

# Психологические ШПАРГАЛКИ

Сергей Степанов



Психологический  
БЕСТСЕЛЛЕР

Простые  
решения  
сложных  
проблем



Сергей Степанов

**Психологические шпаргалки**

«Автор»

## **Степанов С. С.**

Психологические шпаргалки / С. С. Степанов — «Автор»,

Кто из нас не сталкивался никогда с жизненными проблемами, решить которые самостоятельно оказывалось очень трудно, а иногда и не под силу? В таких ситуациях многие были бы рады получить хороший совет и помощь опытного психолога. Но не каждый решается «вынести сор из избы», да и не всегда на это есть время, ведь некоторые вопросы нужно решать быстро. «Психологические шпаргалки» – это настоящая дорожная «аптечка» для оказания срочной психологической помощи, «карманный консультант» для решения повседневных вопросов и сложных проблем. Эта книга будет очень полезна и тем, кто хочет разобраться в себе, научиться лучше понимать окружающих и приобрести качества, которые помогут добиться успеха как в деловой, так и в личной жизни.

© Степанов С. С.

© Автор

# Содержание

Предисловие	5
Формула удачи	6
С новым счастьем!	7
В поисках душевного равновесия	10
Мифы о деньгах	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Сергей Степанов

## Психологические шпаргалки

### Предисловие

В наши дни профессия психолога-консультанта приобретает все большую популярность во всем мире. Миллионы людей, не находя решения своих житейских проблем, обращаются к профессиональным *советчикам* в надежде наладить испорченные отношения с близкими, найти путь к желанным целям, обрести душевное равновесие. При этом многие переоценивают компетенцию психологов, полагая, будто те знают ответы на все возможные вопросы и с легкостью решат любую проблему.

Однако настоящие психологи прямых советов и указаний почти никогда не дают. Им известно: ответ на вопрос, который возник у конкретного человека, может найти только сам этот человек. Психолог в этом только помогает, подсказывая необходимые доводы и аргументы.

Зачем вообще люди обращаются к психологу-консультанту? Затем же, зачем и к любому другому консультанту. Например, в юридическую консультацию мы идем оттого, что несильно сведущи в законах. И специалист-законник нам объясняет: существуют определенные установления, которые вы, возможно невольно, нарушаете и из-за этого создаете себе неприятности; а есть еще и другие уложения, которые дарят вам некоторые привилегии... Вы об этом не знали и упускали свою выгоду? Так вот теперь знайте и пользуйтесь тем, что принадлежит вам по праву.

В похожей ситуации психолог тоже пользуется своим знанием законов – законов человеческой натуры. Опираясь на богатый исследовательский опыт своих коллег, он знает, отчего возникают неисполнимые желания, межличностные конфликты, острые переживания. И во многих случаях достаточно поделиться этим знанием, чтобы открыть человеку глаза на подлинное содержание его проблем.

С этой целью автором уже написано несколько книг – не столько назидательных, сколько просветительских. Это не советы, как нужно жить, а своего рода намеки, подсказки, опирающиеся на результаты разнообразных психологических наблюдений и опытов. Одна такая книжка так и называлась – «Психологические подсказки на каждый день». Судя по количеству ее читателей, ее содержание заинтересовало многих. И автор решил продолжить эту работу. Ее результат – перед вами. Это еще одна книга психологических подсказок, касающихся нашего душевного благополучия. Опыты и наблюдения, в ней описанные, не просто интересны, но и весьма поучительны. Кому-то эта книга поможет расширить психологическую эрудицию, а кому-то, возможно, и послужит карманным «консультантом». Ведь с опорой на психологическое знание легче решать наши повседневные проблемы!

## Формула удачи

Вы везучий человек? В ответ на этот вопрос большинство людей неуверенно пожмут плечами: «Всякое бывает...» Но есть и такие счастливики, которые не сомневаются в своей удачливости – они легко приведут множество примеров, когда обстоятельства их жизни складывались настолько выигрышно и благоприятно, что просто грех было не воспользоваться такими замечательными возможностями. Увы, немало и тех, кто готов посетовать на гримасы судьбы-злодейки. По их убеждению, им никогда не выпадают счастливые шансы – напротив, неудачи и неприятности их словно преследуют.

