Непобедимый разум

Автор:
Алекс Ликерман

Непобедимый разум. Наука о том, как противостоять трудностям и невзгодам

Алекс Ликерман

Мы не можем контролировать все, что происходит с нами. Но в нашей власти противостоять испытаниям, которые преподносит нам жизнь. Мы способны превратить яд в лекарство, а поражение – в победу, если обладаем непобедимым разумом – готовностью стойко преодолевать препятствия, выживать в сложных условиях и решать жизненные проблемы.

Алекс Ликерман, практикующий врач и плодовитый писатель, предлагает несколько принципов, которые помогут стать выносливее и сильнее, и иллюстрирует их историями своих пациентов, сумевших благодаря им справиться со страданиями: увольнением, неизлечимой болезнью, излишним весом, зависимостью от наркотиков, отверженностью, утратой близких, паническим страхом и другими невзгодами.

На русском языке публикуется впервые.

Алекс Ликерман

Непобедимый разум. Наука о том, как противостоять трудностям и невзгодам

Alex Lickerman

The Undefeated Mind

On the Science of Constructing an Indestructible Self

Научный редактор Надежда Никольская

Издано с разрешения Health Communications, Inc. и Nova Littera SIA

© Alex Lickeman, 2012

All rights reserved. Published under arrangement with Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru (http://www.litres.ru/))

* * *

Моим родителям

Введение

На втором курсе медицинского института моя первая любимая девушка порвала со мной отношения, длившиеся полтора года. Я тут же впал в депрессию. В результате моя способность учиться упала до нуля – через полгода я провалил первую часть национального квалификационного экзамена для будущих врачей (National Board Exam).

Это был сокрушительный удар не только для моего самомнения, но и для моего будущего. Не сдав экзамен, я не смог бы получить диплом по окончании учебы. Ректор сообщил, что я могу снова пройти экзамен, но ближе к концу третьего года учебы. Это было, мягко говоря, проблематично. В начале третьего года студенты начинают работать с пациентами в больницах. Это занимает у них все время, ни на что другое сил практически не остается. Некогда заново учить то, что я уже должен был знать после первых двух лет в университете.

Я не представлял себе, что делать. Мои мысли вращались по кругу. Я безуспешно пытался придумать решение. Оно никак не находилось, я все сильнее погружался в депрессию и вскоре практически впал в отчаяние.

Выносливость

Случается ли вам чувствовать себя совершенно обескураженным? Пытаетесь ли вы найти работу, когда вокруг сотни соискателей? Вынуждены ли оплачивать ипотеку, на которую нет денег? Приходится ли вам сражаться с болезнью, невзирая на мрачные прогнозы, или готовиться к смерти любимого человека? Бывает ли, что какофония страданий, несправедливости и жесткости кажется вам невыносимой?

Вы не одиноки. Еще до того как мировая экономика оказалась в 2008 году в состоянии коллапса, данные Национального опроса США на тему сопутствующих

заболеваний показывали: очень много людей (около 50 %) сообщали, что страдали на том или ином этапе своей жизни от психиатрических недугов (чаще всего депрессии), алкогольной зависимости, социальных или других фобий[1 - Kessler R. et al. Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States – Results from the National Comorbidity Survey // Archives of General Psychiatry, 1994. Vol. 51. P. 8–19.]. Еще удивительнее то, что только 35 % людей в возрасте ближе к 90 могут назвать себя «очень счастливыми»[2 - Yang Yang. Social Inequalities in Happiness in the United States, 1972 to 2004: An Age-Period-Cohort Analysis // American Sociological Review, 2008. Vol. 73. P. 204–226.]. То же исследование демонстрирует, что уровень счастья обычно повышается к старости. Получается, для большинства из нас радость жизни – практически несбыточная мечта.

На самом деле все не так плохо, как кажется. Точнее, жизнь только кажется нам мрачной, поскольку мы воспринимаем происходящее через призму своего внутреннего состояния, и оно для нас важнее, чем события сами по себе[3 - Beck J. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford Press, 1995. P. 1–2.]. Собрать внутренние силы, надежду и доверие перед лицом невзгод непросто. Виктор Франкл[1 - Виктор Франкл (1905–1997) – австрийский психолог, невролог, психиатр, побывавший в нацистских концлагерях. Создатель логотерапии – метода психоанализа, легшего в основу Третьей Венской школы психотерапии. Прим. ред.] в книге «Человек в поисках смысла» был прав только наполовину, когда утверждал, что мы контролируем свою реакцию на события[4 - Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.]. На деле это часто не получается. Как минимум потому, что мы реагируем эмоционально. Эмоции обычно побеждают интеллект и активно влияют на наше поведение (если только мы не имеем редкого дара – невероятной силы воли). В результате контролировать нашу реакцию на события так же сложно, как и сами события.

Однако нельзя сказать, что Франкл был совсем неправ. Часто мы не можем полностью контролировать свою реакцию на невзгоды, но в силах на нее повлиять. Если мы не способны изменить ее усилием воли, то можем хотя бы повысить вероятность того, что она будет конструктивной. В этом нам помогает то, что психологи называют выносливостью: способность выживать и даже процветать в сложных условиях. В буддизме ее называют жизненной силой.

Я расскажу вам, как развить эту силу. Вопреки устоявшемуся мнению, выносливость – не то, с чем рождаются немногие счастливцы, а скорее свойство характера, которое может развить в себе каждый. Я называю выносливость

такого рода непобедимым разумом.

Буддизм школы Нитирэн

Я практикую не дзен и не тибетский буддизм (два самых популярных вида буддизма в США), а нитирэн[2 - Нитирэн – одна из главных буддийских школ Японии, направление махаяны. Основана на вере в то, что люди обладают природой Будды и могут достичь просветления в земной жизни.], получивший свое название в честь создателя Нитирэна Дайсёнина. В наши дни к этой школе принадлежит 12 миллионов человек из 192 стран и регионов. Большинство из них (как и я) – члены большой организации «Сока Гаккай»[3 - «Сока Гаккай» – крупнейшая японская организация светских буддистов. Ее зарубежные филиалы есть в 115 странах мира, наиболее крупные из них – в США, Юго-Восточной Азии и Латинской Америке.] («Общество созидания ценности»). Практика нитирэн-буддизма не предполагает медитации, поиска внутреннего центра или обучения жизни «здесь и сейчас» (как в других школах). Она основана на странной и иногда дискомфортной для западных людей традиции: повторениях мантр. По утрам и вечерам я произношу фразу Nam-myoho-renge-kyo[4 - Наму-Мё-Хо-Рэн-Гэ-Кё – главная мантра, используемая во всех формах буддизма нитирэн с целью полного пробуждения. Интерпретация в разных школах отличается, самый распространенный вариант – «Я беру прибежище в удивительном законе Сутры цветка лотоса». Прим. ред.] и пытаюсь с ее помощью изменить свои негативные качества в попытках обрести мудрость.

