

Содержание

Введение	7
-----------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ХОРОШИЕ ЖИЗНИ

Глава 1. Древняя дихотомия	21
Глава 2. Счастье и пределы удовольствия	35
Глава 3. Ирония самореализации	61
Глава 4. Уникальное обещание интересного	87
Глава 5. Пристрастия и ценности.....	113

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ВЗРАЩИВАЕМ ИНТЕРЕСНОЕ

Глава 6. Выходим из гонки	129
Глава 7. Воспитываем любопытный ум	151
Глава 8. Найдите свою зону Интересного	177

Глава 9. Покоряем силу новизны	199
Глава 10. Превращаем препятствия в приключения	221
Глава 11. С друзьями все лучше	245
Заключение	267
Благодарности	273

ОПРОСНИКИ И РАБОЧИЕ ЛИСТЫ

Азбука Хорошей Жизни	277
Как выглядит ваша лучшая из возможных жизнь?	278
Удовольствие, удовлетворение, интересное: рабочая инструкция.....	286
Библиография.....	289
Глоссарий.....	299

Введение

На пороге 40-летия я добралась до вершин профессии, но в личной жизни оказалась на самом дне. Эта часть моей истории полна общих мест, но иногда даже у банальностей есть причины. Вы точно слышали о таких, как я: ранний брак, с головой погружилась в карьеру, воспитывала детей, одновременно работая на полную ставку, загоняла себя год за годом... пока все не рухнуло. Я развелась и осталась одна с двумя маленькими мальчиками на руках. Только когда все развалилось окончательно, я остановилась, поставила дела на паузу и задумалась: *кто же я на самом деле? Какой жизни я хочу?*

Я поняла, что тоскую по юности, наполненной путешествиями и приключениями. Я снова занялась яхтенным спортом, как 20 лет назад. Я перестала прислушиваться к чужому мнению и волноваться о том, что моя жизнь отличается от жизни моих братьев и сестер. Вскоре я влюбилась в мужчину, который видел меня настоящую — вероятно, даже яснее, чем я сама. Мы сблизились на почве общих увлечений — лыжи, плавание, разговоры — и заодно увлеклись друг другом. Вместе нам было весело. Я перестала убиваться на работе и стала больше времени уделять повседневной жизни. Рядом с ним я научилась замечать мелочи, смеяться над ними, отпускать ситуацию и наслаждаться хаосом

жизни. Жить стало лучше. Жить стало интереснее. Жизнь стала по-настоящему хороша.

Есть в этом что-то поэтичное: я посвятила свою карьеру решению той самой проблемы, которая отравляла мою личную жизнь. А именно: «Что же делает жизнь хорошей?» В свое время философия привлекла меня именно тем, что предлагала ключи к пониманию того, что важно и почему. Она позволяет заглянуть «под капот» достойной жизни. Конечно, можно просто наблюдать за людьми и пытаться понять, что подходит нам, а что нет, и это важная часть головоломки Хорошей Жизни. Но философы стремятся к самым основам, к универсальному пониманию того, как выглядит наилучшая из всех возможных жизней.

Моя первая научная работа, *Eudaimonic Ethics: The Philosophy and Psychology of Living Well* («Эвдемоническая этика: Философия и психология благополучной жизни»), исследует то, насколько важно быть добродетельным, чтобы жить счастливо. Эта тема, уходящая корнями в труды Аристотеля, до сих пор важна для философов и психологов. Я опубликовала книгу в тот же год, когда развелась и получила постоянную должность в университете. И тогда же начала размышлять о благополучии в более широком смысле. Чтобы жить хорошо, мало быть хорошим человеком. Развитие добродетели важно для нашего психологического самочувствия, но я знаю, что этого недостаточно. Я начала задаваться вопросом: как на самом деле выглядит эта самая Хорошая Жизнь — лучшая из возможных?

Задумавшись о счастье, я вскоре начала писать книгу о его философии и психологии¹. Чем больше я узнавала, тем больше убеждалась в одной удивительной вещи: счастье не так уж и важно. Его поиск непрост, но в конечном счете это такое чувство, которое приходит и уходит. Несомненно, счастье важно, но его роль гораздо меньше, чем принято считать. Хорошая Жизнь не может состоять только из счастья, и мой личный опыт

подсказывал, что она также не может состоять только из цели или смысла.

Мой личный путь пересекся с моим философским путешествием в 2014 году, когда я получила письмо от психолога, доктора Шигехиро Оиши. Он начинал новое исследование, и его команде был нужен философ. Наш общий знакомый порекомендовал связаться со мной.

Оиши предполагал, что для по-настоящему Хорошей Жизни счастья и смысла недостаточно, и хотел проверить гипотезу о том, что психологическая насыщенность — ее важный аспект. Психологически насыщенная жизнь полна впечатлений, которые стимулируют и увлекают разум, вызывают широкий спектр эмоций и способны изменить мировоззрение. Оиши считал, что эта форма Хорошей Жизни, одна из многих, еще не была, на удивление, оценена по достоинству философами и психологами.

Он уже начал проводить фокус-группы, предлагая студентам описать «интересные, ценные» переживания, а также «счастливые» и «лично значимые». Эта предварительная работа показала, что интересный ценный опыт отличается от других и связан с новизной, разнообразием, сложностью и изменением точки зрения. Далее мы покажем, что эти признаки характерны для психологически насыщенных переживаний, но не для других видов опыта.

