

Ловушка счастья

В любой ситуации — стресс, легкая депрессия, навалились проблемы — вы стараетесь делать вид, что все в полном порядке.

Кахаари Кениатта, студент четвертого курса Пенсильванского университета о так называемом Penn Face, «пенсильванском лице», — традиции притворяться счастливым и самоуверенным, даже когда человек испытывает грусть и стресс³⁰

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Аристотель считал достижение счастья главной целью человеческой жизни³¹. Пытаясь определить главную задачу человека, Уильям Джеймс рассуждал: «Это счастье. Как достичь, удержать и вернуть счастье — для большинства людей эта задача является тайной мотивацией всех поступков и всего, что они готовы вытерпеть»³². Это общая цель для людей из разных уголков земного шара: по данным масштабного международного исследования Эда

Динера³³, 69% респондентов ответили, что счастье «чрезвычайно важно» (7 по шкале от 1 до 7) — важнее денег, любви и здоровья. Достойная цель, ведь исследования также показывают, что счастливые люди более здоровы и социально активны. Они лучше работают и живут дольше несчастных³⁴.

Парадокс заключается в том, что слепая погоня за счастьем часто приводит к несчастью. Стремление постоянно ощущать себя счастливыми оборачивается давлением и стрессом; мы не успеваем насладиться плодами своего труда. В статье «Нью-Йорк таймс» рассказывается о Мэдисон Холлеран, «популярной, привлекательной и талантливой»³⁵ студентке первого курса Пенсильванского университета, «постившей фотографии, на которых она улыбалась, грелась на солнце и расслаблялась на вечеринке». Ее соцсети были идеальной картинкой счастья. Но в реальности все было не так замечательно. Мэдисон призналась сестре, что недовольна своей социальной жизнью и чувствует, что та хуже, чем у ее друзей. Семнадцатого января 2014 года она покончила с собой, прыгнув с крытой парковки.

К самоубийству приводит сложное хитросплетение причин. Возможно, Мэдисон покончила с собой не только из-за недовольства своей социальной жизнью; наверняка было множество других объяснений. Но потрясает то, как хорошо она притворялась счастливой на людях. Внутри человека, казавшегося всем социально адаптированным и счастливым, шла глубокая борьба, что привело к трагическому концу. Является ли Мэдисон исключением или правилом?

По данным Центра по контролю заболеваний, в промежутке с 2000 по 2018 год число самоубийств среди американцев увеличилось на 38%³⁶. В США самоубийство остается редкостью. В пиковом 2018 году 14 человек из 100 тысяч американцев погибали от суицида, и может возникнуть ощущение, что случай Мэдисон скорее исключение. Но если учесть также неудачные попытки суицида, складывается совсем другая картина. По данным того же Центра по контролю заболеваний, в 2020 году было совершено 1,2 миллиона попыток самоубийства, а 12,2 миллиона взрослых американцев признавались, что всерьез задумывались о суициде. Это очень много. При такой частоте суицидальных мыслей случай Мэдисон уже не кажется редкостью. Возникает вопрос: почему девушка считала, что она должна выглядеть счастливой, несмотря на суицидальные мысли?

В основе стереотипа «каждый должен быть счастливым» лежит американский культурный конструкт о счастье как легкодостижимой цели. В одном исследовании американских студентов колледжей попросили написать о чем угодно, что ассоциируется у них со словом «счастье»³⁷. Многие написали что-то вроде: «Счастье — награда за тяжелый труд» и «Счастье — ощущение, что ты добился успеха». Один студент даже ответил, что счастье — это «победа». Многие люди не проводят разграничение между счастьем и успехом. В другом исследовании студентов попросили написать о «различных аспектах, свойствах и последствиях счастья и несчастья». Результаты вторили первому исследованию: похоже, для американских студентов счастье и личные достижения — одно и то же³⁸.

