

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙИ

# В ПОИСКАХ ПОТОКА

ПСИХОЛОГИЯ  
ВКЛЮЧЕННОСТИ  
В ПОВСЕДНЕВНОСТЬ



МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙИ — ЧЕЛОВЕК,  
ОДЕРЖИМЫЙ СЧАСТЬЕМ

Ричард Фэйст, The New York Times Book Review

**АНО**  
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

# **Михай Чиксентмихайи**

## **В поисках потока.**

### **Психология включенности**

### **в повседневность**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=20657673](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=20657673)*

*В поисках потока: Психология включенности в повседневность / Михай Чиксентмихайи; – 6-е изд.: Альпина нон-фикшн; Москва; 2017  
ISBN 978-5-9614-4582-4*

### **Аннотация**

Это отчасти психологическое исследование, отчасти руководство, помогающее нам стать хозяевами собственной жизни. Опрос тысяч людей показал, насколько часто мы не отдаем себе отчета в том, что происходит в нашей эмоциональной жизни. В результате мы впадаем в одну из двух крайностей: занимаясь делами, мы чаще всего пребываем в стрессе и тревоге из-за работы и множества обязательств, а в моменты досуга – начинаем испытывать скуку. Ключ к решению этой проблемы Чиксентмихайи видит в том, чтобы ставить перед собой задачи, заставляющие максимально задействовать наши умения и таланты и научиться получать радость от полной включенности в повседневные занятия. Уроки книги кажутся простыми, но

при этом они действительно показывают путь к максимальной самореализации и счастью.

# Содержание

Благодарности	7
1. Структура повседневной жизни	8
2. Содержание переживания	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Михай Чиксентмихайи**

## **В поисках потока.**

### **Психология включенности**

### **в повседневность**

Переводчик *Екатерина Милицкая*

Редактор *Роза Пискотина*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректор *М. Миловидова*

Компьютерная верстка *Е. Сенцова, А. Фоминов*

Дизайнер обложки *Ю. Буга*

© Mihaly Csikszentmihalyi, 1997

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО  
«Альпина нон-фикшн», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной 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 публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца ав-*

*торских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

**\* \* \***

*И вновь – Изе*

# Благодарности

Идеи, изложенные в этой книге, основаны на материалах исследований, проведенных благодаря поддержке Фонда Спенсера и Фонда Альфреда Слоуна. Кроме того, в исследовании потока мне помогало множество коллег и студентов. Особую благодарность я хотел бы выразить Кевину Ратунде из Университета Юты, Самюэлю Уэйлену из Северо-Западного университета, Киоси Асакаве из японского университета Сикоку-Гакуэн, Фаусто Массимини и Антонелле Делле Фаве из Миланского университета (Италия), Паоло Ингильери из Университета Перуджи (Италия), а также Венди Адлаи-Гейл, Джо Хектнеру, Джин Накамуре, Джону Паттону и Дженнифер Шмидт из моего родного Чикагского университета.

Из тех многочисленных коллег, чья дружба служила для меня огромной поддержкой, я хотел бы особо выделить и поблагодарить Чарльза Бидуэлла, Уильяма Деймона, Говарда Гарднера, Джеффри Годби, Элизабет Ноэль-Нойман, Марка Рунко и Барбару Шнейдер.

# 1. Структура повседневной жизни

*Если мы действительно хотим жить, не стоит откладывать.*

*Если нет – ничего не поделаешь, но лучше сразу начать умирать.*

**У. Х. Оден**

По сути, строки Одена, приведенные выше, в чрезвычайно сжатой форме передают содержание этой книги. Выбор прост: с сегодняшнего дня и до неизбежного финала мы можем либо жить, либо умирать. Биологическая жизнь – автоматический процесс: по крайней мере, до тех пор, пока мы со вниманием относимся к нуждам нашего тела. Но жизнь в понимании поэта – это отнюдь не то, что происходит само собой. Кажется, сама реальность противится подобной возможности: если мы сами не стараемся направить ее в нужное русло, нашей жизнью управляют чужие интересы. Заложенные природой инстинкты требуют от нас воспроизводить свой генетический материал, культура заботится о том, чтобы с ее помощью мы развивали защищаемые ею ценности и институты. И, разумеется, другие люди готовы загнать нас до полусмерти ради собственных целей, не задумываясь над тем, как это отразится на нас. Не стоит ожидать, что кто-то поможет нам жить, мы должны осваивать эту науку самостоятельно.