Отчего одним Фортуна постоянно улыбается, а других будто и не замечает и даже издевается над ними? На сей счет существует множество самых мистических гипотез. А вот английский психолог Ричард Вайзман из Хартфордширского университета решил научно исследовать этот вопрос. В нескольких национальных газетах он опубликовал объявление, в котором предлагал людям, которые считают себя исключительно удачливыми или, наоборот, страшно невезучими, связаться с ним и принять участие в психологическом эксперименте. Откликнулись сотни людей, которых Вайзман подробно проинтервьюировал, выясняя особенности их поведения и жизненного пути. А опыт, в котором им предлагалось поучаствовать, был удивительно прост. Каждому испытуемому ученый выдавал толстую газету (многие английские газеты насчитывают десятки страниц) и просил точно сосчитать количество фотографий в ней. Подвох состоял в том, что одна из страниц газеты была искусно смоделирована ученым. Вместо банального рекламного объявления в нее было вмонтировано объявление следующего содержания: «Сообщите экспериментатору, что вы увидели ЭТО, и получите в награду 250 фунтов стерлингов». Объявление было набрано крупными буквами высотой в 2 дюйма и занимало полстраницы. Несмотря на это, ни один из испытуемых, ранее заявивших о своей невезучести, его не заметил! Все они были заняты выполнением инструкции – скрупулезным подсчетом фотографий – и на текстовые сообщения даже не обращали внимания. А вот все «счастливики» подтвердили свою везучесть и получили солидный приз, который для многих был равен их недельному заработку.

Марк Твен писал: *«По крайней мере раз в жизни Удача стучится в дверь к каждому, но многие из нас в это время сидят в соседней кабачке и не слышат стука».*

Опыт английского психолога наглядно подтверждает это суждение. Удача – это не удачное стечение обстоятельств, а наша готовность им воспользоваться. Первое случается в жизни практически каждого, и не раз, а вот второе отличает далеко не всякого. «Неудачники» оказываются закрыты для благоприятных возможностей. В поисках работы просматривая в газете список вакансий, они выискивают то, что по каким-то субъективным параметрам считают подходящим, и даже не обращают внимания на неожиданные более выгодные предложения. Отправляясь на вечеринку, они мечтают завести блестящий роман и составить выгодную партию и при этом упускают возможность обзавестись новыми добрыми друзьями. Сосредоточившись на каких-то проблемах, которые они считают важными, «неудачники» не принимают подарки судьбы, потому что оказываются к ним абсолютно не готовы.

Беседуя с разными людьми, Вайзман выявил еще одну важную особенность. Оказалось, что удачливые люди – по натуре оптимисты. И с ними тоже случаются неприятности, но они рассматривают это скорее как случайность, а не закономерность. Во всем многообразии событий своей жизни они выделяют самое позитивное, настраиваясь на повторение приятных событий и обновление своего удачного опыта. Наверное, прав был Теннесси Уильямс, когда говорил: *«Вера в удачу приносит удачу».* Очень простая формула. Зато надежная!

## С новым счастьем!

По всякому приятному поводу принято желать друг другу всяческих благ – здоровья и достатка, исполнения желаний, профессиональных и личных успехов, семейного благополучия. И непременно – счастья, которое покрывает собой все прочие пожелания, выступает их закономерным обобщением и итогом. Желая друг другу счастья, мы даже не всегда отдаем себе отчет, какой смысл вкладываем в это емкое слово. Чаще рассуждаем от противного: тяжелый недуг, худая крыша и ветер в кошельке счастьем никак не способствуют – а значит, чтобы его испытать, необходимо множество внешних условий. Вот и желаем друг другу, чтобы эти условия сложились благоприятно.

Молодое поколение, которое идет нам на смену, рассуждает примерно так же. В тысячах школ проводились опросы насчет того, как юноши и девушки представляют себе ближайшее и отдаленное будущее, с чем связывают свои надежды и чаяния. Никаких сенсаций эти исследования не преподнесли. С небольшой поправкой на нынешние реалии современные старшеклассники, как это сделали бы и многие поколения их предшественников, связали свое счастливое будущее с крепкой семьей, интересной работой, финансовым благополучием и политической стабильностью. Иными словами – со всем тем, что приходит в их жизнь извне и должно приносить то самое душевное состояние, которое именуется счастьем. Большинство рассуждений на эту тему – нередко весьма серьезных и глубоких – сводятся к тому, чего надо добиться, что получить от жизни, чтобы почувствовать себя счастливым. И уж коли добился, получил – то это и есть счастье.

Такое представление довольно привычно и вполне согласуется с житейским здравым смыслом. Более того, его активно эксплуатируют различные школы практической психологии, предлагая жажущим научиться приемам исполнения своих желаний, то есть способам достижения счастья.