Но если счастье — это победа, то стремление к счастью — это стремление к победе, не так ли? Значит, успех должен приносить счастье, а неудача — несчастье. Многие люди считают несчастными тех, кто не добился успеха. Если ты несчастлив, ты неудачник. Отсюда и общественное давление, что «каждый должен быть счастливым»: все дело в культурном нарративе, который приравнивает счастье к успеху. На знаменитой иллюстрации Сола Стайнберга, украсившей обложку одного из выпусков журнала «Нью-Йоркер» за 1959 год³⁹, процветание выигрывает конкурс «Погоня за счастьем». Стайнберг намекает, что без успеха и процветания счастье невозможно.

ЧТО ПРИУМНОЖАЕТ СЧАСТЬЕ?

Однако исследователи счастья пришли к выводу, что идея «счастье равно достижениям» неверна: победа редко приводит к вечному и даже длительному ощущению счастья⁴⁰. Эффект больших достижений⁴¹ (например, продвижения по службе) «выветривается» в среднем за полгода. Десятилетние исследования этой «аффективной ошибки прогнозирования»⁴² показывают, что люди склонны переоценивать связь счастья и достижений и несчастья и неудач. В одном исследовании Дэн Гилберт с коллегами опросили доцентов, претендующих на профессорскую должность в штате, насколько несчастными те бы себя почувствовали, если бы их не взяли в штат⁴³. Кажется, что ответ на этот вопрос очевиден, и действительно: все доценты ответили, что обрадовались бы, если бы их взяли в штат,

и почувствовали бы себя ужасно в случае отказа. Тогда исследователи опросили бывших доцентов, которых взяли в штат, и тех, кому отказали. Увы, получившие должность доценты не испытали такого сильного счастья, какое воображали доценты, лишь надеявшиеся на должность. Не оправдался и другой прогноз: те, кому отказали, вовсе не были так сильно удручены этой новостью, как казалось доцентам, еще не пережившим этот опыт.

Итак, первое открытие, совершенное исследователями счастья, заключается в том, что люди переоценивают роль успеха в ощущении себя счастливыми. Повышение, брак, рождение первенца — все эти события приносят относительно кратковременную радость. Длительному счастью способствуют мелочи жизни: например, ежедневные встречи с подругой в кофейне. Счастье зависит от *частоты*, а не от интенсивности позитивных событий⁴⁴. Исследования также подтверждают, что счастье проистекает из близких человеческих отношений⁴⁵, а не личных достижений. То есть гарантом счастья является не личный успех, а успешное межличностное общение⁴⁶.

«КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ»: РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Зачем люди притворяются счастливыми? Есть поговорка: «Притворяйся, пока не получится». Многие верят, что если притворяться успешным, то успех не заставит себя ждать. Режиссер и сценарист культового фильма «Криминальное чтиво» Квентин Тарантино работал

в видеопрокате в Манхэттен-Бич, Калифорния, и когда ему предложили первую работу в Голливуде — ассистента продюсера, — он просто соврал, что у него есть опыт работы в кино⁴⁷. Стив Джобс тоже «притворялся, пока не получилось». У первого айфона была проблема с памятью: устройство не могло запускать несколько приложений одновременно. Стив Джобс пришел на презентацию первого айфона с несколькими гаджетами и брал новый всякий раз, когда старый зависал во время демонстрации. У первого айфона также была проблема с передачей данных. Когда на сцене Джобсу не удалось подключиться к интернету, сотрудники «Эппл» вывели на экран изображение с пятью делениями — отличный уровень сигнала, то есть тоже «притворились». Вскоре проблемы с памятью и передачей данных удалось решить. Вот и многие американцы, видимо, считают, что если притвориться счастливыми, то рано или поздно так станет на самом деле.

