

# Содержание

---

Как ковать счастье: секреты мастерства (предисловие редактора русского издания).....	9
Предисловие автора к русскому изданию.....	15
Предисловие 1990 г.....	19
<b>1. Новый взгляд на счастье</b> .....	<b>23</b>
<i>Введение</i> .....	23
<i>Краткий обзор содержания книги</i> .....	28
<i>Корни неудовлетворенности</i> .....	32
<i>Защитные функции культуры</i> .....	35
<i>Возвращение к переживанию</i> .....	41
<i>Пути к освобождению</i> .....	47
<b>2. Анатомия сознания</b> .....	<b>51</b>
<i>Границы возможностей сознания</i> .....	57
<i>Внимание как психическая энергия</i> .....	60
<i>Войти в себя</i> .....	64
<i>Беспорядок в сознании: психическая энтропия</i> .....	67
<i>Упорядоченное сознание: состояние потока</i> .....	71
<i>Усложнение и рост личности</i> .....	73
<b>3. Радость и качество жизни</b> .....	<b>77</b>
<i>Удовольствие и умение переживать радость</i> .....	80
<i>Из чего состоит переживание радости</i> .....	83
<i>Концентрация на решаемой задаче</i> .....	95
<i>Аутотелическое переживание</i> .....	106
<b>4. Условия потока</b> .....	<b>111</b>
<i>Потоковые занятия</i> .....	112
<i>Поток и культура</i> .....	119

<i>Аутотелическая личность</i> .....	126
<i>Люди потока</i> .....	134
<b>5. Тело и поток</b> .....	139
<i>Выше, быстрее, сильнее</i> .....	141
<i>Радость движения</i> .....	145
<i>Секс как поток</i> .....	146
<i>Предельный контроль — йога и восточные единоборства</i> .....	150
<i>Поток через ощущения: наслаждение зрением</i> .....	154
<i>Поток в музыке</i> .....	157
<i>Радость вкусовых ощущений</i> .....	163
<b>6. Поток мысли</b> .....	169
<i>«Матерь познания»</i> .....	173
<i>Игры разума и их правила</i> .....	177
<i>Игра слов</i> .....	182
<i>Дружба с Клио</i> .....	186
<i>Радости науки</i> .....	189
<i>Любовь к мудрости</i> .....	194
<i>Любители и профессионалы</i> .....	196
<i>Век живи — век учись</i> .....	197
<b>7. Работа как поток</b> .....	199
<i>Аутотелические труженики</i> .....	200
<i>Аутотелические профессии</i> .....	209
<i>Парадокс работы</i> .....	216
<i>Пустая трата времени</i> .....	222
<b>8. Радость общения с собой и с другими</b> .....	225
<i>Наедине с собой или вместе с другими?</i> .....	226
<i>Боль одиночества</i> .....	230
<i>«Прирученное» одиночество</i> .....	236
<i>Поток и семья</i> .....	240
<i>Радость дружбы</i> .....	252
<i>Широкие социальные связи</i> .....	257
<b>9. Как обмануть хаос</b> .....	261

---

<i>Преобразование трагедии</i> .....	262
<i>Совладание со стрессом</i> .....	268
<i>Сила диссипативных структур</i> .....	272
<i>Аутотелическая личность: итоги</i> .....	281
<b>10. Создание смысла</b> .....	289
<i>Что такое смысл</i> .....	291
<i>Развитие целенаправленности</i> .....	293
<i>Выработка решительности</i> .....	300
<i>Возвращение гармонии</i> .....	305
<i>Интеграция смыслов в жизненных темах</i> .....	308
<b>Примечания</b> .....	323
<b>Литература</b> .....	389



# Как ковать счастье: секреты мастерства *(предисловие редактора русского издания)*

---

**О**н по-настоящему мудрый человек. Медлительный, хотя иногда решительный. Погруженный в себя, хотя периодически расцветающий лучезарной улыбкой. Взвешивающий слова и избегающий категоричных суждений, однако высказывающийся и пишущий удивительно ясно и прозрачно. Интересующийся больше другими, чем собой, однако любящий жизнь в самых разных ее проявлениях.

Сегодня он входит в число наиболее авторитетных и уважаемых психологов. Его знают и ценят во всем мире, причем далеко не только коллеги. Несколько лет назад в США вышла популярная антология «Как сделать жизнь», предлагающая уроки мудрости на примере жизни выдающихся мыслителей и писателей прошлого и настоящего, начиная с Платона и Аристотеля. Чиксентмихайи вошел в число героев этой книги, расположившись между Сэлинджером и Диснеем. Бизнес-сообщество относится к нему с огромным вниманием и уважением; его основное место работы сейчас — школа управления Питера Друкера в Клермонтском университете, Калифорния. На рубеже веков Чиксентмихайи, вместе со своим кол-

легой Мартином Селигманом, стал основателем позитивной психологии — нового течения в психологии, которое направлено на изучение закономерностей хорошей, осмысленной и достойной жизни.

Михай Чиксентмихайи родился в 1934 г. на берегах Адриатики, на территории, которая тогда принадлежала Италии, а сейчас это часть Хорватии. Его отец был венгерским консулом, после крушения фашизма стал послом в Италии, а когда захватившие власть в Венгрии в 1948 г. коммунисты отправили его в отставку, решил остаться с семьей в Италии, где Михай и провел детство и школьные годы. Заинтересовавшись психологией и не найдя в Италии подходящего университета, он перелетел океан, чтобы получить психологическое образование в США, и после окончания Чикагского университета остался жить и работать в этой стране, где и прошла вся его профессиональная карьера. Он автор полутора десятков книг, в числе которых: «Смысл вещей: домашние символы нашего Я», «Творческое видение: психология эстетического отношения», «Личность в эволюции», «Быть подростком», «Стать взрослым», «Творчество» и др.

Однако самая главная книга, принесшая ему всемирную известность, — это именно «Поток». Через некоторое время после ее выхода в 1990 году ей сделали блестящую рекламу такие впечатленные ею читатели, как президент США Билл Клинтон, спикер Конгресса Ньют Гингрич и британский премьер Тони Блэр. Ее включают в перечни типа «100 лучших бизнес-книг всех времен». Она относится к редкой категории «долгоиграющих» бестселлеров. Завоевав популярность среди массовой аудитории сразу после ее выхода, она продолжает переиздаваться чуть ли не ежегодно и переведена уже на 30 языков.