Взяв эту идею за основу, мы приступили к определению природы психологической насыщенности в теории и на практике. Вместе нам удалось получить финансирование Фонда Джона Темплтона на это важное исследование. Моя роль философа в команде заключалась в разработке теоретической основы того, как именно мы понимаем и определяем психологическую насыщенность по отношению к доминирующим в течение столетий теориям Хорошей Жизни. Хотя элементы психологической насыщенности обсуждались в других областях (например, в эстетике),

не было никакого целостного и широкого понимания данного феномена. Философы даже не предполагали, что психологическая насыщенность может сама по себе быть важна для Хорошей Жизни, независимо от того, приносит она счастье и смысл или нет.

Пока я нацелилась показать, что психологическая насыщенность существует отдельно от других философских концепций Хорошей Жизни и отличается от них, Оиши продолжал исследования, демонстрируя эти отличия на практике. Наша совместная работа 2020 года «Психологически насыщенная жизнь» объединила оба направления и заложила основу для последующего эмпирического и теоретического анализа. После этого я приступила к самостоятельному решению сложной философской задачи: показать, что психологическая насыщенность — сама по себе благо. Именно это исследование заставило меня сосредоточиться на *интересности*. Это качество и свойство лежит в основе психологической насыщенности и сводит ее аспекты воедино. В моей работе 2023 года «Интересное и приятное» утверждается, что интересное — это внутренняя (пруденциальная) ценность, основанная на благополучии². Именно благодаря самостоятельному значению всего интересного психологическая насыщенность жизни хороша сама по себе.

В процессе произошло нечто удивительное: исследование психологической насыщенности и всего интересного объединило мой профессиональный путь с личным, указав четкое направление для дальнейшего движения.

Возможно, вы тоже пережили нечто подобное. Например, разочаровались и выгорели. Трудности пандемии могли заставить задуматься о жизни. Возможно, вам мало только счастья или смысла и вы готовы жить лучше прямо сейчас. Или, может быть, в глубине души знаете, что в жизни должно быть нечто большее. Каковы бы ни были ваши мотивы взяться за эту книгу

сейчас, не упускайте этот импульс. У меня хорошие новости: в жизни действительно есть нечто большее.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАСЫЩЕННОСТЬ И ИНТЕРЕСНОЕ: ОБЗОР

Психологически насыщенная жизнь состоит из сложных, новых и бросающих нам вызов переживаний, которые стимулируют и занимают разум, рождают разные эмоции и могут изменить вашу точку зрения на что-то. Когда Оиши обратился ко мне, его предварительное исследование уже показало: люди ценят именно такую жизнь, даже если не могут четко сформулировать ее определение. Ее невозможно вместить в рамки базовых концепций, которые говорят о Хорошей Жизни в терминах счастья и смысла. Переживания, составляющие психологическую насыщенность, не всегда приносят счастье или смысл. Иногда приносят, а иногда нет. Но мы все равно их ценим.

Чтобы разобраться, что такое психологическая насыщенность, задумайтесь, что вас стимулирует, заставляет испытывать чувства, оставляет след в вашем сознании. Но пока не зацикливайтесь на том, *что это такое*. Сосредоточьтесь на том, *каково это*. Психологическая насыщенность сконцентрирована в нашем сознании.

Само понятие описывает особенности переживаний, но по сути психологическая насыщенность — это состояние ума. Обратите внимание: можно и важно наблюдать его в реальности, но это не поможет нам понять его пользу и ценность. Даже если его название намекает на что-то положительное, речь всего лишь о психологическом явлении. Предубеждения и тревожность — тоже явления, названные и найденные психологами, но ничего хорошего в них нет.

Мы привыкли обращаться к психологии за объяснением всего на свете. Кажется, если мы сможем понять свой разум, эмоции и мысли, то нам удастся поставить себе диагноз и стать лучше. Иногда этот диагноз совершенно ясен. Узнав о том, как коварно влияют на нас неявные предубеждения, мы сможем поймать их на подлете. Осознав склонность разума к тревоге, успеем пригасить ее. Заметьте, это работает только если мы знаем, что именно этих состояний хотим избежать. Но разве психология назвала нам их? Может ли она вообще это сделать? Нет. Она предоставляет информацию о психологических состояниях и переживаниях, с которыми они взаимосвязаны. Она может утверждать, что неявные предубеждения вызваны использованием стереотипов, а тревога провоцирует учащенный пульс и навязчивые мысли. Но психология не говорит нам, что хорошо, а что плохо. Она этого не может.

Вообще, что хорошо, а что плохо — это вопрос философии. Философы не ограничиваются взаимосвязями. Там, где психология умывает руки, философия спрашивает: «Почему?» В этом и заключался мой вклад в работу исследовательской группы. Исследования показывают, что люди считают психологическую насыщенность жизни хорошей вещью. Философская работа заключается в том, чтобы выяснить, почему люди так считают.

Что привлекло мое внимание к психологической насыщенности как потенциальном ключе к Хорошей Жизни, так это отсутствие у нее связи со смыслом и счастьем. Я думала о смысле и счастье долгие годы, но никогда не испытывала и тени сомнения в том, что полная картина ими не ограничивается. Они не захватывали меня на уровне идеи, и ни один философский аргумент об их ценности никогда не казался мне убедительным. Зато результаты исследований, в которых психологическая насыщенность была отделена от счастья и смысла, задели меня за живое. Я мгновенно убедилась, что она добавляет жизни ценности и так

было всегда. Но как философы могли упустить это? И что именно мы пропустили? Какую такую ценность, которая столь явно присутствует в психологической насыщенности, мы не заметили?

Философ во мне взял верх. За годы исследований и размышлений я ясно поняла, что психологическая насыщенность действительно может улучшить нашу жизнь просто потому, что делает ее интереснее. А это само по себе добавляет во все ценности. Я пишу эти слова, и они кажутся такими очевидными. Однако зачастую самая трудная и важная философская работа заключается в том, чтобы придать смысл тому, что интуитивно кажется понятным.

