

The background of the cover is a stylized illustration. It features a large, dark, jagged mountain peak in the center. To the left, a climber with long, flowing blonde hair and blue goggles is shown in profile, wearing a blue jacket and holding two black climbing ropes. The sky is a mix of blue and orange, with stylized white and yellow clouds. The overall style is graphic and modern.

Дамир Каримов

# PRO счастье

РУКОВОДСТВО ДЛЯ  
ПРОДВИНУТЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Дамир Каримов

**PROсчастье. Руководство для  
продвинутых пользователей**

«Издательские решения»

**Каримов Д.**

PROсчастье. Руководство для продвинутых пользователей /  
Д. Каримов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-508982-3

Для тех, кто чувствует, что проживает не свою жизнь. Кто боится. Для тех, кто ищет себя и хочет перемен. Кто работает в офисе и хочет большего. Для тех, кто не может найти контакт со своим ребенком, а хочет. Кто разочаровался в психотерапевтах или не смог найти хороших. Для тех, кто начитался иностранных аналогов, но хочет получить инструкцию, что ему делать в условиях своей жизни. Приглашаю вас исследовать механизмы счастья. Результатом станет собственная модель и практика счастья.

ISBN 978-5-00-508982-3

© Каримов Д.  
© Издательские решения

# Содержание

Для кого эта книга	6
Предисловие автора	7
Обзор книги, чтобы было легче ориентироваться	8
Благодарности	9
ГЛАВА 1. Что мы знаем про счастье?	10
Поиск недостающей части или поиск себя?	12
«Пирог» счастья психолога Сони Любомирски	14
Человек как телевизор	18
ГЛАВА 2. Как не обмануться в погоне за счастьем	21
Куда приводят эмоции?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **PROсчастье Руководство для продвинутых пользователей**

**Дамир Каримов**

*Редактор* Елена Сухарева

*Корректор* Анастасия Казакова

*Дизайнер обложки* Анастасин Кирилл

© Дамир Каримов, 2019

© Анастасин Кирилл, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-8982-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Для кого эта книга**

Для тех, кто чувствует, что проживает не свою жизнь. Для тех, кто боится. Для тех, кто ищет себя и хочет перемен. Для тех, кто работает в офисе и хочет большего. Для тех, кто не может найти контакт со своим ребенком, а хочет. Для тех, кто разочаровался в психотерапевтах или не смог найти хороших. Для тех, кто начитался иностранных аналогов, но хочет получить инструкцию, что ему делать в условиях своей жизни. В книге представлен системный взгляд на вопрос счастья. Центральная идея работы об иерархии уровней сознания и роли конструктивной агрессии в его развитии, выводит эту работу из ряда книг о «позитивной» психологии. Счастье – это не только «за все хорошее», счастье – это еще и спрос, прежде всего с себя. Такой подход приближает читателя к пониманию как из обычного индивидуума может появиться человек, который в состоянии выйти за рамки обыденных смыслов и ценностей. Книга помогает читателю найти свое внутреннее богатство. Книга является практическим пособием по стратегиям развития. Книга – карта. Исследуя ее, читатель может найти ответы на актуальные вопросы и построить собственную траекторию дальнейшего развития. Счастье в этом путешествии не цель, но сам путь.

## Предисловие автора

Уважаемый читатель, в ваших руках книга, которая вызывает эмоции, порождает мысли и побуждает к действию.

Когда вы будете читать, будет казаться, что вы все поняли, что где-то это слышали, да и сами все знаете. Это действительно так. Потому что вы самый настоящий эксперт в вопросе своего счастья. Эта книга может лишь подсказать, подсветить ваш Путь к самому себе. Проводник для тех, кто ищет, но немного сбился с дороги. С кем не бывает?

Есть книги, которые пишутся, чтобы читатель почувствовал свою беспомощность и пошел к автору за ответами на индивидуальные консультации за большие деньги. Эта книга совсем другого формата. Когда ее писал, то ставил перед собой цель, чтобы читатель максимально все понял и смог применять в жизни. Здесь много примеров, схем и иллюстраций. В жизни я бизнес-тренер и учу взрослых людей. Все известные мне технологии обучения взрослых использованы в этой работе.

Книга задумана и сделана так, чтобы ее можно было использовать без меня. Однако читатели отмечают, что она для долгого и вдумчивого чтения. Наскоком взять не получится. Она требует читательской дисциплины. Заставляет мыслить. Рождает сопротивление, потому что книга будит потребность в изменениях. А меняться не хочется.

Вы неизбежно придете к тому, что центр вашего социального мира – это вы. Ничего с этим не поделаешь. Это простая мысль, которую не хочется принимать. Ведь проще пойти даже войной на кого-то, чем признать, что Я – причина всего происходящего.

Книга – результат системного анализа научного, философского и духовного знания. Написана максимально доступным, в контексте задачи, языком. Чтобы даже неподготовленный читатель смог понять и внедрить принципы счастливой жизни. Но как ни крути, а счастье и чтение этой книги – серьезный труд.

Для предпринимателя важно, чтобы книгу купили. Мне же как автору важно, чтобы книга была прочитана, осмыслена и внедрена в жизнь. Результаты читателя – вот цель автора. Чтобы повысить вероятность достижения результатов, предлагаю вам использовать формат «живого чтения», когда вы получаете книгу на почту по главам. Читаете главу, задания к ней, делаете практику, задаете мне вопросы и получаете ответы. Такое чтение будет медленнее, но эффективнее. Если вам нравится эта идея, то присоединяйтесь к нашему клубу: <http://www.karimovdamir.ru/happymatrix>

Если решили читать индивидуально, то вот несколько рекомендаций к чтению:

1. Поставьте цель на чтение. Выберите аспект жизни, который сейчас вас волнует. Где бы хотели улучшить положение дел и ваше состояние.

2. Не спешите «проглотить» книгу. Заведите блокнот или файл в компьютере. По мере поступления идей фиксируйте их там. Наблюдайте, как по мере чтения меняется ваше отношение к проблемной ситуации, а возможно и сама ситуация.

