

ЕВА ИЛЛУЗ, ЭДГАР КАБАНАС

ФАБРИКА СЧАСТЛИВЫХ ГРАЖДАН



КАК ИНДУСТРИЯ СЧАСТЬЯ
КОНТРОЛИРУЕТ НАШУ ЖИЗНЬ

Эдгар Кабанас

Ева Иллуз

Фабрика счастливых граждан.

Как индустрия счастья контролирует нашу жизнь

**Серия «Слово
современной философии»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69915025

*Фабрика счастливых граждан: как индустрия счастья контролирует
нашу жизнь: Издательство АСТ; М.; 2023*

ISBN 978-5-17-153457-8

Аннотация

Острое социальное исследование того, как различные коучи, марафоны и мотивационные ораторы под знаменем вездесущего императива счастья делают нас не столько счастливыми, сколько послушными гражданами, рабочими и сотрудниками. Исследование одного из ведущих социологов современности.

Ева Иллуз разбирает до самых основ феномен «позитивной психологии», показывая, как легко поставить ее на

службу социальным институтам, корпорациям и политическим доктринам.

В этой книге – образец здорового скептицизма, предлагающий трезвый взгляд на бесконечное «не грусти, выше нос, будь счастливым» из каждого угла.

Книга показывает, как именно возник этот странный союз между психологами, экономистами и гуру личностного роста – и создал новую репрессивную форму контроля над сознанием современных людей.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие. Краткое введение в критику счастьякратии	6
Введение	17
Не все то золото, что блестит: опасения и сомнения	28
Краткий обзор содержания	33
Глава 1. Эксперты вашего благополучия	38
Позитивные мечты Селигмана	38
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Ева Иллуз, Эдгар Кабанас Фабрика счастливых граждан. Как индустрия счастья контролирует нашу жизнь

Edgar Cabanas, Eva Illouz

Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le
contrôle de nos vies?

© Premier Parallèle, 2018

© А. В. Рахманько, перевод, 2023

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

В оформлении использованы материалы, предоставлен-
ные Фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com

Предисловие. Краткое введение в критику счастьекратии

Вы счастливы? Если по каким-либо причинам думаете, что нет, то хотели бы вы быть счастливым, а сказать лучше – обрести счастье? Вы хотите стать счастливым всего за несколько дней или пару часов? Хотите чувствовать только положительные эмоции? Хотите ли быть благополучным? Признайтесь, хотите? Если вы хотите всего этого, то данная книга, к сожалению, не для вас. Эта книга не про лайф-коучинг, самоконтроль или силу воли. Это научное исследование. Исследование, которое ставит под вопрос общие для многих жизненные установки на приобретение счастья – что бы под ним ни понималось. Но даже если вы успели разочароваться и уже решили, что эта книга не для вас, возможно, именно она раскроет вам глаза на то, что быть счастливым в том смысле, в каком от современного человека требуют какие-то внешние силы, это вовсе не быть счастливым на самом деле. Может быть, формирование критического взгляда на «фабрику счастья» поможет вам лучше понять то, чего вы хотите, и, в конце концов, начать жить в мире с самим собой.

Сегодня мы прекрасно понимаем, что представления о счастье менялись со временем. И что под счастьем может подразумеваться, например, отсутствие страданий, спокой-

ное состояние души или радость, получаемая от чего-либо – шопинга, еды, развлечений, благотворительности и т. д. За последние несколько десятилетий, как указывают Ева Иллуз и Эдгар Кабанас, – авторы книги, которую вы сейчас держите в руках, – счастье превратилось в целостное мировоззрение. Его секрет в том, что данное мировоззрение может сформировать для себя любой индивид, достаточно лишь напрячь волю или выработать волевые качества. Центром такого мировоззрения становится цель «быть счастливым». При этом «быть счастливым» означает в данном случае всего лишь ответ на вопрос «счастлив ли я?». Как предполагает новое мировоззрение, вы можете быть счастливым в любых социальных и экономических обстоятельствах, даже в самых удручающих, с любым уровнем дохода, удовлетворяться ровно тем, что удовлетворяет лично вас – регулярные занятия спортом, общение с семьей или видеоигры. Счастливым можно стать легко – нужно всего лишь мыслить позитивно. Такое представление о счастье теперь уже – не только реальность Северной Америки и Западной Европы. Оно легло в основу громадной индустрии, распространившейся по всему миру. Казалось бы, что во всем этом такого плохого?

Прежде, чем ответить на поставленный вопрос, почему к индустрии счастья сегодня нужно относиться с осторожностью, представим авторов «Фабрики счастливых граждан». Испанец Эдгар Кабанас получил степень доктора психологии в Автономном университете Мадрида. В настоящее время он

– научный сотрудник по изучению талантов в Университете Камило Хосе Села. До этого он работал постдоком (2014–2016) и адъюнкт-исследователем (2016–2018) в Центре истории эмоций (Институт развития человека Макса Планка) в Берлине, а в 2011 и 2013 годах – приглашенным научным сотрудником Центра изучения рациональности Еврейского университета в Иерусалиме. С 2018 года Кабанас стал со-редактором серии издательства Routledge о терапевтической культуре. В 2020 году в том числе под его редакцией был издан «Международный справочник Routledge по глобальным терапевтическим культурам»¹, в котором участвовала и Ева Иллуз. В разделе «Терапевтические дискурсы», который готовил Кабанас, нашли отражение все те темы, которые ранее освещались им и Иллуз в оригинальной версии «Фабрики счастливых граждан. Как индустрия счастья контролирует нашу жизнь»².

Ева Иллуз ныне – директор по исследованиям ENESS (Париж). Также она преподает социологию в Еврейском уни-

¹ См.: The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures / Edited by Daniel Nehring, Ole Jacob Madsen, Edgar Cabanas, China Mills, and Dylan Kerrigan. London – New York: Routledge, 2020.

² Впервые книга вышла на французском и называлась «Счастьекратия: как индустрия счастья захватила нашу жизнь». См.: Cabanas E., Illouz E. *Happycratie: Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*. Paris: Premier Parallèle, 2018. На других языках она вышла позже и называлась по-другому. Например, англоязычное издание: Cabanas E., Illouz E. *Manufacturing happy citizens. How the science and industry of happiness control our lives*. Cambridge – Medford: Polity Press, 2019.