И после многих лет буддийских практик я действительно начал обретать мудрость – иногда в необычных ситуациях. После того как я несколько месяцев повторял мантры, чтобы унять тоску из-за потери подруги, я внезапно осознал, что корень моих страданий не в самом событии, а в ошибочном убеждении в том, что я смогу обрести счастье только с ней. Умом я понимал это всегда. И даже говорил об этом друзьям, страдавшим из-за собственных сложных личных отношений. Но только сейчас, стоя перед своим Гохонзоном (священным для буддистов школы Нитирэн свитком с мантрами), я это почувствовал, и знание превратилось в мудрость. Я наконец пережил таинственный опыт, при котором знание укореняется в человеческой душе, меняя ее убеждения, а следовательно, и поведение (представьте себе, например: алкоголик вдруг понимает, что ему пора бросить пить, и бросает). В этот момент просветления пришло не понимание того, что для счастья мне не нужна любовь моей подруги, а скорее

эмоциональная вера. Знание оказалось настолько убедительным, что от него невозможно было отмахнуться. Мне больше не нужно было постоянно напоминать себе, что для счастья мне не нужна эта девушка. Теперь я не мог об этом забыть. И постепенно принимая эту мысль (постепенность важна: если мы будем слишком долго смотреть на солнце, то ослепнем), я избавился от страданий.

Я был искренне изумлен. Как это случилось? Что именно произошло? Сильная эмоциональная реакция на травматичные события чаще всего исчезает постепенно. Через некоторое время я начал осознавать, что освободился от страданий, потому что мое знание переросло в мудрость. Но меня искренне поразило, как это произошло. И я никогда не думал, что многократное чтение мантр может стать для меня лекарством, даст мне новую веру и прекратит страдания (возможно, дело не в том, что новая вера действительно избавляет от них, а в том, что повторение мантр убеждает меня в этом). Мне казалось одинаково невероятным и то, что это произошло случайно, и то, что для этого достаточно было сосредоточиться на проблеме. Поскольку я не мог разделиться пополам (одна половина продолжала бы читать мантры, а вторая нет) и выяснить, какая половина будет более счастливой, я решил продолжать читать мантры и ожидать просветления.

К моему огромному удивлению, просветление действительно приходило, причем по несколько раз в месяц. Я скептик, и тем не менее понял, что несколько откровений, способных изменить мою жизнь, уже нельзя считать совпадением. Появлялось все больше свидетельств того, что мантра Nam-myoho-renge-kyo действительно помогает мне извлечь пользу из негативного опыта или разрушить иллюзии, о которых я и не подозревал, но которые ограничивали мою способность быть счастливым. До сих пор не знаю, было ли это вызвано общим медитативным эффектом (что подтверждается исследованиями) или проявлением присущей мне внутренней силы, которую я даже не осознавал.

Я повторял мантры, напоминая себе, что субъективный опыт вполне может стать предметом исследования, даже когда экспериментатор изучает себя. Например, когда пациенты говорят мне, что после пиццы у них всегда возникает боль в животе, тот факт, что только они способны заметить ее (зависимую переменную), никоим образом не отменяет факта, что ее причиной стала независимая переменная (пицца).

Однако я был вынужден признать, что просветление, обусловленное буддийскими практиками школы Нитирэн, приходит ко мне не так регулярно, как боль в животе после пиццы – к моим пациентам. Иногда прорыв наступает после нескольких лет чтения мантр с сосредоточением на конкретной проблеме. В других случаях – буквально через несколько минут. Мои не исповедующие буддизм друзья и родные спрашивают, почему я так уверен, что именно повторение мантр привело меня ко всем важным откровениям. На это я отвечаю, что с момента первого просветления, случившегося двадцать лет назад, я получил достаточно свидетельств того, что мне стоит и дальше продолжать поиски доказательств.

Мой эксперимент продолжается: внутренний ученый спорит с буддистом. Ученый не только требует убедительных подтверждений тому, что чтение мантр дает мне мудрость, но и пытается понять механизм происходящего с точки зрения законов физики, химии и биологии (а не сверхъестественного). Буддист же напоминает о том, что я не вполне понимаю, как именно работает мой автомобиль, но это не мешает мне каждое утро садиться за руль и ехать на работу.

Проблемы как источник силы

Ницше говорил: то, что нас не убивает, делает нас сильнее. Однако мало кто способен объяснить, как именно невзгоды могут стать источником силы. Большинство людей, как и Ницше, считают, что это происходит автоматически, как неотъемлемая часть человеческого бытия. Однако они ошибаются[5 - Seery M., Holman A., Silver R. Whatever Does Not Kill Us: Cumulative Lifetime Adversity, Vulnerability, and Resilience // Journal of Personality and Social Psychology, 2010. Vol. 99. P. 1025–1041.]. Почти каждый работник сферы здравоохранения в наши дни может подтвердить, что страдания и несчастья редко заканчиваются. Чтобы обрести силу из испытаний, нам нужен катализатор.

Согласно постулатам нитирэн-буддизма, таким катализатором становится мудрость. Внутренняя сила возникает не из-за невзгод, а из мудрости, которую дает этот опыт. По нитирэн-буддизму, развитие силы путем обретения мудрости – процесс, называемый человеческой революцией, – единственный способ обретения счастья. Именно для этого мы все появляемся на свет.

В этой книге, основанной как на принципах нитирэн-буддизма, так и на данных новых научных открытий, я выделяю девять принципов мудрости, которые может использовать каждый, независимо от того, хочет он измениться или нет. В первой главе (#gl1) я объясню основы стойкости и выносливости и дам определение базовому понятию «непобедимый разум». Далее я детально опишу девять принципов, рассказав истории девяти пациентов. Каждый из этих людей использовал один из принципов для преодоления своих страданий из-за отсутствия работы, нежелательного набора веса, зависимости, отверженности, хронической боли, выхода на пенсию, заболевания, утраты и даже смерти.

Я предлагаю набор рекомендаций, которые направлены не на решение отдельных проблем, а на обретение способности справляться с любыми невзгодами. Не надейтесь на легкую жизнь и сосредоточьтесь на развитии внутренней силы, благодаря которой можно получать удовольствие от всех сложностей жизни. Наша способность контролировать происходящее ограничена, но нам вполне по силам приобрести навыки, с помощью которых мы сможем легче преодолевать жизненные страдания.

Знание и мудрость

Несколько дней поразмыслив над тем, не стоит ли мне уйти из медицинского института, я решил не только пересдать экзамен, но и получить оценку выше средней (что мне никогда не удавалось раньше). Я сказал себе: независимо от того, сколько времени мне потребуется на подготовку к экзамену, другие стороны моей жизни не пострадают. Напротив, я сделаю все на «отлично». Я не просто хотел преодолеть препятствие – я желал достичь триумфа. Мне было важно не только пройти экзамен и выучить весь материал. Я хотел превратить опыт падения в преимущество, чтобы когда-нибудь потом с чистой совестью сказать: «Рад, что это со мной случилось».

Я совершенно не представлял себе, как этого добиться и возможно ли это в принципе. Но я начал читать мантры, призывая мудрость для достижения успеха. Затем перешел к реальным действиям: учился каждую свободную минуту, иногда засиживаясь за книгами до глубокой ночи или вставая с рассветом. Я постоянно читал за едой. Перестал смотреть телевизор, читать для удовольствия и даже проводить время с друзьями. В течение всего года я был

дисциплинированным, сосредоточенным и беспощадным к себе.

