее.

Итак, эта книга поможет вам повысить благополучие и достичь процветания.

Часть I

НОВАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Глава 1

Что такое благополучие?

Вот история появления позитивной психологии, которая до сих пор оставалась тайной. В 1997 году, когда меня избрали президентом Американской психологической ассоциации, писем в моем электронном почтовом ящике стало втрое больше. Я редко отвечаю на звонки и совершенно перестал пользоваться обычной «черепашьей» почтой, но, поскольку играть в бридж онлайн можно круглые сутки, на электронные письма я отвечаю быстро и аккуратно. Пока мой партнер делает ход, я как раз успеваю написать ответ. (Мой адрес: seligman@psych.upenn.edu. Пишите, если вас не смущают односложные ответы.)

Однако письмо, которое я получил в конце 1997 года, меня озадачило, и я поместил его в папку «хм?» Оно состояло из одного предложения: «Почему бы вам не встретиться со мной в Нью-Йорке?» — в качестве подписи лишь инициалы. Через пару недель на вечеринке я увидел Джуди Родин, в ту пору президента Пенсильванского университета, где я преподаю уже сорок лет. Когда я поступил в докторантуру этого университета, Джуди, сейчас президент Фонда Рокфеллера,

была старшекурсницей, и мы вместе проводили опыты на животных в лаборатории профессора Ричарда Соломона. Мы быстро подружились, и я с восхищением и не без зависти наблюдал, как такая молодая Джуди сделала головокружительную карьеру: президент Восточной ассоциации психологов, заведующая отделением психологии Йельского университета, декан, а затем проректор в Йеле*, президент Пенсильванского университета¹. Нам даже удалось поработать вместе (Джуди тогда руководила крупным психонейроиммунологическим проектом Фонда Макартуров): мы изучали корреляцию между оптимизмом и иммунитетом у пожилых людей, то есть взаимосвязь психической, нервной и иммунной реакций².

— Ты не знаешь П. Т., который мог пригласить меня в Нью-Йорк? — спросил я Джуди, ведь она знает всех, кто что-нибудь из себя представляет.

— Ты должен с ним встретиться! — воскликнула она.

Так через две недели я оказался на восьмом этаже неопрятного офисного здания, затерянного в глубине Нижнего Манхэттена. Меня проводили в аскетичную комнату без окон. Там сидели два немолдых человека в серых костюмах и стоял селектор.

— Мы — юристы благотворительного фонда, — объяснил один из них, представившийся как П. Т. — Мы отбираем лучших, и вы один из них. Мы хотели бы знать, какие исследования вы желаете провести и сколько денег вам для этого нужно. Мы не собираемся контролировать каждый ваш шаг. Однако должны сразу предупредить: если вы раскроете источник финансирования, оно прекратится.

Я посвятил юристов и селектор в один из своих замыслов, проект, посвященный этнополитическим вооруженным конфликтам (и определенно не имевший отношения к позитивной психологии), и сказал, что хотел бы провести конференцию с участием сорока ведущих

* Заместитель президента Йельского университета.

экспертов по теме геноцида. Я хотел сравнить обстоятельства, при которых в дюжине случаев осуществился геноцид, с теми, при которых в пятидесяти случаях он мог начаться, но не начался, и установить, когда геноцид происходит, а когда — нет. Затем я планировал издать книгу о том, как избежать всплеск геноцида в новом, XXI веке.

— Спасибо, — сказали мне через пять минут. — Когда вернетесь в Пенсильванию, можете прислать нам заявку? Не больше страницы. И не забудьте приложить смету.

Через две недели у меня на столе лежал чек на 120 000 долларов. Приятная неожиданность. Насколько мне было известно, получение гранта почти всегда связано с длительной процедурой: утомительное заполнение заявок, ненавистные рецензии, общение с докучливыми бюрократами, безбожные задержки, мучительные проверки и, наконец, отказ или — в лучшем случае — сокращение бюджета до мизерных сумм.

