

БЕСТСЕЛЛЕР «NEW YORK TIMES» Ψ

ДЖОНАТАН
ХАЙДТ



10 ВЕЛИКИХ ИДЕЙ

О ТОМ, КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

ЖИЗНЬ. СЧАСТЬЕ. СМЫСЛ

Хайдт. Стакан



Вы смогли скачать эту книгу бесплатно и легально благодаря проекту **«Дигитека»**. [Дигитека](#) — это цифровая коллекция лучших научно-популярных книг по самым важным темам — о том, как устроены мы сами и окружающий нас мир. Дигитека создается командой научно-просветительской программы [«Всенаука»](#). Чтобы сделать умные книги бесплатными, достойно вознаградив авторов и издателей, Всенаука организовала всенародный сбор средств.

Мы от всего сердца благодарим всех, кто помог освободить лучшие научно-популярные книги из оков рынка! Наша особая благодарность — тем, кто сделал самые значительные пожертвования (имена указаны в порядке поступления вкладов):

Дмитрий Зимин

Екатерина Васильева

Зинаида Стаина

Григорий Сапунов

Иван Пономарев

Анастасия Азбель

Николай Кочкин

Алексей Чмутов

Роман Кишаев

Сергей Вязьмин

Сергей Попов

Алина Федосова

Алексей Озоль

Роберт Имангулов

Алексей Волков

Александр Мусаев

Денис Бесков

Руслан Кундельский

Иван Брушлинский
Роман Гольд
Евгений Шевелев
Руслан Додыханов
Максим Кузьмич

Мы также от имени всех читателей благодарим за финансовую и организационную помощь:

Негосударственный институт развития «Иннопрактика»

Российскую государственную библиотеку

Компанию «Яндекс»

Фонд поддержки культурных и образовательных проектов «Русский глобус».

Этот экземпляр книги предназначен только для личного использования. Его распространение, в том числе для извлечения коммерческой выгоды, не допускается.

Жизнь. Счастье. Смысл

Джонатан Хайдт

**Стакан всегда наполовину
полон! 10 великих идей о
том, как стать счастливым**

«Издательство АСТ»

2006

УДК 159.92
ББК 88.52

Хайт Д.

Стакан всегда наполовину полон! 10 великих идей о том, как стать счастливым / Д. Хайт — «Издательство АСТ», 2006 — (Жизнь. Счастье. Смысл)

ISBN 978-5-17-119939-5

Критики называют эту книгу «самым аргументированным исследованием феномена счастья». Журнал Prospect включил ее автора в список лучших мыслителей нашего времени. Джонатан Хайт изучил трактаты древних мыслителей и философские труды за последние 500 лет. Он смог вывести 10 Великих Идей Счастья, которые возникли на разных континентах и в разное время независимо друг от друга. Связь между здоровьем, работоспособностью, долголетием и мысленным настроением действительно существует! Но как перейти «на светлую сторону» и начать мыслить позитивно? Какой образ мышления стимулирует оптимизм? Как избавиться от хронической склонности к пессимизму и депрессии, научиться бороться с ложными тревогами и мнимыми опасностями? Вы найдете ответы в этой книге. «Оригинально, серьезно, практически применимо, делает повседневную жизнь проще и лучше», – вот что говорят о книге многочисленные поклонники.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-119939-5

© Хайдт Д., 2006

© Издательство АСТ, 2006

Содержание

Введение. Меньше знаешь – крепче спишь	8
Глава 1. Расщепленное «Я»	11
Дихотомия первая. Разум и тело	14
Дихотомия вторая. Правое и левое	15
Дихотомия третья. Новое и старое	17
Дихотомия четвертая. Контроль и автоматизм	20
Недостаток самоконтроля	23
Непрощенные мысли	24
Невозможность победить в споре	26
Глава 2. Умение меняться	28
Лайкометр	31
Отрицательная предубежденность	33
Кортикальная лотерея	36
Сканируем мозг	38
Как изменить себя	39
Медитация	39
Когнитивная терапия	40
Прозак	42
Глава 3. О взаимности и мести	46
Ультрасоциальность	48
Ты – мне, я – тебе	50
О пользе сплетен	53
Используй Силу, Люк	56
Глава 4. Чужие недостатки	58
Главное – соблюсти видимость	60
Ищем внутреннего адвоката	63
Розовое зеркало	65
Я прав, а ты необъективен	68
Триумф Сатаны	70
Миф о чистом зле	72
Обретение великого пути	74
Глава 5. В поисках счастья	77
Принцип прогресса	78
Принцип адаптации	80
Древняя гипотеза счастья	82
Формула счастья	85
Поток	89
Ошибочные цели	92
Гипотеза счастья, переработанная и дополненная	96
Глава 6. Любовь и привязанности	99
Самое дорогое	101
Любовь изгоняет страх	103
Все познается в разлуке	106
Не только дети	108
Как от любви голова пухнет	110
Две любви, две ошибки	112

За что философы невзлюбили любовь?	116
Свобода вредит вашему здоровью	120
Глава 7. Несчастья как полезный инструмент	121
Посттравматический рост	122
Так надо ли страдать?	126
Блаженны находящие смысл	129
Всему свое время	132
Мудрость и ошибки	134
Глава 8. Радость добродетели	136
Добродетели древних	139
Как мы проиграли битву за Запад	141
Добродетели позитивной психологии	145
Простые ответы на трудный вопрос	149
Трудные ответы на трудный вопрос	151
Будущее добродетели	153
Глава 9. Божественное – с Богом и без него	156
Разве мы не животные?	159
Этика божественности	161
Вторжение священного	164
Величие и «агапэ»	166
«Мы» и трансцендентность	171
Сатанинское «Я»	176
Флатландия и культурная война	177
Глава 10. Счастье как взаимодействие	180
А в чем вопрос?	182
Любить и работать	184
Вовлеченность как жизненно важный процесс	187
Межуровневая когерентность	189
Зачем добрый Боженька создал комаров	192
Гармония и цель	196
Смысл жизни	198
Глава 11. Заключение. О равновесии	199
Благодарности	201
Литература	202
Об авторе	220

Джонатан Хайдт
Стакан всегда наполовину полон! 10
ВЕЛИКИХ ИДЕЙ О ТОМ, КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Jonathan Haidt

The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom

© 2006 by Jonathan Haidt.

© Бродоцкая А., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

Моей жене Джэйи

Введение. Меньше знаешь – крепче спишь

Что мне делать, как мне жить, кем мне стать? Подобными вопросами задаются многие из нас, а современная жизнь устроена так, что далеко ходить за ответами не надо. Сегодня мудрость потоком изливается на нас с чайных пакетиков, крышечек от бутылок, страниц календарей и «писем счастья», которые с самыми добрыми намерениями шлют нам по электронной почте друзья и приятели. Мы словно обитатели Вавилонской библиотеки из рассказа Хорхе Луиса Борхеса – бесконечной библиотеки, на страницах которой можно найти все, а значит, где-то в ней таится и история создания библиотеки, и ее полный каталог. Но борхесовские библиотекари подозревают, что им никогда не найти эту книгу среди тонны бессмыслицы.

Наши перспективы куда лучше. Среди потенциальных источников мудрости, к которым мы припадаем, лишь единицы – полная бессмыслица, а многие заслуживают доверия. Но поскольку наша библиотека тоже, в сущности, бесконечна – ведь никто не в силах прочесть больше крошечной ее доли, – мы сталкиваемся с парадоксом изобилия: количество вредит качеству наших поисков и находок. Перед нами раскинулась такая огромная и такая чудесная библиотека, что мы зачастую просматриваем книги по диагонали или ограничиваемся чтением отзывов. Так что, может быть, нам уже попадалась Величайшая Идея, мысль, которая преобразила бы нас, если бы мы задумались над ней, дали ей время и воплотили в жизнь.

Эта книга – книга о десяти Великих Идеях. Каждая глава – попытка обдумать и усвоить идею, которую сформулировали сразу несколько крупнейших цивилизаций, пролить на нее свет накопившихся у нас научных знаний, извлечь уроки и применить их в повседневной жизни.

Моя специальность – социальная психология. Я провожу эксперименты, чтобы изучить всего один аспект социальной жизни человека, и мой аспект – это нравственность и нравственное чувство. Кроме того, я преподаватель. Я читаю курс введения в психологию из 24 лекций. На этих лекциях мне нужно рассказать слушателям о тысячах научных открытий, касающихся всего – от структуры сетчатки до механизмов влюбленности, – и уповать на то, что мои ученики всё поймут и запомнят. Когда я читал этот курс в первый раз, то никак не мог решить эту задачу, но затем обнаружил, что несколько идей кочуют из лекции в лекцию – а кроме того, именно эти идеи блестяще сформулировали мыслители прошлого. Например, если я захочу сказать, что наши эмоции, реакции на события и некоторые психические расстройства вызваны нашими ментальными фильтрами, сквозь которые мы смотрим на мир, едва ли мне удастся выразиться точнее и лаконичнее Шекспира: «Сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными, а только в нашей оценке»¹. Тогда я стал приводить подобные цитаты, чтобы помочь студентам запомнить главные мысли психологии – и задумался о том, сколько же их, этих мыслей.

Для ответа на этот вопрос я перечитал десятки трудов древних мыслителей, в основном принадлежавших к трем классическим цивилизациям: индийской («Упанишад», «Бхагавад-гита», изречения Будды), китайской (изречения Конфуция, «Дао дэ цзин», сочинения Мэн-цзы и других философов) и средиземноморской (Ветхий и Новый Завет, философы Древней Греции и Рима, Коран). Кроме того, я проштудировал другие философские труды и литературу за последние пятьсот лет. И выписал утверждения, имеющие отношение к психологии, – замечания о природе человека или о работе его ума и сердца. Если я обнаруживал, что одна и та же мысль высказана в нескольких местах, то предполагал, что это, вероятно, очередная Великая Идея. Но я не стал механически копировать десятку лидеров среди самых распространенных психологических идей за всю историю человечества, а решил, что главное – не частота упо-

¹ У. Шекспир. «Гамлет», акт 2, сцена вторая. – Здесь и далее пер. Б. Пастернака.

минания, а логичность. Мне хотелось составить набор идей, которые соответствовали бы друг другу, опирались друг на друга, рассказывали историю о том, как человеку обрести счастье и смысл жизни.

Помочь человеку обрести счастье и смысл – это цель позитивной психологии (Селигман, 2009), новой отрасли психологии, которой отчасти занимался и я (Keyes and Haidt, 2003), так что эта книга в некоторой степени посвящена возникновению позитивной психологии из учений древних философов и ее применению в наши дни. Исследования, о которых я буду говорить, в основном принадлежат ученым, которые не считали себя приверженцами позитивной психологии. Тем не менее я опираюсь на десять древних идей и великое разнообразие результатов современных исследований, чтобы как можно доступнее рассказать, почему *человек процветает и какие препятствия собственному благополучию мы сооружаем на своем пути*.

Эта история начинается с того, как устроена человеческая психика. Естественно, рассказ будет неполным – мы рассмотрим лишь две древние истины, которые надо усвоить, иначе ваша жизнь никогда не станет лучше и вся современная психология будет бессильна. Первая истина – основная мысль этой книги. Психика делится на части, которые иногда конфликтуют друг с другом. Дело в том, что сознание – разумная часть психики – подобно наезднику на слоне: оно может лишь отчасти контролировать действия слона. Сегодня мы знаем, почему происходит это разделение, и разработали несколько способов помочь слону с наездником наладить сотрудничество. Вторая мысль – шекспировская: речь идет о той самой «нашей оценке». Или, по словам Будды: «Наша жизнь есть творение нашего сознания». Однако сегодня мы способны многое добавить к этой древней истине, поскольку знаем, почему психика большинства из нас настроена на то, чтобы во всем видеть угрозу и беспричинно тревожиться. Более того, мы можем избавиться от этих проблем при помощи трех методов обретения счастья – одного древнего и двух совсем новых.

Второй этап истории – обзор нашей социальной жизни, опять же неполный, всего две истины, всем известные, но явно недооцененные. Первая – Золотое правило. Взаимность – важнейший инструмент для налаживания отношений с окружающими, и я вам покажу, как с его помощью преодолевать трудности в собственной жизни и не позволять тем, кто применяет взаимность против вас, манипулировать вами. Однако взаимность – не только инструмент. Это еще и подсказка, говорящая о том, кто мы такие и что нам нужно, – подсказка, без которой трудно угадать финал всей истории. Вторая истина в этой части нашего рассказа гласит, что все мы по природе лицемеры, потому-то нам так трудно следовать Золотому правилу. Последние психологические исследования выявили, какие ментальные механизмы позволяют нам так зорко высматривать мельчайшую соринку в глазу ближнего, а у себя бревно не замечать. Если знаешь, что вытворяет твоя психика и почему тебе так легко смотреть на мир сквозь искаженную призму добра и зла, можно принять меры по борьбе с убежденностью в собственной правоте. А тогда удастся снизить и частоту конфликтов с окружающими, точно так же убежденными в собственной правоте.

В этот момент у нас наверняка назреет вопрос: откуда берется счастье? «Гипотез о счастье» несколько. Одна состоит в том, что счастье – это получать желаемое, но все мы знаем (и исследования это подтверждают), что такое счастье недолговечно. Более перспективная гипотеза гласит, что счастье исходит изнутри, и его невозможно добиться, заставив мир исполнять свои прихоти. Эта идея была широко распространена в древнем мире. В Индии ее проповедовал Будда, в Древней Греции и Риме – философы-стоики: все они советовали разорвать эмоциональные связи с людьми и событиями, ведь они так непредсказуемы и неконтролируемы, и воспитывать у себя умение принимать все как есть. Эта древняя идея заслуживает уважения, и, конечно, менять себя в неприятных обстоятельствах зачастую полезнее, чем менять мир. Однако я приведу данные, что и вторая версия гипотезы о счастье неверна. Недавние исследования показывают, что на свете есть за что бороться, что существуют внешние обстоятельства,

которые способны сделать человека счастливым надолго. Одно из них – ощущение сопричастности, узы, которые мы создаем с окружающими и без которых нам никак нельзя. Мы познакомимся с данными исследований, которые показывают, откуда берется любовь, почему страстная любовь всегда слабеет и какую любовь можно назвать «настоящей». Пожалуй, гипотезу стоиков и Будды о счастье стоит уточнить: да, счастье исходит изнутри, но и снаружи тоже. И чтобы добиться гармонии, нам нужно руководствоваться и древней мудростью, и современной наукой.

Следующая часть истории о процветании – это изучение условий, при которых человек растет и развивается. Все мы слышали, что то, что нас не убивает, делает нас сильнее, однако это опасное упрощение. То, что тебя не убивает, может искалечить твою жизнь. Исследования «посттравматического роста» подсказывают, когда и почему люди становятся сильнее и лучше после пережитых несчастий и что можно сделать, чтобы подготовиться к возможным травмам и справиться с их последствиями. Еще всем нам настойчиво советовали культивировать в себе различные добродетели, поскольку добродетель – сама себе награда, но и это упрощение. Я покажу, как менялось и сужалось с течением столетий само понятие о морали и добродетели и почему древние представления о добродетели и нравственном росте действительно могли быть сами себе наградой. А еще я покажу, как позитивная психология помогает нам «диагностировать» свои сильные стороны и достоинства.

В заключение мы зададимся вопросом о смысле жизни: почему одним из нас удастся обрести смысл, цель и полноту жизни, а другим нет? Я начну с распространенной в различных культурах идеи о высшем, духовном измерении человеческого бытия. Называть его можно по-разному: добродетелью, благородством, божественностью. И можно по-разному отвечать на вопрос, есть ли Бог, но все мы так или иначе ощущаем святость, возвышенность и невыразимую доброту в других и в природе. Я расскажу о своих собственных исследованиях нравственных чувств: изучение отвращения, благоговения и приподнятого настроения помогло мне показать, откуда берется это высшее измерение и почему без него невозможно понять, что такое религиозный фундаментализм, борьба политических культур и общечеловеческое стремление к смыслу. Кроме того, мы рассмотрим, что имеют в виду люди, когда спрашивают, в чем смысл жизни. Я дам ответ и на этот вопрос – ответ, который опирается на древние идеи о том, что у человека должна быть цель, и при этом задействует самые свежие научные данные, позволяющие выйти за рамки древних идей и вообще любых идей, с которыми вы, скорее всего, сталкивались. При этом я в последний раз пересмотрю гипотезу о счастье. Я бы мог уже сейчас сформулировать ее в нескольких словах, но мне не удастся объяснить ее суть в этом кратком введении, не опощив ее. Мудрость веков, смысл жизни, а может быть, даже тот самый ответ, которого доискивались борхесовские библиотекари, – все это, вероятно, струится на нас потоком с утра до вечера, но пользы не принесет, пока мы все это не усвоим, не поиграем с этими мыслями, не усомнимся в них, не отточим и не поймем, как применить все это на практике, в собственной жизни. Вот какова цель моей книги.

Глава 1. Расщепленное «Я»

...Ибо плоть желает противоположного духу, а дух – противоположного плоти: они друг другу противятся, так что вы не то делаете, что хотели бы.
Послание к галатам святого апостола Павла, 5:17

Если всем правит Страсть, пусть Разум держит поводья.
Бенджамин Франклин (Franklin, 1980)

Впервые я сел на лошадь в 1991 году; дело было в Национальном парке «Грейт-Смоки-Маунтинс» в Северной Каролине. В детстве мне доводилось кататься верхом, но тогда мою лошадь вел под уздцы кто-нибудь постарше, а теперь мы с конем оказались сами по себе – никто никого не вел под уздцы. Я был не один, со мной было еще восемь человек, и нас сопровождал лесничий, так что я особенно не волновался. Но тут возникла сложность. Мы ехали по крутому склону по двое, и моя лошадь шла с внешней стороны, футах в трех от края. Потом тропа резко свернула влево, а моя лошадь направилась напрямиком к обрыву. Я застыл. Я понимал, что надо повернуть влево, но слева от меня была другая лошадь, и я не хотел в нее врезаться. Надо было бы позвать на помощь или просто закричать «Поберегись!», но что-то во мне посчитало, что лучше рискнуть падением с обрыва, чем наверняка показаться тупым. Поэтому я просто застыл. И ничего не делал те судьбоносные пять секунд, пока моя лошадь и лошадь слева от меня не свернули преспокойно налево по своей воле.

Когда паника улеглась, я посмеялся над своим нелепым страхом. Лошадь прекрасно знала, что делать. Она ходила по этой тропе сотни раз, и разбиться насмерть ей хотелось не больше моего. Ей не нужны были мои советы, более того, в те несколько раз, когда я пытался что-то ей подсказать, она меня не слушала. Я все понял неправильно, потому что до этого десять лет ездил не на лошадях, а на машинах. А машины падают с обрывов, если не сказать им, что не надо этого делать.

Мышление человека строится на метафорах. Все новое и сложное мы понимаем через то, что нам уже известно (Лакофф и Джонсон, 2008). Например, думать о жизни в целом довольно трудно, но стоит применить метафору «жизнь – дорога», как сразу напрашиваются выводы: чтобы идти по дороге, нужно изучить ландшафт, выбрать направление, найти хороших попутчиков и наслаждаться путешествием, поскольку в конце пути, возможно, ничего не обретешь. Трудно думать и о психическом устройстве человека, но стоит подыскать подходящую метафору, она сама направит мысль. На протяжении всей известной истории человечества мы жили бок о бок с животными и пытались ими управлять, поэтому животные проникли в древнейшие метафоры. Например, Будда уподоблял разум человека дикому слону:

Этот ум бродил прежде, блуждая, как ему хочется, как ему нравится, как ему угодно. Теперь я его полностью сдержу, как погонщик – взбесившегося слона.

Дхаммапада, 2016, стих 326

Похожую метафору применял и Платон: он уподобил душу (то есть «Я») колеснице, которой правит спокойная, рациональная часть психики. Возничий у Платона держит поводья двух коней (Платон, 1989):

...один из них прекрасных статей, стройный на вид, шея у него высокая, храп с горбинкой, масть белая, он черноокий, любит почет, но при этом рассудителен и совестлив; он друг истинного мнения, его не надо погонять бичом, можно направлять его одним лишь приказанием и словом. А другой –

горбатый, тучный, дурно сложен, шея у него мощная, да короткая, он курносый, черной масти, а глаза светлые, полнокровный, друг наглости и похвальбы, от косм вокруг ушей он глухой и еле повинуется бичу и стрекалам.
Платон, «Федр» 253 d, e

С точки зрения Платона, страсти и эмоции бывают хорошие (любовь к почету, например), и они влекут душу в правильном направлении, а бывают плохие (скажем, алчность и вождение). Целью платонического образования было научить возницу полностью контролировать обоих коней. Прошло 2300 лет, и Зигмунд Фрейд предложил нам похожую модель (Фрейд, 2013). По Фрейду, психика делится на три части – эго (сознательное, рациональное «Я»), суперэго (совесть и стремление подчиняться общественным правилам, иногда избыточное и негибкое) и ид (стремление к удовольствиям, причем побольше и не откладывая). Когда я читаю лекцию о Фрейде, то тоже опираюсь на метафору коня, но вместо греческой колесницы предлагаю представить себе викторианский легкий экипаж. Кучер (эго) мучительно пытается обуздать голодного, похотливого и непослушного коня (ид), а отец кучера (суперэго) сидит на заднем сиденье и читает кучеру нотацию о том, что он делает не так. Цель психоанализа, с точки зрения Фрейда, – найти выход из этого бедственного положения, укрепив эго и дав ему тем самым больше контроля над ид и больше независимости от суперэго.

И Фрейд, и Платон, и Будда жили в мире, полном домашних животных. Они прекрасно знали, как трудно навязать свою волю существу гораздо крупнее тебя. Но пришел XX век, лошадей сменили автомобили, а технический прогресс позволил людям гораздо лучше контролировать свой физический мир. И когда люди стали искать новые метафоры, они уподобили психику водителю автомобиля или программе на компьютере. И тогда стало возможным напрочь забыть о бессознательном Фрейда и изучать лишь механизмы мышления и принятия решений. Этим и занимались специалисты по общественным наукам последней трети прошлого века: психологи и социологи создавали теории «обработки информации» для объяснения всего на свете – от предубеждений до дружбы, – а экономисты придумывали модели «рационального выбора», объясняющие, почему люди поступают так, а не иначе. Общественные науки объединялись под эгидой одной гипотезы: люди – существа рациональные, они ставят себе цели и разумно достигают их, опираясь на доступные ресурсы и информацию.

Но почему тогда люди постоянно делают глупости? Почему им никак не удается держать себя в руках и они продолжают совершать заведомо вредные для них поступки? Вот я, например, запросто могу силой воли запретить себе заглядывать в раздел десертов в ресторанном меню, как будто его и нет, но если десерт ставят передо мной на стол, сопротивление бесполезно. Я могу дать себе слово сосредоточиться на работе и не вставать из-за стола, пока все не доделаю, но стоит мне зазеваться, и я уже бреду в кухню или придумываю какой-нибудь другой способ протянуть время. Я могу твердо решить вставать в шесть утра, чтобы писать книгу, но стоит мне отключить будильник, и сколько бы я ни приказывал себе встать с постели, это не производит на меня ни малейшего впечатления, и я понимаю, что имел в виду Платон, когда называл плохого коня глухим. Но в полной мере я осознавал свою беспомощность, когда речь заходила о более важных решениях, которые могли бы определить ход моей дальнейшей жизни, – о романтических свиданиях. Я точно знал, как надо себя вести, но, даже когда я рассказывал друзьям, что собираюсь говорить и делать, какая-то часть меня смутно сознавала, что я все сделаю совсем иначе. Угрызения совести, вождение и страх частенько сильнее логики. (При этом я прекрасно умею давать друзьям многословные советы в подобных ситуациях и точно знаю, что для них хорошо.) О моем бедственном положении прекрасно писал римский поэт Овидий. В «Метаморфозах» Медея разрывается между любовью к Ясону и дочерним долгом перед отцом (Овидий, 1994):

Но против воли гнетет меня новая сила. Желая Я одного, но другое
твердит мне мой разум. Благое Вижу, хвалю, но к дурному влекусь...

Овидий, «Метаморфозы», Кн. VII, 19–22

Современные теории рационального выбора и обработки информации не позволяют адекватно объяснить слабость воли. Зато старые метафоры власти над животными описывают ее лучше некуда. Лично я, дивясь своему бессилию, придумал такой образ: я – наездник на слоне. В руках у меня поводья, и я могу потянуть за них и показать слону, куда сворачивать, когда остановиться, когда трогаться с места. Я могу руководить ходом событий, но лишь тогда, когда у слона нет собственных желаний. А если слон чего-то хочет, я ему не указ.

Этой метафорой я руководствовался в рассуждениях лет десять, и когда приступил к работе над «Гипотезой о счастье», то решил, что образ наездника на слоне придется кстати в первой главе о расщепленном «Я». Но потом оказалось, что этот образ кстати во всех главах до единой. Чтобы понять основные идеи психологии, надо знать, что психика разделена на части, которые иногда конфликтуют друг с другом. Мы привыкли считать, что в каждом теле обитает одна личность, но на самом деле каждый из нас – скорее комитет, члены которого оказались вместе, чтобы выполнить какую-то задачу, однако у каждого из них свои цели. Наша психика разделяется на четыре части. Главная – четвертая, которая больше всего похожа на наездника на слоне, но когда мы сталкиваемся с соблазнами, собственной слабостью и внутренними конфликтами, в это вносят вклад и первые три.

Дихотомия первая. Разум и тело

Иногда мы говорим, что у тела свой разум, однако французский философ Мишель де Монтень пошел на шаг дальше и предположил, что собственные эмоции и собственная повестка дня есть у каждой части тела. Особенно изумляла Монтеня независимость пениса:

«Не без основания отмечают своенравие этого органа, так некстати оповещающего нас порой о своей готовности, когда нам нечего с нею делать, и столь же некстати утрачивающего ее, когда мы больше всего нуждаемся в ней; так своенравно сопротивляющегося владычеству нашей воли и с такою надменностью и упорством отвергающего те увещания, с которыми к нему обращается наша мысль» (Монтень, 1992).

Монтень, «Об уединении»

Монтень писал и о том, как выражение лица выдает наши самые потаенные мысли, как волосы встают дыбом, стучит сердце, заплетается язык, а «Органы, предназначенные разгружать наш желудок, также сжимаются и расширяются по своему произволу, помимо нашего намерения и порой вопреки ему» (там же). Как мы теперь знаем, эти эффекты отчасти вызываются периферической нервной системой, то есть нервами, управляющими органами и железами тела, и эти нервы в принципе не поддаются никакому сознательному контролю. Но последний пункт в списке Монтеня, кишечник, и в самом деле подчиняется второму мозгу. Наш кишечник пронизан обширной сетью из более чем 100 000 000 нейронов, и они проводят все расчеты, необходимые для управления химическим заводом, который перерабатывает пищу и извлекает из нее полезные вещества (Gershon, 1998). Мозг в кишечнике – это словно региональный административный центр, который занимается тем, чем головному мозгу недосуг. Казалось бы, следует ожидать, что кишечный мозг получает приказы от головного и поступает как велят. Однако он обладает огромной автономией и продолжает бесперебойно функционировать даже при повреждении блуждающего нерва, соединяющего два мозга.

У кишечного мозга есть два способа заявить о своей независимости: он вызывает синдром раздраженного кишечника, когда «решает» очистить кишки, и вызывает беспокойство в головном мозге, когда обнаруживает кишечную инфекцию, что заставляет нас вести себя осторожнее обычного, когда нам нехорошо (Lyte, Vargoe, and Bailey, 1998). А еще он непредсказуемо реагирует на все, что воздействует на его главные нейромедиаторы – ацетилхолин и серотонин. Так что при приеме прозака и других ингибиторов обратного захвата серотонина поначалу нередки побочные эффекты в виде тошноты и расстройств пищеварения. Когда мы пытаемся улучшить функционирование головного мозга, то напрямую вмешиваемся в работу мозга кишечного. Независимость кишечного мозга в сочетании с автономным и непредсказуемым поведением гениталий, вероятно, и натолкнуло древнеиндийских мыслителей на теорию, что в брюшной полости размещаются три нижние чакры, энергетические центры, соответствующие прямой кишке и анусу, половым органам и кишечнику. Утверждают даже, что кишечная чакра служит источником «внутреннего чутья» – интуиции, то есть мыслей, которые приходят словно бы из ниоткуда, помимо воли. Когда святой Павел сокрушался о битве плоти с духом, то наверняка имел в виду те самые досадные обстоятельства, неподвластные контролю, о которых писал Монтень.

Дихотомия вторая. Правое и левое

Вторую дихотомию случайно обнаружили в шестидесятые годы прошлого века, когда один хирург придумал, как разрезать человеческий мозг пополам. Звали хирурга Джо Боген, и у него на то были веские причины: он стремился помочь тем, кому не давали нормально жить сильные и частые эпилептические припадки. Мозг человека состоит из двух отдельных полушарий, соединенных толстым сплетением нервных волокон – мозолистым телом. Эпилептический припадок часто начинается с возбуждения в одной точке мозга, которое затем захватывает прилегающие ткани. Если возбуждение переходит по мозолистому телу в другое полушарие, то способно завладеть всем мозгом, и тогда больной теряет сознание, падает и непроизвольно корчится. Боген решил рассекать мозолистое тело, чтобы не давать возбуждению распространиться, – так военачальник взрывает мост, чтобы не дать врагу переправиться.

На первый взгляд это какое-то безумие. Мозолистое тело – самое крупное нервное соединение во всем организме, и резонно предположить, что у него очень важные функции. Так и есть: оно обеспечивает связь и координацию действий двух полушарий. Но исследования на животных показали, что не проходит и нескольких недель после операции, как пациент возвращается в нормальное состояние. Тогда Боген отважился на опыты с людьми – и добился успеха. Интенсивность приступов резко снизилась.

Однако терялись ли при операции какие-то способности? Чтобы ответить на этот вопрос, хирурги привлекли к работе молодого психолога Майкла Газзанигу, задачей которого было изучать отдаленные последствия подобных операций «по разрезанию мозгов». Газзанига опирался на то, что мозг распределяет полученные сведения об окружающем мире между двумя полушариями, левым и правым. Левое полушарие получает информацию о правой половине мира (то есть принимает нервные сигналы от правой руки и ноги, правого уха и левой половины каждой сетчатки, которая воспринимает свет из правой половины поля зрения) и отдает команды двигаться правой стороне тела. Правое полушарие в этом смысле зеркально отражает левое: оно получает информацию о левой половине мира и управляет движениями левой половины тела. Почему у всех позвоночных сигналы расходятся именно так, перекрестно, никто не знает: такова прихоть природы, и всё тут. А в остальном у каждого полушария своя специализация. Левое специализируется на обработке языка и речи и аналитических задачах. Когда оно решает задачи, связанные с изображениями, то лучше замечает детали. Правое полушарие лучше распознает пространственные закономерности и узоры, в том числе самый главный узор – лицо. (Здесь коренятся популярные упрощенческие представления о том, что художники-де «правополушарные», а ученые «левополушарные»).

Газзанига воспользовался разделением труда в мозге, чтобы подавать информацию в каждое полушарие по отдельности. Он просил пациентов смотреть на точку на экране, а затем на миг показывал только справа или только слева от точки какое-то слово или изображение предмета, причем так быстро, что пациент не успевал переместить взгляд. Если изображение шляпы возникало справа от точки, оно воспринималось левой половиной каждой сетчатки (после того, как проходило через роговицу и переворачивалось), и расположенные там нервные клетки отправляли информацию обратно в области обработки зрительных данных в левом полушарии. После этого Газзанига спрашивал: «Что вы видели?» Поскольку левое полушарие содержит все языковые способности, пациент тут же с легкостью отвечал: «Шляпу». Если изображение шляпы показывали слева от точки, то оно попадало только в правое полушарие, которое не контролирует речь. И тогда на вопрос Газзаниги «Что вы видели?» пациент отвечал из левого полушария: «Ничего». Но когда Газзанига просил пациента левой рукой показать на нужное изображение на карточке с несколькими рисунками, тот показывал шляпу. Правое полушарие видело шляпу, но не могло дать словесный ответ на вопрос, что оно видело,

поскольку лишено доступа к центрам обработки языка в левом полушарии. Как будто в правом полушарии заперт отдельный интеллект, который обращается к окружающему миру только через левую руку (Gazzaniga, 1985; Gazzaniga, Bogen, and Sperry, 1962).

Если же Газзанига показывал разным полушариям разные картинки, все становилось еще страннее. Например, один раз он показал справа изображение куриной лапки, а слева – домик и машину, занесенные снегом. Потом пациенту показали несколько картинок и попросили показать ту, которая «подходит» к увиденному. Правой рукой пациент показал на курицу (что соответствует куриной лапке, которую видело левое полушарие), а левой – на лопату для снега (что соответствует заснеженному пейзажу, который видело правое полушарие). Но когда пациента попросили объяснить, почему он дал два ответа, он не сказал: «Не знаю, почему левая рука показала на лопату, наверное, это связано с чем-то, что вы показали моему правому мозгу». Нет: левое полушарие мгновенно сочинило правдоподобное объяснение. Пациент, не задумываясь, ответил: «Очень просто. Куриная ножка относится к курице, а лопата нужна, чтобы прибирать в курятнике» (Gazzaniga, 1985).

Это явление, когда люди легко выдумывают обоснования для собственного поведения, называется «конфабуляция». У пациентов с рассеченным мозолистым телом и после других мозговых травм конфабуляция встречается так часто, что Газзанига называет языковые центры в левом полушарии «переводческим модулем», задача которого – постоянно комментировать все, что делает «Я», хотя «переводческий модуль» не имеет доступа к подлинным причинам или мотивам поведения «Я». Например, если правому полушарию показать слово «уходи», пациент может встать и двинуться к выходу. А если спросить его, куда это он, он ответит: «Мне захотелось пить». Переводческий модуль прекрасно умеет придумывать объяснения, но сам не понимает, что он это делает.

Ученые сделали и другие открытия, еще удивительнее. У некоторых пациентов с поврежденным мозолистым телом (и после операции, и в результате травм и болезней) правое полушарие вступает в активную борьбу с левым. Это называется «синдром чужой руки». В таких случаях одна рука, обычно левая, начинает действовать сама по себе и в каких-то своих интересах. Например, когда звонит телефон, «чужая» рука снимает трубку, но ни за что не отдает ее другой руке и не подносит к уху. Она протестует против решений хозяина, например, вешает обратно рубашку, которую тот только что выбрал. Хватает вторую руку за запястье, чтобы помешать осуществлению осознанных планов хозяина. Иногда «чужая» рука прямо-таки тянется к горлу хозяина и стремится его задушить (Feinberg, 2001).

Такое очевидное расщепление сознания вызывается редкими случаями расщепления мозга. У нормального человека мозг не расщеплен. Однако исследования последствий повреждения мозолистого тела для психологии очень важны, поскольку показывают – пусть и с такой жутковатой стороны, – что мозг представляет собой конфедерацию модулей, способных действовать независимо, а иногда и в пику друг другу. А роль исследований расщепленного мозга для нашей книги заключается в том, что они ясно показывают, как хорошо такие модули придумывают правдоподобные объяснения наших поступков, даже если не имеют ни малейшего представления об их причинах. «Переводческий модуль» Газзаниги – это, в сущности, наездник на слоне. И в следующих главах вам предстоит ловить его на конфабуляциях.

Дихотомия третья. Новое и старое

Если вы живете в сравнительно новом доме, ваше жилище, скорее всего, построили меньше чем за год, а планировку продумал архитектор, который учитывал потребности будущих жильцов. А вот дома на моей улице построены на рубеже XIX–XX веков и с тех пор заметно видоизменились и отчасти захватили территории задних дворов. Жильцы расширяли крылечки, потом обносили их стенами, потом превращали в кухни. Над этими пристройками делали дополнительные спальни, а рядом оборудовали ванны. Примерно так же разрастался мозг у позвоночных, только вперед, а не назад. Сначала в головном мозге было всего три комнаты – то есть скопления нейронов: задний мозг (соединенный со спинным), средний мозг и передний мозг (соединенный с органами чувств в передней части животного). Со временем живые организмы эволюционировали, как и их поведение, и головной мозг продолжал надстраиваться спереди, все дальше и дальше от спинного мозга, так что передний мозг рос сильнее, чем остальные отделы. У переднего мозга первых млекопитающих появилась новая оболочка, в которую входил гипоталамус (специализирующийся на координации основных инстинктов и мотивов), гиппокамп (специализирующийся на хранении памяти) и миндалевидное тело (специализирующееся на эмоциональном восприятии и реакциях). Эти структуры иногда называют лимбической системой (от латинского *limbus*, что означает «граница» или «окраина»), поскольку они словно бы обернуты вокруг остального мозга и действительно служат границей.

Млекопитающие увеличивались в размерах, их поведение становилось все разнообразнее (дело было уже после того, как вымерли динозавры), и перестройка продолжалась. У общественных млекопитающих, особенно у приматов, поверх старой лимбической системы развился еще один слой нервной ткани. Новая кора, она же неокортекс (латинское слово *neocortex* как раз и означает «новое покрытие») – это и есть серое вещество, характерное для человеческого мозга. Особенно интересна передняя часть неокортекса, поскольку ее участки, судя по всему, не специализированы (то есть не отвечают, скажем, за движение пальца или обработку звука). Этот отдел создает новые ассоциации и участвует в мышлении, планировании и принятии решений, то есть в ментальных процессах, освобождающих организм от необходимости реагировать только на непосредственно сложившуюся ситуацию.

Разрастание лобной коры в ходе эволюции позволяет правдоподобно объяснить расщепленность нашего «Я». Возможно, лобная кора и есть вместилище разума, платоновский возничий, Дух святого Павла. И она и в самом деле все контролирует, пусть и не идеально, отобрав власть у более примитивной лимбической системы – платоновского плохого коня, плоти святого Павла. Это объяснение мы вправе назвать прометеевским сценарием эволюции человечества – в честь титана из древнегреческих мифов, который украл огонь у богов и даровал людям. По такому сценарию наши предки были просто животными, которыми руководили примитивные эмоции и порывы лимбической системы, но потом они обрели божественный разум, который коренится в недавно образовавшемся неокортексе. Прометеевский сценарий – это очень лестно, поскольку он чудесным образом ставит нас выше всех остальных животных и намекает, что раз мы разумны, значит, лучше других. Но при этом он подчеркивает, что мы еще не боги, ведь огонь разума для нас пока в новинку и мы не вполне им овладели. А еще прометеевский сценарий прекрасно соответствует важным открытиям минувших десятилетий, касающимся роли лимбической системы и лобной коры. Например, если прямо стимулировать некоторые области гипоталамуса слабым электрическим током, то можно пробудить в крысах, кошках и других млекопитающих чревоугодие, гнев и гиперсексуальность, – а значит, в лимбической системе коренятся многие наши основные животные инстинкты (Olds and Milner, 1954). А если у человека повреждена лобная кора, это иногда приводит к агрессии и расстройкам сексу-

альности, поскольку лобная кора играет важную роль в подавлении и погашении поведенческих порывов.

Недавно подобный случай наблюдали в больнице при Виргинском университете (Burns and Swerdlow, 2003). Школьный учитель сорока с лишним лет вдруг ни с того ни с сего начал посещать проституток, искать в Интернете детскую порнографию и делать непристойные предложения маленьким девочкам. Вскоре его арестовали по обвинению в растлении малолетних. Накануне суда он попал в больницу, поскольку у него началась сильнейшая пульсирующая головная боль, сопровождавшаяся нестерпимым желанием изнасиловать квартирную хозяйку (жена выгнала его из дома за несколько месяцев до этого). Даже во время разговора с врачом больной предлагал проходившим мимо медсестрам с ним переспать. Сканирование мозга выявило огромную опухоль в лобной коре, которая давила на все остальное и не давала неокортексту делать свое дело – подавлять неподобающее поведение и задумываться о его последствиях (кто будет в здравом уме и твердой памяти устраивать такой спектакль накануне суда?). Опухоль удалили, и гиперсексуальность тут же исчезла. Более того, когда через год опухоль выросла опять, симптомы вернулись – и когда ее снова убрали, симптомы снова исчезли.

Тем не менее и прометеевский сценарий не лишен недостатков: он предполагает, что разум инсталлирован в лобной коре, а эмоции отстали и застряли в лимбической системе. На самом деле лобная кора способствовала сильнейшему развитию эмоциональности у людей. Нижняя треть префронтальной коры называется орбитофронтальной корой, поскольку эта часть мозга расположена прямо над глазами. Этот участок коры у людей и других приматов особенно велик и входит в число областей мозга, которые особенно активны при эмоциональных реакциях (Damasio, 1994; Rolls, 1999). Орбитофронтальная кора играет важнейшую роль и при оценке плюсов и минусов положения, нейроны в этой части коры бешено «стреляют» при непосредственной угрозе боли или утраты либо перспективе удовольствия и приобретения (Rolls, 1999). Когда вас к чему-то влечет – к вкусной еде, к красивому пейзажу, к симпатичному человеку – или что-то вызывает отвращение – труп животного, скверная песня или визави на неудачном свидании вслепую, – орбитофронтальная кора прилагает все усилия, чтобы обеспечить вам эмоциональные ощущения, вызывающие желание приблизиться или уйти (о последних находках, касающихся эмоционального мозга, см. Berridge, 2003; LeDoux, 1996). Таким образом, орбитофронтальная кора лучше подходит на роль ид (а также плоти святого Павла), чем на роль суперэго (или Духа).

Важность вклада орбитофронтальной коры в возникновение эмоций подтверждается и исследованиями повреждений мозга. Невролог Антонио Дамасио изучал больных, утративших различные части лобной коры в результате инсультов, опухолей или черепно-мозговых травм. В девяностые годы прошлого века Дамасио обнаружил, что при повреждении определенных частей орбитофронтальной коры больные утрачивали способность переживать эмоции. Они говорили, что в случаях, когда должны были что-то почувствовать, не чувствуют ничего, а исследования автономных реакций (вроде тех, которые регистрируются на детекторе лжи) подтверждают, что у таких больных отсутствуют нормальные всплески реакций организма, которые все остальные переживают при созерцании прекрасного или страшного. При этом больные полностью сохраняют интеллект и способность рассуждать логически. Они получают нормальные оценки за тесты на IQ и прекрасно помнят и общественные нормы, и моральные принципы (Damasio, 1994; Damasio, Tranel, and Damasio, 1990).

Что же происходит, когда такие люди выходят в мир? Казалось бы, эмоции их больше не отвлекают; значит ли это, что они становятся суперлогичными и обретают способность заглянуть за завесу чувств, которая ослепляет всех остальных? Значит ли это, что они ступают на путь совершенного рационализма? Совсем наоборот. Оказывается, они не могут принимать простейшие решения и ставить цели, и жизнь их идет под откос. Когда такие больные смотрят на мир и думают: «Что мне делать?» – то видят десятки вариантов, но не чувствуют мгновен-

ного порыва «нравится – не нравится». Им приходится по самому ничтожному поводу изучать все «за» и «против», задействуя логику, но в отсутствие чувства у них нет особой причины выбрать то или другое. Когда все мы смотрим на мир, наш эмоциональный мозг мгновенно и автоматически оценивает все возможности. И один вариант, как правило, сразу вырывается на позиции самого лучшего. Нам приходится логически взвешивать «за» и «против», только если одинаково хорошими представляются два-три варианта.

Способность рационально мыслить сильнейшим образом завязана на сложной эмоциональности. Мы способны рассуждать логически только благодаря прекрасной работе эмоционального мозга. Платоновский образ разума-возничего, управляющего тупыми животными страсти, вероятно, переоценивает не только мудрость, но и могущество возничего. Находкам Дамасио больше соответствует метафора наездника на слоне. Разум и эмоции обязаны сотрудничать, чтобы обеспечивать разумное поведение, но почти всю работу делают эмоции (основная часть слона). С появлением неокортекса стало возможным существование наездника, однако и слон в результате заметно поумнел.

Дихотомия четвертая. Контроль и автоматизм

В девяностые, когда я примерял на себя метафору слона и наездника, к похожим выводам постепенно приходила и вся социальная психология. На смену длительному увлечению моделями обработки информации и метафоре «мозг-компьютер» пришло понимание, что на самом деле психикой всегда руководят две системы обработки информации одновременно: контролируемые процессы и автоматические процессы.

Представьте себе, что вы вызвались поучаствовать в следующем эксперименте (Bargh, Chen, and Burrows, 1996). Сначала экспериментатор дает вам несколько лингвистических задач и просит, когда закончите, подойти показать решения. Задачи очень простые: даны наборы по пять слов, и в каждом случае нужно отобрать четыре и составить из них предложение. Например, «они, ее, раздражают, видят, часто» превращается либо в «Они часто видят ее», либо в «Они часто раздражают ее». Через несколько минут, закончив работу, вы выходите в коридор, как и было сказано. Экспериментатор там, но увлечен беседой с кем-то и не смотрит на вас. Как вы поступите? Хотите верить, хотите нет, но если в половине фраз, которые вы расшифровали, были слова, так или иначе связанные с грубостью («раздражать», «агрессивно», «нахал»), то вы, скорее всего, через одну-две минуты вмешаетесь в беседу и скажете экспериментатору: «Ну вот, я закончил. А теперь что?» А если вы расшифровали фразы, где вместо грубых слов стояли слова, связанные с вежливостью («они, ее, уважают, видят, часто»), весьма вероятно, что вы будете кротко сидеть и ждать, пока экспериментатор вас заметит, – пусть хоть десять минут.

Подобным же образом воздействие слов, имеющих отношение к старости, заставляет людей ходить медленнее, слова, связанные с профессорами, приводят к тому, что испытуемые лучше отвечают на вопросы викторины, а слова, относящиеся к футбольным фанатам, отупляют (о старости – L. Bargh et al., 1996, все остальное – Dijksterhuis and van Knippenberg, 1998). Это влияние не зависит даже от того, насколько осознанно вы воспринимаете слова, эффекты наблюдаются, даже когда слова усваиваются подсознательно, например, вспыхивают на экране всего на несколько сотых долей секунды – при такой скорости сознание их не фиксирует. Но какая-то часть психики их видит и запускает поведение, которое психологи могут оценить количественно.

По мнению Джона Барга, первопроходца в этой области, эксперименты показывают, что большинство ментальных процессов происходит автоматически и сознанию не нужно ни контролировать их, ни обращать на них внимание. Большинство автоматических процессов полностью подсознательны, но некоторые из них все же регистрируются сознательно, например, все мы ощущаем «поток сознания» (Джемс, 2003), который течет себе, повинувшись своим собственным законам ассоциаций, безо всякого руководства и усилий со стороны «Я». Автоматическим процессам Барг противопоставляет контролируемые – мышление, требующее каких-то усилий, которое происходит поэтапно и всегда разыгрывается на авансцене сознания. Например, когда вам нужно выйти из дома, чтобы успеть на рейс в 6.26 в Лондон? Об этом следует подумать сознательно: сначала выбрать средства транспорта, на которых вы поедете в аэропорт, потом учесть пробки в часы пик, погоду и строгость службы безопасности в аэропорту. Интуиция тут не поможет. Но если вы едете в аэропорт за рулем своего автомобиля, то практически все происходит автоматически – вы не обращаете внимания на то, как дышите, моргаете, ерзаете на сиденье, соблюдаете дистанцию с передней машиной, о чем рассеянно думаете, пока следите за дорогой: вы даже злитесь и ругаете нерасторопных участников движения бессознательно!

Контролируемый процесс обработки информации подчиняется ограничениям – сознательно можно размышлять только о чем-то одном за раз, – а автоматические процессы идут параллельно и охватывают сразу много задач. Психика производит сотни операций одновре-

менно, и только одна из них сознательная, а остальные автоматические. Каковы же отношения между контролируемыми и автоматическими процессами? Можно ли считать, что контролируемый процесс – это всеведущий руководитель, царь и бог, генеральный директор, занимающийся самыми важными вопросами и мудро задающий политику, которой должны подчиняться туповатые автоматические процессы? Нет, нельзя – это отбрасывает нас назад в прометеевский сценарий, к идее божественного разума. Чтобы раз и навсегда избавиться от прометеевского сценария, полезно вернуться в прошлое и понять, почему у нас два вида процессов и почему у нас такой маленький наездник и такой большой слон.

Когда первые скопления нейронов образовали первый мозг – а было это более 600 миллионов лет назад, – эти скопления, вероятно, давали какие-то преимущества организмам, у которых они возникли, поскольку с тех пор эволюция всячески способствовала развитию мозгов. Мозг очень гибок, поскольку собирает информацию из разных частей организма животного и должен быстро и автоматически отвечать на угрозы и пользоваться всеми возможностями, которые дает окружение. Три миллиона лет назад на Земле было уже очень много животных с необычайно развитыми автоматическими способностями: и птицы, прокладывающие путь по звездам, и муравьи, совместно ведущие войны и разводящие полезные грибы, и несколько видов гоминидов, начинавших изготавливать орудия труда. Многие из этих животных располагали системами коммуникации, но язык еще не возник.

Контролируемые процессы нуждаются в языке. Можно мыслить образами, но чтобы планировать что-то сложное, взвешивать все «за» и «против» разных вариантов действий и анализировать причины успехов и неудач в прошлом, нужны слова. Когда именно у людей появился язык, неизвестно, но по большинству оценок это произошло в период примерно от двух миллионов лет назад, когда мозг у гоминидов стал значительно крупнее, до всего 40 тысяч лет назад, когда появились наскальные рисунки и другие артефакты, указывающие на современный человеческий разум (обзор датировок см. в Leakey, 1994). Но какой бы конец этого диапазона вы ни облюбовали, несомненно, что язык, логика и сознательное планирование возникли буквально за последний миг эволюции. Как последнее обновление системы – «Наездник 1.0». Языковая часть работает хорошо, но в программах логики и планирования полно багов (о том, почему большинство ментальных систем работают так хорошо, а логика – так плохо, см. Margolis, 1987). А автоматические процессы обкатаны в ходе сотен тысяч циклов и практически идеальны. Такая разница в зрелости между автоматическими и контролируемыми процессами помогает понять, почему даже недорогие компьютеры решают математические, логические и шахматные задачи лучше любого человека (у большинства из нас с такими задачами возникают трудности), но никакие роботы, даже самые дорогие, не умеют ходить по лесу даже на уровне среднего шестилетнего ребенка (моторика и восприятие у нас просто великолепны).

Эволюция не предвидит будущее. Она не способна проложить идеальный путь из точки А в точку В. Возникают лишь мелкие отклонения от существующих форм (генетические мутации), которые распространяются в популяции настолько, насколько они помогают организмам лучше реагировать на имеющиеся условия. При эволюции языка человеческий мозг не подвергся радикальной перестройке, которая полностью передала бы бразды правления в руки наездника (сознательного вербального мышления). Все и так неплохо работало, и лингвистические способности распространялись настолько, насколько они помогали слону делать важные дела немного лучше. Наездник эволюционировал в интересах слона. Но каким бы ни было происхождение языка, как только мы его заполучили, он стал важнейшим инструментом, которым можно было пользоваться для решения новых задач, и после этого эволюция отбирала тех особей, которые овладевали им лучше всех.

Помимо всего прочего, язык отчасти освободил людей от «стимульной регуляции поведения». Бихевиористы, в частности Б. Ф. Скиннер, могли во многом обосновать поведение животных набором связей между стимулом и реакцией. Одни связи – врожденные: например,

вид или запах пищи вызывает у животного голод, а это приводит к тому, что животное ест. Другие – приобретенные, что видно на примере собак Павлова, которые выделяли слюну в ответ на звонок, после которого им раньше давали пищу. Бихевиористы считали животных рабами среды и обучения, которые слепо реагируют на то, какую награду может им принести все, с чем они сталкиваются. А люди, по мнению бихевиористов, ничем не отличаются от остальных животных. С этой точки зрения жалобы святого Павла можно сформулировать как «Моя плоть подвержена стимульной регуляции». Неудивительно, что плотские утехы так нас радуют. Наш мозг, как и мозг крысы, запрограммирован так, что пища и секс обеспечивают нам выброс дофамина, нейромедиатора, при помощи которого мозг заставляет нас любить занятия, полезные для сохранения наших генов (Rolls, 1999). Важную роль во влечении к подобным вещам, которые помогали нашим предкам выживать и успешно стать нашими предками, играет платоновский плохой конь. Но бихевиористы все же ошибались, толкуя природу человека. Контролируемая система позволяет людям думать о долгосрочных целях и тем самым избавляться от тирании здесь-и-сейчас – перестать автоматически соблазняться при виде соблазнительных объектов. Люди способны представлять себе альтернативы, которых не видят, например, сопоставлять отложенный вред здоровью и сиюминутное удовольствие, а еще они могут из разговоров узнавать, какие решения приведут их к успеху и обеспечат высокое положение в обществе.

Увы, бихевиористы, толкуя природу человека, ошибались не во всем. Хотя наша контролируемая система не подчиняется бихевиористским принципам, у нее относительно мало возможностей влиять на поведение. Автоматическая система формировалась естественным отбором, который требовал решительных действий с надежным результатом, и задействует области мозга, которые заставляют нас наслаждаться и страдать (орбитофронтальную кору) и обеспечивают мотивацию, направленную на выживание (гипоталамус). Автоматическая система держит палец на кнопке выброса дофамина. А контролируемая система – это скорее советник. Это наездник, которого посадили на спину слону, чтобы помогать тому принимать верные решения. Наездник дальше заглядывает в будущее и умеет добывать полезные сведения из карт и разговоров с другими наездниками, но не может заставить слона делать то, чего тот не хочет. Мне кажется, шотландский философ Дэвид Юм выразился даже точнее Платона: «Разум есть и должен быть лишь рабом аффектов и не может претендовать на какую-либо другую должность, кроме служения и послушания им» (Юм, 1995).