Как ни смешно, но на экзамен я чуть не опоздал (и тогда не смог бы его сдать). На дороге произошла авария, машины ползли как черепахи. Мы постоянно смотрели на часы, а отец даже проскочил два раза на красный свет (мы с мамой горячо приветствовали это решение), чтобы я успел вовремя.

По плану экзамен должен был занять два дня, и его общая продолжительность составляла 12 часов. Я завершил работу в первый день с ощущением, что сделал все хорошо. Однако потом возникло непредвиденное затруднение: на следующее утро, прямо перед началом второго этапа, мы узнали, что кто-то украл список вопросов из центра тестирования в Мичигане. Рассматривался вопрос об аннулировании результатов первого этапа по всей стране. Глядя на испуганные лица других студентов, я почувствовал, что мое желание с честью пройти испытание начинает улетучиваться. Однако вместо того чтобы уйти под влиянием мгновенного импульса, я решил сделать то же, что делал весь прошедший год: сознательно игнорировать все шансы на неудачу и изо всех сил бороться с желанием сдаться.

Моя решимость принесла свои плоды. В итоге чиновники решили не аннулировать результаты, и я не только сдал экзамен, но и получил оценку выше средней. Я завершил учебу в медицинском институте, а затем поступил на работу в клинику Университета штата Айова.

Однако истинная победа пришла через несколько лет, когда я начал работать врачом в службе неотложной помощи Чикагского университета. Как-то раз ко мне пришла студентка, расстроенная неудачами на практике в отделении терапии на третьем году обучения. Желая ее подбодрить, я поделился с ней историей моей собственной неудачи. Я наблюдал, как выражение ее лица из унылого сделалось задумчивым, а затем решительным. Я почувствовал, что стыд, который я испытывал из-за провала, наконец-то исчез. Я понял, что благодаря этой неудаче теперь смог дать человеку, столкнувшемуся со схожей проблемой, самый важный из всех видов психологической поддержки – надежду. Более того, впервые поделившись своей историей с другим, я понял, что необходимость заново изучать весь материал первого и второго года обучения в медицинском институте помогла мне стать лучше в профессиональном смысле. Я не только расширил базу знаний, но и улучшил навыки критического мышления. В результате я смог ставить диагнозы, которые иначе поставить был бы не в состоянии. Также это наглядно показало мне важность

сосредоточенности не только на диагнозе и лечении, но и на облегчении эмоциональных страданий. Я действительно смог превратить опыт провала на экзамене в преимущество, причем двоякое.

Когда студентка ушла из моего кабинета, я отметил, как быстро мы выносим окончательные суждения. Мы мгновенно решаем, благо с нами произошло или зло, тут же сдаемся и отказываемся верить, что у нас есть сила, позволяющая придать новый смысл происходящему. Я всегда верил, что у нас есть такая сила (и даже убеждал в этом других), но не чувствовал ее в себе, пока не убедился в этом на примере собственной неудачи.

Герман Гессе как-то написал, что мудрость, высказанная вслух, всегда звучит глуповато[6 - Гессе Г. Сиддхартха. Путешествие к земле Востока. М.: АСТ, 2011.]. Возможно, дело в том, что если мы слышим что-то осмысленное, то решаем, будто уже знаем это. Но зачастую это не так. По крайней мере не так, как нам кажется. Мы знаем это умом, но не сердцем. Как говорят сторонники нитирэн-буддизма, мы не знаем этого «своей жизнью». Мы можем уверенно сказать, что понимаем принцип, только если живем в соответствии с ним.

Я не спорю с тем, что обретение стойкости – процесс непростой. Чтение книги вряд ли может стать хорошей заменой жизненному опыту со всеми его сложностями и возможностями обучения. Поэтому предлагаю использовать ее в качестве общего плана. Если мы будем следовать ему, то обретем самое ценное – стойкость, необходимую для победы.

Глава 1

Смысл победы

Мы все ищем смысл. Сначала нам нужны постоянное удовольствие и отсутствие боли. Потом наш мозг развивается, мы овладеваем речью и постепенно начинаем интересоваться причинами происходящего (задавая вопрос «почему?»). Это может подтвердить любой родитель, дети которого постоянно спрашивают, почему светит солнце или почему небо голубое. И если родители обращаются к науке и рассказывают о термоядерном синтезе или о том, как

земная атмосфера рассеивает свет, то возникает главная проблема. Они тут же слышат следующий вопрос: «А почему с атомами водорода происходит такая реакция?» – «Из-за температуры и давления», – отвечает родитель. «А почему там возникает давление?» – спрашивает ребенок. Каждый новый его вопрос звучит как наказание за дурацкие ответы «как» на вопрос «почему?». Запомните: когда дети спрашивают «почему?», они на самом деле хотят знать цель происходящего.

На первый взгляд это кажется невинным желанием, даже очаровательным. И мы хотим объяснить. Однако если подробно отвечать каждый раз, то скоро всплывет неприятный момент: мы не в состоянии дать удовлетворяющие нас самих ответы даже на самые простые вопросы. Мы не знаем, почему светит солнце или почему небо синее. Мы не знаем истинной причины многих явлений, а главное – самих себя.

Однако это не значит, что размышлять не нужно. По мере взросления наше мышление становится все более саморефлексивным. В какой-то момент мы сужаем сферу наших вопросов до одного важнейшего: «Для чего мы живем?» Некоторых интересует простой вопрос: «Как жить?» Другие же ищут смысл жизни. Они пытаются найти не просто ответ, а главную и единственную причину своего появления на свет. Не боясь того, что такой причины нет и они просто живут, они прибегают к сочетанию интуиции, разума, самоанализа, философии и религии в попытке раскрыть цель, ради которой пришли в этот мир. Но даже вера во всемогущего Создателя ничуть не помогает нам понять эту цель (что бы ни говорили противники этой точки зрения, сама по себе вера в Создателя не помогает понять, в чем состоит его намерение).

Но если мы готовы признать, что наша жизнь не имеет заранее заданной цели, а представляет собой только хорошо развитую функцию, то можем начать поиски нужного ответа с изучения любого из своих желаний и поиска его корней. То мы встаем с утра, чтобы подготовиться к экзамену, то чтобы помочь другу, оказавшемуся в беде, то чтобы заняться каким-то второстепенными делами. Но в каждом из этих случаев наша мотивация основывается на какой-то иной, глубинной причине. А если мы задумаемся, в чем она состоит, то найдем ответ в другой, еще более глубинной причине, и т. д. Мы хотим учиться, чтобы сдать экзамены. Мы хотим сдать экзамены, чтобы получить хорошие оценки. Мы хотим получать хорошие оценки в школе, чтобы попасть в хороший вуз. Мы хотим попасть в хороший вуз, чтобы найти хорошую работу. А если мы продолжим задавать вопросы (как ребенок) и попытаемся выявить свое основное

стремление, то обнаружим, что все ведет к единственной основополагающей причине, о которой мы подспудно думаем и с точки зрения которой оцениваем все происходящее, – желанию быть счастливым.