Я организовал недельную конференцию, решив, что символично будет провести ее в Дерри в Северной Ирландии*. Там собрались сорок ведущих экспертов по этнополитическому насилию³. Все они были из научных кругов и хорошо знали друг друга. Исключение составляли двое: мой тесть Деннис Маккарти, в прошлом британский промышленник, и казначей фонда, в прошлом профессор инженерного дела из Корнелльского университета. Позже Деннис признался, что с ним никогда еще не были так любезны. Сборник *Ethnopolitical Warfare* (под нашей с Дэниелом Широ редакцией) действительно вышел в 2002 году⁴. Его стоит прочесть, но сейчас речь не о том.

Я почти забыл о щедром фонде, названия которого по-прежнему не знал, когда полгода спустя мне позвонил казначей.

— Вы провели отличную конференцию, Марти. Я познакомился там с двумя прекрасными людьми: медиком и антропологом Мелом

* 30 января 1972 года в Лондондерри была расстреляна мирная демонстрация ирландцев-католиков.

Коннером⁵ и тем парнем, Маккарти. Кстати, чем он занимается? И чем вы хотите заниматься дальше?

— Дальше? — я замялся, потому что был совершенно не готов запрашивать дополнительные средства. — Ну, я подумываю о позитивной психологии.

И вкратце объяснил, что это.

— Почему бы вам не встретиться с нами в Нью-Йорке? — спросил он.

В то утро Мэнди, моя жена, предложила мне надеть мою лучшую белую рубашку.

— По-моему, лучше одеться попроще, — сказал я, вспомнив скромный офис на Нижнем Манхэттене. Но на этот раз встреча проходила в одном из самых фешенебельных офисных центров, в огромной переговорной на верхнем этаже. Впрочем, ждали меня все те же два юриста и селектор, а на двери по-прежнему не было таблички.

— Что такое эта позитивная психология? — спросили они. Десятиминутного объяснения оказалось достаточно. Меня прервали вопросом: — Когда вернетесь в Пенсильванию, можете прислать нам заявку? Не больше трех страниц. И не забудьте приложить смету.

Через месяц я получил чек на 1,5 миллиона долларов. Закончилась эта история так же странно, как началась. Благодаря финансированию позитивная психология стала процветать, и это не осталось без внимания фонда. Через два года я получил еще одно лаконичное письмо от П. Т.: «Измерение Мандела-Милошевич представляет собой континуум?»

«Хм-м-м... Что бы это могло значить?!» — задумался я. Однако, понимая, что имею дело с серьезными людьми, собрался и написал П. Т. длинный наукообразный ответ, изложив все, что известно о врожденных и приобретенных свойствах ангелов и монстров.

«Почему бы Вам не встретиться с нами в Нью-Йорке?» — ответил П. Т.

В этот раз на мне была лучшая белая рубашка, а на двери красовалась табличка Atlantic Philanthropies. Оказалось, что фонд существует на деньги одного человека — Чарльза Фини⁶, который сделал состояние на магазинах беспощинной торговли и пожертвовал всё (5 миллиардов долларов) на добрые дела. В соответствии с американским законодательством, распорядителям пришлось дать фонду название.

— Мы хотели бы, чтобы вы собрали ведущих экспертов и обсудили все аспекты проблемы Манделы-Милошевича, от генетики добра и зла до его политологии и социологии, — сказали мне. — Мы планируем выделить вам 20 миллионов долларов.

Двадцать миллионов долларов — огромная сумма и я ухватился за эту возможность. Я очень старался. Следующие полгода мы встречались с учеными, писали и переписывали заявку, чтобы ее утвердил совет директоров. Мы включили в нее очень интересные данные⁷.

— Нам очень неловко, Марти, — сказал П. Т. по телефону. — Совет зарубил проект — впервые в истории. Им не понравился генетический аспект. Слишком взрывоопасная тема.

В течение года оба моих добрых гения, явившиеся прямиком из телесериала «Миллионер» (в 1950-х на меня, подростка, произвел неизгладимое впечатление незнакомец с чеком в миллион долларов), отошли от дел.