3. Самая трудная часть – это переход от понятной идеи к понятным действиям. Обычно на этом этапе вы откладываете книгу в сторону, говорите: «Все понял, теперь моя жизнь изменилась на ДО и ПОСЛЕ». Но она не изменилась. Переход от теории к практике легче сделать в формате «живого чтения», а самостоятельно сделать его поможет внимательное исследование собственной жизни, знание себя, отсутствие спешки и право на ошибку. Если сразу не получится, ничего страшного. Просто сделаете еще один подход.

## **Обзор книги, чтобы было легче ориентироваться**

1. Первые две главы – это обзор и систематизация современных психологических знаний о счастье. Если вы пойдете на тренинг, где фигурируют темы: счастье, драйв, вовлеченность или еще что-нибудь духоподъемное, то вы столкнетесь с компиляцией этих идей в том или ином виде. Я был почти на всех и знаю, что говорю. Первые две главы показывают, что самая важная часть состояния «счастье» – это результат собственной активности человека.

2. Третья, четвертая и пятая главы – это сердце книги. Третью вы будете читать и говорить: «А это все мне знакомо». Вам будет легко и приятно. На четвертой вы почувствуете сильное сопротивление чтению. Вам вдруг станет скучно. Вы захотите спорить. Это совершенно нормальный процесс. В четвертой главе закладывается фундамент для революции в вашем понимании счастья. На пятой главе станет реально трудно. Но именно там спрятан бриллиант. Не то чтобы спрятан, он просто там есть, и его нужно рассмотреть и осмыслить. Будьте готовы к тому, что вы можете взбунтоваться, когда узнаете о роли социальной агрессии в механизмах счастья.

3. Шестая и седьмая главы – это практические аспекты применения нового взгляда на счастье в вашей жизни. В шестой главе представлен пошаговый алгоритм, как в текущих условиях работы вы можете стать счастливее и эффективнее. Там же даны инструменты для оценки своего текущего уровня счастья. Седьмая глава показывает, как принципы, описанные в книге, реализуются не только в контексте ситуации, но в жизни вообще. В жизни как в системе деятельностей.

Для меня это очень личная книга. Ее замысел возник как инсайт во время напряженной работы. Путь от идеи до реализации занял два года. Работа с книгой изменила меня, так как я проживал все описанные в книге идеи. И в горе, и в радости. Должен вас предупредить, что после прочтения книги ваша жизнь может стать сложнее и одновременно проще. При этом она точно станет интереснее и счастливее.

Желаю вам вдохновенного чтения!



## Благодарности

Признаюсь, уважаемый читатель, что написал эту книгу, конечно же, не один. Как счастье рождается во взаимодействии, так и книга родилась благодаря поддержке и вдохновению многих людей. Большая радость, когда есть такая сила.

### **Центр этой силы – моя семья.**

Моя жена Елена, с которой мы вместе уже 18 лет, во многом пример для меня, и без ее влияния эта книга была бы невозможна. Сын Тамерлан – источник радости, гордости и вызовов для меня. Растить детей вообще труд, а растить талантливых детей – особая радость и испытание. Хотя каждый ребенок талантлив. Все родители это знают. Моя мама активно участвовала в работе: была первым читателем и первым строгим критиком. Родители моей жены также читали и проживали книгу вместе с нами. Эта работа дала нам радость сотворчества, в процессе мы открыли друг друга с новых сторон. Спасибо вам, моя семья, за поддержку и опору.

Книга никогда не пишется без учителей. Они есть всегда. Не верьте тем, кто говорит, что все сделал сам. Так не бывает. В одиночестве человеческий ребенок не может стать человеком, а став человеком, никто уже не бывает в одиночестве, даже если физически остается один.

### **Благодарю моих учителей.**

Н. А. Петяев. Это его идеи об уровнях сознания и усложнения деятельности легли в основу книги. С Николаем Андреевичем мы много дискутировали об идеях книги, и некоторые части – это прямые ответы на его провокационные вопросы.

В. П. Серкин. Четыре года я был слушателем лекций и семинаров Владимира Павловича. Благодаря этим занятиям обрел системность и дисциплинированность мышления. Там же нашел многие ответы для книги и, что важнее, научился задавать правильные вопросы. Влияние его идей на меня и на книгу трудно переоценить.

Ф. Е. Василюк, Г. С. Батищев, А. де Сент-Экзюпери, Аристотель, Платон – это учителя, с которыми не встречался и вряд ли встречу, но идеи этих людей являются путеводными маяками для меня.

Благодарю Дениса Кузнецова, который помог с названием и с оформлением книги. Это большая и ценная работа.

Благодарю моих читателей в «Фейсбуке», которые читали, комментировали, спорили и поддерживали. Благодарю всех причастных к созданию книги. Благодарю коллег по цеху в популяризации идей счастья, работы со смыслом, тех, кто вдохновляет на жизнь, в контакте с собой и с ценностями.

Благодарю вас, уважаемый читатель. Вы держите книгу в руках, читаете эти строки и готовы приступить к основному тексту – это уже большой вклад. Ведь чтение – труд и творчество. Именно вы наполняете книгу смыслом. А смыслы, как и счастье, рождаются во взаимодействии.

*4 октября 2019 г.*

## ГЛАВА 1. Что мы знаем про счастье?

Никто не знает, что такое счастье. Правда. В этом очень легко убедиться. Спросите сто человек про счастье, и каждый расскажет вам свою гипотезу. Они скажут, счастье – это:

- быть здесь и сейчас;
- быть самим собой;
- быть в гармонии с собой и с миром;
- время, проведенное с детьми;
- время, проведенное в молитве;
- смеяться, когда весело;
- то мгновенье, когда голова касается подушки;
- есть вкусный борщ, когда голоден;
- отпуск;
- утро пятницы;
- гладить кота, когда он урчит,
- и многое другое.

Такой разброс мнений – верный признак того, что природа счастья неясна. В медицинском нам говорили, что если состояние полиэтиологическое<sup>1</sup>, то значит, никто не знает, как оно развивается и как его лечить. Это вам не аппендицит, в природе происхождения которого сомневаться не приходится, потому и метод лечения – один.