Желание быть счастливым

И здесь мне могут возразить специалисты по эволюционной биологии, считающие, что главная цель всех живых организмов и их деятельности – выживание и воспроизводство. Это вполне справедливо для большинства живых обитателей планеты Земля, но не гомо сапиенс. У нас есть способность размышлять и испытывать эмоции по поводу своих мыслей и чувств (например, понимать, что футбол нам нравится больше хоккея). Мы способны формировать суждения о своем опыте и делать выбор, основанный, как показывают многие наблюдения, на желании не выжить и произвести на свет потомство, а стать счастливыми (хотя оно и возникло для помощи в выживании и воспроизводстве, но с развитием самосознания мотивация к счастью стала сильнее). Например, некоторые вообще не хотят заводить детей, чтобы не снижать уровень удовольствия от жизни[7 - Somers M. A Comparison of Voluntarily Childfree Adults and Parents // Journal of Marriage and Family, 1993. Vol. 55. P. 643–650.]. А когда стремление к выживанию противоречит желанию быть счастливым, когда нужно выбрать одно из двух, желание стать счастливым (как минимум избежать страданий) обычно сильнее. Это заметно у пациентов, испытывающих невыносимую боль. Они вынуждены принимать взвешенное решение о прекращении жизни (при отсутствии клинической депрессии или психотических заблуждений). Может возникнуть соблазн поверить, что пациенты с хронической болью, предпочитающие страдать от нее, а не убивать себя, хотят выжить даже ценой собственного счастья. Но скорее их болевой порог высок и они могут чувствовать себя счастливыми, несмотря на дискомфорт. Либо их надежда на избавление от боли достаточно сильна, чтобы переносить ее и верить, что они когда-нибудь станут счастливыми.

Бесконечная погоня

У нас нет выбора того, хотеть быть счастливыми или нет, – так же, как у сердца нет выбора, качать кровь через тело или нет. Мы просто не можем этого не хотеть. Поиски счастья – не просто наше неотъемлемое право или деятельность, зависящая от нашего желания. Это психологический закон, который мы обязаны соблюдать. Даже люди, которые вроде бы к счастью не стремятся и настолько ненавидят себя, что их основной целью становится самоистязание, скажут, что утратили не желание быть счастливым, а веру в то, что они заслуживают счастья. Люди, страдающие от сильной депрессии и склонные к саморазрушению, обычно стремятся избежать боли. Но нельзя сказать, что они больше не хотят быть счастливыми. Они не верят в свою способность быть счастливыми и начинают вести себя соответственно. Депрессия часто приводит к состоянию навязанной беспомощности (как только мы убеждаем себя, что счастье невозможно, мы больше не предпринимаем попыток достичь его). Как сердце продолжает качать кровь даже в случае отказа каких-то его составляющих, так и наше мышление стремится к счастью, даже когда нам кажется, что это не так. При этом неважно, хотим ли мы, чтобы это стало правдой, и даже осознаем ли мы это. Наш мозг создал механизм для выполнения заданной функции, который мы не можем изменить и за которым можем только наблюдать в рамках самоанализа.

Но если счастье – действительно наша основная функция, то почему его так сложно достичь? Этому есть минимум две причины. Само по себе желание достичь счастья не учит нас тому, как это делать. А поскольку мы все способны верить во что-то без подтверждений, многие наши убеждения могут оказаться неправильными. Кто считает, что счастье связано с постоянным поиском удовольствия? Разумеется, удовольствие вносит вклад в счастье. Но посмотрите на людей, живущих исключительно удовольствиями (секс, азартные игры, наркотики и т. д.). Они все равно чувствуют себя несчастными. И их несчастье, заметное даже на расстоянии, может вызвать крах жизни, которая им так нравится. Более того, как ни парадоксально, чрезмерное удовольствие может стать неприятным (пара конфет доставляет приятные эмоции, а слишком много – вызывают тошноту). Счастье не может давать такой эффект по определению.

Избегание потери

Есть и другая причина, по которой нам так сложно добиваться счастья. Оно требует не только радости (позитивного эмоционального состояния), но и отсутствия страданий. К сожалению, мы часто воспринимаем эти явления как самостоятельные и стремимся обрести радость, а не готовиться к решению проблем. Мы думаем, будто все, что приносит радость (хорошая работа, деньги, любящая супруга и т. д.), дает иммунитет от страданий. Но на самом деле оно делает нас еще более уязвимыми к страданию: нам есть что терять.

Избегание боли от потерь важнее, чем радость от приобретения. Многие из нас, вынужденные выбирать одно из двух, склоняются к тому, что психологи называют избеганием потери. Например, большинство экспертов соглашаются, что в сфере дневного трейдинга лучший способ зарабатывать – быстро продавать акции, падающие в цене, и придерживать растущие. Но одно исследование показало, что около 62 % трейдеров поступают с точностью до наоборот: продают растущие акции и сохраняют падающие[8 - Jordan D., Diltz J. D. Day Traders and the Disposition Effect // Journal of Behavioral Finance, 2004. Vol. 5. P. 192–200.]. Почему? Хотят избежать потерь. Желание хранить теряющие в цене акции достаточно долго, пока они не станут расти, и продавать растущие, пока цены на них не начнут падать, было сильнее желания испытать радость от выигрыша (придерживать растущие акции, пока те не достигнут пика цены).

Чувство бессилия

Говорят, что даже Будда искал просветления, стремясь решить проблему страдания. Знаменитая буддийская притча рассказывает о Шуддходане, главе племени шакья[5 - Шакья (Сакья) – в Древней Индии племя и государство в районе современной границы Индии и Непала. Из племени шакья вышел основатель буддизма Сиддхартха Гаутама. Прим. ред.], который не позволял своему сыну, принцу Сиддхартхе (впоследствии ставшему Буддой Шакьямуни), покидать пределы королевского дворца, пока тот рос, чтобы оградить его от бед окружающего мира. Но Сиддхартхе четыре раза удалось покинуть дворец, каждый раз через разные ворота. В первое утро, выйдя из дворца через западную стену, он увидел мать, кормящую грудью младенца. На второе утро, выйдя за северную стену, он увидел старика, сидящего у дороги. На третье утро, выйдя за восточную стену, он встретил прокаженного, просившего милостыню. А на четвертое утро, выйдя за южную стену, он натолкнулся на труп.

Эти четыре встречи олицетворяют четыре неизбежных страдания: рождение, старость, болезнь и смерть. Первое возникает в результате самого факта рождения: несбывшиеся желания; люди и события, которые нам не нравятся; отдаление от приятных людей и событий. Страдание старости связано с тем, что мы чувствуем вследствие потери психологической и физической гибкости. Страдание болезни – то, что мы испытываем в нездоровом состоянии. А страдание смерти – понимание, что когда-нибудь мы умрем. Вместе все это описывает почти любой вид человеческого страдания.