Хуже того – часто бывает, что человек, оказавшийся во власти такого представления, подтверждает формулу А. Макаревича: *«Нашел не то, что искал, а искал не то, что хотел»*.

Научившись извлекать прибыль, строить деловые и личные отношения, влиять на людей и пользоваться их расположением, человек, окруженный всеми атрибутами благополучия, далеко не всегда бывает счастлив. Вопрос: «Что нужно человеку для счастья?» – оказывается совсем не так прост. По крайней мере перечисление всевозможных благ служит никуда не годным ответом на него. Психологам тут есть над чем поразмышлять.

Они и размышляют. Причем в последнее время все более активно. Если еще не так давно счастье считалось категорией ненаучной, то нынче психологам приходится признать: вопрос об источниках человеческого счастья для психологии едва ли не самый важный; все остальные вопросы – это лишь конкретные уточнения к нему.

В конце ноября 2003 года в Лондоне под эгидой Королевского научного общества (так называется Британская академия наук) состоялась научная конференция, посвященная психологии счастья. Председательствовал на ней Мартин Селигман, много лет назад снискавший всемирную известность открытием феномена «выученной беспомощности». Ранние эксперименты Селигмана продемонстрировали яркую закономерность: негативный опыт в большинстве (4/5) случаев приводит к отказу от поисков конструктивных решений, к депрессии и упадку. Лишь для 1/5 испытуемых переживание безвыходности неприятной ситуации не приводит к утрате активности. Последующие изыскания Селигман сосредоточил на том, каково мироощущение тех, кто готов продолжать целеустремленную активность вопреки поражениям и боли. Закономерным итогом его исканий стала концепция так называемой позитивной психологии, воплощенная в одном из его недавних научных трудов. Перевод этой книги на русский язык, вероятно, выйдет не скоро. У нас нынче в моде позавчерашняя психология – рецепты

невротикам и неудачникам насчет того, как им перестать быть таковыми, а также бесчисленные руководства, как лидерствовать и властвовать, влиять и манипулировать, добиваться и получать. Тем более полезно прислушаться к голосу психологии сегодняшней, уверенно и громко прозвучавшему недавно в Лондоне.

Пять лет назад Мартин Селигман произвел настоящий переворот в психологии (оставшийся у нас практически незамеченным), призвав коллег сосредоточить внимание на полноценных, душевно здоровых и благополучных людях, вместо того чтобы и в новом веке продолжать копание в ущербных душонках моральных импотентов и извращенцев. Позитивная психология, по Селигману, должна быть наукой о том, что в человеке хорошо и правильно, а не о том, что в нем ненормально и дурно. Соответственно и практическая психология должна перестать быть «починкой поломок», но сосредоточиться на стимулировании и поддержке духовного благополучия. В этом ключе и велась на конференции оживленная дискуссия.

Большое внимание привлек доклад психолога Оливера Джеймса, автора нашумевшей на Западе книги, откровенно непечатное название которой можно приблизительно перевести как «Нас всех поймали». И в книге, и в докладе Джеймс приводит неутешительные данные, согласно которым удовлетворенность жизнью в развитых странах за прошедшие полвека заметно снизилась – вопреки возросшему благосостоянию. «Среди современных 25-летних людей, – утверждает Джеймс, – втрое, а по некоторым данным, даже вдесятеро больше страдающих тяжелой депрессией, чем среди их сверстников в 50-е годы. Похоже, достижение уровня дохода в 15 тысяч долларов в год является тем пределом, выше которого деньги перестают приносить удовольствие. Даже напротив, чем больше вы получаете, тем выше для вас оказывается вероятность утраты душевного комфорта».

Ему вторит Рэндольф Несс, психолог из Мичиганского университета, изучающий проблему счастья в историческом аспекте. По его мнению, так называемый консьюмеризм (искусственно подстегиваемая и провоцируемая склонность к потреблению) и активно навязываемый современному человеку культ личного успеха приводят к эпидемическому нарастанию ощущений недовольства и неудовлетворенности. Потребительские амбиции по мере их утоления возрастают неуклонно и рано или поздно наталкиваются на пределы человеческих возможностей. С этого момента недостижимость целей, которые продолжает навязывать потребительское общество, вгоняет человека в ощущение подавленности и депрессии. Не отдавая себе отчета, что сегодня он живет в таком комфорте, о котором и не мечтали короли лет полтора назад, обыватель всегда найдет, от недостатка чего испытывать терзания. Вернее, ему охотно это подскажут. Что ни говори, а в этом смысле малоприличное название книги О. Джеймса кажется вполне адекватным.