Я следил за деятельностью Atlantic Philanthropies (помощь Африке, финансирование исследований старения, проекты по североирландской проблеме, поддержка образования) и через три года решил позвонить новому директору фонда. Он взял трубку, и я буквально ощутил, как он готовится к очередным просьбам.

— Я звоню только для того, чтобы поблагодарить вас, и прошу передать мистеру Фини, что глубоко признателен ему, — начал я. — Вы оказались рядом в нужный момент и вложили в дерзкую идею, в изучение того, ради чего стоит жить, средства, которые были нам

нужны. Вы помогли нам в самом начале, и теперь мы не нуждаемся в помощи, потому что позитивная психология самоокупается. Но без Atlantic Philanthropies этого бы не произошло.

— Мне еще никогда не звонили, чтобы сказать подобное, — озадаченно ответил директор.

Рождение новой теории

Мое сотрудничество с фондом — один из самых ярких моментов за последние десять лет, и эта книга о том, какое оно имело продолжение. Рассказывая о позитивной психологии сегодня, я начну с радикального переосмысления позитивности и процветания. Однако в первую очередь я должен поделиться с вами своими новыми представлениями о счастье.

Фалес считал, что все есть вода.

Аристотель считал, что все действия человека направлены на достижение счастья.

Ницше считал, что все действия человека направлены на достижение власти.

Фрейд считал, что все действия человека направлены на подавление страстей⁸.

Гиганты мысли крупно ошибались, сводя все человеческие мотивы к одному. Монизм* позволяет вам сделать максимальное число выводов из минимального числа фактов и легко проходит тест на парсимонию (положение философии, согласно которому верный ответ — самый простой). Но парсимония накладывает серьезные

* Монизм — философский принцип, сводящий все многообразие явлений мира к единому началу, единому закону мироздания.

ограничения: если данных слишком мало, чтобы объяснить разнообразные нюансы изучаемого феномена, объяснить ничего нельзя⁹. Монизм сыграл злую шутку с величайшими мыслителями.

Из примеров монизма мне ближе всего точка зрения Аристотеля (все, что мы делаем, мы делаем, чтобы стать счастливыми), но мне категорически не нравится слово «счастье» — от частого употребления оно потеряло всякий смысл¹⁰. Его невозможно использовать как научный термин или в практических целях — в образовании, терапии, публичной политике, просто пытаясь изменить свою жизнь. Наш первый шаг — разложить монистическое «счастье» на несколько терминов. Делая это, мы не просто упражняемся в семантике. Для осмысления счастья нужна теория, и свою новую теорию я излагаю в этой главе.

«Ваша теория 2002 года не может быть верна, Марти», — сказала Сеня Маймин в 2005 году, на вводном занятии для будущих магистров прикладной позитивной психологии. 32-летняя Сеня, блестяще окончившая математический факультет Гарварда, в совершенстве владеющая русским и японским языками и управляющая собственным хедж-фондом, — воплощение позитивной психологии. Улыбка Сении способна осветить даже мрачные аудитории в Ханстман-холле вроде той, где мы находились (студенты школы бизнеса Уортона называют эту «пещеру», свою базу, «звездой смерти»). Выбирающие эту магистерскую программу по-настоящему незаурядны: 35 взрослых успешных людей со всего мира каждый месяц прилетают в Филадельфию на три дня, чтобы познакомиться с последними достижениями позитивной психологии и узнать, как можно использовать их в работе.

«Вы формулируете теорию счастья как теорию выбора, но в ней есть огромный пробел: вы не учитываете стремления к успеху и власти. А люди стремятся к достижениям ради достижений», — продолжила Сеня¹¹.

Именно тогда я по-новому задумался о счастье.

Десять лет назад, работая над книгой «В поисках счастья», я хотел назвать ее «Позитивная психология», но издатель полагал, что книга со словом «счастье» в заголовке будет лучше продаваться. Я могу выиграть практически любое сражение с редактором, если это не битва за название. Так мне навязали слово «счастье». Главная проблема даже не в том, что выбор человека не исчерпывается стремлением к «счастью», а в том, что у наших современников слово «счастье» ассоциируется с приподнятым настроением, весельем, жизнерадостностью и улыбками. То, что всякий раз, когда речь заходит о позитивной психологии, на экране появляются эти ужасные смайлики, раздражает не меньше.