Что же в данном контексте означает – «жить»? Ведь речь явно идет не о биологическом выживании. Наверное, это значит – наслаждаться полнотой бытия, не растрачивая зря время и способности, не стесняясь демонстрировать собственную уникальность, и при этом смиренно исполнять свою роль в сложной структуре вселенной. Автор данной книги исследует жизнь именно с этой точки зрения, опираясь на достижения современной психологии и собственные изыскания, а также на мудрость прошлого, дошедшую до нас в самых разнообразных формах.

Я вновь коснусь вопроса «Что значит хорошая жизнь?», в самом обыденном его понимании. Вместо того чтобы копаться в пророчествах и чудесах, я постараюсь быть как можно ближе к реальности, оценивая самые что ни на есть земные явления, с которыми нам приходится сталкиваться в повседневной жизни.

То, что я понимаю под хорошей жизнью, лучше всего проиллюстрировать примером. Много лет назад мы с одним моим студентом проводили исследование на заводе, где собирали железнодорожные вагоны. Основное рабочее помещение представляло собой огромный грязный ангар, где из-за постоянного шума люди едва могли слышать друг друга. Большинство трудившихся на производстве сварщиков ненавидели свою работу и весь день с надеждой косились на часы, ожидая окончания рабочего дня. Едва выйдя за заводские ворота, они тут же разбегались по ближайшим питейным за-

ведениям либо пересекали на машине границу штата, чтобы предаться более зажигательным развлечениям.

За одним исключением. Это был Джо – полуграмотный человек лет шестидесяти с небольшим, самостоятельно научившийся разбираться и ремонтировать все фабричное оборудование – от подъемных кранов до компьютерных мониторов. Ему нравилось копаться в машине в поисках поломки, находить ее и вновь возвращать агрегат к работе. Они с женой разбили большую альпийскую горку на двух пустующих площадках неподалеку от своего жилища. В саду Джо сконструировал пару фонтанов, в брызгах которых всегда, даже ночью, висели радуги. Около сотни сварщиков, работавших на заводе вместе с Джо, уважали его, хотя и не совсем понимали. Как только возникала какая-либо проблема, все тут же бежали к Джо за помощью. Многие даже утверждали, что, не будь Джо, завод бы тут же закрылся.

За многие годы мне приходилось встречаться с многочисленными руководителями крупнейших компаний и могущественными политиками, с несколькими десятками нобелевских лауреатов – с известными людьми, жизнь которых была устроена отлично, и все же она была ничем не лучше той, которую вел Джо. Что же делает жизнь подобных людей безоблачной, нужной и стоящей? Именно на этот важнейший вопрос я ищу ответ в данной книге. Мой подход базируется на трех основных положениях. Первое заключается в том, что пророки, поэты и философы прошлого несли истины, важ-

ные для нашего выживания. Однако истины эти были сформулированы на языке их времени, и поэтому, чтобы оставаться столь же полезными, должны открываться и осмысливаться каждым следующим поколением заново. Священные книги иудаизма, христианства, ислама, буддизма, индуизма – ценнейшие хранилища основных житейских заповедей наших предков, и игнорировать их – значит проявлять истинно детскую заносчивость. Однако было бы наивно верить в то, что все написанное в прошлом несет в себе абсолютную вечную истину.

Второй постулат, на котором держится моя теория, гласит: сегодня наука обеспечивает человечество основной необходимой ему информацией. Однако научная истина отражает мировоззрение своего времени, а следовательно, меняется и должна в дальнейшем пересматриваться. Возможно, в современной науке не меньше предрассудков и путаницы, нежели в древних мифах, однако мы все еще слишком близки к ней во времени, чтобы оценить это. Вполне вероятно, когда-нибудь экстрасенсорное восприятие поможет нам познавать истину непосредственно и нужда в теориях и лабораториях отпадет. Однако короткие пути опасны, и мы не должны обманывать себя, полагая, что наши познания глубже, чем они есть в действительности. К лучшему это или к худшему, но в наше время наука предлагает наиболее адекватное отражение реальности, и игнорировать этот факт можно лишь на собственный страх и риск.