Недаром на Западе ширится и набирает силу общественное настроение, получившее название «дауншифтинг» (что можно приблизительно перевести как *снижение, сползание* – но отнюдь не в негативном смысле слова). Это отказ от участия в карьерной гонке, сознательное опрощение образа жизни, снижение потребительских амбиций в пользу высвобождения времени и сил ради самореализации, общения, ощущения полноты жизни в ее естественном течении. Причем самореализация понимается вовсе не как достижение каких-то высоких целей, точнее как хватание неких ярких погрешек, ритуализированных социумом. Современная самоактуализирующаяся личность не станет, скажем, создавать некий псевдонаучный труд, не нужный ни ей, ни, по большому счету, вообще никому, зато позволяющий «насладиться» ученой степенью и срубить лишний бакс. Она скорее выразит себя стихотворной строкой, которая найдет хотя бы десяток читателей и позволит им приобщиться к светлому чувству автора. Настоящий шанс испытать счастье человек получает, не работая ради денег, а делая дело, к которому лежит душа. Конечно, хорошо бы за это дело еще и платили деньги. Но коли платят не очень много – беда ли это? Ведь недаром еще древние говорили – *самые дорогие вещи стоят совсем недорого или вовсе не имеют денежной цены.*

А потеем мы лишь для того, чтобы то же самое получить в некоем изощренном оформлении и упаковке, – усыпанный бриллиантами хронометр показывает то же самое время, что и штампованные «Сейко» за двадцатку. Гениальные строки не обесценятся от того, что написаны копеечной шариковой ручкой, а коли строки бездарны, никакой «Паркер» с золотым пером не прибавит им блеска. (Тем более что самые главные строки в истории человечества и вовсе были написаны гусиными перьями.)

Похоже, все больше людей в мире начинают понимать: общество потребления и общество благоденствия – это не одно и то же. И об этом не раз говорилось с трибуны Лондонского королевского научного общества. Счастливый человек – это не тот, кто многого добился, многого достиг, многое имеет. Счастлив тот, кто сумел кем-то стать – необязательно миллионером, директором или президентом, но непременно Личностью, открытой людям, интересной им и ценимой ими. В конце концов, в альтернативе «Иметь или быть?» только один вариант предусматривает подлинное счастье.

## В поисках душевного равновесия

В современной психологии довольно широкое распространение получил термин «субъективное благополучие» (subjective well-being). Им определяется позитивное эмоциональное состояние удовлетворенности собой, своей жизнью, окружающим миром и своим местом в нем, традиционно описываемое в житейских терминах душевного равновесия. В русском языке состояние субъективного благополучия нередко отождествляется со счастьем, но такое отождествление верно лишь в известном смысле: счастьем чаще называют сильное положительное эмоциональное переживание, обычно вызываемое какими-то радостными событиями; это состояние кратковременное, преходящее – человек не способен его испытывать постоянно. Говоря о счастье как субъективном благополучии, обычно подразумевают «счастливую жизнь» – существование человека, в целом довольного тем, кем он является, тем, что он имеет, и тем, что с ним происходит. В этом смысле субъективное благополучие (*далее* — СБ, подобно тому как в зарубежной терминологии давно утвердилась аббревиатура SWB) выступает не кратковременным «пиковым» переживанием, а присуще человеку на протяжении всей жизни либо, по крайней мере, каких-то значительных ее отрезков. В мировой психологии – преимущественно английской и американской – активные исследования этого явления ведутся уже на протяжении четверти века. В отечественной психологии ему до сих пор уделяется недостаточно внимания, что следует признать серьезным упущением, поскольку достижение СБ фактически является важнейшей целью всех практических усилий психологов. В силу этого представляется крайне важной объективная оценка разнообразных факторов – биологических, социальных, экономических, психологических, – влияющих на это состояние. Учет и использование данных соответствующих исследований открывает широкие перспективы для позитивных изменений качества жизни – как конкретных людей, так и общества в целом.

Очевидно, что процедуры оценки данного состояния с научной точки зрения весьма уязвимы для критики – ведь **субъективное** благополучие можно оценить только **субъективно**, то есть посредством самоотчета. Тем не менее широкомасштабные обследования продемонстрировали, что люди способны достаточно адекватно оценить собственное душевное благополучие. Кстати, те, кто говорит, что счастлив или доволен жизнью, кажутся счастливыми и своим близким, друзьям и психологам. Их ежедневное настроение характеризуется чаще положительными эмоциями, они улыбаются чаще. По сравнению с несчастливыми счастливые менее сфокусированы на себе, менее враждебны и раздражены, меньше ругаются и даже меньше восприимчивы к болезням.