ЧТО ТАКОЕ «ИНТЕРЕСНОЕ»?

Как мы только не используем слово «интересный»! Вы наверняка произносили его сегодня, да? Или на этой неделе? Прокручивая ленту новостей, мы думаем: «Хмм, интересно». У нас вошло в привычку говорить «интересно» тогда, когда никакие другие слова не подходят. Коллега показывает вам сайт про игру Minecraft, созданный ее ребенком-подростком? «Как интересно...» Мы строим на этом слове истории: «Со мной такая интересная вещь произошла...» Мы используем его, чтобы похвалить: «Она такая интересная!», «Это самая интересная книга!». А иногда это не совсем похвала, а ее замена в том случае, когда мы не в состоянии искренне сказать что-то хорошее: «Как прошла поездка? — Было... интересно». «Ого! Твой наряд такой... интересный».

Нам нужно немного отойти от привычных способов употребления этого слова, чтобы понять суть той «интересности», которая придает нашей жизни ценность. Но не слишком далеко. Обратите внимание: почти все наши варианты использования слова подчеркивают то, как интересные вещи стимулируют

наш ум — пусть даже совсем чуть-чуть, как любительский сайт про Minecraft или отвратительные сочетания цветов и узоров в одежде. Мы порой сами этого не понимаем, но «интересный» описывает то, как мы реагируем на вещи. Ни одна из них не интересна сама по себе. Интерес в том, как *мы* воспринимаем эту вещь.

Когда мы говорим об интересных книгах или занятиях, может показаться, что они сами по себе должны заинтересовать всех, кто их читает или посещает. Однако на самом деле нет ни одной книги, интересной абсолютно всем, как нет ни одного интересного каждому занятию. Это потому, что интерес — в опыте, а не в вещах. Чтение книги часто может быть увлекательным — после школы и университета мы просто не беремся за книги, которые нас не цепляют. А вот те, что цепляют, мы с готовностью рекомендуем единомышленникам. Интересное — это не вещь и даже не набор вещей. Это наш опыт общения с вещами, которые стимулируют и увлекают.

Слово «интересный» описывает качество нашего опыта, а на интересном опыте основана психологически насыщенная жизнь. Поэтому мы и ценим ее. Сложность, новизна и вызов активируют наш ум и поощряют взаимодействие с окружающим миром. Хотя мы часто сторонимся того, что действует на нас таким образом, однако с каждым днем узнаем больше о том, насколько это на самом деле полезно. Может быть, и проще жить с безмятежным разумом, но, поверьте мне, жизнь лучше, когда он мятежен.

К счастью, жизнь может предложить гораздо больше, чем просто смысл и счастье. Мы все иногда чувствуем разочарование. Будь то общее ощущение застоя в жизни или тревога и усталость, которые копятся, пока мы стремимся к большему, толком не понимая, к чему именно стремимся и почему не можем достичь цели, — эти разочарования касаются всех нас. Мы все жаждем большего.

Неудивительно, что нам тяжело. Мы зациклены на работе над собственным счастьем, на поиске смысла. Но все это не работает. Мы медитируем, занимаемся волонтерством, принимаем препараты и БАДы, меняем работу и профессию, ходим на терапию, пытаемся завести друзей, исследуем религии — и все это не приносит обещанного результата. Нам кажется, что если мы сможем найти достаточно удовольствия или осмысленности, а может быть, и то и другое, то тогда и только тогда сможем жить хорошо.

Пора стремиться к большему. Эта книга — ваш первый шаг.

В первой части мы разберемся, почему существование, наполненное счастьем и/или смыслом, не предел мечтаний и почему именно интересное позволяет нам жить наилучшим образом. Во второй части углубимся в изучение способов, с помощью которых мы можем сделать повседневную жизнь более интересной. Все умы обладают склонностью ко всему интересному, но раскрытие его потенциала — это настоящее искусство.

Предстоит большая работа. Но что может быть важнее, чем узнать, что делает нашу жизнь хорошей? Причем эта работа не всегда должна быть трудной, раз речь идет о том, чтобы сделать жизнь интересной. Думать об интересном интересно! И одна из моих целей — подарить вам удивительный опыт, заодно рассказав о навыках, необходимых для улучшения вашей жизни.

Мы подходим к одному из самых крутых и характерных аспектов обучения искусству интересного. Чтобы улучшить жизнь, не нужно откладывать все планы и проекты. Вам не придется отправляться на поиски подлинного блаженства и отказываться от того, что вам уже дорого, ради истинной цели. Вы, конечно, можете все это сделать. Возможно, прочитав эти слова, вы решитесь на большие перемены в жизни. Но с той же вероятностью вы найдете пользу в небольших изменениях, которые окупятся с лихвой. Искусство интересного дает инструменты

для улучшения жизни без необходимости менять ее полностью или исправлять.

Не поймите меня неправильно — перемены могут быть хорошими, даже если приходят под видом бед. Изменения могут решить наши проблемы, а жизнь, в которой меньше проблем, всегда лучше, что бы там ни говорили. Проблемы давят на нас. Существование от зарплаты до зарплаты. Жизнь с хроническим заболеванием. Конфликты в семье. Долгая дорога до работы. Отношения на расстоянии. Все эти вещи ложатся на нас тяжелым грузом, высасывая энергию без остатка. Даже мелкие досадные неприятности — поиск свободного места на парковке, неоплаченные счета, звонок сантехнику, необходимость перенести визит к парикмахеру — могут накопиться и стать тем балластом, который каждый день не дает вам и шагу ступить. Если мы можем решить проблемы, мы должны это сделать. Даже непробиваемые и зарытые так глубоко, что проще их вовсе не откапывать. Их тоже стоит решать, пусть даже медленно, точка камень, как капля, и делая груз все легче.