После этих встреч Сиддхартха задался вопросом, который актуален сейчас ничуть не меньше, чем 2500 лет назад: как может человек достичь счастья в жизни, когда она постоянно приносит ему страдания? В попытке найти ответ он принял жизнь аскета, лишив себя земных благ, привязанность к которым считалась в то время корнем всех страданий. Однако после нескольких лет нищенства он пришел к выводу, что это бесполезно. Разочаровавшись, но не потеряв решимости, он постепенно погрузился в глубокую медитацию под ветвями фикусового дерева и обрел ответ в просветлении.

Но найденный принцем ответ был не в том, что страдание возникает из-за разочарования в желаниях (как утверждают многие школы буддизма). Скорее его корни в заблуждениях относительно природы жизни – особенно обманчивой веры в то, что нам не хватает сил для преодоления препятствий. Согласно принципам нитирэн-буддизма, не в самих препятствиях причина наших бед. Мы страдаем из-за того, что сталкиваемся с препятствиями и не верим, что можем их преодолеть. Даже постоянное страдание – клиническая депрессия – считается результатом действия чувства бессилия.

Утверждение, что не все проблемы разрешимы (в том числе три из четырех неизбежных страданий – старость, болезнь и смерть), звучит разумно. Но нитирэн-буддизм утверждает, что не все проблемы можно решить исключительно желательным способом. И это не уловка, а скорее новое определение понятия, позволяющее сделать первый шаг к устранению проблемы.

Преимущества невзгод

Жизнь, как учит основной принцип нитирэн-буддизма, – победа или поражение. Истинное и ложное, успех и неудача, приобретения и потери, конечно, очень важны. Но, согласно принципам нитирэн-буддизма, ничто не дает нам больше счастья, чем победа, и ничто не заставляет страдать так сильно, как поражение.

Однако в нитирэн-буддизме победа не означает поражения другого. Это скорее преодоление препятствий и связано не с освобождением от невзгод, а с получением максимальных преимуществ от наличия препятствий. Вы не просто сдаете экзамены, а становитесь хорошим врачом. И не просто лечите разбитое сердце, а учитесь любить себя.

Как узнать, когда же возникает подлинная победа? Когда получаемое нами преимущество приносит радость или хотя бы удовлетворение. Иногда это предполагает решение проблем не тем способом, каким хотелось бы. Исполнение желаний – далеко не всегда главное преимущество, которое мы можем получить при преодолении препятствия. Например, если бы мне удалось воссоединиться с бросившей меня подругой, то я бы не смог понять, что не она приносит мне счастье, а любовь к себе гораздо важнее, чем любовь другого человека. Кроме того, наши желания зачастую не в полной мере отражают наши ожидания. Новые отношения, новая работа и даже отпуск – примеры того, что теоретически может помочь нам справиться с одиночеством, скукой и напряжением, но часто не помогает[9 - Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье. Думаешь, ты знаешь, что делает тебя счастливым? СПб.: Питер Пресс, 2008.].

Это не значит, что нам не стоит бороться за желаемый результат. Но не нужно забывать, что главное преимущество препятствия может отличаться от ожидаемого. Иногда оно возникает вследствие неудачи: именно она заставляет нас искать другой путь, который мы прежде не рассматривали, но который оказывается лучшим (если не единственным) для решения проблемы. Порой неудача, ведущая к благу, позволяет достичь большего, чем мы хотели, и победа оказывается еще величественнее. Провалив экзамен, я смог в итоге стать более профессиональным врачом, поскольку мне пришлось изучить все учебники по два раза.

Иногда истинное препятствие внутри нас. Это могут быть недостаточная гибкость или страхи. Но когда вы преодолеваете и внешние, и внутренние барьеры, вы получаете главное преимущество – мудрость.

Невзгоды как катализатор

Именно так произошло с моим пациентом по имени Рик, пожаловавшимся на уплотнение в шее. Это был человек ростом под 190 см. Казалось, ширина его плеч ничуть не меньше роста. Диаметр уплотнения составлял всего пару сантиметров.

Однако этого было достаточно. Новообразование было плотным, стабильным и безболезненным – в общем, со всеми признаками злокачественной опухоли. Рик заметил его всего за месяц до визита ко мне. Я предположил, что уплотнение растет быстро – еще один плохой знак. Рик не страдал ни от каких инфекционных заболеваний.

Я порекомендовал провести биопсию (на которую он согласился) и договорился о визите к хирургу. Через неделю Рик перезвонил мне, чтобы задать еще несколько вопросов. Наше общение началось миролюбиво. Он рассказал мне, что пошел к хирургу, тот немедленно дал ему направление на биопсию… И вдруг Рик завопил. Ему пришлось ждать тридцать минут в коридоре, а затем еще пятнадцать минут в смотровой! Он ожидал, что биопсию сделают в кабинете, а его потащили в операционную! Он хотел получить общий наркоз, а ему предложили местный! Что это, черт возьми?

Я слушал его в полном оцепенении – не только потому, что он застал меня врасплох, но и потому, что во время своей пламенной речи (длившейся почти десять минут) он не сделал ни одной паузы, чтобы я смог ответить. Однако к тому времени, когда он закончил, ко мне уже вернулось самообладание, и я предложил ему прийти ко мне и обсудить случившееся.

Он зашел после обеда с подругой и был гораздо спокойнее. Он даже посмеялся над тем, что после телефонного разговора со мной кто-то вызывал полицию. Оказывается, во время произнесения своей тирады он стоял в книжном магазине, и его крики напугали окружающих. Мне показалось, что он совершенно не понимает, почему окружающие повели себя так, и думает, что это недопустимая ответная реакция на его попытку «выпустить пар». При этом он, правда, извинился за то, что был «немного резок» в общении со мной.

Я принял его извинения и сказал, как мне жаль, что ему пришлось испытать неприятные чувства при общении с хирургом. А затем я сообщил ему (так мягко, как только мог), что получил результаты биопсии и они совсем не радуют: диагностирована лимфома Ходжкина.

Он удивленно посмотрел на меня, а затем, после длинной паузы, неуверенно спросил:

– Это же лечится, правда?

Я кивнул.

– Химиотерапия? – спросил он.

– Да.

Он сделал паузу и задумался. Затем взял свою подругу за руку и сказал:

– Хорошо, я согласен.

Однако его подруга убрала свою руку и сказала с дрожью в голосе:

– Я так устала от того, что ты постоянно на меня злишься… Тебе нужна помощь, чтобы исправиться, иначе дальше будешь справляться со всеми проблемами один.

Он моргнул. Казалось, он был ошеломлен сильнее, чем когда я сообщил ему о раковом заболевании. Я ожидал агрессии, однако через несколько секунд он только кивнул и сказал: «Хорошо».

Через пять месяцев, после окончания курса занятий по управлению гневом, он вернулся ко мне и заявил, что лимфома (которая теперь была в ремиссии) – лучшее событие за всю его жизнь. По его словам, теперь он понял, что иначе его склонность к гневу привела бы к расставанию с подругой. Но если бы у него не развилась лимфома, он вряд ли бы почувствовал, насколько сильно ему нужна ее поддержка, и не услышал бы ее слов о том, что ему нужна помощь. Тогда он смог бы сохранить жизнь, но потерял бы то, ради чего стоило жить, – любовь

хорошей женщины. По его словам, он победил не только потому, что исцелился от лимфомы, но и потому, что смог измениться и сохранить отношения с подругой.