верситете Иерусалима в Израиле. В последние несколько лет ее работы стали активно переводить на русский язык. Так, были изданы ее книги «Почему любовь ранит? Социологическое объяснение» и «Почему любовь уходит? Социология негативных отношений»³. На эти и другие ее тексты уже обратили внимание отечественные социологи, философы и культурологи⁴. Важным вкладом в социологическую теорию Иллуз стала концепция коммодификации эмоций, то есть того, что она назвала «аффективным капитализмом» или «эмоциональным капитализмом». В рамках исследования социологии эмоций помимо прочего Иллуз обращается и к сексуальной сфере жизни общества. Результаты ее исследований нашли отражение в книгах, посвященных феномену «Пятидесяти оттенков серого» и сексуальному капиталу⁵.

³ См.: Иллуз Е. Почему любовь ранит? Социологическое объяснение. М.; Берлин: Директмедиа Паблишинг, 2020; Иллуз Е. Почему любовь уходит? Социология негативных отношений. М.; Берлин: Директмедиа Паблишинг, 2022.

⁴ См.: Аронсон П. Любовь: сделай сам. Как мы стали менеджерами своих чувств. М.: Индивидуум, 2021; Афанасов Н. Б. Любовь. Эмоциональный капитализм – крафтовая экономика? // Галактика медиа: журнал медиаисследований. 2022. Т. 4. № 2. С. 183–194; Любинарская Н. А. Разум vs чувства: возникновение новой экологии выбора в романтической сфере индивида. Рецензия на книгу: Иллуз Е. Почему любовь ранит? Социологическое объяснение / перев. с англ. С. В. Сидоровой. Москва; Берлин: Директ-медиа Паблишинг, 2020. 400 с. // Экономическая социология. 2022. Т. 23. № 4. С. 96–109; Кондрашов П. Н. Основные идеи экономико-социологической концепции эмоций Евы Иллуз. Реплика на рецензию Нины Любинарской // Экономическая социология. 2023. Т. 24. № 1. С. 151–161.

⁵ См.: Illouz E. Hard-Core Romance. Fifty Shades of Grey, Best-Sellers, and Society.

В работе «Фабрика счастливых граждан» интересы Кабанаса и Иллуз органично сошлись. Так, Иллуз нападает на психологию, указывая на то, что социология может объяснить эмоциональную жизнь современных индивидов куда лучше. Кабанас в свою очередь изобличает «терапевтическую культуру». Правда, Кабанас оговаривается, что «терапевтический дискурс» чаще всего употребляется в двух основных значениях. Во-первых, в узком, клиническом, где термин используется для обозначения взаимодействия терапевта и пациента. Во-вторых, в широком, культурном, когда понятие означает способы, которыми терапевтическое мировоззрение производит знание, организует институты и т. д. В этом смысле «терапевтический дискурс» также формирует психологическую жизнь людей посредством систем иерархизации и патологизации чувств, мыслей и поведения и т. д.⁶ Одним словом, Кабанас и Иллуз демонстрируют, какое сильное деструктивное влияние на современные западные общества оказывают терапевтическая культура и позитивная психология, ответственные за новое человеческое мировоззрение и якобы делающие индивидов счастливыми. Собственно, «Фабрика счастливых граждан» открывается эпитафией

Chicago and London: University of Chicago Press, 2014; *Illouz E., Kaplan D. What Is Sexual Capital?* Cambridge: Polity, 2022.

⁶ *Cabanas E. Therapeutic discourses. Editor's introduction* // The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures / Edited by Daniel Nehring, Ole Jacob Madsen, Edgar Cabanas, China Mills, and Dylan Kerrigan. London; New York: Routledge, 2020. P. 51.

из книги социального теоретика Филипа Риффа «Триумф терапевтического», который звучит так: «Был ли когда-нибудь апокалипсис настолько приятным?».

Иллуз и Кабанас подробно рассказывают о предпосылках возникновения, а затем о стремительном развитии и институциональном укоренении позитивной психологии и экономики счастья. Прорыв позитивной психологии стал возможен благодаря тому, что вместо исследования патологий и депрессии⁷, позитивная психология сконцентрировалась якобы только на положительных сторонах психики, которые можно было исправлять и развивать волевыми усилиями. Целью таких эмоций стало счастье, которое очень быстро оказалось объективной и, более того, точно измеряемой переменной в количественных исследованиях. За очень короткое время позитивная психология не только стала модной самостоятельной наукой, но и была взята на вооружение правительствами многих западных стран. Ожидается, что позитивная психология, делая упор на крайний индивидуализм и тем

⁷ Интересной темой для дальнейших исследований может стать сравнение социологических взглядов на депрессию и позитивную психологию. Особенно любопытен в этом контексте подход французского социолога Алена Эренберга. Он утверждает, что современная депрессия – не конструкт фармацевтической индустрии, но именно патология, возникающая из-за того, что индивиды не соответствуют ожидаемым от них критериям успешности. См.: *Ehrenberg A. Weariness of the Self: Diagnosing the History of Depression in the Contemporary Age. Montreal: McGill Queen's University Press, 2010.* Исследование Эренберга может пролить дополнительный свет на то, как депрессия стала вытесняться позитивным мышлением в психологии, и что из этого получилось в социальном плане.

самым уничтожая коллективные идентичности, неизбежно стала проводником интересов неолиберализма. Через два года после Кабанаса и Иллуз Даниэль Неринг и Эшли Фроули в упоминаемом справочнике указали на связь «осознанности», ключевой категории позитивной психологии (в переводе «Фабрики счастливых граждан» удачно использовано слово «майндфулнес») и неолиберализма, так как благодаря «осознанности», то есть вере в то, что все проблемы человека зависят преимущественно от самого человека, все эти социальные проблемы сводятся к личным⁸. Так, наука о счастье стала активно внедряться в образование, отодвигая на задний план критическое мышление, а далее – была взята на вооружение корпорациями, попытавшимися опираться на новые дискурсы формирования идентичности работников, на которых было переложено бремя дефицита занятости, конкуренции и т. д. Кроме того, счастье было коммодифицировано и теперь успешно продается в виде товаров и услуг – практики, коучинг, самопомощь, всевозможные приложения и т. д. Разумеется, именно все эти вещи сделают вас самым-самым счастливым человеком из всех живущих (при условии, что вы сами начнете считать себя таковым).