Мы, конечно, можем лишь предполагать, во что верят большинство американцев. Но есть знаменитый эксперимент, в котором участников попросили зафиксировать лицевые мышцы с помощью карандаша, который они держали во рту. Получилось, что одна группа участников все время улыбалась, а вторая — нет⁴⁸. Затем участникам продемонстрировали несколько карикатур и попросили оценить их. Результаты поразили ученых. Улыбающейся группе все карикатуры казались более смешными, чем не улыбкающей. То есть участники смеялись над карикатурами больше лишь за счет фиксации лицевых мышц, напоминающей улыбку. Впоследствии это исследование неоднократно воспроизводили: данные как

не подтверждались⁴⁹, так и оказывались сходными⁵⁰. Тем не менее первый эксперимент попал во все СМИ, и теперь многие считают, что, если человеку грустно, достаточно просто улыбнуться.

Есть также данные многочисленных экспериментов, в которых участников просили вести себя как экстраверты⁵¹. Те, кто притворялся экстравертом, чувствовали себя более счастливыми в сравнении с теми, кто вел себя «нормально». На удивление, эффект срабатывал даже с природными интровертами. В другом эксперименте участников просили заговорить с незнакомцем (тоже типичное для экстраверта поведение). Участники даже не ожидали, что это им так понравится⁵². Впоследствии эти исследования подтвердились⁵³. Выходит, когда люди ведут себя как экстраверты, они ощущают себя счастливее, а притворная улыбка не обладает таким эффектом.

Из всего этого можно сделать вывод, что человеку естественно ощущать грусть, гнев и тревогу в определенных ситуациях. Чрезмерная заикленность на счастье приводит к опасному заблуждению, что несчастье — признак неудачи⁵⁴. В одном эксперименте участников попросили решить анаграммы; при этом одной группе говорили, что участники должны чувствовать себя счастливыми, а другой — нет. Анаграммы были бессмысленными, решить их было невозможно. Но участники, которые чувствовали себя обязанными быть счастливыми, убивались из-за неудачи намного больше, чем участники из контрольной группы, которых не «принуждали к счастью»⁵⁵. Одна и та же ситуация воспринимается намного хуже, если человек верит, что должен быть счастлив.

В масштабном международном исследовании выяснилось, что американцы подвержены этому давлению больше японцев, украинцев и немцев⁵⁶. Что любопытно, в странах, где счастье теснее связано с удачей⁵⁷ и везением, чем с личными достижениями (Япония, Германия), нет такого укоренившегося стереотипа, что «каждый должен быть счастливым», и связанного с ним социального давления. Ученые также обнаружили, что «принуждение к счастью» часто сопровождается запретом на отрицательные эмоции — грусть и гнев. Выходит, многие американцы угодили в ловушку счастья.

ИСПЫТЫВАТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ — НОРМАЛЬНО

Ловушка счастья состоит из двух основных элементов. Первый — «принуждение к счастью» и причисление грусти, гнева и горя к «нежелательным» чувствам, способствующим социальной изоляции. Но избежать негативных эмоций невозможно. Когда вы опаздываете на поезд, когда вас кто-то критикует или ребенок воспринимает как должное все ваши поступки и не выражает благодарности, вы неизбежно чувствуете себя плохо. Это естественно.

К примеру, в Нью-Йорке я неоднократно сталкивался со следующей ситуацией. В нашем доме не было консьержа. Однажды я возвращался из китайского ресторана с пакетами еды навынос. Дверь мне открыла молодая женщина. Я поблагодарил ее, а она ответила: «Это вам спасибо!» Я опешил, а потом догадался: она решила, что я курьер

из китайского ресторана и принес еду. Это случилось один раз, когда я учился в аспирантуре, и потом еще раз, когда я уже был профессором. Я почувствовал себя оскорбленным, но в жизни бывает всякое, верно?