Понятие счастья не всегда было так тесно связано с жизнью в свое удовольствие. Радость и веселье совсем не то, что имел в виду Томас Джефферсон¹², провозглашая право на стремление к счастью, и совершенно не то, в чем, на мой взгляд, состоит цель позитивной психологии.

Оригинальная теория счастья

Я задумал позитивную психологию как теорию о выборе чего-то ради него самого. Недавно я выбрал массаж спины в аэропорте Миннеаполиса, потому что после массажа хорошо себя чувствую. Я выбрал массаж ради массажа, а не для того чтобы он привнес в мою жизнь смысл, или еще из каких-то соображений. Мы нередко выбираем то, что дает приятные ощущения, но очень важно понять, что часто наш выбор не связан с нашими ощущениями. Вчера вечером я выбрал фортепианный концерт в исполнении шестилетней дочери — не ради удовольствия (слушать это было мучением), а потому, что таков мой родительский долг, часть смысла моей жизни.

Согласно первоначальной теории, счастье можно разложить на три составляющие, которые ценны сами по себе: положительные

эмоции, вовлеченность и смысл. И описать или измерить каждую из них проще, чем счастье. Первая составляющая — положительные эмоции, то, что мы чувствуем: удовольствие, восторг, наслаждение, теплота, комфорт и т. п. Удовольствия могут быть главным в жизни (я называю это жизнью-удовольствием).

Вторая составляющая — вовлеченность, или «поток»: все уходит на второй план, время останавливается, и вы самозабвенно занимаетесь тем, что поглощает вас целиком. Стремление к этому я называю жизнью-участием. Вовлеченность и положительные эмоции не совпадают, даже исключают друг друга, потому что, если спросить тех, кто находится в состоянии потока, о чем они думают и что они чувствуют, они, скорее всего, ответят: «Ничего»¹³. Я считаю, что сосредоточенность, которой требует поток, задействует все когнитивные и эмоциональные ресурсы, без чего невозможны мысль и чувство.

Упростить себе задачу нельзя. Напротив, чтобы войти в состояние потока, нужно работать над своими лучшими качествами и талантами¹⁴. Испытать положительные эмоции просто, даже не прилагая к тому никаких усилий (еще одно различие между вовлеченностью и положительными эмоциями). Вы можете мастурбировать, ходить по магазинам, принимать наркотики или смотреть телевизор. В общем, чтобы войти в состояние потока, важно выявить свои лучшие качества и научиться чаще пользоваться ими¹⁵.

Есть еще третья составляющая счастья — смысл. Я испытываю ощущение потока, играя в бридж, но глядя в зеркало после долгого турнира, чувствую себя неуютно от того, что просто убиваю время. Стремление к вовлеченности и стремление к удовольствию часто воплощаются в отдельных, не связанных друг с другом поступках. Человеку непременно нужны смысл жизни и цель¹⁶. Жизнь, наполненная смыслом, предполагает принадлежность к чему-то большему и служение ему. Для этого человечество создает институты (религия, политические партии, движение «зеленых», скаутская организация, семья).

Итак, согласно теории счастья, предмет позитивной психологии — счастье в трех его формах: положительные эмоции, вовлеченность и смысл жизни. Сения сформулировала вывод, к которому я шел последние десять лет, когда преподавал, обдумывал и проверял свою теорию, и это побудило меня разрабатывать ее дальше. В тот октябрьский день в Ханстман-холле мое представление о *позитивной психологии* стало меняться. Кроме того, изменилось мое представление о *составляющих позитивной психологии и ее задачах*.