Многое из того, о чем говорится в книге, не ново для за-

⁸ Frawley A., Nehring D. Mindfulness as a self-help fad. The mindfulness industry, popular psychological knowledge, and the sociological imagination // The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures / Edited by Daniel Nehring, Ole Jacob Madsen, Edgar Cabanas, China Mills, and Dylan Kerrigan. London; New York: Routledge, 2020. P. 119–133.

падной академии. Критика позитивной психологии сопровождала эту самую позитивную психологию и построенную на ней экономику счастья с вытекающими из них политическими последствиями на протяжении всего существования этих явлений. Антропологи, социологи, философы и другие ученые нашли многочисленные уязвимые места в пропаганде позитивного мышления. Поэтому мы не должны удивляться тому, что сегодня существует междисциплинарное научное направление, называемое «критические исследования счастья»⁹. Ева Иллуз и Эдгар Кабанас в своей критике опираются на предшественников и коллег. Дело, однако, в том, что все эти дискуссии не так, чтобы хорошо знакомы отечественным читателям. Поэтому публикация книги «Фабрика счастливых граждан» на русском языке так важна в нашем культурном контексте, тем более что авторы предостерегают от того, что произошло с западными обществами. В книге, с одной стороны, дана краткая история «поворота к счастью» в науках¹⁰, а затем и в западных обществах, а с дру-

⁹ См.: Critical happiness studies / Edited by Nicholas Hill, Svend Brinkmann, and Anders Petersen. London; New York: Routledge, 2020.

¹⁰ Иллуз и Кабанас используют термин «поворот к счастью», не ссылаясь при этом на Сару Ахмед, употребившую термин в конце 2000-х годов. См.: Ahmed S. The promise of happiness, new formations. Durham, NC: Duke University Press, 2010. Однако некоторые авторы утверждают, что вместо того, чтобы рассуждать о едином «повороте к счастью», следует вести речь о множестве разнородных поворотов к счастью, у которых были свои истоки. Kullenberg C., Nelhans G. The happiness turn? Mapping the emergence of “happiness studies” using cited references // Scientometrics. 2015. № 103. Pp. 615–630).

гой – представлена история критики «науки о счастье». Одним словом, помимо прочего работа являет собой хороший компендиум. Но не только. Главное – она также может выполнить и полезную общественно-интеллектуальную функцию. И это то, с чего начинался этот текст. Прочитав исследование Иллуз и Кабанаса, возможно, некоторые люди переосмыслят свое отношение к дискурсу счастья, а это в свою очередь может изменить их жизнь. Как это ни странно – в лучшую сторону.

Тем самым можно сказать, «Фабрика счастливых граждан» помимо фактического и историографического материала имеет глубокое социально-философское содержание. Так что эта книга не предназначена просто широкому кругу читателей или просто узкому кругу читателей (психологам или социологам). Книга предназначена всем тем, кто хочет лучше понимать, как устроено сегодняшнее общество. Например, один из постулатов позитивной психологии гласит: люди счастливы не потому, что добиваются в жизни многого, но добиваются многого, потому что они «процветают» (процветание наряду с аутентичностью и самоконтролем определяет подсаженную на иглу позитивного мышления личность), то есть счастливы. Более того, основоположник позитивной психологии Мартин Селигман «вычислил» формулу счастья, суть которой: $C \text{ (счастье)} = H \text{ (наследственность)} + B \text{ (волевая деятельность, направленная на получение и приумножение счастья)} + O \text{ (обстоятельства, влияющие на чувство сча-}$

стью). В процентных соотношениях счастье, со слов Селигмана, равно $H\ 50\ \% + B\ 40\ \% + O\ 10\ \%$. То есть счастье индивида зависит от генов, воли и совсем немного – от внешних факторов. На самом деле обстоятельства для счастливого гражданина вообще не важны, так как скорее имеет значение их субъективное восприятие, а не они сами. Как видим, счастлив ли человек, зависит исключительно от него самого. Хочешь быть счастливым? Будь им:)

Удивляясь всем этим формулировкам, Иллуз и Кабанас вводят в научный оборот концепты, с помощью которых пытаются объяснять одним читателям на бытовом уровне порочность позитивного мышления, а другим на социально-философском – некоторые культурные и социально-экономические процессы. Например, концепт «эмодукты» (emodities). Эмодуктом, эмоциональным продуктом, эмоциональным товаром, является сама по себе формула счастья Селигмана. Подсаживаясь на иглу таких эмодуктов, индивиды (мы помним, что счастье определяется индивидуально) превращаются в «психождан». Иллуз и Кабанас так объясняют это понятие: потребительская субъектность делает из граждан неолиберальных обществ клиентов, цель жизни которых состоит в погоне за счастьем, ведь они уверены, что ценность их жизни зависит от самооптимизации посредством позитивной психологии. Отсюда – главный императив «тирании позитивного мышления», который состоит в том, что обществу не нужны реформы, ведь меняться должны

отдельные личности посредством собственных внутренних установок. Достаточно осознать, что ты счастлив, и никакие внешние обстоятельства не могут этому помешать. Так дискурс о личном счастье плавно вплетается в ткань режимов неолиберальной власти, формируя то, что в итоге Ева Иллуз и Эдгар Кабанас назвали в первом издании книги «счастьекратией». В итоге авторы приходят к важному и довольно позитивному заключению: «мы должны найти выход из самого счастья, то есть, прежде всего, подвергнуть сомнению все эти опасные предположения, которые оно несет в себе и которые, вполне возможно, подпитывают многие из наших проблем». Возможно, вы несчастливы именно потому, что считаете себя счастливым? Попробуйте пересмотреть свои отношения с позитивным мышлением.

Александр Павлов, д. филос. н., профессор, руководитель Школы философии и культурологии факультета гуманитарных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», ведущий научный сотрудник, руководитель сектора социальной философии Института философии РАН

Введение

Был ли когда-нибудь апокалипсис настолько приятным?

Филипп Рифф.