Когда я учился на пятом курсе и готовился защищать кандидатскую, мой научный руководитель рассказал историю. Дэниел Канеман, знаменитый психолог из Принстонского университета, позвонил моему руководителю Эду Динеру и спросил обо мне. Тогда в Принстоне открылась вакансия доцента, и я подал заявление. Они поговорили, и Канеман спросил Динера: «Сигэ наглый?» — «Нет», — ответил мой руководитель. «В Принстоне выживают только те, кому палец в рот не клади», — заметил Канеман. Тогда Динер поступил так, как поступил бы всякий хороший руководитель. Он сказал: «У меня есть еще один студент, вот он очень наглый». Через неделю я обнаружил, что меня не пригласили на собеседование в Принстоне, а моего наглого коллегу по лаборатории пригласили. Жизнь не всегда справедлива!

Когда случается нечто подобное, человек неизбежно чувствует себя плохо. А что мы делаем, когда чувствуем себя плохо?

Люди, подверженные внешнему давлению «быть счастливыми всегда», готовы сделать что угодно, лишь бы улучшить себе настроение. Некоторые прибегают к здоровым методам — спорт, прогулки; но другие выбирают вредные привычки или импульсивные покупки. Когда у меня плохое настроение, я слушаю любимые песни. Иногда даже подпеваю. Бывает, разговариваю с женой. Если ее нет рядом, просто ложусь вздремнуть.

Существуют и более сложные методы борьбы с постоянными негативными эмоциональными состояниями. Исследователи эмоциональной регуляции выделяют несколько больших категорий. Например, одно и то же событие можно интерпретировать негативно и позитивно⁵⁸. Разведенный отец двух маленьких детей может интерпретировать развод как посланную свыше возможность уделить больше времени своему хобби, ведь опека над детьми перешла бывшей жене. Можно попытаться дистанцироваться⁵⁹ от развода и поставить себя на место другого человека, что уменьшит негативную реакцию на триггерное событие. Можно взглянуть на ситуацию с позиции «будущего себя». Буду ли я страдать по тому же поводу через пять лет? С перспективы будущее любое событие может показаться лишь маленькой неприятностью⁶⁰.

Напротив, те, кто не испытывает давления постоянно быть счастливыми, могут даже не посчитать нужным исправлять плохое настроение, признавая, что человеку естественно время от времени чувствовать негативные эмоции. Такие люди практикуют эмоциональное принятие и верят, что «время лечит». И они правы! Хотя активные стратегии эмоциональной регуляции (переоценка, дистанцирование) действительно эффективны, человек обладает естественной способностью восстанавливаться после пережитых негативных эмоциональных состояний. Дэн Гилберт, Тим Уилсон и их коллеги называют эту особенность «психологическим иммунитетом»⁶¹. Подобно биологическому иммунитету, который активируется при попадании вируса в организм, психологический «включается», когда случается нежелательное событие.

Удивляет то, как сильно люди недооценивают эффективность психологического иммунитета и полагаются на «народные» средства улучшения настроения — от сладостей до безудержного шопинга. Если бы мы не испытывали такого сильного «принуждения к счастью» и позволили себе грустить, психологический иммунитет сам сделал бы за нас всю работу, атаковал психологический «вирус несчастья» и удалил бы его из организма. Этот элемент ловушки счастья приводит человека на деструктивный путь нездоровых копинговых механизмов.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЛОВУШКИ СЧАСТЬЯ

Второй элемент ловушки счастья заключается в том, что более счастливыми всегда являются те, кто довольствуется малым. Социальный психолог Барри Шварц пишет о феномене «достаточно хорошего»⁶². Если вы принадлежите к людям, кого вполне устраивает «достаточно хорошее», к тем, кто верит в поговорку «лучшее — враг хорошего» и готов пожертвовать лучшим ради вполне удовлетворительного, вы, вероятно, будете более довольны своим выбором, чем те, кто стремится к идеалу. Представьте, что вы учитесь в выпускном классе школы. У вас почти идеальный средний балл и высокие баллы по стандартизированным тестам. Вы участвовали во внеклассной деятельности. Какой колледж вы выберете? Вы можете выбрать лучший из лучших и подадите заявки в десять колледжей. Такое поведение характерно для максималистов. Но если вы из тех, кого устраивает «достаточно хороший» выбор,

вы, вероятно, скажете: «В Университете Виргинии есть все, что мне нужно. Вдобавок мне полагаются льготы как жителю штата». Вы подаете заявление в Университет Виргинии, и вас принимают, хотя вы могли бы поступить и в колледж Лиги плюща, и в элитное заведение вроде Дьюкского университета.