Это удивительная книга. До того, как я взялся редактировать ее перевод, я читал ее по меньшей мере дважды, пользовался ею в лекциях и публикациях, безусловно, ценил ее, чему способствовали и личное знакомство с автором, и совместная с ним работа. Но только теперь, медленно и кропотливо перебирая слово за словом, я испытал подлинное, мало с чем сравнимое наслаждение от того, как она написана, — в ней нет зазоров между мыслью и словом, каждое слово пригнано к соседнему, каждая фраза стоит на своем месте, и в этом тексте нет ни одной щелочки, куда можно

было бы просунуть лезвие ножа. Это признак той редкой книги, слова которой не играют в свою игру, ведя веселый хоровод или, напротив, складываясь в железобетонную конструкцию, а прямо и точно выражают ясную и хорошо продуманную картину мира. Каждое слово неслучайно, в нем биение пульса живой мысли, и поэтому вся эта книга — как живой организм: в ней есть структура, порядок, непредсказуемость, напряженность, тонус и жизнь.

О чем она? О многом. Если подходить формально — о счастье, о качестве жизни, об оптимальных переживаниях. Категория переживания действительно выступает для Чиксентмихайи одной из центральных (под влиянием знаменитого американского философа начала прошлого века Джона Дьюи), и он убедительно показывает пустоту и бессмысленность, с одной стороны, блеска славы и материального процветания, с другой стороны — благородных лозунгов и целей, если они не порождают у человека ощущения внутреннего подъема, вдохновения и полноты жизни. И наоборот, наличие подобных переживаний вполне может сделать счастливым человека, лишенного многих привычных нам материальных благ и удовольствий.

Счастье и удовольствие — это разные вещи, и в этом Чиксентмихайи повторяет откровения многих выдающихся философов, начиная от Аристотеля и заканчивая Николаем Бердяевым и Виктором Франклом. Но не просто повторяет, а выстраивает детальную, стройную и экспериментально подтвержденную теорию, в центре которой находится идея «аутотелических переживаний» или, попросту говоря, переживаний потока. Это состояние полного слияния со своим делом, поглощения им, когда не ощущаешь времени, самого себя, когда вместо усталости возникает постоянный прилив энергии... Чиксентмихайи обнаружил его в своих исследованиях творческих личностей, но поток не является исключительным достоянием каких-то особых людей. Вот уже три десятилетия продолжают исследования и дискуссии вокруг этого явления, выходят все новые книги, но одно ясно: состояние потока — одна из самых прекрасных вещей в нашей жизни. И самое важное — в отличие от других похожих состояний, которые время от времени попадали в фокус внимания психологов (например, пиковые переживания, счастье, субъективное благополучие), — поток не снисходит на нас

как благодать, а порождается нашими осмысленными усилиями, он в наших руках. В нем удовольствие сливается с усилиями и смыслом, порождая питающее энергией активное состояние радости.

Поэтому поток напрямую связан с характеристиками личности, уровнем ее развития и зрелости. Чиксентмихайи вспоминает, что, когда он был ребенком, он оказался в эмиграции, в то время как в его родной Венгрии все рушилось, один строй и уклад жизни сменялся другим. По его собственным словам, он наблюдал распад того мира, в котором в начале своей жизни был довольно комфортабельно укоренен. И он удивлялся, как много взрослых людей, которых он знал ранее как людей успешных и уверенных в себе, вдруг становились беспомощными и теряли присутствие духа, лишившись той социальной поддержки, которая у них была в старом стабильном мире. Лишенные работы, денег, статуса, они превращались буквально в какие-то пустые оболочки. Но были и люди, которые сохраняли свою цельность, целенаправленность, несмотря на весь окружавший их хаос, и они во многом служили для других примером, опорой, которая помогала и другим не терять надежду. И самое интересное, что это были не те мужчины и женщины, от которых этого можно было ожидать. Невозможно было предсказать, какие люди в этой сложной ситуации сохранят себя. Это не были ни наиболее уважаемые, ни наиболее образованные, ни наиболее опытные члены общества. С тех пор он задумался над тем, каковы источники силы тех людей, которые оказываются устойчивыми в этом хаосе. Всю свою дальнейшую жизнь он считает поиском ответа на эти вопросы, который ему не удалось найти ни в чересчур субъективных и зависящих от веры философских и религиозных книгах, ни в слишком упрощенных и ограниченных по своему подходу психологических исследованиях. Это были люди, которые сохраняли свою устойчивость и достоинство в бурях Второй мировой войны, которые сделали что-то невозможное, и в этом можно было найти ключ к тому, на что способен человек в своих лучших проявлениях.

Книга «Поток» представляет собой очень нетривиальный подход ко многим проблемам общей психологии, прежде всего к проблемам эмоциональной жизни человека и регуляции поведения. Ни к чему пересказывать содержание книги, которая находится



в ваших руках, но отмечу главное, на мой взгляд. Чиксентмихайи с убедительным историческим и экспериментально-психологическим материалом в руках методично, шаг за шагом опровергает мифы массовой потребительской культуры и ее ответвления в более высокой ценовой категории — гламура. Эти мифы известны: не надо грузиться, не надо париться, все главные ответы на жизненные задачи просты, чтобы быть счастливым, надо не думать о сложностях и неприятностях и иметь побольше денег, чтобы ни в чем себе не отказывать.

Книга Чиксентмихайи, как и другие его работы, не оставляет камня на камне от этой сладкой лжи. Он утверждает: человечество развивается. Мир, в котором мы живем, становится все сложнее, и человеческий ответ на этот вызов сложности — не прятать голову в песок, а самим становиться все более сложными, более уникальными и одновременно все более связанными с другими людьми, идеями, ценностями и социальными группами. Радость потока — это высшая награда, которой может одарить нас природа за стремление к решению все более и более сложных осмысленных задач, и которую другим способом получить невозможно. В отличие от уровня жизни, качество переживаний можно повысить, заплатив только одной валютой — вложением внимания и организованных усилий; другая валюта в царстве потока не имеет цены. «Ключом к счастью является умение контролировать себя, свои чувства и впечатления, находя, таким образом, радость в окружающей нас повседневности».