Методы выявления СБ используются самые разные – от простейшего опросника, требующего ранжировать собственные ощущения от жизни по 7-балльной шкале, до весьма детализированной «Шкалы удовлетворенности жизнью». Надежность подобных методов небесспорна, так как на результатах может сказаться ситуативное эмоциональное состояние опрашиваемого. В частности, выяснилось, что люди склонны сообщать о гораздо более высоком уровне удовлетворенности жизнью в солнечную погоду. А к примеру, соответствующие замеры, проводившиеся в Германии, выявили резкий всплеск переживания СБ после важной победы национальной сборной по футболу. Для устранения этого изъяна разработан метод «замера переживаний»; он заключается в том, что человек сообщает о своем состоянии в разные моменты на протяжении длительного времени – например месяца, – а затем полученные баллы усредняются. Но в любом случае полученные результаты трудно признать объективными. Установлено, что средние показатели СБ значительно разнятся в разных уголках света. Например, знаменитое исследование «Евробарометр» выявило очень низкую удовлетворенность у жителей Франции и Италии: лишь 10 % из них «очень довольны жизнью в целом», тогда как в Дании таковых 55 %, а в Голландии – около 45 %. Можно предположить, что это связано с различ-

ными культурными нормами дозволенности отрицательных и желательности положительных эмоций, а не с огромными национальными различиями в уровне СБ. Недооценка этого культурного фактора может привести к неадекватным выводам.

Впрочем, для любого из нас, сталкивающегося как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности с представителями достаточно однородной социо-культурной популяции, проблема межкультурных различий представляет интерес скорее теоретический. Гораздо более интересен вопрос о влиянии тех или иных внешних факторов на показатель СБ. Точку зрения житейского здравого смысла на эту проблему давным-давно иронично выразил Дон-Аминадо: *«Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным»*.

Так большинство из нас и строят свою жизнь, пытаясь увязать показатели внешнего благополучия и внутреннего. И нередко заходят в тупик! Ибо, как показали научные исследования, взаимосвязь тут отнюдь не так очевидна и однозначна, как подсказывает здравый смысл.

Казалось бы, резонно предположить: СБ рождается вследствие череды приятных событий, происходящих с нами. Так что если у нас есть достаточно денег, добрые друзья, семья, отменное здоровье, интересная и хорошо оплачиваемая работа, то у нас больше шансов быть довольными жизнью, чем у того, кто беден, болен, не имеет работы, семьи, друзей и т. д.

Представление о влиянии внешних факторов на СБ не лишено оснований. В нескольких широкомасштабных исследованиях было обнаружено, что на уровень СБ влияют возраст, социально-экономическое положение, профессиональный статус и семейный доход, но не оказывают какого-либо заметного влияния пол, расовая принадлежность, образование и вероисповедание.

Однако, несмотря на то что было установлено, что разные социальные группы отличаются по уровню СБ, поразительно то, что влияние социально-экономического статуса и всех прочих упомянутых факторов в действительности очень незначительно. Гораздо большие различия наблюдаются внутри групп, чем между ними. Следовательно, люди, обладающие молодостью, богатством и высоким социальным положением, необязательно довольны жизнью, как необязательно недовольны пожилые и небогатые. Иными словами, следует искать иные источники СБ.

В этой связи возникает вопрос: почему хорошее в жизни оказывает на СБ меньшее влияние, чем принято обычно считать? Ответ, видимо, в том, что приятные эмоциональные переживания повышают наш уровень СБ понемногу каждый раз, когда они случаются. Любитель шоколада, который устраивается работать на кондитерскую фабрику и получает возможность есть шоколад килограммами, оказывается в сущем раю, но только поначалу. По прошествии недолгого времени его уже даже и нельзя назвать любителем шоколада, ибо вожделенный прежде продукт, ныне доступный в изобилии, абсолютно перестает его привлекать.

СБ отчасти зависит от тех событий, которые произошли с нами в прошлом. Способность прошлых переживаний окрашивать наше настоящее особенно подчеркивалась американским психологом Гарри Хелсоном. Он утверждал, что у всех нас есть свой «адаптационный уровень», соответствующий нашим ожиданиям, которые, в свою очередь, определяются нашими прошлыми переживаниями. Если происходящее соответствует нашему адаптационному уровню, или уровню ожиданий, то мы не чувствуем себя ни довольными, ни недовольными. Если же происходящее лучше или хуже того, что мы ожидали, тогда мы соответственно оказываемся довольными или нет.

