

Содержание

<i>Предисловие</i>	9
--------------------------	---

Часть I

Новая позитивная психология

Глава 1. Что такое благополучие?	15
Рождение новой теории.....	21
Оригинальная теория счастья.....	24
От теории счастья к теории благополучия... ..	27
Теория благополучия.....	30
Составляющие благополучия.....	32
Процветание как цель позитивной психологии.....	49
Глава 2. Создавая счастье: упражнения, которые работают	53
Визит благодарности.....	53
Методы позитивной психологии и случаи из практики.....	60
Позитивная психотерапия.....	68
Глава 3. Маленький грязный секрет медикаментов и психотерапии	76
Исцеление или симптоматическое лечение? ..	77
65%-ный барьер.....	79

Активная конструктивная реакция	81
Справляться с отрицательными эмоциями	85
Новый подход к лечению	88
Прикладная и фундаментальная психология: задачи и загадки	91
Витгенштейн, Поппер и Пенсильванский университет	93

Глава 4. Обучение благополучию: волшебство MAPR	104
Первые магистранты	105
Компоненты прикладной позитивной психологии	107
Изменения	116
Призвание — позитивная психология	122
Глава 5. Позитивное образование: обучение благополучию детей и подростков	126
Нужно ли учить благополучию в школе?	127
Проект школы Джилонг	138
Позитивные компьютерные технологии	150
Новый показатель благосостояния	155

Часть II

Пути к процветанию

Глава 6. Упорство, характер и достижения: новая теория интеллекта	159
Успех и интеллект	160
Позитивные черты характера	163
Что такое интеллект	168
Создание элементов успеха	198
Глава 7. Армейская стойкость: комплексная программа подготовки ..	202
Психологически подготовленная армия	203
Тест общей оценки	207
Онлайн-курсы	221
Глава 8. Травма как основа для роста	247
Посттравматическое стрессовое расстройство	248
Посттравматический рост	259
Курс посттравматического роста	262
Основной курс жизнестойкости	265
Продолжение	288
Глава 9. Позитивное физическое здоровье: биология оптимизма	296
Перевернуть медицину с ног на голову	296
Происхождение теории выученной беспомощности	299

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)	310
Инфекционные заболевания	318
Рак и смертность по любым причинам	328
Может, все дело в благополучии? Способно ли оно нас защитить?	335
Позитивное здоровье	342
Сердечно-сосудистые ресурсы здоровья	350
Физические упражнения как ресурс здоровья	353

Глава 10. Политика и экономика благополучия 363

Лучше, чем деньги	363
Расхождение между ВВП и благополучием	365
Финансовый кризис	374
ЭСВОД 51	389

Приложение.

<i>Тест на определение ключевых достоинств</i>	<i>398</i>
<i>Благодарности</i>	<i>435</i>
<i>Примечания</i>	<i>441</i>

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*, мои представления о назначении психологии 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,

* Речь идет о книге *Authentic Happiness* (2002) [Селигман М. Выученный оптимизм: Как реализовать свой потенциал при помощи позитивной психологии. — М.: Альпина Паблишер, 2025]. — *Здесь и далее прим. пер.*

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 г. 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 преобразует 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 г., 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 краткие ответы.)

Однако письмо, которое я получил в конце 1997 г., 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 40 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 провост в Йеле*, президент Пенсильванского университета³. Нам даже удалось поработать вместе (Джуди тогда руководила крупным психонейроиммунологическим проектом Фонда Макартугов): мы изучали корреляцию между оптимизмом и иммунитетом у пожилых людей, то есть взаимосвязь психической, нервной и иммунной реакций⁴.

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

* Провост — заместитель президента Йельского университета.

тролировать 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 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. 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 Север-

ной Ирландии*. Там собрались 40 ведущих экспертов по этнополитическому насилию⁵. 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 Корнеллского 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 г.⁶ 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 Коннером⁷ 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.

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

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 млн. 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 научнообразный 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 Фини⁸, который сделал состояние на магазинах беспощинной торговли и пожертвовал всё (\$5 млрд) 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 двадцать 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 данные⁹.

— 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-е 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 страстей¹⁰.

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 ограничения: если данных слишком мало, чтобы объяснить разнообразные нюансы изучаемого феномена, объяснить ничего нельзя¹¹. 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 смысл¹². Его невозможно использовать как научный термин или в практических целях — в образовании, терапии, публичной политике, просто пытаясь изменить свою жизнь. Наш первый шаг — раз-

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

ложить 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 г. не может быть верна, Марти», — сказала Сеня Маймин в 2005 г., 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 Сеня¹³.