Мы часто повторяем старую поговорку: «Каждый человек — кузнец своего счастья», обычно забывая при этом, насколько сложно и трудоемко кузнечное ремесло. Полвека назад Эрих Фромм в своем философско-психологическом супербестселлере «Искусство любить» сумел убедить нас, что любовь — не просто пассивное переживание, которое «нечаянно нагрывает», а активное отношение — не существительное, а глагол. Чиксентмихайи в некотором смысле повторяет его путь применительно к другому столь же важному явлению нашей жизни — счастью. Он напоминает: счастье — это не то, что просто случается с нами (happiness is not something that just happens), это и искусство, и наука, это то, что требует и усилий, и своеобразной квалификации. Зрелая, сложная личность не счаст-

ливее незрелой, но счастье у нее другого качества. Масштаб личности не связан с шансами на счастье, но связан с масштабом этого счастья. Бывает счастье попроще, более доступное, штампованное, одноразовое, а бывает сложное, неповторимое, ручнойковки. И все, в конечном счете, зависит от нас. Об этом рассказывает эта, не побоюсь этого слова, великая книга — о жизни в ее полной, не открывающейся недостаточно внимательному взгляду глубине и перспективе.

*Дмитрий Леонтьев,  
доктор психологических наук,  
профессор МГУ имени М. В. Ломоносова,  
зав. лабораторией позитивной психологии и качества жизни  
НИУ ВШЭ*

# Предисловие автора к русскому изданию

---

«Поток» был впервые опубликован в США в 1990 году, и с тех пор его перевели на 30 языков, в том числе на такие, о существовании которых я даже не подозревал. Причина популярности этой книги проста: в ней говорится о важном явлении, знакомом практически любому читателю, однако на тот момент обойденном вниманием психологов.

Когда я начинал писать о состоянии потока, в психологии господствовал бихевиоризм, утверждавший, что люди, как и крысы, и обезьяны, расходуют энергию только при условии уверенности в том, что их поведение будет вознаграждено какими-нибудь внешними изменениями: уменьшением боли, появлением еды или еще каким-нибудь желательным результатом.

Мне казалось, что эта теория — вполне полезная в общем смысле — игнорирует некоторые из важнейших мотивов человеческого поведения. Глядя на то, как сторонники бихевиоризма или психоанализа пытаются объяснить, почему люди прилагают столько усилий, чтобы сочинять стихи, музыку, зачем они танцуют, зачем, с риском для жизни, покоряют горные вершины или в одиночку переплывают океан в маленькой лодке, я видел, что их теоретические построения становятся все более запутанными и невероятными, и они начинали напоминать мне астрономов, пытавшихся объяснить движение планет в рамках системы Птолемея.

Проблема заключалась в том, что психологи, применяя научный подход к человеческому поведению, увлеклись существующими механистическими объяснениями и упустили из виду, что поведение человека представляет собой совершенно особый феномен, процесс, эволюционировавший в сторону большей автономии, большей произвольности и ориентации на развитие, чем все материальные процессы, изучавшиеся учеными ранее. Пытаясь придерживаться научных принципов, психологи парадоксальным образом забыли самое первое правило чистой науки: подход к пониманию любого явления должен соответствовать природе наблюдаемых феноменов.

В этом отношении гуманитарные науки оказались значительно более пригодными для исследования сути человеческой природы, чем научная психология. Поэты, писатели, философы и некоторые психологи, как, например, Абрахам Маслоу, уже давно заметили, что, если человек занимается деятельностью, в которой он добился совершенства, такое занятие становится вознаграждением само по себе. Почти 600 лет назад Данте Алигьери написал в своем политическом трактате «О монархии» (*De Monarchia*):

...В каждом действии... главное намерение совершающего его есть выражение своего собственного образа; поэтому любой делающий, что бы он ни делал, наслаждается своим действием. Поскольку все сущее стремится к существованию и через действие делающий раскрывает свое бытие, то действие несет наслаждение по своей природе...

Состояние потока возникает, когда мы делаем что-то, в чем выражается наша сущность. Именно это Толстой описывает на страницах «Анны Карениной», когда Константин Левин с завистью наблюдает за своими крестьянами, ритмично и слаженно машущими косами между рядами пшеницы. Именно это чувствуют музыканты, с головой погружающиеся в исполняемое ими произведение; спортсмены, приближающиеся к пределу своих возможностей; любой работник, если он сознает, что отлично справляется со своим делом. Этот опыт представляет собой не какой-то странный побочный продукт деятельности человеческой психики. Скорее, можно утверждать, что это эмоциональная составляющая реализации че-

ловеком своих возможностей, передний край эволюции. Поточные переживания заставляют нас идти дальше, достигать новых уровней сложности, искать новые знания, совершенствовать свои умения. Во многом это именно тот двигатель, благодаря которому произошел переход от гоминид, озабоченных лишь своим выживанием, к *homo sapiens sapiens*, который не боится рисковать и, чтобы почувствовать себя лучше, должен больше уметь.

За двадцать лет, прошедших со дня первого издания этой книги, понятие потока использовалось самым разным, порой довольно неожиданным образом. Например, в январском выпуске журнала *New Scientist* написано, что все дизайнеры видеоигр стремятся вызывать у пользователей своей продукции состояние потока, и это преподносится как общеизвестный факт. Терапевты рекомендуют переживание потока в качестве лечения хронических болей при ревматическом артрите. Это понятие используется при подготовке спортсменов-олимпийцев, в проектах новых школ и музеев.

Но в конечном счете эта книга — всего лишь попытка понять, что делает нашу жизнь более радостной и достойной того, чтобы жить. Она была написана не для профессиональных психологов, но для каждого, кто хочет наполнить свою жизнь смыслом. То есть для вас.

*Клермонт, Калифорния. Январь 2011 г.*

# Предисловие 1990 г.

---

Эта книга обобщает результаты многолетних исследований, посвященных позитивным аспектам человеческого опыта — радости, творчеству, полной поглощенности жизнью, которую я называю *потоком*. Она написана для широкой аудитории. Такой шаг таит в себе некоторую опасность, поскольку выход за рамки академической прозы может повлечь за собой небрежность или излишний энтузиазм. Однако книга, которую вы держите в руках, не относится к популярной литературе, дающей читателям советы, как стать счастливым. Это было бы заведомо невозможно, потому что счастливая жизнь — всегда результат творчества конкретного человека, она не может быть воссоздана по рецепту. Вместо этого я попытался сформулировать общие *принципы* и проиллюстрировать их примерами того, как некоторые люди с помощью этих принципов смогли превратить скучную и бессмысленную жизнь в жизнь, полную радости.