Если предположение Хелсона верно, то каждый, кто целенаправленно стремится к счастью, оказывается загнан в порочный круг. Черда приятных событий порождает ощущение СБ, но это также повышает уровень ожиданий. Как следствие, новым событиям все труднее нас порадовать. Иными словами, получается, что в настоящем удовлетворении содержатся ростки будущей неудовлетворенности. Эта пессимистическая концепция получила название «бегущей дорожки» удовольствий: на «бегущей дорожке» невозможно добиться продвижения вперед,

как бы быстро вы ни старались бежать. Поскольку маловероятно, что жизнь будет состоять из постоянных и неожиданных изменений к лучшему, охотник за счастьем обречен все время догонять самого себя на «бегущей дорожке».

Один из наиболее явных примеров того, как повышение уровня ожиданий приводит к снижению СБ, можно наблюдать в жизни тех миллионов людей, чье материальное благосостояние повышается год от года. Большинство из них в действительности не чувствуют себя при этом лучше, их растущее благосостояние не делает их счастливее. Они ждут все более дорогих подарков от жизни, а их растущие ожидания обесценивают их удовольствия.

Несмотря на это, большинство людей твердо убеждены, что обогащение сделает их более счастливыми. Когда американский психолог Джойс Бразерс в ходе телевизионного опроса интересовался мнением зрителей – сделает ли их счастливее увеличение их дохода на четверть? – почти 100 % ответов были утвердительными. А каковы реальные факты? В целом, фактические данные подтверждают теорию адаптационного уровня. В одном из исследований, в котором участвовали победители лотерей, выигравшие свыше миллиона долларов, было обнаружено, что эти счастливицы, испытав кратковременный всплеск эйфории, испытывали не большее СБ после выигрыша, чем до него. Как оказалось, не надеялись они и на то, что будут более довольны жизнью и два года спустя. В наши дни, когда книжные прилавки заполнили руководства типа «Хочешь разбогатеть – спроси меня: как?», ей-богу, хочется дополнить их еще одним – «...спроси меня: зачем?».

Теория адаптационного уровня позволяет выдвинуть еще одно парадоксальное предсказание: инвалиды постепенно снижают уровень своих ожиданий и, таким образом, оказываются не менее довольны жизнью, чем люди здоровые. Иными словами, они психологически приспособляются к обстоятельствам, в которых оказались. Как гласит суровая, но справедливая арабская поговорка: *«Брось человека в море, и он станет рыбой»*.

Ричард Шульц и Сьюзен Деккер из Питтсбургского и Портлендского университетов оценивали уровень СБ у людей, скованных в движениях вследствие паралича разной степени тяжести, и обнаружили, что удовлетворение, получаемое ими от жизни, было лишь ненамного меньше, чем у всех остальных людей. Как следствие процесса изменения уровня ожиданий, многие из них говорили, что их несчастье имело и положительную сторону. Оно сделало их более терпеливыми и терпимыми и помогло им осознать, что мозг важнее, чем мускулы.

Одно из самых замечательных подтверждений теории адаптационного уровня мы находим в рассказе Александра Солженицына «Один день Ивана Денисовича». Герой рассказа, заключенный ГУЛАГа Иван Денисович Шухов, вовсе не пребывает в том плачевном состоянии духа, которое естественно было бы вообразить в его положении. Намек на то, почему это так, читатель получает в конце рассказа, когда Шухов мысленно возвращается к прожитому дню: «Засыпал Шухов вполне довольный. На дню у него выдалось много удач: в карцер не посадили, на Соцгородок бригаду не выгнали, в обед он закосил кашу, бригадир хорошо закрыл процентовку, стену Шухов клал весело, с ножовкой на шмоне не попался, подработал вечером у Цезаря и табачку купил. И не заболел, перемогся... Прошел день, ничем не омраченный, почти счастливый».

Шухов адаптировал свои ожидания к тяготам лагерной жизни и потому не чувствовал себя несчастным. Уровень его ожиданий был столь низким, что даже такие события, как покупка табака, могли сделать его день счастливым.