Именно тогда я по-новому задумался о счастье.

Десять лет назад, работая над книгой «Выученный оптимизм», 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 Джефферсон¹⁴, 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

* Оригинальное название книги — Authentic Happiness.

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 отходит 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»¹⁵. 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 талантами¹⁶. Испытать положительные эмоции просто, даже не прилагая к тому никаких усилий (еще одно различие между вовлеченностью и положительными эмоциями). Вы можете ходить по магазинам или смотреть телевизор. В общем, чтобы войти в состояние потока, важно выявить свои лучшие качества и научиться чаще пользоваться ими¹⁷.

Есть еще третья составляющая счастья — смысл. Я испытываю ощущение потока, играя в бридж, но, глядя в зеркало после долгого турнира, чувствую себя неуютно оттого, 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 цель¹⁸. 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*.

ТЕОРИЯ СЧАСТЬЯ	ТЕОРИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ
Предмет: счастье	Предмет: благополучие
Показатель: удовлетворенность жизнью	Показатели: положительные эмоции, смысл, вовлеченность, хорошие отношения с людьми и достижения
Цель: достичь большей удовлетворенности жизнью	Цель: достичь большего процветания посредством возрастания положительных эмоций, вовлеченности, осмысленности, хороших отношений с людьми, достижений

От теории счастья к теории благополучия

Раньше я думал, что предмет позитивной психологии — счастье, ее золотой стандарт — удовлетворенность жизнью, а цель — приумножить удовлетворенность жизнью. Теперь я думаю, что предмет позитивной психологии — благополучие, золотой стандарт — процветание, а цель — приумножить 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 десятибалльной шкале, насколько вы удовлетворены жизнью: 1 — ужасно, 10 — идеал¹⁹. Этому золотому стандарту соответствует задача позитивной психологии — приумножить всеобщую удовлетворенность жизнью. Но, оказывается, оценка собственной удовлетворенности жизнью определяется тем, что *мы чувствуем*, отвечая на вопрос²⁰. 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 экстраверты²¹, 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 счастьеведение²².*

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 Сеня: 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 десятибалльной шкале. Чем больше в вашей жизни положительных эмоций, вовлеченности и смысла, тем вы счастливее и тем больше вы удовлетворены жизнью. Согласно теории благополучия, предмет позитивной психологии — не явление действительности. Предмет позитивной психологии — *абстрактное понятие*, благополучие, в свою очередь состоящее из нескольких измеримых элементов, каждый из которых — явление действительности, каждый способствует благополучию, *но ни один из них не тождествен ему*²³.

В метеорологии таким понятием является «погода». Погоды как таковой не существует. Существуют отдельные погодные явления, каждое из которых поддается операционализации — то есть они вполне реальны: температура воздуха, влажность, скорость ветра, атмосферное давление и т. п. Представьте, что мы изучаем не позитивную психологию, а свободу. Каким должен быть научный подход к свободе? Свобода — абстракция,

не явление действительности, и она обеспечивается рядом факторов. Насколько свободными чувствуют себя граждане? Как часто пресса подвергается цензуре? Насколько коррумпирована власть? И так далее. Каждую составляющую, в отличие от свободы, можно измерить, и, только измерив их, мы получим представление об общем уровне свободы.

По структуре «благополучие» схоже с понятиями «погода» и «свобода»: оно не сводится к какому-либо одному показателю (или, говоря профессиональным языком, не операционализируется через какой-либо один показатель), а обеспечивается несколькими элементами; все это *составляющие* благополучия, и каждая составляющая измерима. Счастье, напротив, сводится к удовлетворенности жизнью, подобно тому как резкость погоды определяется соотношением температуры воздуха и скорости ветра. Важно и то, что составляющие благополучия представляют собой разнообразные явления; это не просто самооценка положительных эмоций, вовлеченности или осмысленности жизни, как в первоначальной теории счастья. Так в фокусе позитивной психологии оказывается не фактическая удовлетворенность жизнью, а понятие благополучия. Перечислить составляющие благополучия — наша следующая задача.

Составляющие благополучия

Теория счастья слишком близка к монизму Аристотеля, потому что счастье операционализируется, или выражается, через удовлетворенность жизнью. Благополучие обеспечивается несколькими составляющими, что служит защитой от одномерности. По своей сути теория благополучия — теория добровольного выбора, а пять элементов благополучия — то, что выбирают свободные люди. Каждый элемент должен удовлетворять трем критериям.