На этих страницах не обещается простых и коротких путей. Но заинтересованные читатели смогут найти достаточно информации, которая поможет им перейти от теории к практике.

Чтобы книга была как можно более доступной и простой для восприятия, я старался избегать примечаний, сносок и других средств, которые обычно используются учеными в своих работах. Я попытался представить результаты психологических исследований и идеи, основанные на интерпретации этих результатов, в такой форме, чтобы любой образованный читатель смог оценить их и применить к собственной жизни, независимо от того, есть ли у него специализированные знания по этому предмету.

Для тех, кто заинтересуется научными источниками, на которых основаны мои выводы, я написал довольно обширные примечания в конце книги. Они не привязаны к какой-то конкретной сноске, но соотносятся со страницей, где обсуждается та или иная проблема. К примеру, на самой первой странице упоминается счастье. Читатель, которому станет интересно, на чьих работах основаны мои умозаключения, может обратиться к примечаниям, начинающимся на странице 323, и, посмотрев на ссылку к странице 1, найти краткие сведения о взглядах на счастье Аристотеля, а также о современных исследованиях данной темы, с соответствующими цитатами. Примечания можно читать как вторую, очень сжатую и наполненную техническими подробностями версию изначального текста.

В начале любой книги принято выражать свою благодарность тем, кто способствовал ее созданию. В данном случае это невозможно, поскольку список имен был бы почти такого же размера, как и сама книга. Однако некоторым людям я особенно благодарен и хочу воспользоваться возможностью выразить свои чувства. Прежде всего, это Изабелла, которая как жена и как друг делает мою жизнь богаче вот уже двадцать пять лет, а ее редакторские советы помогли улучшить эту книгу по форме. Марк и Кристофер, наши сыновья, у которых я научился, наверно, столь же многому, как и они — у меня. Джейкоб Гетцельс, мой постоянный учитель. Среди коллег и друзей я хотел бы особенно отметить Дональда Кэмпбелла, Ховарда Гарднера, Джин Хамилтон, Филиппа Хефнера, Хироаки Имамуру, Дэвида Киппера, Дуга Кляйбера, Джорджа Кляйна, Фаусто Массимини, Элизабет Ноэль-Нойман, Джерома Сингера, Джеймса Стиглера и Брайана Саттон-Смита — все они так или иначе помогли мне, вдохновляли и поддерживали.

Хочется также назвать имена моих бывших студентов и сотрудников, которые внесли особенно значительный вклад в исследования, лежащие в основе идей, развиваемых на этих страницах. Это Рональд Грэф, Роберт Кьюби, Рид Ларсон, Джин Накамура, Кевин Рэтхунде, Рик Робертсон, Икуйя Сато, Сэм Уэлен и Мария Вонг. Джон Брокман и Ричард Кот оказывали профессиональную поддержку этому проекту и помогли мне с самого начала и до конца. И, наконец, я должен поблагодарить Фонд Спенсера, щедро поддер-

живающий наши исследования на протяжении десяти лет. Я особенно благодарен бывшему президенту Фонда Х. Джеймсу и нынешнему его президенту — Л. Кримину, а также Мэрион Фэлдет, вице-президенту. Разумеется, никто из вышеупомянутых людей не отвечает за те недостатки, которые, возможно, встретятся вам в книге, — это исключительно моя ответственность.

*Чикаго. Март 1990 г.*



---

# НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СЧАСТЬЕ

## Введение

Еще 2300 лет назад древнегреческий философ Аристотель пришел к заключению, что более всего на свете человек желает счастья. Только к счастью мы стремимся ради него самого, а любые другие цели — здоровье, богатство, красота или власть — важны для нас только в той мере, в какой мы ждем, что они сделают нас счастливыми. Многие изменилось с тех пор. Накопленные нами знания о звездах и об атомах неизмеримо увеличились. Древнегреческие боги выглядели бы беспомощными детьми по сравнению с современным человечеством и силами, которыми оно овладело. И все же в вопросах счастья мало что изменилось с тех пор. Мы не лучше, чем Аристотель, знаем, что такое счастье, а в том, что касается его достижения, прогресса не заметно вовсе.

Несмотря на то что мы теперь стали здоровее и живем дольше, на то, что даже наименее обеспеченные в нашем обществе окружены сегодня такими материальными благами, которые и не снились нашим предкам несколько десятилетий назад (во дворце Людовика XIV было лишь несколько туалетов, стулья были редкостью в самых богатых домах средневековья, и ни один римский император не мог спастись от скуки, включив телевизор), несмотря на все наши потрясающие научные достижения, люди часто приходят к ощущению, что их жизнь потрачена впустую, и, вместо того чтобы быть наполненными счастьем, годы прошли в тревоге и скуке.

Потому ли это, что истинный удел сынов человеческих — вечно оставаться неудовлетворенными, ибо каждый желает больше, чем в состоянии получить? Или наши даже самые яркие мгновения

отравляет чувство, что мы ищем счастья не там, где нужно? Эта книга, опираясь на средства современной психологии, исследует эту древнюю проблему: что нужно человеку, чтобы чувствовать себя счастливым? Если мы сможем приблизиться к ответу на этот вопрос, возможно, нам удастся так построить нашу жизнь, чтобы в ней стало больше счастья.

За двадцать пять лет до начала моей работы над этой книгой я сделал одно маленькое открытие и все эти годы пытался осознать, что же я открыл. Строго говоря, назвать открытием то, что пришло мне в голову, было бы неправильно — люди знали это с незапамятных времен. Но тем не менее это слово вполне уместно, поскольку то, что я обнаружил, не было описано и теоретически объяснено соответствующей областью науки — в данном случае психологией. Исследованиям этого неувловимого феномена я посвятил последующую четверть века.

Я «открыл», что счастье — это вовсе не то, что с нами случается. Это не результат везения или счастливой случайности. Его нельзя купить за деньги или добиться силой. Оно зависит не от происходящих вокруг событий, а от нашей их интерпретации. Счастье — это состояние, к которому каждый должен готовиться, растить его и хранить внутри себя. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас может приблизиться к тому, чтобы быть счастливым.