Как же нам избежать того, на что нас обрекает «бегущая дорожка» удовольствий? Как ни парадоксально, но одним из способов усиления будущего счастья было бы снижение адаптационного уровня в настоящем с помощью воздержания от приятных занятий. Существуют многочисленные примеры такого подхода в религиях мира, которые рассматривают временное воздержание от удовольствий как ценный опыт.

Кстати, религиозность, какие бы рациональные возражения против этого ни выдвигали атеисты, оказывается важным фактором, реально влияющим на СБ. Отчет Института Гэллага показывает, что высокорелигиозные люди почти в два раза чаще называют себя счастливыми, чем те, кого проблемы духовности затрагивают мало. А исследование, проведенное в 14 странах мира и охватывающее более 150 тысяч человек, показало, что удовлетворенность жизнью и ощущение счастья напрямую зависят не только от религиозности, но даже от частоты посещения церкви.

А как влияют на СБ другие факторы – такие, которыми люди очевидно отличаются друг от друга? Пускай воинствующие эгалитаристы с этим не согласны, но одни люди умнее других. Помогает ли им это жить лучше? А с чем никто спорить не станет, так это то, что одни люди старше других. И кто из них чувствует себя лучше? А что касается семейного положения, то вроде бы не должно вызывать сомнений, что благополучный брак сам по себе является залогом душевного благополучия. Впрочем, не станем гадать, а разберемся по порядку.

Умственные способности высоко ценятся в любом цивилизованном обществе, поскольку они зачастую обеспечивают путь к успеху в карьере, материальному благополучию и высокому социально-экономическому положению. Потому на первый взгляд может показаться, что люди с высоким уровнем интеллекта в среднем должны быть более довольны собой и своей жизнью, чем те, кто не обладает большим интеллектом. Но несмотря на преимущества, ассоциирующиеся с интеллектуальными способностями, данные исследований убедительно свидетельствуют, что интеллект и СБ если и связаны, то в обратной пропорции.

Вероятно, этому есть два объяснения. Первое состоит в том, что люди с высоким интеллектом обычно имеют гораздо более высокие притязания и гораздо большего ждут от жизни, чем те, кто не обладает большими умственными способностями. Поскольку СБ зависит от того, насколько реальность превосходит ожидания, высокий уровень притязаний скорее всего оказывается источником неудовлетворенности.

Быть умным означает, что вы по определению должны видеть и осознавать окружающие вас проблемы, что опять же скорее рождает неудовлетворенность.

Парадоксальной оказывается и взаимосвязь СБ с возрастом. У молодых людей, обычно не обремененных большим количеством забот и обязанностей, есть время и возможность изменить те стороны своей жизни (работу, сексуального партнера, место жительства), которые не отвечают их ожиданиям. В отличие от них люди среднего и старшего возраста нередко чувствуют, что их жизнь протекает по «наезженной колее», а их будущее не сулит каких-либо значительных перемен к лучшему.

Но что говорят факты? Несмотря на очевидно большее количество возможностей для счастья, доступных людям молодого возраста, данные научных исследований в очень небольшой степени подтверждают представление о том, что они более довольны собой и своей жизнью, чем люди пожилые. Напротив, удовлетворение и радость жизни, как правило, усиливаются с возрастом. Вероятно, причина этого – в изменении эмоциональной восприимчивости. Молодые люди испытывают гораздо больше как положительных, так и отрицательных эмоций. Но эта эмоциональная восприимчивость не связана с большей степенью СБ, поскольку удовлетворение основывается на сочетании обилия положительных эмоций и малого количества отрицательных.

Что же касается семейного положения – причем, подчеркнем, тут имеет смысл вести речь только о благополучных семьях (семейные неурядицы, естественно, душевному равновесию не способствуют), – вопреки расхожим житейским представлениям существуют определенные невыгоды, ассоциирующиеся с браком, – такие, как огромные затраты душевных сил и времени на семью и потеря свободы, которые позволяют утверждать, что брак – это способ стать недовольным жизнью.

Одна из главных причин, почему люди женятся, состоит в том, что брак узаконивает рождение детей. На самом деле можно было бы возразить, что именно наличие детей в браке делает супругов в целом счастливее холостых людей. Как бы то ни было, достоверно установлено, что наличие детей в действительности способствует снижению СБ. Это справедливо как в отношении мужчин, так и женщин, а также справедливо в отношении практически каждой расы и религиозной группы, когда-либо подвергавшихся изучению, однако, возможно, эти выводы не следует принимать за чистую монету. Семейные пары, не имеющие детей, обычно расстаются, если не удовлетворены браком, в то время как пары в неудачном браке, имеющие детей, нередко решают остаться вместе «ради детей» (стоит заметить, что повзрослевшие дети редко бывают благодарны родителям за такую жертву). Но на этом история не заканчивается. Тот факт, что семейные пары обычно испытывают большее удовлетворение в своем браке после того, как их дети покидают семейное гнездо, поразительным образом подтверждает то, что наличие детей имеет определенное негативное влияние на СБ.