Теперь представим ситуацию, когда максималист поступил в Корнеллский университет, а «достаточный хорошист» — в Виргинский. Кто из них будет счастливее в конце первого курса? В одном исследовании рассматривался похожий сценарий⁶³, и ученые пришли к выводу, что студент Виргинского университета, скорее всего, счастливее студента Корнеллского. Сами университеты тут ни при чем — скорее, дело в идее возможных альтернатив. Если поступивший в Корнелл подал заявления в десять университетов, вероятно, он получил девять отказов. Он думает: *вот если бы я набрал на двадцать баллов выше в стандартизированных тестах, меня бы взяли в Йель... А если бы я участвовал еще в одной внеклассной активности, мне хватило бы баллов на Принстон...* Студент же из Виргинского не получал отказы: он сразу нашел университет, подходивший по всем параметрам, и не подавал заявления в другие. Нет альтернатив — нет отказов — нет сожалений. Некоторые американцы почему-то считают, что элитный колледж обеспечит им счастливую жизнь, хотя на самом деле более верным путем к счастью является мышление «лучшее — враг хорошего». Если вы не попали в топовый университет⁶⁴, перестаньте об этом думать и попытайтесь увидеть преимущества колледжа, где учиться сейчас.

Конечно, это легче сказать, чем сделать, но, перестав сожалеть, вы станете счастливее.

Похожей проблемой является тенденция сравнивать себя с более обеспеченными людьми. У одного из основателей Netscape, Джима Кларка⁶⁵, было несколько успешных проектов в Кремниевой долине. В интервью журналисту Майклу Льюису он вспоминал, как когда-то ему казалось, что он будет счастлив, когда заработает 10 миллионов долларов. Потом Netscape достиг небывалого успеха, и Кларку стало казаться, что он будет счастлив, если заработает 100 миллионов. Другой его проект стал успешным, и он решил, что миллиард долларов принесет ему настоящее счастье. Он заработал миллиард и решил, что станет по-настоящему счастливым, если заработает больше Ларри Эллисона. «Тогда я наконец успокоюсь», — сказал он себе. В 2023 году состояние Кларка оценивалось в 3,8 миллиарда, а состояние Ларри Эллисона — в 158 миллиардов. Не знаю, получилось ли у Джима Кларка выполнить задуманное, хотя его и так можно считать очень успешным человеком. Но научные исследования по данной теме приходят к однозначному выводу: Соня Любомирски и Ли Росс выяснили, что люди, которые не сравнивают себя с представителями более обеспеченных социальных слоев, счастливее тех, кто одержим подобными сравнениями⁶⁶.

С появлением соцсетей нас со всех сторон окружили изображения, которые проходят строгий отбор, прежде чем быть опубликованными. Создается ощущение, что все в мире наслаждаются жизнью. Не сравнивать себя с окружающими в таких условиях очень сложно, но возможно.

Помню, директор средней школы Буфорд в Шарлоттсвилле мистер Джонсон рассказал родителям и ученикам историю, случившуюся с ним, когда он учился в Виргинском университете. В день приезда в общежитие Джонсон, афроамериканец из Теннесси, привез свои вещи в черных мусорных мешках. Он заметил, что другие ребята несли вещи в чемоданах, и спросил отца, простого маляра: «Почему у нас нет чемоданов?» И что ответил его отец? «Сын, отличаться от других — нормально». Так что если вы почувствуете свою неполноценность в сравнении с теми, кто рисуется в соцсетях, вспомните отца мистера Джонсона. Отличаться от других — нормально.

