

Сигехиро Оиси



**ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИ
НАСЫЩЕННАЯ
ЖИЗНЬ**

**Почему трудности
делают жизнь
по-настоящему богатой**

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 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»¹, она сказала: «Что такое хорошая жизнь? <...> Означает ли это личное счастье? Быть счастливым самому или приносить счастье окружающим, жертвуя своим счастьем?»² 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 поговорке, но дело в другом: по данным психологических исследований, пытаясь осчастливить окружающих, мы сами становимся счастливее³, а вот в погоне за личным счастьем подобного часто не происходит⁴. Психологи пришли к выводу, что люди, которые тратят деньги на близких⁵, пишут письма благодарности⁶ и довольствуются малым⁷, 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 образование⁸. 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»⁹. Пример «дурной веры» — героиня романа Тони Моррисон «Сула»¹⁰ 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 Сакс¹¹: 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.