Почему же в таком случае семейные пары заводят детей, если их СБ в результате, вероятнее всего, уменьшится на ближайшие лет двадцать? Наиболее очевидный ответ на этот вопрос – то, что полноценная, пускай и нелегкая, жизнь для полноценного человека важнее, чем душевное равновесие. Ответственность за воспитание детей придает смысл жизни и обычно воспринимается как нечто весьма достойное. Кроме того, помимо сильных эмоциональных переживаний негативного характера, которые, несомненно, присутствуют в этом случае, наличие детей также позволяет пережить и немало положительных эмоций, и для большинства людей это безотчетное соображение перевешивает опасения невзгод.

Так или иначе, приведенные выше данные доказывают, что внешние факторы мало влияют на переживание людьми душевного благополучия или неблагополучия. По всей вероятности – хотя это положение окончательно не доказано, – существуют некоторые внутренние индивидуально-психологические особенности, играющие решающую роль в формировании и поддержании СБ.

Ученые выявили четыре условные черты, которые характеризуют довольных жизнью людей.

Во-первых, они любят сами себя (как прокомментировала бы советская наука, «это особенно верно для лиц индивидуалистической западной культуры»). Они имеют высокую самооценку и свято верят, что они более интеллигентны, более этичны, лучше способны сотрудничать с окружающими, не имеют предрассудков и более здоровы, чем «средняки». На ум приходит шутка Фрейда о человеке, который сказал своей жене: «Если один из нас должен умереть, то мне придется уехать в Париж».

Во-вторых, субъективно благополучные люди, как правило, могут управлять своей деятельностью. Те из них, кто в силу обстоятельств не может контролировать свою жизнь (заключенные, больные, прикованные к постели, совершенно обнищавшие и жертвы тоталитарных режимов), обычно деморализованы и плохи здоровьем.

В-третьих, субъективно благополучные люди, как правило, оптимисты.

В-четвертых, большинство из них являются экстравертами. Хотя логично было бы ожидать большего счастья от интровертов, но жизнь распорядилась иначе. Природа такой закономерности пока не совсем ясна. Делает счастье людей более открытыми, или открытость позволяет им быть более счастливыми? И если это путь к счастью, то мы могли бы к нему приблизиться с помощью определенных изменений в себе.

## Мифы о деньгах

Во всем мире неизменным читательским спросом пользуются самоучители жизненного успеха. Многие из них недвусмысленно подразумевают, что успех в первую очередь связан с богатством, материальным благополучием и независимостью. То есть преуспеть – значит разбогатеть. А многие авторы и вовсе обходятся без всякой патетики и называют свои книги доходчиво и прямо – «Как купаться в деньгах» (Роберт Грисволд), «Думай и богатей» (Наполеон Хилл), «Делайте деньги» (Ричард Карлсон) и т. д., и т. п. Обратите внимание, что в качестве примеров упомянуты книги, которые изданы огромными тиражами и в нашей стране. Только вот беда – не похоже, чтобы миллионы читателей этих блестящих руководств сумели ими по-настоящему воспользоваться. Кое-кому, конечно, удастся разбогатеть, но для большинства финансовый успех остается несбыточной мечтой, порождая лишь горькие разочарования. В чем же дело?

Чтобы ответить на этот вопрос, следует взглянуть на него глазами не предпринимателя, а психолога. (Кстати, психологи нечасто становятся предпринимателями, но если становятся, то неизменно добиваются успеха; а настоящий бизнесмен просто не может не быть хорошим психологом.) Для этого обратимся к примеру из совсем иной области – взаимоотношения полов. Позже мы, правда, увидим, что эти, казалось бы, столь далекие сферы – деньги и секс – на самом деле тесно переплетаются, настолько они близки и взаимосвязаны.

Несколько лет назад на гребне запоздалой сексуальной революции безумной популярностью пользовались всевозможные брошюры и публичные лекции о технике секса. Это сегодня разговорами на эту тему никого не удивишь, и любой подросток знает сексологических терминов больше, чем правил правописания. А в ту пору на всенародном интересе к запретному плоду можно было сделать неплохой капитал.

## **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.