Мудрость и конец страданиям

На самом деле мудрость может положить конец любому страданию, не меняя вызвавших его обстоятельств. Так произошло со мной, когда я перестал страдать из-за разрыва с подругой. Мне понадобилось не возобновить отношения, а понять, что этого не нужно. Большинство из нас считают проблему решенной, когда она больше не мешает. Однако с точки зрения нитирэн-буддизма проблема решена, когда она больше не заставляет нас страдать, избегать или преодолевать неприятные обстоятельства, вызванные движением к нашей цели. Разумеется, иногда мы предпочитаем вполне определенный путь, и зачастую именно он необходим нам, чтобы заявить о победе. Однако нужно помнить, что путь к ней не один. Виктор Франкл писал, что когда мы не можем изменить ситуацию, то вынуждены менять себя. И человек способен превратить в победу даже безвыходную ситуацию – неизлечимую болезнь или неоперабельную раковую опухоль[10 - Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.].

С точки зрения буддиста это не означает отрицания ни существующих у нас проблем, ни страданий от них. Скорее мы используем страдание как основу для создания чего-то полезного. При возникновении сложных обстоятельств, которые мы не в силах контролировать, единственное решение – понять, как создавать с их помощью важную для нас ценность (как понял это Франкл – психиатр, ставший узником Освенцима). Он не только сострадал товарищам по несчастью, но и мечтал о дне, когда сможет рассказать об уроках, полученных в нацистском концлагере.

В сущности, пример Франкла учит нас тому, что суть победы – в отказе признать поражение. Проблемы бывают мелкими и глобальными, мирскими и экзистенциальными; какие-то можно решить удобным способом, другие – нет. Но победа не только требует, чтобы мы постоянно боролись с проблемой со всей силой. Именно в этом состоит ее суть. Иными словами, способность победить зависит не только от результата, но и от того, что мы чувствуем на пути к

победе. Разве можно сказать, что мы достигли лучшего результата, если на пути к нему мы страдаем, не веря в то, что победа будет за нами? Достижение победы требует времени. Наслаждение ею – краткий миг. Поэтому наши чувства во время борьбы не менее важны, чем в момент ее завершения.

Исследования показывают, что большинство людей, когда они сталкиваются с серьезной потерей (например смертью супруга или родителя), некоторое время страдают, а потом обычно приходят в себя («застревание» в горе или явная депрессия после таких событий встречаются крайне редко)[11 - Bonanno G. et al. Resilience to Loss and Chronic Grief: a Prospective Study from Pre-Loss to 18-Months Post-Loss // Journal of Personality and Social Psychology, 2002. Vol. 83. P. 1150–1164.]. Но знание того, что нам суждено вернуться в норму, не уменьшает глубины страдания от этих травм в момент, когда мы с ними сталкиваемся. Поэтому непобедимый разум, благодаря которому надежда сохраняется всегда, не просто необходим для победы. Это и есть победа. Отказываясь сдаться, мы не подчиняемся не только обстоятельствам, но и ежеминутному страданию. Стойкость состоит не только в том, чтобы возвращаться к обычному уровню жизнедеятельности после потери, но и в том, чтобы прежде всего не опускаться ниже этого уровня.

Что значит непобедимый разум

Это не только способность быстро восстановиться после проблем или встречать их спокойно и даже уверенно, без депрессии и беспокойства, но и умение ежедневно бороться с препятствиями, пока мы их не преодолеем (или не проиграем окончательно). Непобедимый разум – не отсутствие уныния или отчаяния. Это разум, который работает несмотря ни на что. Даже когда нас никто не поддерживает, когда мы устали до полусмерти, непобедимый разум помогает не забывать о том, что поражение возникает не тогда, когда мы терпим фиаско, а когда мы сдаемся. Он не питается ложными надеждами – он надеется, что рано или поздно найдет решение (даже если оно нам не понравится). И как только он поймет, что это решение может сработать, то примет его. Именно непобедимый разум дает творческие способности, силу и смелость, необходимые для поиска реальных решений и отношения к препятствиям не как к преградам, а как к средствам достижения желаемого. Никто не гарантирует победу, но непобедимый разум означает стремление к победе, готовность бороться и работать упорнее остальных, пробовать

множество решений и понимать, что никто, кроме нас, не обеспечит желанную победу. Мы понимаем, что перед нами попросту нет препятствий, не позволяющих нам создавать ценность. Любое сомнение нужно воспринимать как заблуждение. У всех есть возможность выработать непобедимый разум, позволяющий не просто выживать в условиях личных трагедий, экономических кризисов и вооруженных конфликтов, но и решать подобные проблемы.

Кажется, обычному человеку невозможно достичь такого состояния. Этой способностью были наделены уникальные люди вроде Виктора Франкла или великого защитника свободы Нельсона Манделы. Однако инструменты, которыми они пользовались для достижения целей, доступны каждому. В своей автобиографии «Долгая дорога к свободе» Мандела описывает, как одержал победу в условиях двадцатисемилетнего тюремного заключения с помощью именно тех принципов, о которых пишу я[12 - Mandela N. Long Walk to Freedom. New York: Hachette Book Group, 1994.].

Люди могут не только рождаться, но и становиться особенными. Достаточно оглянуться по сторонам и найти в своем окружении таких же стойких людей, как Франкл или Мандела. Ниже я расскажу несколько историй, которые наглядно показывают, что непобедимый разум встречается не так уж редко.

Глава 2

Найдите свою миссию

Ницше писал, что если у человека есть зачем жить, он может выдержать любое как. Однако, согласно принципам нитирэн-буддизма, не каждое «зачем» или «почему» так же важно, как и остальные. Чтобы обрести жизненную силу (позволяющую выдержать все невзгоды), необходимо «почему», которое предполагает участие в жизни других.

То, что у моего пациента Стива есть проблема, связанная с отсутствием нужного «почему», было заметно по целому ряду признаков. Сразу после того, как мы познакомились и обменялись рукопожатиями, он судорожно выдохнул, как будто его ударили под дых, глубоко вдохнул через нос, сделал второй, еще более

сильный вдох, как будто ему не хватало воздуха, и наконец шумно выдохнул через рот. Через несколько секунд, когда я принялся изучать записи о нем на своем компьютере, он проделал это еще раз.

Изучив данные Стива, я отвернулся от экрана, сложил руки на коленях и спросил у него, почему он решил ко мне прийти.

– У меня проблемы со сном, – ответил Стив.

Я изучал его несколько секунд. Даже когда он не склонялся надо мной, а сидел напротив, он все равно казался великаном. Его тело было почти таким же длинным, как и ноги. Одет в дорогой костюм, но небрежно. Ремень затянут слишком туго, брюки сморщены, как будто он сильно похудел, причем недавно, а галстук ослаблен и немного сдвинут влево.

Я спросил, в чем проблема: в засыпании, в чуткости сна или чем-то еще.