<i>Теория счастья</i>	<i>Теория благополучия</i>
<i>Предмет: счастье</i>	<i>Предмет: благополучие</i>
<i>Показатель: удовлетворенность жизнью</i>	<i>Показатели: положительные эмоции, вовлеченность, смысл, хорошие отношения с людьми, достижения</i>
<i>Цель: достичь большей удовлетворенности жизнью</i>	<i>Цель: достичь большего процветания посредством возрастания положительных эмоций, вовлеченности, осмысленности, хороших отношений с людьми, достижений</i>

От теории счастья к теории благополучия

Раньше я думал, что предмет позитивной психологии — счастье, ее золотой стандарт — удовлетворенность жизнью, а цель — преумножить удовлетворенность жизнью. Теперь я думаю, что предмет позитивной психологии — благополучие, золотой стандарт — процветание, а цель — преумножить процветание. Эта теория, которую я называю теорией благополучия, существенно отличается от теории счастья, и различия требуют пояснений.

У теории счастья есть три недостатка. Первый — распространенная коннотация слова «счастье»: в массовом сознании оно неразрывно связано с хорошим настроением. Положительные эмоции — простейшая форма счастья. Критики справедливо указывают на то, что я предусмотрительно и произвольно изменил определение счастья, дополнив положительные эмоции вовлеченностью и смыслом. Ни вовлеченность, ни смысл не связаны напрямую с нашими эмоциями, а значит, мы стремимся к тому, что не может и никогда не будет названо словом «счастье».

Второй недостаток в том, что при измерении счастья слишком большое значение придается удовлетворенности жизнью. Счастье определяется через удовлетворенность жизнью. Широко применяемая методика: вас просят оценить по 10-балльной шкале, насколько вы удовлетворены жизнью: 1 — ужасно, 10 — идеал¹⁷. Этому золотому стандарту соответствует задача позитивной психологии — приумножить всеобщую удовлетворенность жизнью. Но, оказывается, оценка собственной удовлетворенности жизнью определяется тем, что *мы чувствуем*, отвечая на вопрос¹⁸. В среднем оценка удовлетворенности жизнью более чем на 70% зависит от эмоционального состояния, на *размышление* приходится менее 30%.

Итак, прежний золотой стандарт позитивной психологии слишком привязан к настроению, той форме счастья, которую в былые времена не без высокомерия, но справедливо считали заурядной. Я же отказываю настроению в главенстве не из снобизма, а из соображений социальной справедливости. При таком подходе половина человечества, менее испытывающая положительные эмоции, оказывается ввергнута в бездну несчастья. Хотя при недостатке положительных эмоций в жизни этой половины может быть больше вовлеченности и смысла, чем у радостных людей. Интроверты гораздо менее жизнерадостны, чем экстраверты¹⁹, и если направить государственную политику (чему посвящена последняя глава) на максимизацию

счастья, интересы экстравертов будут учтены в гораздо большей степени, чем интересы интровертов. Строя, в стремлении произвести больше добавочного счастья, цирк вместо библиотеки, вы прежде всего учитываете интересы тех, кто склонен к веселью. Справедливее ориентироваться не только на положительные эмоции, но и на вовлеченность и смысл. И получается, что при оценке удовлетворенности жизнью не имеет значения, насколько ваша жизнь наполнена смыслом и насколько вовлеченность характеризует вашу профессиональную деятельность или отношения с близкими. *В сущности, удовлетворенность жизнью — показатель настроения, который не может занимать центральное место в теории, претендующей на нечто большее, чем простое счастьеведение*²⁰.

Третий недостаток теории счастья в том, что не только положительные эмоции, вовлеченность и смысл могут быть конечной целью. «Конечная цель» здесь ключевое понятие: базовая составляющая не должна быть средством достижения другой цели. Вот что имела в виду Сения: она указала, что есть люди, которым нужны достижения ради достижений. Усовершенствованная теория должна более точно определить составляющие-цели. Итак, нам нужна новая теория, которая была бы лишена этих недостатков.

Теория благополучия

Благополучие абстрактно, счастье — явление реальное. Такое явление можно определить через некоторую совокупность измеримых показателей. Например, коэффициент резкости погоды в метеорологии определяется как сочетание температуры воздуха и силы ветра, при котором замерзает вода (и возможны обморожения). Теория счастья — это попытка определить *явление действительности* через удовлетворенность жизнью, которая оценивается по 10-балльной шкале.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