Неясную, полиэтиологическую природу носят вегетососудистая дистония, язвенная болезнь и, например, гипертония. Счастье в этом смысле стоит с ними в одном ряду. Но если ВСД нас не волнует, пока ее нет, то со счастьем как раз наоборот. Когда мурашки по коже или ты на седьмом небе, о счастье, как водится, не думаешь, а когда его нет, то очень даже хочется, чтобы оно было. В этой главе мы рассмотрим известные науке теории счастья, а также обратимся к собственному жизненному опыту и опыту других людей. Очевидно, что если внести ясность в природу счастья, то станет понятно, как быть счастливым.

Спросим о счастье Владимира Ивановича Даля. «Со-частью», – написано в его словаре. С какой-то частью. Там же отмечается, что у каждого счастье свое. Получается, что для счастья обязательно нужна какая-то недостающая часть. Это значит, что каждый может написать, чего ему не хватает для счастья. Давайте проверим, так ли это. Напишите, чего не хватает вам.

*Мне для счастья не хватает \_\_\_\_\_*

---

Это та самая недостающая часть, про которую мы думаем: «Если это у меня будет, то я обязательно буду счастливым». Чаще всего под «этим» понимается недвижимость (квартира, дом, дача), путешествия (от поездки на море до кругосветки), человек (муж, жена, ребенок).

Еще один аспект дефицитарной природы счастья мы видим, когда происходят резкие негативные перемены (болезнь, изменение социального статуса, разрыв отношений, потеря близкого человека), – закрадывается мысль о том, что «если бы все стало как раньше, то, конечно же, я всенепременно был бы счастлив». Обычно мы думаем, что не хватает чего-то внешнего, а после таких перемен часто оказывается, что было достаточно и того, что уже имелось.

Помните сказку «Волшебник Изумрудного города»? Умный Страшила считал, что ему не хватает ума, храбрый Лев искал храбрости, а добрый Железный Дровосек – большого сердца. Но оказалось, что у них уже было то, чего они искали. Читая эту мудрую сказку, мы

---

<sup>1</sup> Франкл В. Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011.

удивляемся художественному вымыслу автора и посмеиваемся над наивностью персонажей. Но уместен ли наш снисходительный взгляд на этих героев?

Когда я начал практику психолога-консультанта, меня поразил один факт: многие приходящие на консультацию красивые женщины были недовольны своей внешностью. Для меня же, начинающего психолога-консультанта и молодого мужчины, эти женщины были настоящими красавицами. Уверен, что мои друзья также считали бы их красивыми. Но этих женщин расстраивала не чужая оценка, а своя.

Стал припоминать свой опыт. Недовольство внешностью появилось у меня, как водится, в подростковом периоде, примерно в 12 лет. По возможности я старался не думать об этом, потому что это не принято. «Мужчина должен быть немного симпатичнее обезьяны, и нечего заниматься самокопанием». В этот раз я начал рассматривать свои фотографии. Со страниц фотоальбома на меня смотрел подросток, юноша, а потом уже и мужчина в расцвете сил. Рассматриваю эти фотографии и понимаю, что на каждой из них вполне нравлюсь себе. А в тот момент, когда фотографировался, не нравился. Казался себе или слишком худым, или толстым, или с резкими чертами лица, или слишком взрослым, или слишком молодым. Я был в такой же ситуации, как мои красавицы-клиентки и героини сказки «Волшебник Изумрудного города». У нас уже все было, но мы этого не видели.

Тогда-то я понял, что если продолжить линию времени вперед, то с уверенностью могу сказать: даже если сейчас я себе не нравлюсь, то это мое заблуждение. Пройдет время, и я буду смотреть на эти фотографии с мыслью: «Глупец, здесь-то тебе чего не хватало для счастья?» Так почему же мне не сделать это прямо сейчас? Это понимание сняло груз переживаний за свою внешность. А также натолкнуло на мысль, что страдания вызваны не объективными фактами, а субъективной их оценкой. Не реальность делает нас счастливыми или несчастными, а отношение к ней.

Наше размышление подкрепляется как народной мудростью<sup>2</sup>, так и современными исследованиями. Профессор калифорнийского университета Соня Любомирски проводила большое исследование, где выявляла причины, которые мешают человеку быть счастливым. Она обнаружила, что люди думают, что когда у них будет другая работа, семья, больше денег, то тогда-то они и будут счастливыми. Большинство из нас считает, что как только мы получим недостающую часть, сразу станем счастливыми.

---

<sup>2</sup> У одного старого крестьянина сбежала его единственная лошадь. Он ее искал, но найти не мог. «Бедный, какое у тебя горе!» – вздыхали односельчане. «О чем вы?» – отвечал крестьянин. – У меня нет горя, я просто ищу лошадь, которая убежала». Через какое-то время лошадь сама прибежала к нему, да не одна, а привела с собой сильного молодого коня. «Какая у тебя радость!» – охали односельчане. – Не было лошади, а вот появились сразу две». «О чем вы?» – удивлялся крестьянин. – Что праздновать? Просто в моем стойле стоят теперь две лошади, и я иду их кормить». Но вот сын этого крестьянина поехал кататься на новом скакуне, упал и сломал ногу. «Бедный, – снова охали соседи, – какое несчастье!» «Я не вижу несчастья, – отвечал крестьянин, – просто у сына сломана нога, и ее надо лечить». Тут началась война, всех молодых мужчин забрали воевать, и только сын старого крестьянина остался дома...

## Поиск недостающей части или поиск себя?

Профессор Любомирски обнаружила, что недостающая часть появляется вновь и вновь. Происходит гедонистическая адаптация. Человек привыкает к новым условиям, и погоня за недостающей частью продолжается вновь. Погоня будет бесконечной, а полученное счастье – эфемерным и кратковременным.

Мы же с вами знаем этот феномен в иной формулировке: «Человек привыкает ко всему – и к хорошему, и к плохому». Ключевая мысль в том, что счастье в большей степени зависит не от ситуации, а от нашего отношения и действий. От жизненной позиции человека, от его внутренней активности. По сути, от способности удержать состояние цельности, единство всех частей, то есть само состояние счастья.