Счастье нельзя обрести, сознательно задавшись такой целью. «Спросите себя, счастливы ли Вы, и в ту же минуту счастье ускользнет от Вас», — говорил Дж. Милль. Мы находим счастье, только полностью погрузившись в те мелочи, из которых состоит наша жизнь, хорошие и плохие, но не пытаюсь искать его напрямую. Известный австрийский психолог Виктор Франкл в предисловии к своей книге «Человек в поисках смысла» блестяще выразил эту мысль: «Не стремитесь к успеху любой ценой — чем больше вы фиксированы на нем, тем труднее его достичь. Успеха, как и счастья, нельзя достичь, они приходят сами собой <...> как побочный эффект направленности человека на что-то большее, чем он сам».

Так как же приблизиться к этим ускользающим от нас целям, к которым нет прямой дороги? Мои двадцатипятилетние исследо-

вания убедили меня, что способ есть. Эта извилистая тропка начинается с обретения контроля над содержанием нашего сознания.

Наше восприятие жизни есть результат действия различных сил, придающих форму нашим переживаниям, влияющих на то, хорошо нам или плохо. Большинство этих сил — вне нашего контроля. Мы мало что можем сделать в плане изменения нашей внешности, темперамента или телосложения. Мы не можем, по крайней мере сейчас, определять, насколько высокими или умными мы вырастем. Мы не можем выбирать родителей, место рождения; не в нашей власти решать, будет ли война или экономический кризис. Инструкции, заложенные в наших генах, сила тяготения, пыльца в воздухе, исторический период, когда мы родились, — эти и бесчисленные другие события определяют то, что мы видим, чувствуем и делаем. Неудивительно, что мы верим, что наша судьба полностью определяется чем-то вне нас.

Но всем нам приходилось испытывать мгновения, когда мы ощущали не удары безымянных сил, а контроль над своими действиями, господство над собственной судьбой. В эти редкие минуты мы чувствуем воодушевление, особую радость. Эти чувства надолго остаются в нашем сердце и служат ориентиром в нашей жизни.

Это мы и называем *оптимальным переживанием*. Когда моряк, держащий верный курс, чувствует, как ветер свистит в ушах, парусник скользит над волной, и паруса, борта, ветер и волны сливаются в гармонию, которая вибрирует в жилах морехода. Когда художник чувствует, что краски на холсте, ожив, притягиваются друг к другу, и новая живая форма вдруг рождается на глазах у изумленного мастера. Когда отец видит, как его ребенок в первый раз улыбается в ответ на его улыбку. Это, однако, происходит не только тогда, когда внешние обстоятельства благоприятны. Те, кто пережил концентрационные лагеря или сталкивался со смертельной опасностью, говорят, что часто, несмотря на серьезность положения, они как-то особенно полно и ярко воспринимали обыкновенные события, например, пение птицы в лесу, завершение тяжелой работы или вкус разделенной с товарищем краюхи хлеба.

Вопреки распространенному мнению такие моменты — по сути, лучшие моменты нашей жизни — приходят к нам не в состоянии расслабленности или пассивного созерцания. Конечно, и расслаб-

ленность может доставлять удовольствие, например, после тяжелой работы. Но наилучшие моменты обычно случаются, когда тело и разум напряжены до предела в стремлении добиться чего-то трудного и ценного. Мы сами *порождаем* оптимальное переживание — когда ребенок дрожащими пальцами ставит последний кубик на вершину самой высокой башни, которую он когда-либо строил, когда пловец делает последнее усилие, чтобы побить свой рекорд, когда скрипач справляется со сложнейшим музыкальным пассажем. Для каждого из нас существуют тысячи возможностей, задач, чтобы через них раскрыть себя.

Непосредственные ощущения, испытываемые в эти моменты, не обязательно должны быть приятными. Во время решающего заплыва мышцы спортсмена могут болеть от напряжения, а легкие — разрываться от недостатка воздуха, он может терять сознание от усталости — и тем не менее это будут лучшие моменты его жизни. Обретение контроля над собственной жизнью — нелегкое дело, иногда сопряженное с болью. Однако в конечном счете оптимальные переживания складываются в ощущение овладения собственной жизнью, вернее даже, в ощущение причастности к определению содержания своей жизни. Это переживание наиболее близко к тому, что мы обычно называем «счастьем».

В ходе моих исследований я пытался как можно точнее выяснить, что же испытывают люди в минуты наивысшей радости, упоения жизнью, и почему это происходит. Мои первые исследования охватывали несколько сотен «экспертов» — художников, спортсменов, музыкантов, шахматистов, хирургов — тех, кто очевидно тратил время на те занятия, которые им нравились. На основании их рассказов о том, что они ощущают, занимаясь любимым делом, я разработал теорию оптимального переживания. Эта теория основывалась на понятии *потока* — состояния полной поглощенности деятельностью, когда все остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим.

Руководствуясь этой теоретической моделью, участники моей исследовательской группы в Чикагском университете, а позже и мои коллеги в разных странах мира, опросили тысячи людей самых различных занятий и профессий. В результате выяснилось,

что оптимальные переживания описываются людьми одинаково вне зависимости от возраста, пола или принадлежности к той или иной культуре. Переживание потока не было привилегией членов элитарных индустриальных обществ. Оно описывалось, по сути, теми же словами и пожилыми корейнками, и жителями Таиланда и Индии, и подростками из Токио, и пастухами индейского племени навахо, и фермерами из итальянских Альп, и рабочими сборочных конвейеров в Чикаго.

Вначале наши данные сводились к интервью и опросникам. Чтобы добиться более высокой точности регистрации субъективных переживаний, мы постепенно разработали новый метод, который назвали «метод выборки переживаний» (Experience Sampling Method). В ходе исследования по этому методу испытуемый должен в течение недели всюду носить с собой специальный пейджер. На пейджер с помощью радио в случайное время суток, примерно восемь раз в день, посылались сигналы. Получив сигнал, испытуемый должен был записать, как он себя чувствовал и о чем он думал в этот момент. В конце недели мы получали «нарезку» фрагментов жизни каждого испытуемого, составленную из случайно выбранных кусочков. В результате были накоплены сотни тысяч подобных «срезов переживаний», сделанных в различных частях света, на которых и основаны выводы этой книги.