Третье допущение гласит, что, если мы желаем понять, что означает настоящая жизнь, нам следует прислушиваться к голосам прошлого, объединяя то, о чем они готовы поведать, с информацией, которую медленно накапливает наука. Идеологические прожекты – вроде идеи «возврата к природе» Руссо, предвосхитившего теорию Фрейда, – остаются бесплодными мечтаниями, если мы не в состоянии понять человеческую природу. В прошлом для нас нет надежды. В настоящем также не приходится ожидать решения наших проблем. Да и прыжок вперед, в воображаемое будущее, мало чем мог бы нам помочь. Единственный способ понять, что такое жизнь, – это терпеливый, медленный путь осознания реалий прошлого и возможностей будущего в свете нашего сегодняшнего понимания.

Итак, в этой книге понятие «жизнь» охватывает то, что мы переживаем ежедневно с утра до вечера, семь дней в неделю, в течение примерно семидесяти лет, если повезет, или даже чуть более долгий срок, если речь идет о настоящих счастливых случаях. В сравнении с возвышенными представлениями о жизни, которые предлагают нам мифы и религии, подобные перспективы могут выглядеть не слишком вдохновляющими. Однако если вспомнить о гамбите Паскаля<sup>1</sup>, то окажется, что наилучшей стратегией при трудностях выбора бу-

---

<sup>1</sup> Утверждение Паскаля о том, что, хотя существование бога недоказуемо, все равно следует вести себя так, будто он есть: если его нет – ты ничего не потеряешь, а если есть – обретишь спасение. – *Прим. пер.*

дет принять следующую данность: грядущие семьдесят лет – ваш единственный шанс познать Вселенную, и его надо использовать. Ведь если мы этого не сделаем, мы потеряем все. Если же мы ошибаемся и жизнь после смерти все-таки существует – мы не теряем ровным счетом ничего.

Содержание нашей жизни отчасти зависит и от химических процессов, происходящих в нашем теле, биологического взаимодействия органов, электрических микроразрядов, проскакивающих между мозговыми синапсами, и от системы организации информации, которая всецело определяется окружающей нас культурой. Однако по-настоящему качество жизни – что мы делаем и что чувствуем по этому поводу – все же определяется нашими мыслями и эмоциями, иными словами, нашими интерпретациями всех этих химических, биологических и социальных процессов. Изучение потока сознания, проходящего через мозг, относится к области интересов феноменологической философии. На протяжении последних тридцати лет я работал над развитием систематической феноменологии, использующей методы общественных наук – преимущественно психологии и социологии, – чтобы найти ответ на вопрос: что же это такое – жизнь? Или, если перевести вопрос в практическую плоскость: как любой человек может сделать свою жизнь достойной?

Отвечая на этот вопрос, первым делом надо разобраться, какие силы формируют то, что мы *можем* испытать. Нра-

вится нам это или нет, каждый из нас ограничен в отношении того, что может делать и чувствовать. Игнорирование этих ограничений ведет к негативизму и в конечном счете к поражению. Чтобы достигнуть совершенства, мы должны научиться понимать повседневную реальность со всеми ее требованиями и потенциальными разочарованиями. Во многих древних мифах герой, алкавший счастья, любви или вечной жизни, сначала должен был совершить путешествие по загробному миру. Прежде чем получить возможность лицезреть великолепие небесных сфер, Данте вынужден был пройти через ужасы ада и лишь после этого сумел понять, что мешает нам войти в жемчужные врата. Это правило справедливо и для мирских задач, которые нам с вами предстоит решить.

Бабуины, живущие на просторах африканских равнин, спят примерно треть своей жизни. Просыпаясь, они делят свое время между прогулками, поисками еды и отдыхом, состоящим, в свою очередь, из общения и груминга – когда обезьяны перебирают друг у друга шерсть, выискивая вшей. Не слишком яркая жизнь, в которой к тому же почти ничто не изменилось за последний миллион лет – с тех пор, как человек произошел от нашего общего обезьяноподобного предка. Правда, наше времяпрепровождение, диктуемое житейскими обстоятельствами, не слишком отличается от жизни африканского бабуина. Как правило, люди спят при-

мерно треть суток, используя оставшееся время для работы, путешествий и отдыха примерно в тех же пропорциях, что и обезьяны. К тому же, если верить историку Эммануэлю Ле Руа Ладюри, еще в XIII веке французские крестьяне на досуге чаще всего предпочитали проводить свободное время, вычесывая друг у друга вшей, – при том что французская деревня в описываемую эпоху считалась прогрессивной. Правда, сейчас мы перешли на телевизор.