Триумф терапевтического

Голливудский фильм «В погоне за счастьем», блокбастер 2006 года выпуска, собрал в прокате 307 077 300 долларов. Фильм основан на реальной истории Кристофера Гарднера, афроамериканца из низшей прослойки среднего класса, который проделал путь от жизни за чертой бедности до успешного бизнесмена, биржевого брокера и лектора-мотиватора. Действие картины происходит в первой половине 1980-х годов и открывается выступлением Рональда Рейгана по телевидению с плохими экономическими новостями. Крайне неудачный момент для Гарднера и его жены Линды, которые и без того борются за то, чтобы вырвать себя и пятилетнего сына из нищеты. Семья Гарднера в отчаянном положении: им едва хватает средств на аренду жилья, оплату счетов и детского сада. Настойчивый и талантливый, Гарднер – пробивной малый, и, несмотря ни на что, не теряет оптимизма.

Оказавшись однажды перед зданием одной из самых престижных брокерских фирм страны, Гарднер всматривается в лица покидающих офисы маклеров. «Какой же у них чертовски счастливый вид, – думает он. – Почему я не могу быть

одним из них?» Эта мысль вдохновляет его стать биржевым брокером в этой компании, и ему, благодаря обаянию и социальным навыкам, удастся попасть в высококонкурентную, но неоплачиваемую программу стажировки. Правда, жена Гарднера, Линда, не разделила его восторга. Когда он рассказывает ей о намерении стать брокером, она с сарказмом интересуется: «Почему не астронавтом?» В фильме она изображена полной противоположностью Гарднера. Слабохарактерная пессимистка, вечно ноет и, как только понимает, что хуже уже быть не может, бросает семью. Без дохода жены Гарднер остается без средств к существованию. Их с сыном выгоняют из квартиры, а затем и из мотеля, и в итоге им приходится перебраться в приют для бездомных.

Тем не менее Гарднер не позволяет обстоятельствам сломить себя: он сохраняет внешнюю видимость успеха перед гендиректорами программы и конкурентами из Лиги плюща. Он должен трудиться не покладая рук, совмещать две работы и усердно готовиться к выпускному экзамену на стажировке, и при этом ему удастся хорошо заботиться о сыне. Гарднер не сдается. «Никогда не позволяй кому-либо говорить тебе, что у тебя что-то не получится. Если у тебя есть мечта, то ты должен ее защищать. Если ты чего-то хочешь, добивайся этого. И точка», – наставляет он сына на баскетбольной площадке. Гарднер заканчивает стажировку и наконец-то получает работу мечты. «Это и есть счастье», – заявляет он в конце фильма.

Международный успех фильма во многом объясняется тем, что он наглядно показывает, насколько наша повседневная жизнь пропитана идеалом счастья и погоней за ним. Счастье, оно повсюду: в телевизоре и в радиоприемниках, в книгах и в журналах, в спортзале, в советах по питанию и диетах, в больницах, на работе, на войне, в школах, в университетах, в технологиях, в Интернете, в спорте, дома, в политике и, конечно, на полках магазинов. Наше культурное воображение захвачено счастьем, наши жизни *перманентно, до самого краешка* заполнены им: не проходит и дня, чтобы не услышать или не прочитать о нем. Запрос в Интернете по слову «счастье» выдает сотни тысяч результатов. Например, если в конце прошлого столетия на Amazon можно было найти не более трехсот книг со словом «счастье» в названии, то сегодня этот список насчитывает более двух тысяч; то же самое можно сказать и о еженедельном количестве твитов, постов в соцсетях, которые пользователи выкладывают каждый день. Счастье легло в основу общепринятого видения себя и мира, стало настолько привычным понятием, что воспринимается как должное. Сегодня оно кажется и звучит настолько естественным, что подвергать сомнению идею счастья если не возмутительно, то как минимум странно.

Тем не менее за последние несколько десятилетий радикально изменилась не только вездесущность понятия счастья. Радикально изменилось и то, что мы под ним понимаем. Больше не принято считать, что счастье хоть как-то свя-

зано с судьбой, обстоятельствами или отсутствием недугов, что оно дает оценку всей жизни или служит жалким утешением для глупцов. Теперь счастье рассматривается как мировоззрение, которое можно сформировать силой воли, как результат применения наших внутренних сил и подлинного «я», как единственная цель, ради которой стоит жить, как стандарт, по которому измеряется ценность наших биографий, размер наших успехов и неудач, а также наше психическое и эмоциональное развитие.

Самое главное – счастье стало представляться сутью и олицетворением современного образа идеального и примерного гражданина. В этом плане история Гарднера особенно интересна. Один из наиболее привлекательных аспектов фильма «В погоне за счастьем» заключается не в том, что он обращается к понятию счастья как к таковому, а в том, что он рассказывает о типе гражданина, который по праву обретает счастье¹. История Гарднера фактически предполагает, что счастье существует не само по себе, а, скорее, присуще особому типу людей: индивидуалистам, верным самим себе, жизнестойким, целеустремленным, оптимистично настроенным и с высоким эмоциональным интеллектом. В этом плане фильм одновременно изображает Гарднера идеальным воплощением счастливого человека и представляет счастье как образцовый нарратив о том, как организовать и мобилизовать себя в условиях определенных идеологических ценностей, антропологических предпосылок и политических сил.

Сюжет, однако, выходит за пределы фильма. История настоящего Кристофера Гарднера получает продолжение в СМИ, которые заинтересовались его жизнью и тем, как она может вдохновить миллионы людей на мысль, что богатство и бедность, успех и неудача, счастье и несчастье на самом деле можно самому выбрать. В 2006 году Уилл Смит, сыгравший Гарднера, в ряде интервью признался, что полюбил персонажа, потому что «он олицетворяет американскую мечту». На шоу Опры Уинфри актер также отметил, что «Америка такая великая идея», потому что является «единственной в мире страной, где мог существовать Крис Гарднер» [sic]. Тем не менее Смит забыл упомянуть, что случаи, подобные Гарднеру, на самом деле так же редки в Северной Америке, как и во всем остальном мире. Он оставил без внимания и тот факт, что в Северной Америке один из самых высоких уровней неравенства доходов и социальной изоляции в мире², поэтому достаток и восхождение по лестнице социальной иерархии на самом деле практически недоступны для большей части населения. Смит также не упомянул, что Северная Америка – одна из стран, где в культурном и национальном подсознании глубоко укоренилось убеждение, что, независимо от того, победитель ты или проигравший, каждый человек сам ответственен за собственный успех или жалкое положение. И это меритократическое допущение распространяется и на другие западные страны, где все чаще наблюдается тенденция рассматривать конкретную ситуацию с точ-

ки зрения индивидуальных заслуг, а не структурных процессов³. Этот фильм служит отличным примером: Гарднер изображен квинтэссенцией человека, который сделал самого себя, а его жизнь – своего рода идеал социал-дарвинистской борьбы за восходящую мобильность. И финал картины подытоживает: меритократия работает, потому что упорство и личные усилия всегда вознаграждаются.