1. Способствовать благополучию.
2. Представлять для многих людей самостоятельную ценность²⁴, а не средство для достижения иных целей.
3. Поддаваться описанию и измерению независимо от других составляющих (самостоятельность).

Приведенным требованиям соответствуют пять элементов — составляющих благополучия. Это положительные эмоции, смысл, вовлеченность, хорошие отношения с людьми и достижения. Запомнить их поможет аббревиатура ЭСВОД. Давайте рассмотрим каждую из составляющих, начиная с положительных эмоций.

Положительные эмоции. Первая составляющая благополучия — положительные эмоции (жизнь-удовольствие). Так было и в теории счастья. В теории благополучия

положительные эмоции остаются краеугольным камнем, с двумя важными оговорками. Субъективные показатели — счастье и удовлетворенность жизнью — теперь не цель теории, а лишь один из факторов составных элементов благополучия.

Смысл. Смысл (принадлежность к чему-то большему и служение ему) — следующий фактор. Он также окрашен субъективностью («Тот ночной разговор в общезнании был самым содержательным в моей жизни»). Поэтому смысл можно отнести к положительным эмоциям, ведь и там *подразумевается* субъективный компонент. Человек, который испытывает удовольствие, наслаждение или ощущает комфорт, не может этого не понимать. Но все же смысл — другое дело. Вы можете увидеть его в «том ночном разговоре», но, вспомнив содержание разговора много лет спустя, поймете, что это была бессвязная юношеская болтовня.

Однако смысл нельзя назвать исключительно субъективной категорией. Беспристрастный и более объективный суд истории, логика и обоснованность могут расходиться с личным мнением. Авраам Линкольн, как истинный меланхолик, в отчаянии называл свою жизнь бессмысленной, но мы считаем ее исполненной смысла²⁵. Жан-Поль Сартр и его поклонники послевоенной поры могли считать экзистенциалистскую пьесу «За закрытыми дверями»²⁶ насыщенной смыслом, но сейчас она кажется заблуждением («Ад — это другие») и почти бессмыслицей, поскольку сегодня никто не сомневается,

что общение и связь с другими людьми придают жизни цель и смысл. Смысл удовлетворяет трем критериям составляющей благополучия.

1. Способствует благополучию.
2. Часто является конечной целью. Например, в одиночку отстаивая необходимость исследований СПИДа, вы можете столкнуться с раздражением окружающих, чувствовать себя несчастным и потерять работу, но все это вас не пугает.
3. Смысл можно описать и измерить отдельно от положительных эмоций или трех других составляющих, о которых идет речь ниже.

Вовлеченность. Вовлеченность остается одной из составляющих. Как и положительные эмоции, оценить ее можно только субъективно («Время для вас остановилось? Вы были полностью поглощены делом? До самозабвения?»). Положительные эмоции — гедонистическая составляющая, которая включает в себя все приятные ощущения: удовольствие, наслаждение, комфорт, уют и т. п. В состоянии потока мы обычно ничего не чувствуем и ни о чем не думаем и только по прошествии какого-то времени можем сказать: «Было весело» или «Было хорошо». Если об удовольствии мы говорим в настоящем времени, то о вовлеченности — в прошедшем.

Положительные эмоции и вовлеченность полностью соответствуют трем критериям составляющей благополучия.

1. Они способствуют благополучию.
2. Многие люди стремятся к ним, не преследуя других целей (этот массаж нужен мне не потому, что он принесет в мою жизнь смысл, поможет мне чего-то добиться или улучшит мои отношения с людьми).
3. Их можно оценить отдельно от других элементов. (Кстати, существует целое направление — ученые, которые занимаются измерением субъективных показателей благополучия.)

Отношения с другими людьми. Когда Кристофера Петерсона, одного из основоположников позитивной психологии, просят объяснить ее суть в двух словах, он отвечает: «Другие люди».

Благополучие редко приходит к одиночке. Когда вы последний раз безудержно смеялись? Были чему-то несказанно рады? Чувствовали, что ваша жизнь исполнена глубокого смысла, и видели перед собой настоящую цель? Безгранично гордились своими достижениями? Даже не зная подробностей, я могу назвать обстоятельство, общее для лучших моментов вашей жизни: все они связаны с другими людьми²⁷.