Циклы отдыха, производства, потребления и общения в немалой степени определяют наше восприятие жизни с помощью чувств – зрения, слуха и т. д. Поскольку нервная система устроена так, что может в каждый отдельный момент обрабатывать лишь небольшую толику информации, все происходящее с нами должно переживаться последовательно шаг за шагом. Как говорится, «Будь ты трижды богат, каждую штанину надо натягивать по отдельности». В один и тот же момент мы способны жевать лишь один кусок, слушать одну песню, вести один разговор. Так ограничения нашего внимания, определяют, сколько энергии мы можем потратить на изучение окружающего мира, и задают готовый жизненный сценарий. При этом в разное время люди совершенно разных культур думают и делают удивительно похожие вещи.

Однако, отметив, что во многих отношениях жизнь всех людей поразительно одинакова, мы сразу же должны признать и очевидные различия. Каждый человек – будь то бир-

жевой маклер с Манхэттена, китайский крестьянин или бушмен из пустыни Калахари – отыгрывает базовый человеческий сценарий, на первый взгляд, совершенно по-разному. Описывая бытовой уклад европейцев XVI–XVIII веков, историки Натали Земон Дэвис и Арлетт Фарж утверждают: «Повседневная жизнь определялась рамками существующей гендерной и социальной иерархии». Это справедливо для всех известных социальных групп: человеческое существование зависит от пола, возраста и социального положения.

Случайность рождения помещает человека в рамки, которые во многом определяют его жизненные впечатления и переживания. Шести-семилетний мальчик, родившийся в бедной семье в одном из индустриальных районов Англии две сотни лет назад, шесть дней в неделю вставал около пяти утра и тут же бежал на фабрику, чтобы до самого заката обслуживать лязгающие механизмы ткацких станков. Зачастую такие мальчишки умирали от истощения, не пережив и первого десятилетия. Двенадцатилетняя девочка в одной из французских провинций, славящихся производством шелка, в ту эпоху проводила весь день у кадки с водой, окуная в кипяток шелкопрядов, чтобы смыть с них липкую субстанцию, склеивающую нити. Сидя от рассвета до заката в мокрой одежде, она рисковала стать жертвой респираторного заболевания, а ее пальцы от кипятка вскоре полностью теряли чувствительность. В то же время дети из богатых семей учились танцевать менуэт и говорить на иностранных языках.



И до сих пор мы сталкиваемся с такой же разницей в уровне жизни. На что может рассчитывать ребенок, родившийся в трущобах Лос-Анджелеса, Детройта, Каира или Мехико? Насколько его жизнь будет отличаться от жизни ребенка из богатого американского пригорода, из состоятельной шведской или швейцарской семьи? Увы, здесь не приходится искать справедливости и логики: один человек рождается в голодном краю, да еще и с врожденным физическим увечьем, а другой приходит в этот мир, от рождения наделенный привлекательной внешностью, отменным здоровьем и солидным банковским счетом.

Итак, хотя основные параметры жизни определены и каждому из нас приходится отдыхать, питаться, взаимодействовать с себе подобными и делать какую-то работу, при этом человечество разделено на социальные группы, в значительной степени определяющие конкретное содержание того, что предстоит пережить. Дополнительной интриги сюда добавляет, разумеется, фактор индивидуальности.

Выглянув зимой в окно, мы увидим миллионы одинаковых резвящихся снежинок. Но взяв увеличительное стекло и рассмотрев каждую из них в отдельности, мы вскоре обнаружим, что снежинки отличаются друг от друга: каждая из них имеет собственную форму, которая никогда не повторяется в точности. То же самое касается и людей. Мы можем многое сказать о том, что предстоит испытать Сюэзан, уже в силу ее принадлежности к человеческому роду. Мы сможем сказать

еще больше, зная, что Сьюзан – американка, принадлежащая к такой-то социальной группе, и что ее родители занимаются тем-то и тем-то. Однако учитывая все вышесказанное, точное знание внешних параметров не позволит нам предсказать, как в конечном итоге сложится ее жизнь: и не только потому, что слепой случай может спутать все карты, но в основном из-за того, что у Сьюзан есть собственный разум, с помощью которого она может как растратить данные природой преимущества, так и в значительной степени преодолеть неблагоприятные условия, доставшиеся ей от рождения.