Успех фильма принес реальному Кристоферу Гарднеру всемирную известность. Он дал сотни интервью, в которых раскрыл секрет счастья и объяснил, почему слово «счастье» пишется через «т»¹¹: «буква “т” здесь для того, чтобы мы все помнили, что это ТЫ и это ТВОЯ ответственность сотворить такую жизнь, которую желаешь для себя. На подмогу никто не придет. Дело за тобой». Гарднер, успешный биржевой брокер, ставший лектором-мотиватором, нашел свое предназначение в жизни: делиться с миром выстраданной мудростью о силе людей, которые без чьей-либо помощи встали на ноги и превратили неблагоприятные обстоятельства в возможности для роста и успеха. Став в 2010 году послом счастья в Американской ассоциации пенсионеров, некоммерческой организации с более чем сорока миллионами членов по всему миру, Гарднер полностью посвятил себя распространению простого сообщения: с помощью силы воли и подхо-

¹¹ В оригинале слово happiness намеренно пишется через английскую букву «у», а не через положенную «i», чтобы подчеркнуть взаимосвязь с «you» и «your». – *Прим. пер.*

дящих навыков можно вылепить, сформировать и преобразовать самого себя, а также создать счастье, научить ему других и заодно научиться самому.

Однако послание Гарднера было как минимум парадоксальным. Несмотря на то что он утверждал, что счастье – это «ТЫ, ТВОЯ и только ТВОЯ ответственность», он тем не менее подчеркивал необходимость существования подобных ему экспертов для помощи людям в их начинаниях. Несомненно, Гарднер попал в ловушку вечного парадокса, закрепившегося в мифе о переизобретении себя, а именно: даже личности, создавшие самих себя, все-таки нуждаются в инструкциях и руководстве. Ход мыслей Гарднера не был чем-то новым. Напротив, он основывается на глубоко укоренившейся традиции смешения идеологических, духовных и популярных характеристик, которые долгое время подпитывали мощный рынок, построенный на коммодификации (превращении в товар) историй жизни об изменении, искуплении и личном триумфе – своего рода «эмоциональной порнографии», формирующей у людей определенное отношение к себе и окружающему миру. Превращение этих историй в образцовые биографии, призванные научить людей, кем нужно стать, чтобы добиться счастья, является постоянной составляющей американской культуры, которую можно проследить через Опру Уинфри в 1990-х годах и Нормана Винсента Пила в 1950-х годах вплоть до Горацио Алджера в конце 1880-х годов и Сэмюэля Смайлса в 1850-х годах⁴.

Погоня за счастьем на самом деле является одним из наиболее характерных экспортов и главных политических горизонтов североамериканской культуры, который распространялся и продвигался с помощью широкого круга неполитических деятелей, включая авторов книг по саморазвитию, коучей, предпринимателей, частные организации и фонды, Голливуд, ток-шоу, знаменитостей и, конечно же, психологов. Тем не менее лишь недавно погоня за счастьем перестала быть преимущественно североамериканской политической реальностью и превратилась в многомиллиардную мировую отрасль, работающую наряду с твердой эмпирической наукой (и не без ее пособничества).

Если бы книга «В погоне за счастьем» вышла в 1990-х годах, то осталась бы относительно незамеченной среди огромного количества историй личного успеха, заполонивших рынок, особенно полки магазинов нехудожественной литературы и списки низкосортных драматических фильмов Голливуда. Но в 2000-х годах ситуация была иной. Основанная в 1998 году и щедро финансируемая североамериканскими фондами, зарождающаяся наука о счастье, или позитивная психология, уже взяла на себя задачу объяснить, почему погоня за счастьем должна быть само собой разумеющейся не только для североамериканцев – это записано в их конституции, – но и для всего остального мира. По мнению подобных психологов, всеми людьми движет врожденное желание счастья, поэтому стремление к нему должно рассматриваться не

только как естественное, но и как высшее проявление самореализации человека. Утверждалось, что науке психологии уже удалось обнаружить некоторые ключевые факторы, которые помогут людям вести более счастливую жизнь, и любой может воспользоваться этими открытиями, всего лишь следуя несложным, но проверенным советам экспертов. Конечно, идея не была новшеством, но к ней отнеслись серьезно, так как она исходила из штаб-квартиры психологической науки. За считанные годы этому движению удалось добиться того, чего не удалось никому другому: вывести счастье на первое место среди академических приоритетов и поставить его во главу социальной, политической и экономической повестки многих стран.

Благодаря позитивной психологии счастье перестало быть расплывчатым понятием, утопической целью или недоступной личной роскошью. Вместо этого оно превратилось в универсальную цель, концепцию, поддающуюся измерениям, в которой, как утверждали эти самые ученые, наконец-то были выявлены психологические особенности здорового, успешного и оптимально функционирующего человека. Однако оказалось, и это никого не удивило, что эти черты характера почти идеально совпадают с теми, которые воплощают в себе люди, подобные Гарднеру. По мнению исследователей в области позитивной психологии, высокие уровни эмоционального интеллекта, независимости, самооценки, оптимизма, жизнестойкости и внутренней мотивации являются ти-

пичными психологическими характеристиками самоуправляемых, аутентичных и процветающих людей, которые демонстрируют более высокий уровень счастья, здоровья и личного успеха. Описание счастливого человека настолько соответствует Гарднеру, что фильм был признан высококачественной работой в области позитивной психологии.

Появление позитивной психологии на рубеже веков стало переломным моментом. Воодушевляющие проповеди Гарднера перестали казаться простыми девизами о способности отдельного человека самостоятельно встать на ноги — они превратились в научный факт. Ученые в области позитивной психологии фактически обеспечили благородной легитимностью этой науки влиятельные институты, транснациональные компании из списка Forbes Top 100 и многомиллиардные глобальные отрасли, широко заинтересованные в продвижении и продаже простой идеи, которую Гарднер озвучивает в выступлениях: каждый может переосмыслить жизнь и стать лучшей версией самого себя, всего лишь начав более позитивно относиться к себе и окружающему миру. Для многих людей погоня за счастьем стала серьезной проблемой, научное исследование которой может принести огромную социальную и психологическую пользу. Однако для многих других наука, стоящая за всеми этими радужными обещаниями о самореализации и улучшении социального статуса как в теории, так и на практике, бросает слишком большую тень на многие из ее наиболее апологети-

ческих заявлений, вызывающих беспокойство из-за возможных применений и противоречивых последствий.

Время доказало правоту скептиков и критиков: в вопросах счастья не все то золото, что блестит, поэтому к его изучению и заманчивым обещаниям следует относиться с осторожностью.

Не все то золото, что блестит: опасения и сомнения

Возникает вопрос: нужно ли нам всем стремиться к счастью как самой важной цели? Возможно. Но к утверждениям ученых о счастье стоит относиться критически. Эта книга вовсе не выступает против счастья, она, скорее, против упрощенного, хотя и широко распространенного представления о «хорошей жизни», которое проповедует наука о счастье. Помогать людям чувствовать себя лучше – похвальное намерение и не вызывает сомнений. Но рассматривая то, что может предложить наука о счастье в этом отношении, мы не уверены, что у ее представления о счастье – далее просто «счастье» – нет существенных ограничений, спорных утверждений, противоречивых результатов и серьезных последствий.

Наши опасения относительно счастья основаны на четырех важных вопросах: эпистемологическом, социологическом, феноменологическом и моральном. Первый можно обозначить как эпистемологический, поскольку он касается легитимности науки о счастье как науки в целом, и, соответственно, ее концепции счастья как научной и объективной. Проще говоря, наука о счастье – псевдонаука, и, соответственно, таким же является и объяснение понятия человеческого счастья, которое постулирует это движение. Основоположник прагматизма Чарльз Пирс однажды сказал, что

цепь рассуждений не прочнее самого слабого в ней звена, а наука о счастье опирается на ряд необоснованных предположений, теоретических несоответствий, методологических недостатков, не доказанных результатов, этноцентрических и преувеличенных обобщений. Это затрудняет некритическое восприятие всего того, что эта наука заявляет как истинное и объективное.

Второй вопрос – социологический. Независимо от того, насколько хорошей или плохой наукой может быть наука о счастье, необходимо выяснить и изучить, какие представители общества считают понятие счастья полезным, каким и чьим интересам и идеологическим установкам оно служит, каковы экономические и политические последствия его повсеместного внедрения в общество. В этой связи следует отметить, что научный подход к счастью, а также индустрия счастья, которая зарождается и развивается вокруг него, вносят значительный вклад в узаконивание утверждения, что мы сами ответственны за богатство и бедность, успех и неудачи, здоровье и болезни. Это также легитимизирует идею, что структурных проблем нет, а есть только психологический дефицит, что, по сути, общества как такового нет, а есть только индивиды, если воспользоваться фразой Маргарет Тэтчер, вдохновленной Фридрихом Хайеком. Понятие счастья, формируемое и насаждаемое обществу работами ученых и экспертов по счастью, зачастую не более чем обслуживает те ценности, которые стали причиной ра-

дикальной революции мира, сформулированной чикагскими и другими неолиберальными экономистами, убеждавшими нас с 1950-х годов в том, что индивидуальный поиск счастья – наиболее целесообразная и единственная альтернатива поиску коллективного блага. Это отметила сама Тэтчер в интервью для «Сандей Таймс» в 1981 году: «Что меня раздражает в любой политике за последние тридцать лет, так это то, что она всегда была направлена на коллективистский тип общества. Об индивидуалистическом обществе забыли. [...] Изменение экономики является средством изменения этого подхода. [...] Экономика – это метод; цель – изменить сердце и душу»⁵. В ответ на это мы заявляем, что погоня за счастьем, изобретенная учеными, изучающими счастье, не представляет собой непреложное и высшее благо, к которому необходимо стремиться, но олицетворяет собой победу индивидуалистического общества (терапевтического, индивидуалистского, атомизированного) над коллективистским.

Третий вопрос можно назвать феноменологическим. Он связан с тем, что слишком часто наука о счастье не только не приносит результатов, но и порождает множество неподтвержденных, нежелательных и парадоксальных последствий. Конечно, наука о счастье выстраивает свое понимание благополучия и личного успеха на тех же терапевтических нарративах дефицита, неаутентичности и нереализации, для которых она обещает найти решения. Счастье определяется как жизненно важная, хотя и меняющаяся цель без

четкого конца, и это порождает новое разнообразие «искателей счастья» и «счастьехондриков», заикленных на внутреннем «я», постоянно занятых исправлением собственных психологических недостатков, личностной трансформацией и совершенствованием. Хотя это и превращает счастье в идеальный товар для рынка, который процветает за счет нормализации нашей одержимости психическим и физическим здоровьем, подобная одержимость может легко обернуться против тех же самых людей, которые возлагают надежды на многочисленные виды продуктов, услуг и терапий счастья, предлагаемых учеными, профессионалами и так называемыми экспертами по благосостоянию.

Наконец, четвертый вопрос носит моральный характер и связан со взаимоотношением между счастьем и страданием. Отождествляя счастье и позитивный настрой с продуктивностью, функциональностью, ценными качествами и даже нормой, а несчастье – с полной противоположностью, наука о счастье ставит нас перед выбором между страданием и благополучием. Это предполагает, будто каждый волен выбирать положительные или негативные чувства, которые в таком виде являются диаметрально противоположными полюсами, а также может раз и навсегда избавить собственную жизнь от страданий. Трагедии неизбежны, но наука о счастье настаивает, что страдание и счастье – вопрос выбора каждого. Тех, кто не использует превратности судьбы для личностного роста, подозревают в том, что они сами желают и даже

заслуживают этого несчастья, вне зависимости от конкретных обстоятельств. Поэтому в итоге нам не оставляют особого выбора: наука о счастье не только обязывает нас быть счастливыми, но и обвиняет в том, что мы не живем более успешной и полноценной жизнью.

Краткий обзор содержания

В первой главе поднимается тема взаимосвязи счастья с политикой. Глава начинается с обзора возникновения и развития наиболее влиятельных направлений в научном подходе к счастью с начала века: позитивной психологии и экономики счастья. Глава посвящена основным целям, методологическим предпосылкам, социальному и научному охвату и институциональному влиянию обеих областей. После чего утверждается, что исследование счастья проникло в механизмы государственного управления. Преподнесение счастья в качестве объективной и измеряемой переменной позволяет ему как главному, узаконенному критерию управлять процессом принятия политических решений первого порядка, оценивать социальный и национальный прогресс и решать спорные идеологические и моральные вопросы (например, неравенство) довольно технократическим и безнравственным образом.

Вторая глава обращается к связи счастья с неолиберальной идеологией. Мы утверждаем, что счастье используется для легитимации индивидуализма в, казалось бы, неидеологических условиях посредством нейтрализующего и авторитетного дискурса позитивной науки. Сначала в главе приводится литература в области позитивной психологии, чтобы показать, в какой степени это движение характеризует-

ся сильными индивидуалистическими гипотезами, а также пониманием в узком смысле социального аспекта. Далее показано, что в то время как позитивная психология может уловить стремление людей отыскать решения, особенно во времена социальной неопределенности, рецепты счастья могут сами способствовать поддержанию и созданию некоторой неудовлетворенности, от которой они обещают избавиться. Глава заканчивается критическим высказыванием о внедрении счастья в образовательную сферу.

Третья глава посвящена организационной сфере, в частности тому, в какой степени инвестирование в собственное счастье стало преподноситься как неотъемлемое условие для ориентации работников в новых условиях и требованиях мира труда. Мы приводим доводы в пользу того, что, вытесняя прежние психологические модели трудового поведения, наука о счастье вводит новый дискурс для конструирования идентичности работников, который позволяет организациям лучше адаптировать модели поведения работников, их чувство собственного достоинства и личные перспективы к возникающим запросам и требованиям организационного контроля, гибкости и распределения власти в корпорациях. В главе также обсуждается степень, в которой методики и техники счастья способствуют уступчивости и соответствию работников корпоративной культуре, используют положительные эмоции в качестве производственных активов корпораций и способствуют перекладыванию на самих работни-

ков бремени рыночной неопределенности, дефицита занятости, структурной беспомощности и растущей трудовой конкуренции.

В четвертой главе анализируется определение счастья как товара. В ней развивается мысль, что в капитализме XXI века счастье стало товаром – предметом вождения в глобальной многомиллиардной индустрии, включающей в себя позитивные практики, литературу самопомощи, услуги коучинга, профессиональные консультации, приложения для смартфонов и советы по самосовершенствованию. Здесь мы утверждаем, что счастье превратилось в серию «эмодуктов широкого потребления»¹² в обращении и предложении на рынке – а именно услуг, практик и товаров, которые обещают и якобы осуществляют эмоциональную трансформацию⁶. Эти эмодукты следуют по окольному пути – они могут начинаться как теории на университетских кафедрах, но быстро перебрасываются на другие рынки, такие как корпорации, исследовательские фонды или потребительский образ жизни. Эмоциональный самоконтроль, аутентичность и процветание – это не только способы заставить «я» постоянно работать над собой, но и способ для различных структур общества заставить эмодукты циркулировать в социальном организме.

Пятая глава развивает темы, затронутые в предыдущих

¹² Автор вводит понятие *emodities* – от *emotional commodity*, что в дословном переводе значит «эмоциональный продукт широкого потребления». – *Прим. пер.*

главах, и заявляет, что научный дискурс счастья постепенно перенимает на себя язык функциональности – то есть язык, определяющий, как нужно действовать, поступать и чувствовать в соответствии с психологическими и социальными нормами и ожиданиями, – тем самым устанавливая себя в качестве мерила того, что принято считать здоровым, адаптивным и даже нормальным. В этой главе сначала анализируется сильное разделение, которое ученые, изучающие счастье, проводят между тем, что они считают положительными и отрицательными эмоциями, и на которое они опираются при пересмотре понятия «среднестатистического человека». Мы подвергаем сомнению это разделение, подчеркивая некоторые его подводные камни с социологической точки зрения. Затем глава переходит на анализ связи счастья и страдания и заканчивается критическим размышлением об опасностях представления страдания как чего-то инструментального, неизбежного и в конечном итоге бесполезного.

«Фабрика счастливых граждан. Как индустрия счастья контролирует нашу жизнь» ставит целью внести вклад в оживленные дебаты о счастье с критической социологической точки зрения. Она опирается на наши предыдущие работы в области эмоций, неолиберализма, счастья и терапевтической культуры⁷, формулирует и дополняет некоторые из приведенных аргументов, а также представляет новые идеи о взаимосвязи между погоней за счастьем и способами управления властью в неолиберальных капиталистических обще-

ствах. Понятие «счастьекратия»¹³ – название оригинального издания – здесь введено, чтобы подчеркнуть особое стремление книги показать новые стратегии принуждения, политические решения, стили управления, модели потребления, индивидуальные одержимости и эмоциональные иерархии, которые, вместе с новым определением понятия гражданства, появились в эпоху развития концепта счастья. Книга завершается более личными размышлениями о счастье и его невыполнимых обещаниях.

За последние несколько лет социологи, философы, антропологи, психологи, журналисты и историки опубликовали множество работ, рассматривающих счастье с критической точки зрения. Среди них выделяются работы Барбары Эренрейх⁸ и Барбары Хелд⁹ о тирании позитивного мышления, анализ связи между счастьем и рынком, проведенный Сэмом Бинкли¹⁰ и Уильямом Дэвисом¹¹, исследование Карла Седерстрема и Андре Спайсера¹² о благополучии как идеологии, и это лишь немногие имена тех, кто вдохновил нас на создание этой книги. Поскольку счастье по-прежнему остается довольно противоречивым понятием с немаловажным культурным, социальным, политическим и экономическим влиянием, то мы надеемся на дальнейшие публикации в этой области.

¹³ На англ. *happycrasy*. – Прим. пер.

Глава 1. Эксперты вашего благополучия

Мы живем в эпоху поклонения психике. В обществе, страдающем от расового, классового и гендерного разделения, мы тем не менее дружно воспеваем идеи психологического счастья. Богатые или бедные, черные или белые, мужчины или женщины, гетеросексуалы или геи, мы верим, что чувства священны, а спасение таится в самооценке, что счастье – конечная цель, а психологическое исцеление – путь к ней.