– Я ложусь в постель в десять вечера и не могу заснуть до двух-трех утра, – ответил он. По его словам, в последние три-четыре месяца он спал всего по несколько часов за ночь.

– Во сколько вы встаете?

– В шесть утра, хотя в этом больше нет необходимости, – сказал он с сожалением. – Старые привычки умирают медленно.

– А почему в этом больше нет необходимости?

Он сделал еще один глубокий вдох и медленно выдохнул:

– Я потерял работу.

Стив был вторым пациентом, которого я принял в это утро.

– Очень жаль, – сказал я.

В ответ он только махнул рукой.

– Когда это случилось? – спросил я.

– В январе.

Четыре с половиной месяца назад – чуть раньше, чем начались проблемы со сном. Я подумал, что в этом почти наверняка и кроется причина его бессонницы. Однако, зная о своей склонности к преждевременным выводам, я заставил себя заняться деталями.

– Хорошо ли вы спали четыре-пять месяцев назад? – спросил я.

– Как младенец.

Затем я спросил, удается ли ему нормально спать хотя бы иногда, хоть одну ночь в неделю. Он ответил отрицательно. Пару-тройку ночей в неделю он вообще не засыпал по ночам. Пытался ли он вздремнуть днем? Да. Помогало ли это восстанавливаться? Снова «да». Насколько часто он употреблял алкоголь? Не больше пары кружек пива на выходных. Использовал ли он алкоголь, чтобы заснуть? Пару раз, но это не сработало. Употреблял ли он для расслабления какие-нибудь препараты? Нет. У него не было никаких серьезных заболеваний, аллергий на лекарства, и он не принимал их регулярно.

– Снизился ли в последнее время ваш вес? – спросил я.

Он признался, что да.

– Вы не голодны? – поинтересовался я.

Он покачал головой.

– Оцените ваш уровень беспокойства по шкале от 1 до 10 с момента, когда потеряли работу.

Его глаза слегка расширились. А затем, к моему и, видимо, своему удивлению, он заплакал.

Можно ли стать более счастливым?

В теории заданного значения счастья предполагается, что наш субъективный уровень благополучия определяется прежде всего наследственностью и чертами характера, сформировавшимися в ранние годы. Он почти не меняется в течение жизни[13 - Lyyken D., Tellegen A. Happiness Is a Stochastic Phenomenon // Psychology Science, 1996. Vol. 7. P. 186–189.]. Я сказал Стиву, что уровень счастья может временно меняться в связи с жизненными событиями, но почти всегда возвращается к базовому, когда мы привыкаем к их последствиям[14 - Diener E., Lucas R., Scollon C. Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being // American Psychologist, 2006. Vol. 61. P. 305–314.].

– Сколько времени это обычно занимает? – спросил он, вытирая глаза.

– Сложно сказать, – ответил я. – У всех по-разному.

Он вздохнул и тряхнул головой.

– Я просто не понимаю. У меня более чем достаточно денег, отличный дом, две машины и яхта, которую я просто обожаю. Все отлично в браке и никаких проблем с ребенком. Здоровье тоже хорошее, – он выглядел совершенно обескураженным.

Я кивнул. Все больше исследований подтверждает, что привыкнуть можно даже к успешной карьере, деньгам и браку. Именно поэтому ничто из упомянутого Стивом не помогает преодолеть кризис[15 - Lucas R. et al. Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Change in Marital Status // Journal of Personality and Social Psychology, 2004. Vol. 84. P. 527–539.]. Все это уже давно не приносит ему счастья и не может защитить от значительных потерь.

А потеря Стива была очень серьезной. Многие исследования подтверждают теорию заданного значения, но другие показывают, что некоторые события – например, неожиданная смерть ребенка или повторяющиеся увольнения – способны снизить уровень счастья[16 - Headey B. The Set-Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution? // Social Indicators

Research, 2010. Vol. 97. P. 7–21.]. Почти любой поймет, почему смерть ребенка лишает родителя радости надолго. Однако с увольнениями ситуация несколько сложнее: исследования показали, что чрезмерная сосредоточенность на материальном, например на карьерном росте, обычно приводит к небольшому снижению уровня счастья[17 - Headey B. The Set-Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution? // Social Indicators Research, 2010. Vol. 97. P. 7–21.]. Почему же тогда нас так пугает, когда мы несколько раз подряд остаемся без работы?

Разумеется, деньги – не единственная причина для работы. И это хорошо знают большинство миллионеров и миллиардеров, которые начинают трудиться с раннего утра. Мы работаем и для того, чтобы создать ценность. Если верить Цунэсабуро Макигучи, японскому педагогу начала XX века, основателю и президенту «Сока Гаккай», создание ценности для других – ключ к достижению личного счастья. Возможно, мы более заинтересованы в мирских удовольствиях вроде романтической любви, секса, еды или чтения. Однако результаты исследований все чаще показывают, что качество или количество ценности, создаваемой для других, серьезнее всего влияет на наше состояние счастья[18 - Vella-Broderick D., Park N., Peterson C. Three Ways to Be Happy: Pleasure, Engagement, and Meaning – Findings from Australian and U.S. Samples // Social Indicators Research, 2009. Vol. 90. P. 165–179.].

Недавние исследования показывают, что теория заданного значения нуждается в модификации (мы больше влияем на уровень своего счастья в долгосрочной перспективе, чем принято считать), и это нужно именно потому, что Макигучи прав. Мы действительно можем стать счастливее, помогая другим. Согласно одному исследованию, в котором изучались данные немецкого опроса SOEP[6 - G-SOEP (German Socio-Economic Panel) – многолетнее исследование примерно 11 тысяч семей в Германии (1984–2012). Изучались состав семьи, трудоустройство, занятия, заработок, здоровье и показатели удовлетворенности. Официальный сайт (информация дана на английском языке): www.eui.eu/Research/Library/ResearchGuides/Economics/Statistics/DataPortal/GSOEP.aspx (http://www.eui.eu/Research/Library/ResearchGuides/Economics/Statistics/DataPortal/GSOEP. Прим. ред.] (представляющего результаты одного из самых давних и масштабных наблюдений за уровнем счастья в мире), сильнее всего с удовлетворенностью жизнью в долгосрочной перспективе коррелировал альтруизм[19 - Headey B. The Set-Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution? // Social Indicators Research, 2010. Vol. 97. P. 7–21.].

Согласно другому исследованию, альтруизм не просто коррелирует с уровнем счастья; он вызывает счастье – по крайней мере в краткосрочной перспективе. Психолог Соня Любомирски попросила студентов совершать по пять добрых дел в неделю на выбор на протяжении шести недель, и те сообщили о значительном повышении уровня счастья в сравнении с контрольной группой, которая ничего не делала[20 - Lyubomirsky S., Sheldon K., Schkade D. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change // Review of General Psychology, 2005. Vol. 9. P. 111–131.].