Виктор Франкл развивает и проживает эту мысль в тяжелейшем контексте, в ситуации фашистского концлагеря<sup>3</sup>. Он видит, что даже в этих чудовищных условиях некоторые люди сохраняют волю к жизни и пространство для радости. Ключ к этому – опять-таки внутренняя активность самого человека.

Сейчас у нас, слава богу, нет концентрационных лагерей. Однако современный житель мегаполиса часто стеснен обстоятельствами работы, нехваткой времени, трудными условиями жизни, постоянным стрессом. Общаясь во время тренингов с сотнями сотрудников офисов, я выяснил, что большинство из них считают офисную работу и состояние счастья несовместимыми явлениями. Чаще всего офис сравнивают с тюрьмой.

И это сравнение можно понять. В тюрьме человек ограничен в пространстве, в режиме дня, в содержании своей деятельности, в социальных контактах. Частично эти ограничения встречаются и в содержании работы по найму. Место работы, график, цели и задачи определяет кто-то другой. Человек как будто сам себе не хозяин. Офис и тюрьма – места с высокой степенью ограничений.

Существенное отличие состоит в заинтересованности работодателя как минимум в том, чтобы работник был здоров, производителен и по возможности любил свою работу, так как это повышает его эффективность и лояльность. В тюрьме не стоит задачи, чтобы заключенным было интересно. Скорее ставится обратная задача – сломать человека, сделать его пассивным. Неслучайно эта служба называется «исполнение наказаний».

Когда я начал проводить журналистское расследование о жизни в тюрьме и адаптации после нее, мой замысел заключался в том, что если человек в суровых условиях заключения может быть счастливым, то в условиях ограничений офисной жизни счастье тем более достижимо<sup>4</sup>.

Во время этой работы я нашел людей, которые в тюрьме обрели не только счастье, но и нашли дело своей жизни. Так, бизнесмен Владимир Осечкин стал правозащитником и основал портал Гулагу.нет, который помогает выжить и отстоять свои права тысячам заключенных каждый год. Разбойница Марина Клещева во время второй «отсидки» открыла в себе артистический дар, получила признание как певица (премия «Калина красная»). Сейчас она проживает по-прежнему непростую, но счастливую и интересную жизнь как актриса театра документальной пьесы Театр.doc.

Стать счастливым в условиях недружественной среды, суровых физических лишений – это больше похоже на счастье вопреки обстоятельствам, чем на счастье благодаря им.

Мы с вами видим две разные модели. Счастье как исправление дефицита, постоянный поиск недостающей части. И счастье как обретение себя. Оказывается, об этом писали еще

---

<sup>3</sup> Франкл В. Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011.

<sup>4</sup> Каримов Д. Пугает свобода, а не тюрьма. URL:<https://batenka.ru/resource/after-prison/>.

древние греки. Например, ученик и друг Сократа Аристипп мыслил счастье как стремление к удовольствиям и избегание страданий. То самое кратковременное гедонистическое счастье, которое закончится вместе с очередным порывом человека от хорошего к лучшему.

А великий Аристотель в «Никомаховой этике» формулирует мысль о счастье как о «деятельности души в полноте добродетели в течение жизни». Он замечает, что как один солнечный день не делает теплой весну, так и один счастливый день не делает счастливой жизнь. Там же отмечает, что условия, в которых живет человек, не имеют значения. Если душа трудится «в полноте добродетели», то у человека всегда есть возможность быть счастливым. Вне зависимости от тяжести окружающих условий.

Принципиально мировая наука по-прежнему рассматривает счастье вокруг моделей гедонии<sup>5</sup> и эвдемонии<sup>6</sup>, углубляя и уточняя теорию и практику применения.

Например, американский психолог, основоположник позитивной психологии Мартин Селигман – доктор Счастье, как зовут его в мире, – пишет о том, что *счастливая жизнь может быть «приятной», «хорошей» или «осмысленной»*.

**«Приятная» жизнь** – это поиск удовольствий и по возможности избегание страданий. Гедонистическая ориентация.

**«Хорошая» жизнь** устремлена к поиску своего предназначения и имеет деятельную, созидательную направленность. В желании реализовать свой потенциал, задействовать свои способности по максимуму выражено эвдемоническое начало.

**«Осмысленная» жизнь** добавляет к предыдущему пункту стремление выйти за пределы возможностей и способностей. Такому человеку мало реализовать то, что в нем есть. Он всегда хочет сделать больше. Примером такого стремления может быть великий Леонардо да Винчи, который писал «Джоконду» 20 лет и считал, что работа не завершена. Здесь и Гоголь, который сжег вторую часть «Мертвых душ» только потому, что она не в полной мере отражала его замысел. Осмысленная жизнь – это бескомпромиссное и бесконечное стремление к сложности и точности.

---

<sup>5</sup> Гедония – стремление к наслаждениям.

<sup>6</sup> Эвдемония – направление мысли, где счастье связано с добродетельной жизнью.

## «Пирог» счастья психолога Сони Любомирски

Мысль Аристотеля о «деятельности души» объясняет, как единицам заключенных удается вопреки системе стать счастливыми. Они вышли за пределы «приятной» жизни, суть которой во внешнем. Они перестали зависеть от обстоятельств и превратились в кузнецов своей жизни и счастья.

Эта же мысль подтверждается исследованием г-жи Любомирски, в котором выявляются факторы, влияющие на способность быть счастливым<sup>7</sup>. Их три: генетика, окружающие обстоятельства и собственная активность человека.

### "ПИРОГ СЧАСТЬЯ" СОНИ ЛЮБОМИРСКИ



**ФАКТОРЫ №1 и №2 НЕ ЗАВИСЯТ  
ОТ МЕНЯ**

**ФАКТОР №3 В МОЕМ ПОЛНОМ  
РАСПОРЯЖЕНИИ**

#### **1) Генетическая предрасположенность воспринимать мир в позитивном ключе.**

Если вы, как и я, с детства жизнерадостны, полны оптимизма и стакан для вас всегда полон, то, скорее всего, вы являетесь счастливым носителем «длинных» вариаций генов 5-НТТ<sup>8</sup>, которые помогают вашему организму в «базовой» комплектации наслаждаться больше, чем те, у кого ген представлен в более «коротком» варианте. А что делать, если вам не повезло с длиной? Что, если у вас, как у сына одной моей знакомой, «стакан не только наполовину пуст, но в него еще и плюнули»? Хорошая новость в том, что генетикой способность к счастью не ограничивается. Генетика определяет способность быть счастливым не более чем на 50%.