Лишь благодаря гибкости человеческого сознания книга, подобная этой, вообще могла быть написана. Если бы все определялось самым фактом принадлежности к человечеству, социальными и культурными условиями или слепым случаем, было бы бессмысленно искать способы улучшения жизни. К счастью, личная инициатива и право выбора могут существенно изменить вашу реальность к лучшему. И тот, кто верит в это, имеет наилучшие шансы разжать крепкую хватку судьбы.

Жить – значит испытывать переживания: действуя, чувствуя, размышляя. Этот процесс подразумевает время – ресурс, которым мы снабжены в удручающе скудном количестве. Годами содержание наших переживаний влияет на качество жизни. Таким образом, одно из важнейших решений в нашей жизни касается того, как распределять и на что тра-

тить время. Разумеется, решение о том, как тратить время, зависит не только от нас. Как мы уже видели, над нами довлеют жесткие ограничения, которые налагает на нас принадлежность к человеческому роду и вдобавок к определенному социуму и культуре. Невзирая на это, у нас остается значительный простор для маневра, и распоряжение временем в значительной степени находится в наших собственных руках. Как говорил историк Э. П. Томпсон, даже в самые тяжкие десятилетия промышленной революции, когда рабочим приходилось по восемьдесят с лишним часов в неделю надрываться на фабриках и в шахтах, среди них находились такие, кто предпочитал тратить немногие бесценные свободные часы, читая книги или участвуя в политических акциях, вместо того чтобы, подобно остальным, проводить их в пабах.

Слова, которые мы используем, говоря о времени – «бюджетирование», «вложения», «распределение», «затраты», – заимствованы из языка финансистов. Многим это дает повод утверждать, что наше отношение ко времени обусловлено представлениями, сложившимися в капиталистическом обществе. Выражение «Время – деньги» было любимой поговоркой великого апологета капитализма Бенджамина Франклина. Однако в действительности эти понятия было принято соотносить и прежде, что отражает не только нашу культуру, но и представления любого человека. На самом деле можно доказать, что как раз деньги получают свою ценность

от времени, а не наоборот. Деньги – наиболее общепотребительный эквивалент для оценки времени, затраченного на то или иное дело. Мы же, в свою очередь, ценим деньги за то, что с их помощью можем избавиться от ограничений жизни, освободив свое время на занятия, которые доставляют нам удовольствие.

Как же, в таком случае, люди тратят время? Из таблицы 1 вы узнаете, как мы обычно проводим те шестнадцать часов в день, когда находимся в сознании и бодрствуем. Приведенные в ней цифры, разумеется, весьма приблизительны, поскольку в зависимости от того, идет ли речь о человеке молодом или пожилым, бедном или богатым, мужчине или женщине, они будут весьма различаться. Тем не менее из таблицы можно почерпнуть общее представление о том, как строится день в нашем обществе. При этом большинство приведенных показателей подобны данным, полученным в других развитых странах.

## Таблица 1. Куда уходит время?

Таблица основана на данных о ежедневном графике репрезентативных представителей взрослого населения и подростков США в ходе недавних исследований. Распределение времени различается в зависимости от возраста, пола, социальной принадлежности и личных предпочтений. В таблице указаны минимальные и максимальные значения по каждому пункту. Один процент соответствует приблизительно одному часу в неделю.

<b>Производительные виды деятельности</b>	<b>Всего: 24–60%</b>
Работа в офисе или учеба — 20–45%	
Разговоры, еда, праздность на рабочем месте — 4–15%	
<b>Поддерживающие виды деятельности</b>	<b>Всего: 20–42%</b>
Работа по дому (приготовление еды, уборка, походы по магазинам) — 8–22%	
Питание — 3–5%	
Уход за собой (умывание, одевание) — 3–6%	
Поездки, перевозки — 6–9%	
<b>Досуг</b>	<b>Всего: 20–43%</b>
Получение информации (телевизор, чтение) — 9–13%	
Хобби, спорт, кино, рестораны — 4–13%	
Общение — 4–12%	
Безделье, отдых — 3–5%	

*Источники: Csikszentmihalyi and Graef 1980; Kubey and Csikszentmihalyi 1990; Larson and Richards 1994.*

Наши повседневные занятия можно разделить на три ка-

тегории. Первая – и самая большая – то, что мы должны делать, чтобы обладать энергией, необходимой для выживания и комфорта. Сегодня это – практически синоним «зарабатывания денег», поскольку именно деньги служат всеобщим эквивалентом. Однако для молодых людей в категорию производительных занятий логично включить и учебу, поскольку образование для них равносильно работе для взрослых, причем одно ведет к другому.