Исследования состояния потока, начатые мною в Чикагском университете, распространились сегодня по всему миру: ими занимаются в Канаде, Германии, Италии, Японии и Австралии. Наиболее обширный на сегодня банк данных за пределами Чикаго собран в Италии, в Психологическом институте медицинского факультета Миланского университета. Понятие потока признают полезным психологи, занимающиеся изучением счастья, удовлетворенности жизнью и внутренней мотивации, социологи, видящие в нем противоположность аномии и отчуждению, и антропологи, изучающие ритуалы и состояния коллективной эйфории.

Но поток — это не только объект академических исследований. Уже через несколько лет после первой публикации теорию потока стали активно применять в ряде прикладных областей. Теория потока может указать путь там, где ставится целью повышение качества жизни. Она стимулировала разработку экспериментальных

программ в общеобразовательных школах, бизнес-тренингов, создание товаров для досуга и развлечения. Теория потока также используется для поиска новых идей и практик в клинической психотерапии, в перевоспитании малолетних преступников, в организации досуга в домах престарелых, в проектировании музейных выставок, в трудотерапии инвалидов. Все это появилось в течение двенадцати лет после выхода первых статей о потоке в научных журналах. Сегодня есть основания полагать, что влияние этой теории будет в ближайшие годы продолжать расти.

### Краткий обзор содержания книги

Несмотря на многочисленные статьи и книги о потоке для специалистов, эта книга представляет собой первую попытку представить ее массовому читателю, обсудив следствия для жизни каждого, вытекающие из этих исследований. Тем не менее она не относится к разряду публикаций на тему «сделай сам». Тысячи такого рода изданий заполняют сегодня полки книжных магазинов, объясняя, как стать богатым, найти любовь, или похудеть. Эти книги, подобно кулинарным руководствам, рассказывают вам, как решить отдельно взятую узкую проблему. Даже если приведенные там рецепты работают, что будет с человеком, которому невероятным образом удалось похудеть, разбогатеть и стать привлекательным? Обычно он обнаруживает себя опять на стартовой позиции с новым списком желаний, столь же неудовлетворенным. Ни потерянный вес, ни приобретенные богатства не приведут к удовлетворению — проблема в общем отношении к своей жизни. В поисках счастья частичные решения не приносят успеха.

Строго говоря, книги, с какими бы благими намерениями они ни писались, не способны дать нам рецептов счастья. Поскольку важнейшим условием оптимального переживания является способность постоянно, в каждый момент времени контролировать происходящее в сознании, этого можно достичь лишь путем личных усилий и творчества. Книга, однако (и данная книга к этому стремится), может дать лишь вписанные в теорию примеры того, как сделать жизнь более радостной, помочь читателям поразмыслить над сказанным и сделать свои выводы.

Эта книга — не список инструкций, а путешествие в царство разума, непростое, как любые увлекательные приключения. Без некоторых умственных усилий, без готовности размышлять и ломать голову над собственным опытом она вряд ли окажется полезной.

Понятие потока будет сопровождать нас через всю книгу, через весь долгий процесс постепенного обретения контроля над своей собственной жизнью. Сначала мы выясним, *как работает сознание и каковы возможности его контроля* (глава 2). Это важно, потому что, если мы поймем, каким образом формируется то или иное состояние нашего сознания, мы сделаем первый шаг к тому, чтобы управлять им. Все, что мы переживаем, — радость, увлеченность, удовольствие, боль, тоска, скука — представлено в нашем сознании в виде информации. Если мы научимся определять эту информацию, то получим возможность самостоятельно решать, какой будет наша жизнь.

Оптимальное состояние сознания — это *внутренняя упорядоченность*. Такое состояние наступает, когда наша психическая энергия (внимание) направлена на решение конкретной реалистичной задачи и когда наши умения соответствуют требованиям, предъявляемым к нам этой задачей. Процесс достижения цели упорядочивает сознание, поскольку человек вынужден концентрировать свое внимание на выполнении текущей задачи, отсекая все не относящееся к делу. Моменты преодоления сложностей и борьбы с ними порождают *переживания, доставляющие человеку наибольшую радость* (глава 3). Достигнув контроля над своей психической энергией, расходуя ее на выполнение осознанно выбранных целей, человек становится более сложной, более многогранной личностью. Совершенствуя свои навыки, бросая вызов все более сложным задачам, он непрерывно развивается.

Чтобы понять, почему одни наши занятия доставляют нам больше радости, чем другие, мы более подробно рассмотрим *условия, необходимые для возникновения состояния потока* (глава 4). Люди, испытывающие поток, описывают его как особое состояние души, когда в сознании воцаряется внутренняя гармония, когда то или иное занятие становится интересным и значимым само по себе, вне зависимости от важности стоящего где-то в конце результата. Чтобы понять, что именно дает людям ощущение счастья,

необходимо рассмотреть некоторые виды человеческой деятельности, часто вызывающие состояние потока, — такие как спорт, игры, искусство, различные хобби.

Однако, посвящая все свое время исключительно играм или искусству, человек не может рассчитывать на серьезное улучшение качества своей жизни. Умение контролировать собственное сознание можно развивать за счет совершенствования как *физических и сенсорных навыков* — атлетика, музыка, йога (глава 5), так и *способности оперировать символами*, лежащей в основе таких сфер деятельности, как поэзия, философия или, например, математика (глава 6).

Человек проводит большую часть жизни, работая или общаясь с друзьями, коллегами, или в кругу семьи. Поэтому умение испытывать *состояние потока в профессиональной деятельности* (глава 7) и *в отношениях с родителями, супругами, детьми и друзьями* (глава 8) становится крайне важной способностью, определяющей качество жизни.

Жизнь человека не застрахована от трагических событий. Даже те, кто производит впечатление людей счастливых и довольных жизнью, часто сталкиваются с серьезными проблемами. Тем не менее сами по себе удары судьбы не лишают человека возможности быть счастливым. Сможет ли человек в конце концов извлечь пользу из своего положения или будет раздавлен неудачей, зависит от его реакции на них. В главе 9 описано, *как человек может наслаждаться жизнью, невзирая на удары судьбы*.

Наконец, в заключении будет рассказано, *как человек может объединить все виды переживаний в одну осмысленную картину* (глава 10). Человек, которому это удалось, начинает чувствовать себя подлинным хозяином своей жизни. Отныне не важно, что он небогат, не обладает властью и имеет лишний вес. Ожидания и неудовлетворенные потребности больше не тревожат его, и даже самые скучные занятия начинают приносить удовольствие.