#### **2) Окружающие обстоятельства.**

Кто-то родился во дворце, а кто-то – на улице. Желания одних постоянно удовлетворяются, а другие постоянно испытывают дефицит. Кому больше повезло? А вот неизвестно,

<sup>7</sup> Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. – СПб.: Питер, 2014.

<sup>8</sup> Ген, отвечающий за передачу серотонина в головной мозг. По мнению автора исследования Жана-Эммануэля де Неве, длина гена влияет на такую характеристику человека, как оптимизм (Journal of Human Genetics).

потому что «легкая психическая травма в детстве повышает вероятность успеха в будущем»<sup>9</sup>. В не столь далеком XIX веке двоюродный брат Чарльза Дарвина, антрополог и психолог Френсис Гальтон пытался разобраться, как окружающие обстоятельства влияют на жизненный успех. Он провел длительное исследование сотен детей из богатых и бедных семей. Количество людей, которые добились значительного успеха в жизни, оказалось равным в обеих группах наблюдаемых. По мнению Гальтона, в достижении успеха решающим фактором являются не внешние обстоятельства, а личностные свойства. В вопросе счастья профессор Любомирски отводит на долю благоприятных окружающих обстоятельств лишь скромные 10%.

Когда я смотрю на эти два фактора, мне не дает покоя мысль: «Как же это несправедливо – одним повезло, а другим нет!» Кто знает, как сложится твой генетический код и окружающие тебя обстоятельства? Получается, в таком важном и личном вопросе, как счастье, не обойтись без везения. Целых 60% предрасположенности к счастью зависят лишь от воли случая. Хочется тяжело вздохнуть и опустить руки. Э-э-эх!

И тут, о чудо, обнаруживаем еще один фактор, который переводит категорию счастья из объективной плоскости, на которую человек никак не может повлиять, в плоскость деятельную, где человек активно влияет на происходящее. Становится субъектом (деятелем, творцом) своей жизни.

### **3) Собственная активность человека.**

Это единственный из трех факторов, на который мы с вами можем оказывать прямое влияние в любой момент. Он определяет счастье на целых 40%. Именно этот ресурс использовали герои моих интервью во время заключения в тюрьме. На этот же параметр указывает нам Аристотель термином «деятельность души в полноте добродетели».

Счастье – это субъективный фактор. Мое личное восприятие. В то время как генетические предрасположенности и обстоятельства – это объективный фактор, который сравнивается у многих тысяч людей. Нужно ли мне быть самым счастливым среди всех людей или достаточно сегодня быть счастливее, чем вчера?

Мой ответ на этот вопрос такой. Субъективное чувство счастья я могу прочувствовать только у себя. Мое счастье живет только в моем сознании. А если это так, то, когда я переживаю широкий спектр положительных эмоций, могу уверенно сказать, что для себя в данный момент я являюсь самым счастливым человеком на Земле. На том простом основании, что я сейчас счастлив.

Еще один аргумент в сторону бесполезности объективных фактов в вопросах субъективного восприятия.

На одной из лекций в медицинском институте нам рассказывали про гидронефроз. Это состояние, когда почка увеличивается в размере. У почки нет болевых рецепторов, и поэтому сама по себе она болеть не может. Но рецепторы в изобилии расположены на внутренней поверхности капсулы почки. Она, как оберточная пленка, окружает ее. Когда почка увеличивается в размерах, капсула натягивается и болевые рецепторы бьют во все колокола. Человек чувствует сильную, иногда невыносимую боль.

Однако когда гидронефроз образуется во время внутриутробного развития ребенка, то, родившись, он совершенно спокойно живет с этим состоянием, без малейших признаков беспокойства. И дело не в том, что такой ребенок терпелив. Если вы родитель, то знаете, что крик ребенка сравним по громкости с ревом взлетающего вертолета, а его способность терпеть неудобства стремится к нулю. Ребенок не будет терпеть боль.

Но почему же, когда боль должна быть, ее нет? Дело в том, рассказал нам профессор, что во внутриутробном периоде развития происходит настройка системы болевых порогов, и то, что для другого будет сильным болевым раздражителем (избыточное давление на капсулу

---

<sup>9</sup> Цитата из к/ф «Мне бы в небо».

почки, например), для конкретного ребенка будет нормальным состоянием – точкой отсчета того, что нормально, а что больно. Поэтому ребенок не терпит боль. Его организм установил именно такое состояние нормы.

Если мы положим двух младенцев – одного здорового, а другого с гидронефрозом (не волнуйтесь, врачи ему обязательно помогут и все у него будет хорошо), – то оба будут совершенно спокойны. Хотя в действительности у одного ребенка есть фактическая проблема, а у другого нет. Сравнить же их психическое состояние мы не можем, поскольку у нас нет способа заглянуть в сознание другого человека. Мы можешь лишь посмотреть на их электроэнцефалограммы, которые покажут, что оба младенца безмятежны.

Так же и в вопросе личного счастья: не важно, повезло вам или нет в генетической лотерее, низкий или высокий у вас порог счастливости относительно других. Вы об этом не задумываетесь, потому что видите только свое «кино». И в рамках своего диапазона счастливости вы можете, совершая определенные действия, изменять настройки восприятия, чтобы стать более или менее счастливым. Понимаете, куда клоню?

Однажды мы с коллегами по работе поехали на отдых. Все были в одном месте. Хорошо отдохнули: купались в одном озере, ели одни и те же шашлыки, играли в одинаковые игры. По возвращении мой товарищ рассказывает другим о нашей поездке. Рассказывает в красках. Все слушают, широко распахнув глаза и рты. А я понимаю, что там действительно было круто, но не настолько круто, как описывает рассказчик. Мы как будто смотрели два разных фильма и пережили два разных приключения.