На производительные виды деятельности люди тратят от четверти до половины своей психической энергии – в зависимости от профессии и от вида занятости – полный день или его часть. Работающие целый день обыкновенно трудятся сорок часов в неделю, то есть 35 % от 112 часов бодрствования в неделю, однако эта цифра не вполне отражает реальность, поскольку, как правило, непосредственно на работу тратится лишь порядка 30 часов в неделю – остальное время уходит на разговоры, мечтания, составление списков и прочие дела, не имеющие отношения к работе.

Много это или мало? Смотря с чем сравнивать. Если верить антропологам, в наименее технически развитых обществах, к примеру, племенах, живущих в бразильских джунглях и африканских пустынях, взрослые мужчины редко тратят на добывание хлеба насущного более четырех часов в день. Все остальное время они отдыхают, общаются, поют и танцуют. С другой стороны, в длившийся около века период индустриализации в западных странах, прежде чем проф-

союзы получили возможность влиять на продолжительность рабочего дня, на фабриках в порядке вещей были двенадцатичасовые смены. Так что привычный сегодня восьмичасовой рабочий день находится где-то посередине между двумя полюсами.

Производительные виды деятельности создают новую энергию. Однако мы вынуждены тратить массу времени на то, чтобы защищать свое тело и обслуживать все, что с ним связано. Поэтому приблизительно четвертая часть дня уходит у нас на поддерживающие виды деятельности. Мы поддерживаем тело в форме, питаюсь, отдыхая и приводя себя в порядок, занимаемся бытом, убираясь, готовя еду и выполняя домашние дела. Традиционно заботы такого рода доставались женщине, тогда как мужчина был занят производительным трудом. Эта традиция сохраняется и в современных Соединенных Штатах: так, женщины тратят на еду примерно столько же времени, сколько мужчины (5 %), а на домашние хлопоты – вдвое больше. В других странах гендерное разделение работы по дому соблюдается еще более строго. В бывшем СССР, где равенство полов было одним из столпов государственной идеологии, замужние женщины – врачи и инженеры – вынуждены были тащить на себе всю домашнюю работу в дополнение к профессиональной деятельности. В большинстве стран мира мужчина, который готовит для семьи или моет посуду, теряет не только самоуважение, но и уважение окружающих.

Это разделение труда старо, как само человечество. Однако в прошлом ведение хозяйства порой требовало от женщин чрезвычайного напряжения сил. Вот как один историк описывает положение дел в Европе четыре столетия назад:

Женщины носили воду на высокие горные кручи в краях, где воды хронически не хватало... Они резали и сушили дерн, собирали водоросли, хворост для очага, сорную траву вдоль дороги, которая шла на корм кроликам. Они доили коров и коз, выращивали овощи, собирали каштаны и травы. Наиболее распространенным видом топлива в домах британских, а также некоторых ирландских и голландских фермеров был навоз, собранный женскими руками и подсыхавший сложенным в штабель возле домашнего очага...

Появление водопровода и электрических приборов, несомненно, существенно сократили физическую составляющую домашнего труда в не меньшей степени, чем технологии – долю труда производительного. Однако большая часть женщин в Азии, Африке и Южной Америке – другими словами, большинство женщин в мире – до сих пор вынуждены посвящать основную часть жизни защите материальной и эмоциональной инфраструктуры своей семьи от развала.

Время, остающееся после производительных и поддерживающих работ, – свободное время, или *dосуг*, на который уходит еще около четверти всего нашего времени. Если верить мыслителям прошлого, как мужчины, так и женщи-



ны способны реализовать собственный потенциал только тогда, когда нет необходимости что-то делать. Именно отдыхая, по мнению греческих философов, мы по-настоящему становимся людьми, поскольку занимаемся саморазвитием – учебой, искусством, политической деятельностью. Не следует забывать, что от греческого слова *scholea*, обозначающего отдых, произошло английское слово *school* (школа), что неудивительно: для древних греков учеба была лучшим видом отдыха.