Но знаете что? Извините за плохие новости — жизнь может быть отвратительной именно в тех аспектах, на которые мы повлиять не можем. Не все проблемы можно решить — иногда изменения невозможны. А если даже и возможны, нет никакой гарантии того, что они устранят проблему. Вы можете поменять работу, даже сменить карьеру, но, скорее всего, ничего не сделаете с капитализмом. Вы можете бесконечно продвигаться по службе, но все равно столкнетесь с расизмом, патриархатом, гомофобией. Мы должны отвечать за курс своей жизни и, конечно же, ее улучшение — наша ответственность, но менять и исправлять что-то сложно. А некоторые вещи просто не в нашей власти. Но вот в чем секрет: даже когда мы не можем ничего изменить и исправить, даже когда жизнь кажется откровенно трудной, мы способны сделать ее интереснее.

ВАЖНЫЙ УРОК

Мало кто знает о трудной жизни больше, чем Аарон Эльстер. Родившийся в еврейской семье в Польше в 1933 году, Аарон с шести лет вместе с родными прятался в укромных уголках гетто своего города. Когда даже эти тайные места стали опасными, им пришлось бежать. Аарон с трудом добрался до двери семьи Гурских. В лучшие времена они были завсегдатаями мясной лавки его отца. Госпожа Гурская неохотно впустила Аарона в дом и быстро провела на чердак.

Аарон провел два года, с 10 до 12 лет, на чердаке в полном одиночестве. Наблюдая за тем, как он рассказывает о своей жизни на чердаке, трудно представить, что этот загорелый растрепанный мужчина с улыбкой, быстро переходящей в смех, мог быть тем самым призрачно бледным от недостатка солнечного света мальчиком, голодным из-за недостатка еды, но еще сильнее изголодавшимся по общению. Госпожа Гурская приносила ему еду раз в день — большее количество контактов поставило бы под угрозу безопасность всей семьи. Аарону было так одиноко, что он отрывал крылья мухам, чтобы те не могли улететь и бросить его³.

Я даже представить себе не могу, как можно было жить в таких условиях, какая сила воли требовалась, чтобы день за днем просто открывать глаза по утрам. Приходилось бороться за само существование. Как Аарон справлялся с голодом, страхом, абсолютной покинутостью?

У Аарона нет сомнений в том, что именно помогло ему пережить эти времена, что позволило выжить в темноте и одиночестве в таком нежном возрасте. Его ум.

«У меня была способность мечтать. Я писал романы в своей голове. Я все время был их героем. И мы все можем сделать это: либо

поддаться страданиям и боли и умереть, либо перенести физическую боль, но сохранить рассудок, сохранить душу, сохранить разум».

Оказавшись на чердаке в одиночестве, страхе и отчаянии, потеряв родителей, Аарон каким-то образом сделал выбор в пользу жизни. И нашел способ сделать ее лучше, ничего в ней не меняя. Он мечтал. Он писал романы в своей голове. Он все время был героем. Способность Аарона *создавать интересное* спасла его, и это стало единственной светлой стороной его жизни.

Я надеюсь, что эта книга покажет, как все мы можем развить в себе этот навык. Пусть никому из нас никогда не придется использовать его в таких ужасных обстоятельствах, в каких оказался Аарон, но давайте не забывать, что интересное всегда доступно, потому что зависит только от одного: нашего ума. Пока мы живы в любом смысле этого слова, у нас есть возможность использовать разум. Поэтому что бы ни происходило и какой бы ограниченной ни казалась наша жизнь со стороны, у нас есть сила сделать ее хорошей.

Так что продолжайте читать. Изучайте искусство интересного. Воспользуйтесь предоставленной возможностью навсегда изменить образ жизни и жить лучше, чем вы считали возможным. Хорошая Жизнь — это не только счастье. И не только смысл. Чтобы жить по-настоящему хорошо, нам нужно больше интересного.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ХОРОШИЕ ЖИЗНИ

Древняя дихотомия

Сериал «Кто-то где-то» рассказывает о женщине по имени Сэм. У нее кризис среднего возраста, и она возвращается в родной город в Канзасе. Ей нужно снова найти себя в месте, из которого она сбежала в юности и где теперь безнадежно застряла.

На месте Сэм могла быть я. Да и любой из нас. Она просто человек, пытающийся жить Хорошей Жизнью в ничем не примечательном городке среди заурядных людей — таких, как Джоэл, ее бывший одноклассник. По всем внешним признакам он полная противоположность Сэм. Тем не менее между ними завязывается удивительная и уникальная дружба. Они оба отчаянно нуждаются в чем-то. И понятия не имеют, в чем именно.

В одной из серий Сэм уговаривает Джоэла провести субботу, следя за ее шурином, — тот, как ей кажется, торгует наркотиками в парке (спойлер: не торгует)⁴. Сидя в машине, они сокрушаются обо всем, чем могли бы заняться вместо этого. Шутка в том, что все альтернативы скорее бессмысленны и в их жизни нет никакой реально упущенной возможности.

«Что будешь делать позже?» — спрашивает Джоэл, услышав, как Сэм говорит маме по телефону, что слишком занята и не может встретиться.

«Субботы для меня очень важны», — отвечает Сэм.

«О, у тебя есть какой-то субботний ритуал?» — удивлен Джоэл.

«Есть. Я люблю сесть и писать список целей на неделю. И, конечно же, пишу список достижений за предыдущую неделю».

«Правда? Удивительно».

Сэм смеется: «На самом деле ничего такого я не делаю. Я лежу в нижнем белье и пью вино. Это чертовски здорово».

«Хм... Как-то одиноко».

«Ну да, но мне это подходит».

Это жалкое занятие, и она это понимает. Они оба смеются.

Затем она обращается к Джоэлу: «А чем ты занимаешься по субботам?»

Тот перечисляет все волонтерские организации, все значимые дела, которыми занимается по субботам: помощь в церкви и детской клинике, наставничество в молодежной группе, занятия в хоре, работа клоуном в детской больнице...

Над этими занятиями они не смеются, но общее настроение понятно. Джоэл чувствует ту же пустоту, что и Сэм. И он в курсе: «Я просто стараюсь себя занять. Чтобы ужас не заползал в душу».

Очевидно, что ни один из них не считает такую жизнь хорошей. Еще хуже, что они не знают, что делать. Они стремятся к тому, что, как им кажется, имеет значение. Для Сэм это счастье и удовольствие, а для Джоэла — смысл и самореализация, но ни одна из этих целей не приносит им пользы. И они в курсе. Они знают, что живут не самой лучшей жизнью. Но не могут понять почему, не могут понять, чего им не хватает.

Думаю, многие из нас именно так и относятся к жизни. У нас есть инстинкты, которые время от времени напоминают: жить можно лучше. Но мы не знаем, что с этим делать.

Если бы я попросила вас описать Хорошую Жизнь с большой буквы, что бы вы сказали?

Возможно, вы рассказали бы мне о Барбаре, подруге тети. Она ушла на пенсию и уехала с собаками и мужем в Колорадо, работает на полставки в местной пивоварне и каждый день гуляет по Скалистым горам. А может, вы вспомните своего кота, который спит, ест, радуется жизни и вообще не замечает никаких проблем. Или опишете миллионера, увлекающегося яхтенным спортом и путешествующего по миру с целым штатом прислуги.

Легко смотреть со стороны и вдохновляться людьми, которые, как вам кажется, живут идеально. Это неплохая стратегия, особенно если удастся найти кого-то, кто разделяет ваши увлечения и ценности. Но есть и ограничения. Два из них очевидны.

Во-первых, извне трудно определить, действительно ли человек живет Хорошей Жизнью. Мы все знаем, что внешнее не всегда совпадает с внутренним. Старушка Барбара, если смотреть со стороны, может, и в порядке, но стоит приглядеться, и станут заметны трещины. Работа на полставки? Скорее необходимость, чем страсть. Возможно, Барб с трудом оплачивает медицинские счета и нашла подработку только в пивоварне, где кроме нее вкалывают одни студенты. Может быть, она ходит на работу через силу и улыбается фальшиво. Когда мы смотрим на жизнь людей со стороны, легко не заметить внутреннюю борьбу, проглядеть напряженность, упустить из виду разрыв между тем, как устроена жизнь человека, и тем, что он по этому поводу чувствует.

Во-вторых, мы все уникальны. Вкусы и убеждения у всех разные. Вдруг Барб вовсе не нужны деньги и ей просто нравится общаться с молодежью? А может, она обожает пиво и искренне увлечена работой на пивоварне. То, что мы привносим в наши занятия, имеет большое значение, и тем труднее найти людей, чью жизнь мы можем использовать в качестве образца для строительства собственной.

Хотя нет ничего плохого в том, чтобы думать о Хорошей Жизни привычным нам образом, мы все же способны на большее. Пассивно желать чего-то, периодически размышляя о том, как можно было бы жить лучше и кто мог бы нас вдохновить, — это не идти по жизни, а ковылять*.

Задумайтесь на секунду о том, что происходит, когда на жизненном пути мы где-то спотыкаемся. Я много раз спотыкалась, сбивалась с пути и погрязала в рутине, ни о чем серьезно не задумываясь и ни к чему не прилагая реальных усилий. Первый курс колледжа. Мои первые годы на работе. Ведение домашнего хозяйства. Семейные ужины — отдельная история. Сколько раз я с ними не справлялась. Так много яичниц. Столько разогретых в микроволновке готовых макарон с сыром. Вкус ковыляния по жизни — это вкус замороженной пиццы. Даже с талантом и удачей вы в лучшем случае живете посредственно.

В жизни тысячи ужинов. Конечно, это просто еда. Кое-как ужинать — это одно. Но кое-как жить свою жизнь? Единственную и такую короткую?

Нет ни смысла, ни причины довольствоваться посредственностью. На самом деле достаточно просто начать обращать внимание на то, что вас зажигает. Что вызывает всплеск энергии? Что привлекает внимание или интригует? Это чувство и есть основа притягательности интересного. Интерес возникает в нашем сознании, когда мы концентрируемся на том, что происходит внутри, и меньше беспокоимся о том, что творится вокруг, — это и есть наш путь к раскрытию секретов искусства жить интересно. Наш разум способен улучшить любую ситуацию. Так интерес — не счастье и не смысл — становится нашим золотым билетом в Хорошую Жизнь.

* Сэм и Джоэл со мной согласились бы: они сами не идут по жизни, а ковыляют. — *Прим. авт.*

Как только вы узнаете, что где-то рядом есть нечто достойное внимания, трудно удержаться от желания сразу же окунуться в него, и это понятно. Но, чтобы оценить роль интересного в нашей жизни, нужно немного отступить и избавиться от внушенных нам ценностей: нужно побороть древнюю дихотомию счастья и смысла и начать воспринимать Хорошую Жизнь не как качели, а как трехногую табуретку.

ЛУЧШАЯ ЖИЗНЬ ИЗ ВОЗМОЖНЫХ

Когда философы говорят о Хорошей Жизни, мы имеем в виду наилучшую из всех возможных. Аристотель называет ее наивысшей целью. В такой жизни нет ничего недостающего. Она совершенна. Мы достигли вершины шкалы — добрались до десятки. У нас зонтик в коктейле и никаких проблем на ближайшую тысячу лет.

Легко, правда? Не совсем. Идею Хорошей Жизни достаточно просто понять, объяснив другими словами, но с тем же смыслом. Однако если описывать ее как «лучшую из возможных», «высшую точку» или «10 из 10», то на самом деле мы лишь добавляем больше пустых терминов. Они не объясняют, что именно в этих жизнях делает их хорошими. Само понятие Хорошей Жизни занимает определенное место в нашем сознании и имеет некий концептуальный статус. Но часто оно довольно бесполезно для чего-то за пределами указания наивысшей цели, к которой стоит стремиться. Оно совершенно бессмысленно с практической точки зрения и не поможет понять, как нам обрести желаемое. Нам нужно знать, что именно мы ищем. Вот тут-то и поможет немного философии.

ДРЕВНЯЯ ДИХОТОМИЯ

Аристотель жил и писал на древнегреческом языке примерно в 384 году до нашей эры, во времена, когда публичные дебаты сводились к тому, чтобы перекричать своих друзей на городской площади. Он был учеником Платона, и труды Аристотеля стали настолько влиятельными, что долгое время другие философы называли его просто «Философ» или «Первый учитель»*.

Философу было что сказать о Хорошей Жизни. И то, как он сформулировал свое высказывание, задавало тон практически всем будущим работам в философии и психологии, посвященным природе благополучия. Да, я совершенно серьезно. Дихотомии из его «Никомаховой этики» были сформулированы тысячи лет назад, в то время, когда привилегированное положение определяло моральный статус, когда богатство давало мужчинам право решать, кого считать человеком, а кого нет. Богатые мужчины были признаны не только единственными людьми с правом на обучение, но и, что еще хуже, единственными людьми со способностью к обучению. Женщина? Сын фермера? Вы буквально не входили бы в число тех, для кого Аристотель писал. Не стоит удивляться, что его дихотомии не работают для вас. Но удивительно, что они вообще доминировали в наших представлениях о Хорошей Жизни вплоть до 2019 года, когда начали появляться первые работы о психологической насыщенности жизни⁵.

Аристотель размышлял о Хорошей Жизни, глядя вокруг себя и наблюдая за ошибками, которые совершали другие (в кругу его общения, разумеется). Он видел, что его друзьями движет сильное желание денег. Он видел, как многие политики руководствуются

* Хотя поэт Данте, возможно, придумал даже лучшее прозвище: «Учитель тех, кто знает». Если хотите, можете написать то же самое на моей будущей могиле. — *Прим. авт.*

намерением заполучить власть и уважение. И он видел, что часто люди слишком сосредоточены на потакании своим прихотям, на насыщении тела*.

Аристотеля беспокоило, что все это не отражает истинную природу человека и потому подобная жизнь не может быть «хорошей». Он считал, что обычное представление о счастье, свойственное большинству людей как тогда, так и сейчас, крайне неверно. Мы склонны думать о счастье в терминах хорошего самочувствия и удовольствия. Греки называли этот подход *гедонией*. Но Аристотель считал, что есть более глубокое и важное чувство счастья, к которому мы должны стремиться и которое лучше отражает высшую цель, достойную разумных существ. Это состояние человеческого процветания он назвал *эвдемонией*.

Так начался грандиозный спор. Хорошая Жизнь основана на удовольствии? Или таковой ее делает разум? Гедонисты считают, что Хорошая Жизнь — это приятная жизнь. Эвдемонисты уверены, что она предполагает максимально эффективное использование наших рациональных способностей. Аристотель полагал, что важнее всего развитие добродетели, но другие вывели из этой концепции важность достижений и смысла — вещей, которые требуют использования нашего разума и отражают успешность этого процесса⁶. Так и возникла дихотомия, противопоставление смысла и счастья.

До недавних пор философы (и психологи) рассматривали Хорошую Жизнь так же, как Сэм и Джоэл из сериала, — с точки зрения счастья и смысла. Счастливая жизнь полна приятных переживаний и удовольствий. Сэм по субботам пьет вино в нижнем белье, хотя есть и лучшие способы получить приятные ощущения. Сходить в кино с друзьями, посмотреть, как дети играют

* Звучит знакомо, да? Возможно, времена и не изменились вовсе. — *Прим. авт.*

в футбол, устроить пикник в солнечный день. Это переживания, которые делают нас счастливыми. Напротив, осмысленная жизнь полна самореализации и удовлетворения. Именно к этому стремится Джоэл, помогая в церкви и работая с детьми. Помощь другим — фантастический способ найти удовлетворение, как и вклад в общее дело, активное участие в жизни общества и успешная карьера.

Счастье и смысл, удовольствие и удовлетворение — важные аспекты Хорошей Жизни. Не зря мы все уделяем им так много внимания. Сейчас у нас под рукой огромное количество информации о том, как всего этого достичь. Но на самом деле мысли только об удовольствии и самореализации не подходят большинству из нас, а может, и всем. Это явно не работает для Сэм и Джоэла. А для вас? То, что нам продают как формулу Хорошей Жизни, не оправдывает себя. Возможно, вы спрашивали: «Нет ли в жизни чего-то большего?» — и не получали ответа. Спросите еще раз. У меня ответ есть.

СОВРЕМЕННОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

Новые исследования показывают, что для Хорошей Жизни нужно то самое «нечто большее». Они открывают недостающую часть головоломки, объясняющую пустоту, которую Сэм, Джоэл и, вероятно, большинство из нас иногда чувствуют. Эта часть показывает нам выход из ситуации. Психологически насыщенная жизнь отличается от счастливой и осмысленной. И это прорыв через дихотомию, которой философы и психологи руководствовались в течение очень долгого времени.

Веками только философы и размышляли о Хорошей Жизни и фокусировались на идеях Аристотеля, развивая их. В XX веке к процессу подключились психологи — долгое время они считали,

что их дело только изучать и исправлять патологии разума, а не рассказывать людям, как жить*. Пришлось группе психологов, разочарованных этими ограничениями, помочь целой науке увидеть, что она способна внести вклад в дискуссию о Хорошей Жизни. Так возникло движение «Позитивная психология» во главе с Мартином Селигманом⁷, которое призывает к научному изучению человеческого благополучия.

Когда в конце девяностых годов позитивные психологи начали исследовать Хорошую Жизнь, они снова обратились к Философу, чтобы тот помог им понять, что они хотят получить. Дихотомия хороших жизней, сформулированная Аристотелем, еще прочнее укоренилась в научной сфере, на этот раз в качестве основы психологических исследований. Философские теории благополучия, которые он разработал и вдохновил, до сих пор задают цель научным исследованиям благополучия⁸. Вооруженные философским осмыслением этого состояния, мы лучше понимаем задачу и можем выделить людей, живущих благополучной жизнью. Затем можем изучить их с научной точки зрения, чтобы выяснить, какими навыками и чертами характера они обладают.

ФИКСИРУЕМ ЦЕЛЬ

Психология по сути своей наука описательная. Она описывает человеческий разум и выявляет закономерности, которые соотносятся с особенностями ума.

* Многие психологи до сих пор считают этот фокус важнейшим, и споры по поводу призыва расширить сферу деятельности за счет изучения позитивных аспектов человеческого опыта не утихают. — *Прим. авт.*

Философия по своей сути наука нормативная. Она говорит, что такое хорошо, почему это хорошо и как мы должны жить, чтобы получить хорошее.

Почему бы не соединить оба подхода? Вот очень упрощенный пример того, как это работает!

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО?	ПОЧЕМУ? (ФИЛОСОФИЯ)	С ЧЕМ СООТНОСИТСЯ? (ПСИХОЛОГИЯ)	ЧТО ДЕЛАТЬ? (ФИЛОСОФИЯ)
Счастье	Это приятно	С оптимизмом	Быть оптимистом
Смысл	Это приносит удовлетворение	С рациональ- ными действиями	Использовать наш разум
Психологическая насыщенность	Это интересно	С новизной	Принимать все новое

Как только мы узнаем, что такое хорошо и почему оно хорошо, мы можем использовать психологические методы, чтобы узнать, с чем оно соотносится. Тогда мы узнаем, что нужно делать, чтобы было хорошо!

Психологи нашли огромное количество информации о счастье и идее эвдемонии, которая к этому моменту превратилась в группу концепций, обсуждаемых в категориях смысла. Вы, вероятно, сами застали бурный рост числа книг, блогов, подкастов и обсуждений тех идей, которые они раскрыли: о благодарности, стойкости, оптимизме, аутентичности в жизни.

Даже среди этих очень важных разработок исследование психологически насыщенной жизни выделяется как новаторское. Оно разрушает древнюю дихотомию Хорошей Жизни. По сути, психологическая насыщенность описывает жизнь, полную увлекательных переживаний, которые могут быть не очень приятными, не приносить удовлетворения, но все равно будут

захватывающими, полезными и значимыми для многих из нас. Они самые интересные.

Многие из нас уже ищут эти впечатления. Мы путешествуем. Мы читаем книги о разных временах и местах, смотрим документальные фильмы о различных культурах и стилях жизни. Мы расширяем границы своей зоны комфорта, участвуя в авантюрных мероприятиях, будь то скалолазание и прыжки со скал или молекулярная гастрономия и субпродукты на нашей кухне. Мы говорим друг с другом о вещах, которые не имеют никакого значения, но которые мы находим настолько увлекательными, что не успеешь и глазом моргнуть, как прошел час-другой.

Конечно, мы также знакомы со скукой. Она как место, где ничего не растет, где разум хочет найти питание, но не может. Мы откладываем скучные книги. Мы берем в руки телефон в любую свободную минуту, лишь бы нам, о ужас, не стало скучно в очереди к кассе. Мы засыпаем на скучных лекциях. И мало кто из нас смог избежать вреда, который причиняет скука, в годы ограничений и изоляции, вызванных пандемией.

Хотя мы не всегда осознаем это, скука выражает тягу к интересному. Нам бывает скучно, потому что мы жаждем чего-то, что могло бы занять разум, зарядить мысли и заставить нас почувствовать что-то новое. И знаете что? Наш ум естественным образом стремится чем-то заинтересоваться. Ему нужно подпитываться чем-то из внешнего мира. Это не всегда возможно — разум изнашивается, как и тело, — но в целом ум создан, чтобы перерабатывать информацию, задавать вопросы и творить. Интересные впечатления нужны нам, потому что они — фундамент процветания.

ВНИМАНИЕ: СКУКА

Скука вцепляется в нас когтями. Она требует нашего внимания. Но задумывались ли мы когда-нибудь — почему? Уделите секунду этой мысли прямо сейчас. Возможно, как и многие, в ответ на скуку вы просто находите какое-то занятие, которое отвлекает от нее. Эти занятия помогают не скучать, но приносят ли они какую-то ценность в вашу жизнь? Что дал просмотр соцсетей в очереди у кассы? Увидели ли что-то полезное? Скука — это мольба разума о чем-то большем. В следующий раз, когда вам станет скучно, не пытайтесь отвлечься неважно чем. Поищите что-нибудь осмысленное и интересное. Чем чаще будете отключать скуку, искренне вовлекаясь во что-то, тем короче будет ваш путь к лучшей жизни.

РЕМИКС ДИХОТОМИИ

Признание значимости психологической насыщенности и ценности интересного разъясняет, почему многие из нас стремятся жить как можно лучше. Мы боремся, потому что застряли в концепции «жить лучше можно, только стремясь к большему удовольствию и большей самореализации». Но это просто плохой совет. Как мы увидим в главах 2 и 3, удовольствие так не работает, а стремление к самореализации подразумевает серьезные издержки. Значит, чем больше мы придерживаемся этой дихотомии, тем меньших успехов добьемся и тем больше упустим интересного.

Возможно, вы решите, что жить можно только на интересном, без смысла и без счастья, но я этого вовсе не утверждаю. Дело не в том, что удовольствие и самореализация не относятся к Хорошей Жизни. Но, полагаясь исключительно на них, мы не даем себе честного шанса прожить свою жизнь наилучшим

образом. Хорошая Жизнь похожа на трехногую табуретку. В ней должны быть удовольствие, самореализация и интересные вещи. Удовольствие и смысл неустойчивы сами по себе, но одно только интересное тоже не может удержать жизнь в равновесии.

Мы так привыкли определять Хорошую Жизнь в терминах удовольствия и самореализации, что, вероятно, освоились и с шатким стулом. Почувствовали неустойчивость? Время что-нибудь укрепить! Отпуск в тропиках? Или общественная работа? Нам нравится думать, что однажды мы наконец-то доберемся до вершины жизни, если только у нас будет больше удовольствия и смысла. Но в глубине души мы знаем, что это не сработает. У самореализации и удовольствия есть пределы. Сколько бы усилий мы ни прикладывали, их будет мало, если нам при этом *не интересно*.

СОХРАНЯЕМ ИНТЕРЕС

Если жизнь превратилась в болото и вы думаете, что в ней должно быть нечто большее, вы не одиноки. Вы правы: новые исследования психологической насыщенности и ценности интересного показывают, что это еще не все. Разобравшись, как психология и философия работают вместе, чтобы дать надежные знания о Хорошей Жизни, вы будете готовы использовать их, чтобы сделать свою жизнь лучше.

Счастье и пределы удовольствия

Когда мы думаем о счастье, ситком девяностых годов «Сайнфелд», вероятно, приходит на ум далеко не первым. Его персонажи сближаются на почве равнодушия к окружающим, наслаждаются страданиями своих врагов и постоянно принимают неверные решения. «Сайнфелд» — смешной сериал, но он вроде как не про благополучие. Тем не менее заявляю официально: группа главных героев проявляет удивительную прозорливость, когда речь заходит о счастье.

Счастье — это не какая-то новомодная штука. У нас всех есть к нему способность, и иногда нам даже удастся его испытать. Почувствовать его — значит понять, что оно улучшает жизнь. Это то, чего мы хотим для себя и своих близких. Это суть американской мечты: дайте человеку достаточно свободы, он заработает достаточно средств и будет счастлив. Жизнь, свобода и стремление к счастью*. В этом-то все и дело, верно?

На самом деле нет. Оказывается, счастье работает не так и подобный подход ничем не помогает. Задумайтесь на секунду: что дает это представление о счастье? Мы делаем его приоритетом

* Отсылка к Декларации независимости США (1776). — *Прим. ред.*

своей жизни и полностью фокусируемся на нем. В материалистическом обществе западного мира это приводит нас на путь корысти и меркантильности. Мы хотим покупать большие дома, мягкие матрасы и новейшие айфоны. Так легко думать, что эти вещи сделают нас счастливыми. И очень обидно обнаруживать, что это не так. Поэтому мы быстро начинаем стремиться к другим вещам. Мы гонимся за мечтой.

В азарте погони мы приносим жертвы. Работаем допоздна, чтобы купить дом побольше. Ищем короткие пути, чтобы быстрее добраться до мечты: лайфхаки, более быстрые технологии — все, что поможет достичь цели. Но, увы, счастливее от этого мы не становимся. В этом и заключается урок «парадокса Истерлина»: исследования показывают, что счастье растет с увеличением дохода, но только до некоторого предела. После определенной точки рост доходов и увеличение состояния мало на него влияют⁹.

Кульť счастья, существующий в мире самопомощи, учит нас, что на материальные блага лучше не полагаться. Множество книг — от «Проекта “Счастье”»^{*} до «На 10 процентов счастливее»^{**} и «Преимущества счастья»^{***} — помогли многим сойти с этого пути и сосредоточиться на вещах, которые действительно имеют значение. Таких, как развитие связей с людьми и оптимистичный образ мыслей. Но, несмотря на обилие книг, подкастов и инфлюенсеров, знаем ли мы на самом деле, что значит быть счастливыми? Что мы вообще знаем о счастье?

^{*} Рубин Гретхен. Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь. — М.: Эксмо, 2010.

^{**} Харрис Дэн. Медитация для скептиков. На 10 процентов счастливее. — М.: Эксмо, 2019.

^{***} Ачор Шон. Преимущество счастья. 7 принципов успеха по результатам исследований компаний из списка Fortune. — М.: Эксмо, 2014.