Получается, что для исследований счастья, для установления сравнительных характеристик генетический код имеет важное значение. А в целях личного счастья им можно пренебречь, так как это только общие базовые настройки, которые создают текущее восприятие окружающего мира. В знаменитой молитве немецкого богослова Карла Этингера сказано: «Господи, дай мне спокойствие принять то, что я не могу изменить, мужество изменить то, что я могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого». Если с генетикой мы можем только смириться, то активность принадлежит нам в полной мере. А что с обстоятельствами?

Окружающие обстоятельства представляют интерес в крайних значениях. Мне удалось найти счастливых людей в тюрьме. Виктор Франкл не говорит про счастье в концлагере, но говорит про то, что можно вынести страдания, можно испытывать радость быть человеком, испытывать радость жить даже там. А вот Варлам Шаламов, который провел 20 лет в системе ГУЛАГа как заключенный, в «Колымских рассказах» пишет, что лагерные лишения превращают человека в зверя. Вводят в состояние, где нет места ни радости, ни смыслу, ни теплоте слову или заботе о ближнем. Думаю, что он увидел экстремальный полюс. Ту меру крайности, которую мы в рамках этой работы не рассматриваем.

Другой край – это обстоятельства объективного благополучия. Исследования показывают, что есть прямая связь между доходом (объективная метрика) и ощущением благополучия (субъективная метрика). Эта связь выражена до уровня дохода, который позволяет решить вопросы с пропитанием, проживанием, образованием и досугом<sup>10</sup>. А дальше деньги перестают оказывать существенное влияние на благополучие.

Исследователи продолжают спорить: могут ли экстремальные значения капитала увеличить субъективное счастье? Имеет ли значение, сколько у тебя миллиардов долларов? Этот крайний полюс объективного благополучия также не рассматривается в этой книге.

В 1967 году Эд Динер, размышляя о факторах счастья, предполагал, что счастливый человек молод, здоров, в меру умен и богат, имеет хорошее образование и является экстра-

---

<sup>10</sup> Портал SuperJobb в 2019 году провел масштабный опрос жителей России и определил, что россиянам для счастья в среднем нужен ежемесячный доход около 161 000 рублей.



вертом. Жизнь показывает, что счастье не имеет возраста<sup>11</sup>, что счастливыми могут быть люди и в онкологическом отделении больницы<sup>12</sup>, и в хосписе. Дело не в окружающих обстоятельствах.

Поэтому взгляд передовых исследователей счастья Сони Любомирски, Мартина Селигмана, Деси и Райна<sup>13</sup> и других, а также нашего творческого коллектива обращен к третьему сегменту «пирога» счастья – к собственной активности<sup>14</sup> человека.

---

<sup>11</sup> Проект «Возраст счастья» описывает сотни историй счастливых людей старше 50, 60, 70 и больше лет. URL: [www.theageofhappiness.com](http://www.theageofhappiness.com)

<sup>12</sup> Печуричко Е. К. Феноменология переживания подлинной жизни у людей с онкологическими заболеваниями. – ВШЭ, 2013.

<sup>13</sup> Э. Деси и Р. Райан – авторы теории самодетерминации, где самодетерминация – это способность индивида осуществлять и переживать выбор. Идеи самодетерминации близки к положениям теории деятельности, которая лежит в основе этой книги.

<sup>14</sup> Термины «активность» и «деятельность» используются в данной работе как близкие по смыслу и содержанию, но не синонимичные. В разделах, где это различие имеет решающее значение, об этом будет сказано отдельно.

## Человек как телевизор

Представим, что человек – это телевизор, который показывает кино. У этого телевизора есть корпус, микросхемы, технические характеристики. Из опыта мы знаем, что когда телевизор показывает кино, в нем происходят какие-то процессы: движение электричества, изменение режима работы пикселей на экране и т. д.

А теперь вопрос. Кино идет, потому что в телевизоре происходят какие-то процессы? Ну конечно, мы скажем «нет». Кино не потому, что в телевизоре работают схемы, а потому, что есть сигнал, который передает картинку, которую телевизор принимает и отражает.

И еще один вопрос. Влияет ли качество работы деталей на содержание фильма, который мы смотрим? Уверен, что из опыта вы скажете, что работа деталей и их характеристики влияют на качество картинки и звука, но никак не могут влиять на содержание фильма.

Спасибо вам за участие в диалоге. Уверен, что вопросы показались вам простыми и довольно странными, ведь ответы на них очевидны. Кино – это та картинка, которая развивается в нашем сознании, детали телевизора – органы чувств и весь организм, а сигнал, который обеспечивает «кино», – это реальность, в которой мы живем.

А между тем, дорогой читатель, мы с вами только что сформулировали положения одной из сложнейших проблем в психологии, а именно психофизиологической проблемы. Что первично: сознание или телесность?

Дело в том, что весь огромный и прекрасный мир дан нам лишь в ощущениях и в этом смысле является феноменом сознания. Так, в солнечный день мы неспешно прогуливаемся по улице, подставляем лицо теплым лучам солнца, вдруг слышим сладковатый запах сирени... И только потом видим сам куст. Теперь вся картинка этого «кино» сложилась в нашем сознании. И весь этот набор ощущений опосредован органами чувств. У нас нет возможности увидеть и почувствовать сирень непосредственно. Мы «видим» ее с помощью органов чувств, которые воспринимают только определенные характеристики реальности: глаза – световые волны, уши – звуковые, обоняние улавливает пахучие частицы. Они переводят доступную им часть реальности в понятные мозгу сигналы. Теперь сирень во всей красе появляется в нашем персональном кинотеатре – в сознании.

*Таким образом, сознание – это активное, опосредованное органами чувств отражение мира психикой человека.* И счастье, будучи ярким переживанием, является феноменом сознания. Оно не вне нас, а внутри. Сознание отражает мир не по принципу «что вижу, то пою», а представляет собой сложный процесс взаимодействия как с сигналами, приходящими извне, так и с образами, которые были в сознании ранее. В сложности этих взаимодействий рождается иррациональность человека: красавица может видеть в зеркале лишь свои недостатки, причины путаются со следствиями, мы принимаем решения, которые сначала кажутся мудрыми, а потом сожалеем, что сразу не увидели очевидного.