К сожалению, эта идея редко находит отклик. В нашем обществе свободное время принято тратить на три основных вида занятий, ни один из них не похож на то, что подразумевали «вечно отдыхающие» греческие учителя. Первый – просмотр средств массовой информации, чаще всего телевидения, с редкими вкраплениями газет и журналов. Второй – общение. Третий – активное времяпрепровождение, наиболее приближенное к древнегреческим идеалам: это хобби, занятия музыкой, спорт и тренировки, походы в рестораны и кино. На каждый из этих видов досуга средний человек тратит не менее четырех и не более двенадцати часов в неделю.

Просмотр телепередач, отнимающий больше психической энергии, чем прочие виды досуга, – пожалуй, новейшая форма деятельности в истории человечества. Ни одно дело, которому предавались мужчины и женщины в течение миллионов лет эволюции, не было столь пассивным и так легко формирующим привычку в силу легкости, с какой телеви-

зор завоевывает и удерживает зрительское внимание, – разумеется, если вы не считаете звезды, не дремлете и не впадаете в транс, подобно балинезийцам. Апологеты современных СМИ утверждают, что любая интересная информация приходит к нам из телеэфира. Это, безусловно, так, однако, поскольку телевизионщикам гораздо проще производить программы, скорее щекочущие нервы, нежели возвышающие зрителя, вряд ли в них можно почерпнуть что-либо для саморазвития.

Эти три основные функции – производительная, поддерживающая и досуг – поглощают нашу психическую энергию. Они обеспечивают нас информацией, которую наш мозг переваривает день за днем, от рождения до смерти. Таким образом, нашу жизнь определяют переживания, возникающие в процессе работы, в процессе поддержания того, что у нас есть, и во время наших занятий в свободное время. Именно в этой системе координат мы существуем, и от того, какую деятельность выбираем и как к ней относимся, зависит итог наших дней: будет ли он аморфным и невыразительным или настоящим шедевром.

Нашу повседневную жизнь определяет не только род наших занятий, но и люди, которые находятся рядом. Окружающие оказывают влияние на то, что мы делаем и что чувствуем, независимо от того, находятся ли они рядом. Со времен Аристотеля известно, что человек – животное социальное:

как физически, так и психологически мы зависимы от общества других людей. Культуры различаются тем, насколько человек зависит от мнения окружающих, а в их отсутствие – от их воображаемого мнения. К примеру, в традиционном индийском обществе человек считался не отдельным индивидуумом, как мы привыкли его воспринимать, а лишь звеном в огромной общественной сети. Личность человека определялась не его мыслями и деяниями, но в гораздо большей степени тем, чьим он был сыном, братом, кузеном или родителем. И в наше время дети из Восточной Азии, в сравнении с европейцами, гораздо более зависимы от родительских взглядов и ожиданий, даже когда остаются в одиночестве. В терминах психоанализа можно сказать, что у них мощное «супер-эго». Однако независимо от особенностей культуры, в которой живет человек, качество его жизни в немалой степени определяют окружающие его люди.

Большинство людей проводит примерно одинаковое время в трех социальных контекстах. Первый включает посторонних, коллег, а если речь идет о молодых – то одноклассников или однокурсников. В этом общественном пространстве окружающие оценивают действия человека, он борется за ресурсы и должен устанавливать отношения сотрудничества с другими. Считается, что именно публичная сфера наиболее значима для развития потенциала человека, именно в ней он сталкивается с самыми высокими рисками, при этом добываясь наиболее значительного личностного роста.

Второй контекст составляет семья: для детей – это родители, братья и сестры, для взрослых – их родители, супруги и дети. В последнее время само понятие семьи как признанной социальной единицы подвергается жесткой критике, и действительно, сегодня невозможно четко определить это понятие во времени и пространстве. Однако верно и то, что всегда и везде существует группа людей, с которой человека связывают особые узы родства, в которой он чувствует себя спокойнее и за которую ощущает большую ответственность, чем за всех остальных. При всей необычности некоторых форм современной семьи и их несоответствии классическим представлениям, отношения с родственниками обеспечивают человеку по-своему уникальный опыт.

Третий контекст определяется отсутствием других людей: это одиночество. В высокотехнологичных обществах человек проводит наедине с собой примерно треть дня – гораздо больше, чем при традиционном родовом укладе, где одиночество зачастую считалось чрезвычайно опасным. Даже человеку нашего общества остаться одному не слишком приятно, и большинство людей стараются всеми силами этого избегать. И хотя можно научиться получать удовольствие от одиночества, к этой радости почему-то стремятся нечасто. Но хотим мы этого или нет, многие повседневные обязанности диктуют человеку необходимость оставаться одному: дети занимаются уроками, домохозяйки – домом, да и многие виды работ, как минимум частично, приходится выполнять

в одиночестве. Так что, даже если это не доставляет нам удовольствия, мы должны приучать себя терпимо относиться к одиночеству, иначе качество жизни неизбежно пострадает.

В этой и следующей главе я рассуждаю о том, как люди используют время, как часто они проводят его в обществе других людей, надолго ли остаются в одиночестве и как они сами воспринимают свои действия. На чем основаны мои рассуждения?

Наилучший способ узнать, как люди распоряжаются своим временем, – опросы, исследования и бюджетирование времени. В рамках этих методов людей обычно просят вести подробный дневник, делая записи в конце дня или на исходе недели. С подобными дневниками легко работать, однако, будучи основанными на воспоминаниях, они не отличаются высокой точностью. Кроме того, существует метод выборки переживаний (Experience Sampling Method – ESM), который я разработал в Чикагском университете в начале 70-х годов прошлого века. В его рамках человек получает с помощью пейджера или программируемых наручных часов сигнал, после чего должен немедленно заполнить две страницы в блокноте, который у него всегда при себе. Сигнал запрограммирован на случайное время в пределах двухчасового промежутка, с раннего утра до одиннадцати вечера или даже позже. По сигналу участник эксперимента записывает, где он находится, чем занят, о чем думает, кто с ним рядом, и оце-

нивает параметры своего морального состояния в баллах: насколько он счастлив, насколько сконцентрирован, насколько мотивирован, какова его самооценка и т. д.

В конце недели участник эксперимента должен заполнить 56 страниц блокнота, предоставляя виртуальную киноленту своей повседневной жизни и переживаний. Таким образом, мы получаем возможность день за днем наблюдать действия испытуемого, отслеживая, как меняется его настроение в зависимости от того, чем он занят и кто находится рядом.

В своей чикагской лаборатории за многие годы мы собрали более 70 тысяч страниц подобных записей, полученных примерно от 2300 респондентов. Исследователи из университетов других стран утроили это число. Для данного исследования большое число респондентов – чрезвычайно важное условие, ведь мы можем детально и достаточно точно оценить содержание и качество повседневной жизни людей. К примеру, это позволяет нам узнать, как часто люди едят и о чем думают в это время. Более того, мы можем понять, чувствуют ли подростки, взрослые и пожилые люди одно и то же в процессе еды и зависят ли их впечатления от того, ест человек один или в компании. Этот метод также помогает сравнить американцев, европейцев, азиатов и представителей любой другой культуры, в которой его можно использовать. В последующем изложении я буду использовать результаты исследований и опросов, а также результаты, полученные с помощью метода выборки переживаний. О том, из

какого именно исследования взята та или иная цифра, вы сможете узнать из примечаний в конце книги.

## 2. Содержание переживания

Итак, мы увидели, что работа, хозяйственные хлопоты и отдых забирают основную часть нашей психической энергии. Но один человек может любить свою работу, а другой – ненавидеть, один с удовольствием предается ничегонеделанию, а другой впадает в тоску, когда ему нечем заняться. Так что хотя то, что мы делаем каждый день, существенно влияет на качество нашей жизни, однако то, как мы воспринимаем это, значит гораздо больше.

Эмоции – в некотором отношении наиболее субъективный элемент сознания: ведь только сам человек может сказать, действительно ли он испытывает любовь, стыд, благодарность или счастье. В то же время эмоции – наиболее объективная часть сознания: ведь мы «нутром чувствуем», когда влюблены, пристыжены, напуганы или довольны, и это значит для нас куда больше, нежели реакции окружающего мира, научные выкладки или логические доводы. Вот почему мы нередко оказываемся в парадоксальной ситуации. Глядя на окружающих, мы ведем себя как представители биохевиоральной концепции в психологии, не принимая во внимание слова и ориентируясь лишь на поступки. Однако, обращая взгляд на самих себя, мы тут же превращаемся в адептов феноменологии, воспринимая собственные чувства куда серьезнее, нежели любые события, происходящие в реаль-



ном мире.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) 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.