Данию часто причисляют к самым счастливым странам мира. Телекомпания Би-би-си отправилась в Данию выяснить секрет счастья датчан. И каким же он оказался? Многие датчане признавались, что не ждут от жизни многого. *Умерьте ожидания*, говорили они. *Довольствуйтесь тем, что имеете*. Подобно моему отцу, датчане придавали большое значение *хюгге* — уюту, маленьким радостям и цепочки удовлетворенности жизнью.

Значит ли это, что все должны стремиться не быть максималистами, а следовать идее «лучшее — враг хорошего»? Конечно нет. Для мышления «лучшее — враг хорошего» есть свое время и место. Так, я использую его, когда что-то покупаю, планирую, принимаю повседневные решения. Но у этого мышления есть и оборотная сторона. Например, оно заставляет человека довольствоваться статус-кво, что может препятствовать необходимым изменениям и личному росту⁶⁷. Это и есть второй аспект ловушки счастья: когда человек может достичь большего,

но довольствуется меньшим. Вспомните слова Джона, «дикаря» из романа «О дивный новый мир»: «Лучше быть несчастным, чем довольствоваться фальшивым, лживым счастьем вроде вашего»⁶⁸.

Фридрих Ницше одобрил бы это утверждение. Он полагал, что большинство людей обманываются, считая себя счастливыми и добродетельными. В книге «Так говорил Заратустра» он описывает соблазн жить счастливой и добродетельной жизнью: «Они пробуют хвалить мне маленькую добродетель и привлечь меня к ней; в тик-так маленького счастья хотели бы они увлечь мою ногу. Я хожу среди этих людей и дивлюсь: они *измельчали* и все еще мельчают — *и делает это их учение о счастье и добродетели*. Они ведь и в добродетели скромны, ибо они ищут довольства. А с довольством может мириться только скромная добродетель... Скромно обнять маленькое счастье — это называют они “смирением”! И при этом они уже скромно косятся на новое маленькое счастье. В сущности, в своей простоте они желают лишь одного: чтобы никто не причинял им страдания. Поэтому они предупредительны к каждому и делают ему добро. Но это *трусость* — хотя бы и называлась она “добродетелью”»^{69, 70}.

Отвергая привычную, простую и удобную жизнь, Ницше превозносил жизнь скитальца. Заратустра говорил: «Я — странник и скиталец по горам... Только теперь ты идешь своим путем величия! Вершина и пропасть — слились теперь воедино! Ты идешь своим путем величия: что доселе называлось твоей величайшей опасностью, теперь стало твоим последним убежищем!» «Заратустра же любил всех, кто предпринимает дальние странствования

и не может жить без опасности... Вам, смелым искателям, испытателям и всем, кто когда-либо плавал под коварными парусами по страшным морям, — вам, опьяненным загадками, любителям сумерек, чья душа привлекается звуками свирели ко всякой обманчивой пучине, — ибо вы не хотите нащупывать нить трусливой рукой, и, где можете вы *угадать*, там ненавидите вы *делать выводы*, — вам одним расскажу я загадку, которую *видел* я, — призрак, представший пред самым одиноким»⁷¹. Маленькое счастье и добродетель, по мнению Ницше, очень заманчивы и потому опасны. Люди почти бессознательно тянутся к удобству и хотят жить гармоничной, бесконфликтной жизнью. Заратустра считал такую жизнь никчемной.

Если вы испытываете «принуждение к счастью», помните: грустить, злиться и бояться время от времени нормально. Эти эмоции приносят сложность и насыщенность во внутренний мир человека⁷². Если вы довольны жизнью, за вас можно только порадоваться, но все же поразмышляйте, не злоупотребляете ли вы мышлением «лучшее — враг хорошего». Возможно, в жизни для вас есть что-то большее, чем уют и маленькие радости. По крайней мере, иногда можно отступать от привычного шаблона. Ведь счастье не единственный критерий хорошей жизни, и дальше мы в этом убедимся.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