Одновременно в сознании могут быть мысли о фильме, который вы посмотрели на выходных, в этот же момент вас может заботить предстоящий разговор с начальником об отпуске, а также вы думаете, что купить по дороге домой, и т. д. То, что сознание существует, мы знаем из личного опыта. Но мы не можем его потрогать или измерить. Хотя такие попытки много раз предпринимались, и психология как наука выросла именно из них<sup>15</sup>. В итоге «пощупать» сознание нельзя, но мы точно знаем, что оно есть.

Научный мир так устроен, что обязательно нужно что-нибудь измерить. Ведь чтобы дали грант на исследование, надо предъявить что-то посерьезнее, чем рассуждение о сознании как

---

<sup>15</sup> В 1879 г. исследователь Вильгельм Вундт основал в Лейпциге первую в мире лабораторию экспериментальной психологии, где пытался найти элементы, из которых состоит сознание. Эта задача остается нерешенной до сих пор.

идеальном аспекте человека. Поэтому психологи вместе с физиологами начинают активно изучать, а что же происходит с человеком, когда в сознании разворачивается, например, состояние счастья. Изучают гормональный фон и видят: о чудо, изменился, например, уровень эндогенного эндорфина, нарастает окситоцин, повышается дофамин. И мы начинаем, как мантру, повторять: дофамин, серотонин, адреналин, эндорфин, окситоцин. Хотя при этом мы точно знаем, что если в телевизоре улучшить блок, отвечающий за яркость картинки, то яркость изменится, но кино останется прежним.

Затем испытуемого помещают в аппарат МРТ или подключают к голове аппаратуру для фиксации ЭЭГ и обнаруживают, что у счастливых людей участок теменной доли, который называется предклинье мозга, более развит, чем у обычных людей. Делается вывод: для того чтобы быть счастливым, нужно поддерживать определенный уровень гормонов в крови и активизировать определенные зоны мозга.

В метафоре с телевизором исследовательская активность в области работы деталей с целью понять содержание фильма и тем более повлиять на сюжет представляется бесполезной. Мы все больше узнаем про технические характеристики устройства и ничего о том, как изменить содержание кино.

Психофизиологическая проблема состоит в том, что нет ясности в понимании того, как связаны феномены сознания с проявлением физиологии. Уровень гормонов изменяется, потому что в сознании человек испытывает гнев или радость, или, наоборот, почему-то произошел выброс адреналина, изменился гормональный фон, и теперь у человека в сознании «бомбит», как говорит мой сын. В этом вопросе по сей день нет ясности.

Дело доходило до того, что сознание признавалось эпифеноменом, то есть несущественным побочным эффектом жизнедеятельности организма. Исследователи готовы списать в утиль как второстепенные такие чувства и эмоции, как любовь, радость, ощущение наполненности и смысла, объясняя все физиологией.

Есть, конечно же, и другая крайность, где сознание первично. Вплоть до модели солипсизма<sup>16</sup>, где весь мир – это плод моего сознания. Есть только Я, а все остальное – ничто.

По опыту мы с вами точно знаем, что если в телевизоре не нравится кино, то нужно просто переключить канал и выбрать другое кино. А что делать, если нам не нравится кино, которое транслирует наше сознание? Иначе говоря, что делать, если то, как вы себя чувствуете, не доставляет вам радости, счастья, не делает жизнь наполненной смыслом? Пить гормоны или вживлять электрод в центр удовольствия? Как переключиться на другой канал и смотреть другое кино без вреда для здоровья?

Еще Бенедикт Спиноза предположил, что сознание и телесность являются не причиной и следствием друг друга в любых вариантах, а атрибутами процесса, который пока науке неизвестен. А уже в наше время исследователь сознания В. П. Серкин обосновал, что этим неизвестным процессом является деятельность человека<sup>17</sup>. Для нас это значит, что если вы хотите другое кино, то вам нужно начать делать что-то новое или что-то по-другому.

---

<sup>16</sup> Солипсизм – крайняя форма субъективного идеализма, согласно которой существует только человек и его сознание, а объективный мир, в том числе и другие люди, существуют лишь в восприятии индивида.

<sup>17</sup> Серкин В. П. Деятельностная теория сознания (сознание как атрибут системы деятельностей субъекта). – Психология // Высшая школа экономики, 2015. – Т. 12. – №2. – С. 93—111.



Идею о том, что активность определяет телесность, высказал наш соотечественник Алексей Николаевич Леонтьев, а найти подтверждение этому в жизни может каждый из нас. Вспомните сильные руки массажиста, гуттаперчевое тело художественной гимнастки. Борца можно узнать по атлетичной фигуре и поломанным ушам. Боксера – по сломанному носу и «набитым» костяшкам. Каждая профессия формирует определенный рисунок телесности.

Примером того, как деятельность определяет сознание, является «профессиональная деформация». Обратите внимание на специалиста в любой сфере. У каждого свой персональный «ад»: психологи везде видят нарушение личных границ, парикмахеры – плохие стрижки, дизайнеры – негармоничные цвета интерьера. Я как бизнес-тренер, когда смотрю фильмы, постоянно вижу подтверждение психологических моделей и теорий. Причем такой отпечаток профессия наложила не только на меня. Мой коллега А. Равицкий написал шуточное четверостишие, над которым смеются до слез только бизнес-тренеры, а люди других профессий просто не понимают, над чем здесь смеяться:

...мы с тренером кино смотрели —  
пришлось прогнать его...

Кричал: вот лидерства пример прекрасный,  
а вот продажи, вот контроль.

Наше сознание и телесность являются интегративным продуктом нашей собственной активности, системы деятельностей. Таким образом, сложившийся в нашем сознании образ мира и ощущение счастья как важная его составляющая напрямую зависят от нашей деятельности. То, как мы живем, определяет нашу физиологию, сознание и наше ощущение счастья.

Таким образом, изменение деятельности – верный способ переключить жизнь на другой канал или как минимум скорректировать программу передач текущего канала. Все вышеизложенное раскрывает деятельную природу счастья. Развивая эту концепцию, поговорим о том, какой должна быть деятельность, делающая человека счастливым.

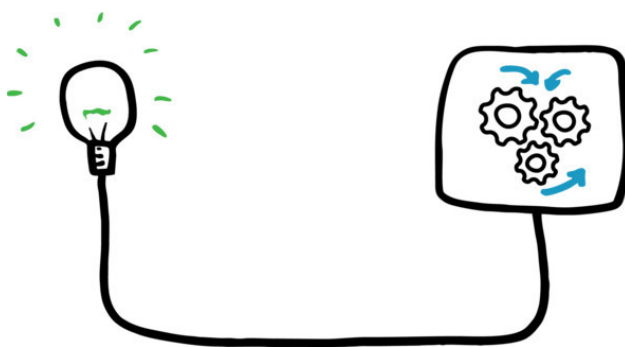
## ГЛАВА 2. Как не обмануться в погоне за счастьем

Мы говорим о том, что деятельность – это ключ к счастью, поэтому возьмем за основу определение счастья по Аристотелю: это «деятельность души в полноте добродетели в течение жизни». Это определение мне нравится, потому что, на мой взгляд, оно элегантно, этично и вызывает энтузиазм. А это три критерия сильного решения из четырех, по мнению моего университетского научного руководителя<sup>18</sup>. Нюанс в том, что такую формулировку каждый поймет по-своему. А значит, пока она неэффективна.

Понятие «душа» отсутствует в научном лексиконе. У него много смыслов в обыденном языке. Эзотерические и религиозные источники также дают многообразные трактовки, которые мы в рамках этой книги рассматривать не будем. Поэтому слово «душа» звучит заманчиво, но, увы, пока непрактично.

С добродетелью похожие трудности. С одной стороны, это слово понятно: делай что-то хорошо. А с другой стороны, где мерило этого «хорошо» и «плохо»? Из каких принципов мы его определяем?

Несмотря на трудности, с которыми мы обязательно справимся, это определение сразу дает нам полезное, положительное знание. Счастье – это надежный индикатор труда души: если мы счастливы – значит, она сейчас хорошо трудится. А раз счастье не причина, а следствие труда души, то попытки «просто быть счастливым» изначально обречены на провал. Американский писатель и исследователь счастья Эмили Смит говорит, что гнаться за счастьем не только опрометчиво, но и опасно для психического и физического здоровья<sup>19</sup>. Просто так, без работы души, синюю птицу счастья не поймать. Представьте себе устройство, где с одной стороны – сложный механизм, а с другой – лампочка-индикатор. Если механизм работает правильно, то лампочка горит зеленым и человек счастлив. Если красным, то наоборот. Настроенная, отлаженная работа механизма гарантирует то, что лампочка будет гореть. «Серединка наполнилась, краешки заиграли», – говорит моя бабушка Лида. Счастье – индикатор правильной работы устройства.



А можно ли разорвать связь между работой механизма и лампочкой? Сделать так, чтобы лампочка горела сама по себе, а работой механизма можно было бы пренебречь? Обмануть систему и обойти эту загадочную деятельность души? Ответ – да. Эта задача решается в краткосрочной (недели и месяцы) и даже среднесрочной (годы) перспективе.

Сначала рассмотрим аналогию из работы организаций. Возьмем такой сложный механизм, как система образования. Результатом работы этой системы является образованный, зна-

<sup>18</sup> Т. Ю. Базаров выдвинул принцип «4Э». Сильное решение обладает четырьмя «Э»: оно эффективно, этично, элегантно и вызывает энтузиазм.

<sup>19</sup> Посмотреть выступление Эмили на TED можно здесь: <http://karimovdamir.ru/dangersofhappiness>

ющий школьную программу ученик. «Лампочками» успешности образовательного процесса считаются школьные оценки. А финальный показатель успешности, квинтэссенция учебы – оценка по ЕГЭ. Логика проста: человек, который овладел в полном объеме знаниями и навыками, заложенными в школьной программе, может достойно сдать экзамен.

А можно ли сделать так, чтобы школьная программа не была освоена, а результат на ЕГЭ был достойным? Да, это возможно. Простой и легальный способ получить высокий балл по ЕГЭ – «натаскать» ребенка на решение задач экзамена. Высокий балл есть, а знаний, умений, навыков, которые должны были сформироваться в результате освоения программы, нет. Причем для учителя штудирование, натаскивание на ЕГЭ существенно проще, чем создание такой рабочей атмосферы в классе, следствием которой является не только высокий балл ЕГЭ, но и способность учиться и мыслить.

Разрыв связи между «лампочкой» и работой механизма придуман не сегодня. Студент покупает курсовую, чтобы получить липовую пятерку. Юноша на папином автомобиле хочет произвести впечатление самостоятельности на девушку, депутат липовой кандидатской диссертацией хочет впечатлить избирателя. Думаю, что вы сможете и сами привести множество примеров, где вместо реального результата создается лишь его видимость.

Слово «душа» из определения счастья дает нам важную подсказку. Вспомните: когда мы произносим слово «душа», то имеем в виду какую-то суть. Что-то самое важное. Аристотель говорил, что душа – это энтелехия<sup>20</sup> человека, и приводил примеры: энтелехия молотка – забивать гвозди, энтелехия глаза – зрение. Может ли быть (жить) молоток без способности забивания гвоздей, а глаз – без зрения? Может. В этом случае он превращается в бутафорию. Бутафория – это предмет, где форма и видимость значат больше, чем содержание.

Сейчас раскроем природу связи между лампочкой и механизмом в жизни человека и сможем понять, что происходит, когда эта связь разорвана.

---

<sup>20</sup> Энтелехия – термин философии Аристотеля. Обозначает внутреннюю силу, потенциально заключающую в себе цель и окончательный результат (например, сила, благодаря которой из грецкого ореха вырастает дерево). По Аристотелю, душа есть первая энтелехия организма, в силу которой тело, располагающее лишь «способностью» жить, действительно живет, пока оно соединено с душой.

## **Куда приводят эмоции?**

В предыдущей главе мы говорили о деятельностной теории сознания и сделали заключение, что счастье – это феномен сознания. Пришло время немного рассказать об основах теории деятельности.

Уверен, что вы слышали о том, что важно ставить цели. Может быть, зарисовывали цели в альбоме или на плакате<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Техника визуализации цели.

## **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.