В этой книге исследуется вопрос, что нужно для достижения этой цели. Как контролировать сознание, как упорядочивать его, чтобы получать радость? Как стать более сложной личностью? И, наконец, как наполнить жизнь смыслом? Ответы на эти вопросы выглядят простыми в теории, но воплотить их в жизнь нелегко. Руководство



к действию понятно и доступно любому, но на пути стоит множество препятствий, как внутренних, так и внешних. Этот путь несколько похож на борьбу с лишним весом: все знают, как это сделать, все этого хотят, но достигает результата далеко не каждый. Цели, о которых говорим мы, конечно же, более значимы. Речь не о том, чтобы сбросить несколько лишних килограммов, а о том, чтобы не упустить шанс прожить стоящую жизнь.

Прежде чем перейти к описанию путей обретения состояния потока, коротко коснемся некоторых трудностей, в частности тех, которые берут свое начало в особенностях человеческой природы. В старых сказках на пути к вечному счастью и бессмертию герой должен отправиться в поход и победить огнедышащих змеев и злых волшебников. Эта метафора вполне применима к исследованию психики. Я полагаю, что счастье столь труднодостижимо, в первую очередь, потому, что вопреки придуманному человечеством мифу Вселенная была создана вовсе не для того, чтобы удовлетворять наши нужды. Фрустрация есть неотъемлемая составляющая жизни. Как только нам удастся исполнить некоторые свои желания, мы немедленно начинаем хотеть большего. Хроническая неудовлетворенность есть второе препятствие на пути к самодостаточности и счастью.

Для преодоления этих препятствий каждая культура со временем вырабатывает определенные механизмы, защищающие человека от хаоса. К ним относятся религия, искусство, философия и бытовой комфорт. Они помогают нам поверить, что мы контролируем происходящее, и дают основания быть довольными своим жребием. Но эти защиты срабатывают лишь на время: через несколько веков, а иногда уже через несколько десятилетий, религия или убеждения утрачивают свое влияние и уже не дают прежней духовной поддержки.

Не находя опоры в вере, люди, как правило, ищут счастье во всевозможных удовольствиях, представление о которых может быть заложено на генетическом уровне или определяться обществом. Богатство, власть и секс становятся основными целями на их жизненном пути. Однако качество жизни нельзя улучшить таким способом. Только непосредственный контроль над своим опытом и способность получать радость от всего, что мы делаем, могут преодолеть препятствия, мешающие обретению удовлетворения.

## Корни неудовлетворенности

Главная причина труднодостижимости счастья заключается в том, что Вселенная была создана без учета пожеланий комфорта для людей. Непостижимая по своим размерам, большей частью она представляет собой холодную и враждебную пустоту. Взорвавшаяся звезда обращает в пепел все вокруг нее в радиусе миллиардов километров. Редкая планета, имеющая приемлемую для нас силу притяжения, как правило, окружена смертоносным газом. Даже планета Земля, которая может быть идиллической средой обитания, часто оборачивается к нам своей враждебной стороной. Чтобы выжить, человек был вынужден миллионы лет противостоять холоду, голоду, наводнениям, пожарам, землетрясениям, диким животным, зловредным микробам — всему тому, что способно в одночасье лишить нас жизни.

Похоже, что, как только нам удастся избежать одной опасности, на горизонте появляются новые, еще более изощренные. Мы еще не успели наладить производство нового облегчающего жизнь средства, как его побочные эффекты начинают загрязнять окружающую среду. Испокон веков новые виды оружия, разработанные с целью защиты, оборачиваются против своих же создателей. Известные эпидемии и заболевания сменяются новыми, доселе неизвестными, а добившись увеличения продолжительности жизни, мы уже сталкиваемся с проблемами перенаселенности. Четыре мрачных всадника Апокалипсиса преследуют человека. Земля — наш единственный дом, но он полон скрытых ловушек.

Нельзя сказать, что Вселенная подчинена закону случайности в абстрактном, математическом смысле этого слова. Движения звезд и переход энергии из одного состояния в другое могут быть предсказаны и поддаются объяснению. Но законы природы не учитывают пожелания человека. Они слепы и глухи к нашим потребностям и потому могут казаться подчиненными случайности — по сравнению с тем порядком, который мы пытаемся установить в ходе достижения своих целей. Движение несущегося на Нью-Йорк метеорита может быть подчинено любым законам Вселенной, но это все равно чертовски неприятно. Вирус, убивающий нового Моцарта, делает то, что для него естественно, но для чело-

вечества это оборачивается огромной утратой. Еще Дж. Холмс заметил в свое время: «Вселенная не враждебна и не дружелюбна к нам. Она просто безразлична».

Понятие хаоса с давних пор является неотъемлемой частью различных религиозных культов и мифологий. При этом оно чуждо естественным наукам, с точки зрения которых все события подчинены определенным законам. Например, научная «теория хаоса» пытается найти закономерности в том, что обычно представляется набором случайностей. Гуманитарные науки, в частности психология, дают другое определение хаоса, ведь если принять за точку отсчета человеческие цели и желания, в космосе можно видеть лишь неустрашимый беспорядок.

Мы не так много можем сделать, чтобы изменить Вселенную. В жизни мы не очень властны над силами, которые мешают нашему благополучию. Важно делать все возможное для предотвращения ядерной войны, искоренения социальной несправедливости, ликвидации болезней и голода. При этом не стоит ожидать, что попытки изменить внешние условия немедленно приведут к значительному улучшению качества жизни. Как писал Дж. Милль, «чтобы добиться подлинного улучшения судьбы человечества, необходимо изменить сами основы, определяющие ход человеческих мыслей».

То, как мы к себе относимся, доставляет ли нам жизнь радость, в конечном итоге зависит от того, как наше сознание фильтрует и интерпретирует наш повседневный опыт. Ощущение счастья зависит от внутренней гармонии, а не от способности контролировать силы Вселенной. Естественно, мы должны учиться в какой-то мере контролировать внешние обстоятельства, поскольку от этого может зависеть наша жизнь. Но это ни на йоту не приблизит нас к положительным переживаниям и не избавит нас от восприятия мира как хаоса. Для этого нам необходимо научиться контролировать собственное сознание.

У каждого есть более или менее ясное представление о том, чего бы он хотел достигнуть в жизни. То, насколько нам удастся приблизиться к нашей цели, является мерой качества нашей жизни. Если она остается недостижимой, мы испытываем досаду или смиряемся с судьбой; если же планы хотя бы отчасти осуществляются, мы чувствуем счастье и удовлетворение.

Для большинства живущих на земле жизненные цели просты и во многом схожи: выжить самим, вырастить детей и помочь им выжить и, по возможности, добиться некоторого комфорта и положения в обществе. Миллионам людей, живущих в трущобах, окружающих города Южной Америки, в засушливых районах Африки, жителям Азии, вынужденным изо дня в день бороться с голодом, не приходится надеяться на что-то большее.

Но по мере того как решаются базовые проблемы выживания, быть сытым и иметь удобное жилище становится недостаточно для того, чтобы быть довольным жизнью. Возникают новые потребности и желания. С ростом богатства и власти растут и ожидания: наша жизнь все более комфортна, а благополучие, которого мы рассчитывали достичь, по-прежнему недостижимо. Персидский царь Кир Великий имел десять тысяч поваров, которые должны были удовлетворять его гастрономические прихоти, в то время как его подданные голодали. В наши дни едва ли не каждая семья в развитых странах имеет доступ к кулинарному искусству всего мира и может воспроизвести у себя пиры древних властителей. Но разве это приносит нам больше удовлетворения?

Учитывая парадоксальный рост ожиданий, можно предположить, что улучшение качества жизни — неразрешимая задача. И правда, до тех пор, пока мы получаем удовольствие от борьбы за наши цели, нет ничего плохого в том, что наши желания возрастают. Проблемы начинаются, когда люди настолько сосредоточиваются на своих целях, что перестают получать удовольствие от настоящего.

Хотя факты говорят нам, что большинство людей становятся жертвами инфляции удовольствия, сопровождающей эскалатор растущих ожиданий, некоторым удается этого избежать. Это те, кто вне зависимости от своего материального положения смог улучшить качество своей жизни, обрести удовлетворение, а также сделать немного счастливее тех, кто их окружает. Они движутся вперед, полные сил и энергии, открытые новому опыту. Они живут в гармонии с природой и окружающими их людьми, сохраняя до последнего дня способность самосовершенствоваться и воспринимать новые знания. Они наслаждаются всем, что они делают, каким бы трудным и нудным это занятие ни было, они не знают скуки и всё,

что встречается им на пути, принимают со спокойствием и самообладанием. Пожалуй, главная их сила заключается в том, что они способны *управлять собственной жизнью*.

Позже мы проанализируем, как им удалось добиться этого. Но прежде нужно рассмотреть те приспособления, которые человечество создало с целью противостоять хаосу, и причины, по которым такие внешние защитные механизмы часто оказываются неэффективными.

## Защитные функции культуры

В процессе эволюции каждое человеческое общество постепенно приходило к осознанию своего одиночества в мировом пространстве и ненадежности своей жизни. Для того чтобы сделать хаотические силы окружающей природы доступными для управления или хотя бы понимания, люди создавали мифы и верования. Одна из основных функций каждой культуры заключается в том, чтобы защитить членов общества от хаоса, помочь им поверить в собственную важность и в конечный успех своего существования. Эскимосы, охотники из бассейна Амазонки, индейцы племени навахо, китайцы, австралийские аборигены, жители Нью-Йорка — все они не сомневаются в том, что именно им выпало счастье жить в центре Вселенной, и что божьим промыслом им предначертано светлое будущее. Действительно, без веры в свои особые привилегии было бы трудно преодолевать превратности существования.

Так оно и должно быть. Но иногда чувство защищенности в лоне дружественного мира становится опасным. Нереалистичная вера, опирающаяся на культурные мифы, может превратиться в столь же сильное чувство разочарования, если мифы рушатся. Это случается, например, когда в силу благоприятных внешних обстоятельств отдельная культура переживает период расцвета, и кажется, что она нашла способ управлять силами природы. В этот момент к людям приходит ощущение избранности, им можно уже не бояться поражения. К этой точке развития пришла Римская империя после нескольких веков господства на Средиземноморье; китайцы были уверены в своем бесконечном превосходстве над всеми вплоть

до вторжения монголов; так же думали ацтеки, пока не появились испанцы.

Такое высокомерие отдельной культуры, не подвергаемая сомнению вера в свое, дарованное свыше, превосходство обычно приводят к проблемам. Ничем не подкрепленному ощущению собственной безопасности настает конец. Если люди начинают думать, что жизнь легка и прогресс происходит сам собой, они быстро лишаются мужества и решительности перед лицом даже незначительных трудностей. Когда они понимают, что действительность несколько отличается от того, во что они верили, они утрачивают веру во все, что знали прежде. Лишившись поддержки со стороны культурных ценностей, они увязают в трясине тревоги и апатии.

Подобные симптомы разочарования несложно заметить и в современном обществе. Повсюду встречаются люди, лишенные какого бы то ни было интереса к жизни, в то время как подлинно счастливые — исключительная редкость. Много ли вы знаете людей, получающих удовольствие от того, что они делают, не без оснований довольных своей судьбой, не сожалеющих о прошлом и смотрящих в будущее с уверенностью? Двадцать три столетия назад Диоген с фонарем не мог найти среди своих соотечественников честного человека, а в наше время ему было бы еще сложнее найти счастливого.

Эта всеобщая болезнь вызвана отнюдь не внешними причинами. В отличие от многих других наций, мы не можем объяснить свои беды тяжелыми условиями жизни, бедностью или вторжением армии иностранного агрессора. Корни неудовлетворенности жизнью находятся внутри нас, и каждый должен разобраться с ними лично, своими силами. Защитные механизмы, выработанные в прошлом, — порядок, который приносили в мир религия, патриотизм, народные традиции и общественные нормы, — оказываются неэффективными для все большего количества людей, чувствующих себя брошенными в водоворот хаоса.

Отсутствие внутреннего порядка проявляется в субъективном состоянии, называемом некоторыми онтологической тревогой, или экзистенциальным ужасом. По сути, это страх бытия, переживание бессмысленности жизни. Ничто не имеет смысла. Последние несколько поколений столкнулись с тем, что над их надеждами