Ева С. Москович.

На терапию уповаем

Позитивные мечты Селигмана

«У меня есть миссия»¹, – заявил Мартин Селигман за год до баллотирования на пост президента Американской психологической ассоциации (АПА), крупнейшего профессионального объединения психологов в США, насчитывающего более 117 500 участников². Селигман сам не знал, в чем именно заключается эта миссия, но был уверен, что узнает, когда его изберут³. У него уже были задумки, среди которых – удвоение финансирования для исследований в области

психического здоровья, дальнейшее расширение сферы применения и охвата прикладной психологии для профилактики и отказ от скучной, негативной, непригодной модели клинической психологии. «По существу это все не то»⁴. У него была более амбициозная цель. Селигман искал новое психологическое объяснение природы человека, которое могло бы обновить психологию, расширить ее назначение и сферу влияния.

«Озарение» пришло к Селигману всего через несколько месяцев после того, как его «неожиданно» избрали президентом АПА в 1998 году. Он пропалывал огород вместе с пятилетней дочерью Никки и накричал на нее за то, что она подбрасывает сорняки в воздух, на что ребенок ответил: «Папа, ты помнишь, что было до моего пятилетия? С трех до пяти лет я была нытиком. Я плакала каждый день. В свой пятый день рождения я решила, что больше не буду этого делать. Мне было очень сложно это сделать. И если я могу перестать ныть, то ты можешь перестать быть таким ворчуном»⁵. По словам Селигмана, «Никки попала прямо в точку», и он вдруг «понял, что Никки воспитывалась не для устранения нытья», а для увеличения ее «удивительной силы»⁶. Проблема психологии, заявил он, как и воспитания детей, заключается в том, что она сосредоточена на исправлении того, что не так с людьми, а не подпитывает их сильные стороны, не помогает им полностью раскрыть

свой потенциал. «Для меня это было прозрением, не меньше»⁷, – утверждал Селигман в первом манифесте «Позитивная психология: Введение», опубликованном в журнале *American Psychologist* в 2000 году. Селигман заявил, что у него нет «менее мистического способа» объяснить возникновение позитивной психологии. Предлагая тот же сверхъестественный нарратив, что и религиозные лидеры своим последователям, Селигман заявил: «Я не выбирал позитивную психологию. Она воззвала ко мне... [...] Позитивная психология воззвала ко мне так же, как горящий куст воззвал к Моисею»⁸. Таким образом, словно сойдя с небес, Селигман заявил, что наконец-то осознал свою миссию: создание новой науки о счастье, которая займется вопросом, что придает нашей жизни смысл, и попытается подобрать психологические ключи к процветанию человека.

Но, как это часто бывает с озарениями, картина позитивной психологии, представленная в первом манифесте, была расплывчатой. Привередливо выбирая из эволюционных, психологических, нейронаучных и философских утверждений и концепций, направление позитивной психологии было скорее слишком многоликим и имело слабо очерченные границы. Манифест скорее напоминал декларацию о намерениях, чем полноценный научный проект. «Как и все выборы, эта в какой-то степени произвольна и несовершенна», – утверждали авторы манифеста, но спешили объяснить, что специальный выпуск предназначен лишь для того,

чтобы «возбудить аппетит читателя» относительно «разработок в этой области»⁹. Но что же на самом деле предлагала эта область? В основном ничего нового: уже хорошо знакомые, разрозненные заявления о самосовершенствовании и о счастье и глубоко укоренившиеся американские убеждения о силе индивида в самоопределении, облеченные в позитивистскую науку. Историю этих убеждений можно легко проследить по психологиям адаптивности и движениям 1980-х и 1990-х годов, фокусирующимся на самооценке, гуманистической психологии 1950-х и 1960-х годов, а также по консолидации культуры «помоги себе сам» и движений «духовного врачевания» на протяжении всего двадцатого века¹⁰.

Соответственно, можно заявить, что позитивная психология появилась на свет устарелой, подобно главному герою рассказа Ф. Скотта Фицджеральда «Загадочная история Бенджамина Баттона». Но не для ее отцов. По словам Селигмана и Чиксентмихайи, зародившаяся область предлагала «историческую возможность [...] создать научный монумент – науку, главная задача которой понять, что придает жизни смысл»¹¹. Это включало в себя положительные эмоции, личную значимость, оптимизм и, конечно же, счастье. В таком виде позитивную психологию оптимистично заявили на самом высоком уровне академической психологии как новую сферу научной деятельности, способную сильно повлиять на окружающий мир сегодня, «а возможно, даже на мир всех

времен и народов»¹². Никак не меньше.

Эта идея вызвала, мягко говоря, удивление и скептическое отношение, но Селигман был полон решимости выполнить свою миссию. В книге 1990 года «Как научиться оптимизму» бывший бихевиорист и когнитивный психолог заявил, что «оптимизм иногда может мешать нам трезво смотреть на реальность»¹³. Он утверждал, что озарение изменило его – «в тот момент я решил измениться»¹⁴. Селигман не хотел приклеивать проекту бихевиористский или когнитивистский, или даже гуманистический ярлык, а хотел открыть совершенно новую научную область, которая могла бы собрать как можно больше сторонников. В конце концов, путь к более позитивистской направленности в научном подходе к счастью уже был проложен: хотя и несмело, но Майкл Аргайл, Эд Динер, Рут Винховен, Кэрол Райфф и Дэниел Канеман уже наметили его в работах 1990-х годов. Все они утверждали, что предыдущие попытки понять счастье едва ли на что-то повлияли, не имели теоретической последовательности и достоверных процедур оценки, а также чрезмерно базировались на оценочных суждениях. Таким образом, возможно, осознавая, что в новой области позитивной психологии есть что-то причудливое, отцы-основатели признались: «может показаться, что это чистая выдумка», – и закончили манифест довольно обнадеживающим и уверенным заявлением: «Наконец-то настало время для позитивной психоло-

гии. [...] Мы предсказываем, что позитивная психология в новом веке позволит психологам понять и развить те факторы, которые содействуют процветанию индивидуумов, сообществ и обществ»¹⁵

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.