Почему же создание ценности для других повышает заданный уровень счастья, а карьерный рост, деньги и брак – нет? В разговоре со Стивом я предположил: это может быть связано с тем, что чем больше ценности мы создаем для других, тем более ценными считаем самих себя. Иными словами, помощь другим повышает нашу самооценку[21 - Switzer G. The Effect of a School-Based Helper Program on Adolescent Self-Image, Attitudes, and Behavior // Journal of Early Adolescence, 1995. Vol. 15. P. 429–455.].

– Я всегда знал, что работа важна для моей самооценки, – сказал Стив. – Но я просто не задумывался об этом глубоко.

– Стоит рассмотреть и другую возможность, – сказал я. – Если создание ценности повышает уровень счастья в долгосрочной перспективе, потому что улучшает самооценку, то же должны делать успехи в карьере и богатство. Но нет. Возможно, создание ценности для других увеличивает уровень счастья не потому, что повышает самооценку, а потому, что усиливает ощущение цели[22 - Sappington A. A., Bryant J., Oden C. An Experimental Investigation of Viktor Frankl’s Theory of Meaningfulness in Life // International Forum for Logotherapy, 1990. Vol. 13. P. 125–130.].

Если наша самооценка определяет ценность, которую мы приписываем себе (насколько мы себе нравимся), то ощущение цели определяет уровень воспринимаемой ценности нашей жизни (насколько важной мы ее считаем). Известно, что адекватная самооценка – необходимое условие для счастья, но завышенная не обусловливает повышение уровня счастья (возможно, из-за того, что любой уровень любви к себе выше нормы почти гарантированно приводит к нарциссизму). А чем сильнее ощущение цели, тем более мы счастливы[23 - Robak R., Griffin P. Purpose in Life: What Is Its Relationship to Happiness, Depression, and Grieving? // North American Journal of Psychology, 2000. Vol. 2. P. 113–120.].

– А когда мы теряем ощущение цели – способность создавать ценность с помощью самых важных действий, – подытожил я, – то нам крайне сложно не стать несчастными.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/aleks-likerman/nepobedimyy-razum-nauka-o-tom-kak-protivostoyat-trudnostyam-i-nevzgodam/?lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Примечания редактора и переводчика

1

Виктор Франкл (1905–1997) – австрийский психолог, невролог, психиатр, побывавший в нацистских концлагерях. Создатель логотерапии – метода психоанализа, легшего в основу Третьей Венской школы психотерапии. Прим. ред.

2

Нитирэн – одна из главных буддийских школ Японии, направление махаяны. Основана на вере в то, что люди обладают природой Будды и могут достичь просветления в земной жизни.

3

«Сока Гаккай» – крупнейшая японская организация светских буддистов. Ее зарубежные филиалы есть в 115 странах мира, наиболее крупные из них – в США, Юго-Восточной Азии и Латинской Америке.

4

Наму-Мё-Хо-Рэн-Гэ-Кё – главная мантра, используемая во всех формах буддизма нитирэн с целью полного пробуждения. Интерпретация в разных школах отличается, самый распространенный вариант – «Я беру прибежище в удивительном законе Сутры цветка лотоса». Прим. ред.

5

Шакья (Сакья) – в Древней Индии племя и государство в районе современной границы Индии и Непала. Из племени шакья вышел основатель буддизма Сиддхартха Гаутама. Прим. ред.

6

G-SOEP (German Socio-Economic Panel) – многолетнее исследование примерно 11 тысяч семей в Германии (1984–2012). Изучались состав семьи, трудоустройство, занятия, заработок, здоровье и показатели удовлетворенности. Официальный сайт (информация дана на английском языке): www.eui.eu/Research/Library/ResearchGuides/Economics/Statistics/DataPortal/GSOEP.aspx (http://www.eui.eu/Research/Library/ResearchGuides/Economics/Statistics/DataPortal/GSOEP.
Прим. ред.

Комментарии

1

Kessler R. et al. Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States – Results from the National Comorbidity Survey // Archives of General Psychiatry, 1994. Vol. 51. P. 8–19.

2

Yang Yang. Social Inequalities in Happiness in the United States, 1972 to 2004: An Age-Period-Cohort Analysis // American Sociological Review, 2008. Vol. 73. P. 204–226.

3

Beck J. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford Press, 1995. P. 1–2.

4

Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

5

Seery M., Holman A., Silver R. Whatever Does Not Kill Us: Cumulative Lifetime Adversity, Vulnerability, and Resilience // Journal of Personality and Social Psychology, 2010. Vol. 99. P. 1025–1041.

6

Гессе Г. Сиддхартха. Путешествие к земле Востока. М.: АСТ, 2011.

7

Somers M. A Comparison of Voluntarily Childfree Adults and Parents // Journal of Marriage and Family, 1993. Vol. 55. P. 643–650.

8

Jordan D., Diltz J. D. Day Traders and the Disposition Effect // Journal of Behavioral Finance, 2004. Vol. 5. P. 192–200.

9

Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье. Думаешь, ты знаешь, что делает тебя счастливым? СПб.: Питер Пресс, 2008.

10

Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

11

Bonanno G. et al. Resilience to Loss and Chronic Grief: a Prospective Study from Pre-Loss to 18-Months Post-Loss // Journal of Personality and Social Psychology, 2002. Vol. 83. P. 1150–1164.

12

Mandela N. Long Walk to Freedom. New York: Hachette Book Group, 1994.

13

Lyyken D., Tellegen A. Happiness Is a Stochastic Phenomenon // Psychology Science, 1996. Vol. 7. P. 186–189.

14

Diener E., Lucas R., Scollon C. Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being // American Psychologist, 2006. Vol. 61. P. 305–314.

15

Lucas R. et al. Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Change in Marital Status // Journal of Personality and Social Psychology, 2004. Vol. 84. P. 527–539.

16

Headey B. The Set-Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution? // Social Indicators Research, 2010. Vol. 97. P. 7–21.

17

Headey B. The Set-Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution? // Social Indicators Research, 2010. Vol. 97. P. 7–21.

18

Vella-Broderick D., Park N., Peterson C. Three Ways to Be Happy: Pleasure, Engagement, and Meaning – Findings from Australian and U.S. Samples // Social Indicators Research, 2009. Vol. 90. P. 165–179.

19

Headey B. The Set-Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution? // Social Indicators Research, 2010. Vol. 97. P. 7–21.

20

Lyubomirsky S., Sheldon K., Schkade D. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change // Review of General Psychology, 2005. Vol. 9. P. 111–131.

21

Switzer G. The Effect of a School-Based Helper Program on Adolescent Self-Image, Attitudes, and Behavior // Journal of Early Adolescence, 1995. Vol. 15. P. 429–455.

22

Sappington A. A., Bryant J., Oden C. An Experimental Investigation of Viktor Frankl’s Theory of Meaningfulness in Life // International Forum for Logotherapy, 1990. Vol. 13. P. 125–130.

23

Robak R., Griffin P. Purpose in Life: What Is Its Relationship to Happiness, Depression, and Grieving? // North American Journal of Psychology, 2000. Vol. 2. P. 113–120.

Купить: https://tellnovel.com/aleks-likerman/nepobedimyy-razum-nauka-o-tom-kak-protivostoyat-trudnostyam-i-nevzgodam-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити