

Сигехиро Оиси



# ПСИХО- ЛОГИЧЕСКИ НАСЫЩЕННАЯ ЖИЗНЬ

Почему трудности  
делают жизнь  
по-настоящему богатой

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

# Оглавление

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 1. Остаться или уйти? .....                                                             | 6   |
| Глава 2. Ловушка счастья .....                                                                | 20  |
| Глава 3. Ловушка смысла .....                                                                 | 36  |
| Глава 4. Жизнь как открытие .....                                                             | 47  |
| Глава 5. Из чего состоит психологически насыщенная жизнь ...                                  | 59  |
| Глава 6. Три измерения жизни и типы личности .....                                            | 73  |
| Глава 7. Жизнь — игра .....                                                                   | 95  |
| Глава 8. Сделай сам .....                                                                     | 111 |
| Глава 9. Эстетический опыт .....                                                              | 126 |
| Глава 10. Зачем пробовать новое? .....                                                        | 146 |
| Глава 11. Что нас не убивает .....                                                            | 174 |
| Глава 12. История, которую мы себе рассказываем .....                                         | 189 |
| Глава 13. Два последних вопроса .....                                                         | 204 |
| Глава 14. Хорошая жизнь без сожалений .....                                                   | 227 |
| Благодарности .....                                                                           | 241 |
| Приложения                                                                                    |     |
| Приложение 1. Анкета «Психологически насыщенная жизнь» ...                                    | 244 |
| Приложение 2. Метааналитические корреляции хорошей<br>жизни и «большой пятерки» качеств ..... | 247 |
| Приложение 3. Альтернативный синопсис книги .....                                             | 248 |
| Об авторе .....                                                                               | 255 |

*Эду Динеру, прожившему счастливую,  
осмысленную и психологически  
насыщенную жизнь*

## Остаться или уйти?

*Уйду — будут проблемы,*

*Останусь — проблем будет вдвое больше.*

Песня Should I Stay or Should I Go

группы Clash

### УДОБНАЯ ЖИЗНЬ

Ёси родился в маленьком городке в горах японского острова Кюсю, где выращивают зеленый чай и мандарины. Как его отец, дед и все предки мужского пола, он прожил на острове всю жизнь, обрабатывая рисовые и чайные поля. После года обучения в сельскохозяйственном колледже бросил учебу и стал фермером. В двадцать семь лет женился на женщине из соседнего города. У них родились трое детей. Ёси играл в районной софтбольной команде почти до шестидесяти лет; раз в год соседская ассоциация организовывала путешествие к горячим источникам, куда он ездил с большим удовольствием. Он до сих пор живет в том же городе, женат на той же женщине и дружит с людьми, которых знает с начальных классов. Ёси следовал тому же жизненному пути, что и его предки: их соединяют не только нити кровного родства, но и общее дело, место проживания, ожидания и образ жизни.

Ёси — мой отец; я, его сын, прожил совсем другую жизнь. Ровно через восемнадцать дней после своего восемнадцатилетия я уехал из нашего маленького городка в колледж в Токио. На четвертом году обучения получил стипендию «Ротари интернешнл» на учебу за границей и уехал в Мэн. Прежде чем начать обучение в Мэне, прошел летний курс английского языка на Статен-Айленде в Нью-Йорке. Я порвал с девушкой, с которой встречался в Токио, и понял, что устал от отношений. Я хотел лишь одного: улучшить свой английский. Но в Америке познакомился со студенткой из Кореи и влюбился. Она планировала учиться в магистратуре в Бостоне. Мне же предстоял год в Льюистоне, штат Мэн. В 1991/92 учебном году я каждые выходные садился на автобус «Грейхаунд» и ездил к ней в Бостон. В мае мне пришлось вернуться в Токио. До отъезда в США я планировал работать в японском Министерстве образования и не собирался оканчивать магистратуру в Штатах, но после первого года обучения решил вернуться. В июне 1993-го окончил колледж и уехал из Японии навсегда. После этого я жил в Нью-Йорке, Шампейне, штат Иллинойс, Миннеаполисе, штат Миннесота, и Шарлоттсвилле, штат Виргиния. Наконец обосновался в Чикаго. Я женился на той самой корейской студентке, с которой познакомился на Статен-Айленде. Наши двое детей родились в разных городах. Я много лет не виделся со школьными друзьями.

С момента моего отъезда из родного города прошло тридцать лет. Я становлюсь старше и, пытаюсь поддерживать то, что осталось от семейных связей, часто задумываюсь, как вышло, что моя жизнь так сильно отличается

от жизни моего отца. Почему он не переехал, когда у него была возможность? Почему я столько раз переезжал?

Жизнь отца отличалась стабильностью, привычностью и удобством. Праздник в честь цветения сакуры весной, танцевальный фестиваль Обон летом, любование листвой осенью и поездки к горячим источникам зимой. Это была хорошая жизнь, полная уюта. Напротив, в моей жизни было намного меньше стабильности и больше новизны и стрессов: постоянные дедлайны, связанные с преподавательской деятельностью, — лекции, проверка работ и написание статей и книг; бесконечные отказы (в получении грантов, публикации научных работ, отказы от издательств и работодателей). Хотя я люблю свою работу, я иногда завидую простой и веселой жизни отца: мне тоже хочется раз в неделю собираться со старыми друзьями, пить саке, вспоминать школьные дни и обсуждать работу на ферме. Вместе с тем я понимаю, что не смог бы так жить: во мне всегда было сильно желание повидать мир, и оно мешало мне пойти по протоптанному предками пути.

## СЧАСТЬЕ, СМЫСЛ И ЧТО-ТО ЕЩЕ

В старших классах передо мной встал вопрос, запечатленный в бессмертных строках группы Clash: «Остаться или уйти?» Тогда ответ казался простым: уйти. Но с возрастом становилось все сложнее делать выбор. Десятилетиями этот вопрос являлся центральным в моей жизни и научных исследованиях. Наверняка вы тоже его себе задавали не раз и не два, а многократно. Возможно, среди вас есть

люди, подобные моему отцу: преданные, благоразумные и склонные к ностальгии, для которых стабильная жизнь является приоритетом. А может, вы больше похожи на меня: впечатлительного, переменчивого, любящего риск и предпочитающего жизнь, полную приключений. Бывает и нечто среднее между стабильной жизнью и мобильной, бессобытийной и полной драматичных поворотов, удобной и трудной, традиционной и ломающей стереотипы. Но какую жизнь можно назвать «хорошей»?

Я попытался ответить на этот вопрос на основе десятилетий психологических исследований, подкрепив имеющиеся данные примерами из литературы, кино и философии. Однако начать все равно нужно с вопроса: что такое хорошая жизнь?

Когда писательницу Донну Тартт спросили, на какой вопрос она пыталась ответить своим романом «Щегол»<sup>1</sup>, она сказала: «Что такое хорошая жизнь? <...> Означает ли это личное счастье? Быть счастливым самому или приносить счастье окружающим, жертвуя своим счастьем?»<sup>2</sup> Тартт задает очень глубокие вопросы. Нужно ли стремиться к счастью? Или стремиться осчастливить окружающих и уже потом задумываться о себе?

Прежде всего давайте проясним: что такое личное счастье? Что делает вас счастливыми? Возможность поехать куда угодно? Следование карьерным целям и их достижение? Поездка к морю или в спа? В жизни я не раз поступал эгоистично: например, согласился на работу в престижном университете и переехал в Нью-Йорк с семьей, когда мои дети учились в средней школе. Хотя мои сыновья не хотели расставаться с друзьями и родным городом,

я предпочел сделать ставку на личное счастье, но в итоге счастливее не стал. А вот мой отец решил остаться в родном городе, вероятно, чтобы осчастливить мою маму и окружающих за счет собственного счастья. Он мог бы зарабатывать намного больше, если бы переехал в город, переживающий экономический бум, в той же префектуре. И, как ни парадоксально, спустя годы он остался доволен своим решением, а я — нет. Все это звучит как иллюстрация к китайской пословице, но дело в другом: по данным психологических исследований, пытаюсь осчастливить окружающих, мы сами становимся счастливее<sup>3</sup>, а вот в погоне за личным счастьем подобного часто не происходит<sup>4</sup>. Психологи пришли к выводу, что люди, которые тратят деньги на близких<sup>5</sup>, пишут письма благодарности<sup>6</sup> и довольствуются малым<sup>7</sup>, ощущают себя счастливее. Возможно, мой отец был счастлив, потому что умерил свои ожидания, научился наслаждаться повседневной жизнью на ферме, простыми радостями и общением с супругой, с которой прожил много лет.

Вероятно, секрет хорошей жизни отца заключался в том, что он ставил потребности окружающих (например, моей матери) и семейные традиции выше собственных интересов. Но всегда ли жизнь, полная самопожертвования и добродетели — жизнь, которую мы привыкли называть «осмысленной», — не вызывает сожалений? В краткосрочной перспективе люди жалеют о своих действиях, например о том, что сказали или сделали глупость. Но в долгосрочной перспективе чаще жалеют о бездействии: например, что не сказали «я люблю тебя» в нужный момент или не продолжили образование<sup>8</sup>. Некоторые жертвуют



собой и живут добродетельно, но упускают возможности, что в итоге приводит к новым разочарованиям и вопросам «что, если». Самопожертвование похвально, но так можно упустить из виду собственные желания и идеалы, и человеку начинает казаться, будто он живет «не свою жизнь». Французский философ Жан-Поль Сартр называл этот самообман «дурной верой»<sup>9</sup>. Пример «дурной веры» — героиня романа Тони Моррисон «Сула»<sup>10</sup> Нел Райт, забывшая о детских мечтах о приключениях, чтобы стать идеальной женой и матерью, как того требовали ее родные.

Полная противоположность Нел — невролог и писатель Оливер Сакс<sup>11</sup>: прежде чем сделать писательскую карьеру, он был увлеченным мотоциклистом и членом мотоклуба «Ангелы ада», занимался бодибилдингом. В колледже он страдал от депрессии из-за непростых отношений с матерью, которая однажды сказала, что лучше бы он не родился. Тридцать пять лет Сакс соблюдал целибат. Но несмотря на сложные периоды, его жизнь была полна приключений и любопытства; он бросал себе профессиональные вызовы и был открыт любому опыту и эмоциям. Он был честен с собой. Сартр бы это одобрил.

### **«ПСИХОЛОГИЧЕСКИ НАСЫЩЕННАЯ ЖИЗНЬ» — ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?**

История Оливера Сакса — парадокс. Он страдал от депрессии и пережил долгий период внутренних терзаний, но не утратил тяги к познанию. Его автобиография 2015 года носит говорящее название «Жизнь в движении». Концепции личного счастья и удовлетворения или

самопожертвования/добродетели не могут отразить, чем так замечательна жизнь Сакса. Нужен новый термин, и мы со студентами его придумали: *психологически насыщенная жизнь*. Психологически насыщенная жизнь полна разнообразного, необычного и интересного опыта, меняющего восприятие; это жизнь, полная поворотов и сюрпризов, драматизма и событий, она не идет по простому накатанному сценарию; в ней присутствуют сложность и разнообразие, остановки, отклонения от запланированного маршрута и повороты на сто восемьдесят градусов. Это длинный извилистый путь, а не бег кругами по одному маршруту.

Приведу такую аналогию: горький и сладкий шоколад. Более дорогой темный шоколад отличается по вкусу от привычного нам сладкого шоколада. Он тоже сладкий, но в нем присутствуют горчинка и даже солоноватые нотки. Горький шоколад удивляет, его вкус более интенсивный, сложный и глубокий. Другими словами — насыщенный. Так и психологически насыщенный опыт отличается от типичного: в нем всегда присутствуют неожиданность и глубина. Его нельзя охарактеризовать словами «плохой» и «хороший»: он объединяет в себе множество качеств. Со временем психологически насыщенный опыт накапливается, и можно говорить о психологически насыщенной жизни, сочетающей в себе отчетливое многообразие вкусов. Психологически насыщенная жизнь состоит из всей совокупности разнообразного жизненного опыта.

Зачем же нужен этот новый термин? Чтобы ответить на этот вопрос, немного отвлечемся и вспомним историю психологических исследований концепции «хорошей жизни», которую условно можно поделить на три фазы.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