Таким образом, наездник – советник или раб, а не царь, не президент и не возникший, уверенно держащий в руках поводья. Наездник – переводческий модуль Газзаниги, это сознательная контролируемая мысль. А слон – все остальное. Это и интуиция, и внутреннее чутье, и эмоции, и порывы – словом, вся наша автоматическая система. И слон, и наездник обладают интеллектом и при совместной работе обеспечивают неповторимые достижения человеческой мысли. Но совместная работа удастся им не всегда. Вспомним три разновидности житейских коллизий, которые лучше всего иллюстрируют, как сложны подчас отношения между слоном и наездником.

Недостаток самоконтроля

Представьте себе, что на дворе 1970 год, вам четыре года и вы участвуете в эксперименте Уолтера Мишеля в Стэнфордском университете. Вы в детском саду, и к вам в группу приходит симпатичный дяденька, который сначала дает вам игрушки и немножко с вами играет. А потом спрашивает, во-первых, любите ли вы зефир (да, любите), а во-вторых, какую тарелку вам хочется взять – вот эту, с одной зефиринкой, или вон ту, с двумя (вон ту, конечно). Потом дяденька говорит вам, что ему надо ненадолго выйти, и если вы подождете, когда он вернется, то получите две зефиринки. Если вы не хотите ждать, то позвоните вот в этот колокольчик, и дяденька сразу вернется и даст вам тарелку с одной зефиринкой, но тогда вам уже нельзя будет взять две. Дяденька уходит. Вы смотрите на зефиринки. Глодаете слюнки. Боретесь с собой. Если вы ничем не отличаетесь от других четырехлетних детей, то вытерпите всего несколько минут. А потом позвоните в колокольчик.

Теперь перенесемся в 1985 год. Мишель отправил вашим родителям анкету, в которой просит описать ваши личные качества, способность дожидаться отложенного вознаграждения и терпеть фрустрацию, а также указать, как вы сдали вступительные экзамены в колледж (Scholastic Aptitude Test, SAT). Родители заполняют анкету. Мишель обнаруживает, что количество секунд, которые вы прождали в 1970 году, прежде чем позвонить в колокольчик, позволяет спрогнозировать не только то, что скажут о вас родители, когда вы станете взрослыми юношами и девушками, но и вероятность, что вы поступите в престижный университет. Дети, в 1970 году сумевшие побороть стимульную регуляцию поведения и отложить награду на несколько лишних минут, лучше сопротивлялись и искушениям подросткового возраста, сосредотачивались на учебе и контролировали себя, когда что-то шло не так, как им хотелось (Shoda, Mischel and Peake, 1990).

В чем же был их секрет? По большей части дело в стратегии – в том, как дети задействовали свои ограниченные способности к самоконтролю, чтобы переключить внимание. В ходе дальнейших исследований Мишель обнаружил, что дети, сумевшие дождаться удвоенной награды, либо отворачивались от соблазнительного угощения, либо были способны придумать себе другое приятное занятие (обзор этих исследований и подробное описание взаимодействия между горячей (автоматической) и холодной (контролируемой) системой см. в Metcalfe and Mischel, 1999). Подобные навыки мышления – одна из сторон эмоционального интеллекта, способности понимать и регулировать свои мысли и чувства (Salovey and Mayer, 1990. Выражение «эмоциональный интеллект» не подразумевает, что эмоции человека носят интеллектуальный характер). Человек с развитым эмоциональным интеллектом – обладатель умелого наездника, который знает, как отвлечь или заманить слона, не устраивая поединков воль.

Контролируемая система не может одолеть автоматическую одной лишь силой воли; словно усталая мышца, она вскоре теряет силы и уступает, а автоматическая система продолжает действовать сама по себе, вечно и безо всяких усилий. Если понять, в чем могущество стимульной регуляции поведения, можно обернуть ее в свою пользу – менять стимулы окружения и избегать нежелательных, а если не удастся, заполнять сознание мыслями об их не слишком соблазнительных сторонах. Например, буддизм стремится избавить людей от привязанности к своей (и чужой) плоти, поэтому буддисты разработали методы медитации на разлагающихся трупах (Obeyesekere, 1985). Приняв волевое решение смотреть на предмет, вызывающий отвращение у автоматической системы, наездник может повлиять на желания слона в будущем.

Непрошенные мысли

Природу расщепленной психики прекрасно понимал Эдгар По. В рассказе «Бес противоречия» герой совершает идеальное убийство, наследует имущество покойного и много лет живет припеваючи, наслаждаясь своими преступными приобретениями. А стоит мыслям об убийстве замаячить на периферии сознания, как он бормочет про себя: «Нечего бояться!» (пер. В. Рогова). Все идет прекрасно, пока в один прекрасный день он не формулирует свою мантру иначе: «Нечего бояться – нечего бояться – да – если только я по глупости сам не сознаюсь!» Эта мысль его губит. Он пытается подавить желание рассказать о содеянном, но чем сильнее старается, тем оно непреодолимее. Герой паникует, бежит, за ним гонятся, он теряет сознание – а когда приходит в себя, узнает, что во всем сознался.

Я обожаю этот рассказ, а больше всего – его название. Стоит мне оказаться на краю обрыва, на крыше, на балконе – и бес противоречия шепчет мне на ухо: «Прыгай!» Это не приказ – просто слово, которое ни с того ни с сего приходит мне на ум. Если я сижу на званом ужине рядом с уважаемым человеком, бес так и подначивает меня выпалить что-нибудь совершенно неуместное. Кто он и что он, этот бес противоречия? Дэн Вегнер, один из самых противоречивых и неординарных социопсихологов, затащил беса к себе в лабораторию и заставил сознаться, что он – личина автоматической системы.

Участников экспериментов Вегнера просили изо всех сил не думать о чем-то – о белой обезьяне, о еде, о стереотипе. Это очень трудно. А главное, как только человек перестает подавлять мысль, мысль захлестывает его, словно волна, и отогнать ее еще сложнее. Иначе говоря, Вегнер создавал в лабораторных условиях мини-навязчивости, прося испытуемых не поддаваться навязчивым мыслям. Этот эффект Вегнер называл «парадоксальным процессом» ментального контроля (Wegner, 1994). Если контролируемый процесс пытается повлиять на ход мысли («Не думай о белой обезьяне!»), он ставит четкую цель. А когда стремишься к цели, часть психики автоматически отслеживает процесс, чтобы вносить коррективы и узнать, когда будет достигнут успех. Если эта цель – какое-то действие в окружающем мире (вовремя приехать в аэропорт), система обратной связи работает хорошо. Но если цель сугубо ментальная, она только мешает. Автоматические процессы всегда начеку: «Не думаю ли я о белой обезьяне?» Слежение за отсутствием мысли порождает эту мысль, и человеку приходится еще сильнее отвлекать свое сознание. В результате автоматические и контролируемые процессы действуют в противоположных направлениях и эскалируют друг друга. Но поскольку контролируемые процессы быстро устают, рано или поздно неутомимые автоматические процессы берут верх и идут беспрепятственно, призывая на несчастного испытуемого стаи белых обезьян. Так попытка избавиться от неприятной мысли гарантирует ей место в верхних строках хит-парада самых частых размышлений.

А теперь вернемся ко мне на званом обеде. Простая мысль «Только бы не ляпнуть глупость» запускает автоматические процессы, высматривающие признаки глупости. Я знаю, что было бы глупо отпускать шуточки по поводу бородавки на лбу уважаемого человека, шептать «Я вас люблю» или выкрикивать непристойности. И вот я на уровне сознания регистрирую три мысли: «пошутить про бородавку», «шепнуть „Я вас люблю“» и «выкрикнуть непристойность». Это не команды, просто мысли, возникающие в голове из ниоткуда. Фрейд основывал на таких непрошенных мыслях и свободных ассоциациях свою теорию психоанализа и обнаружил, что зачастую у них есть сексуальный или агрессивный оттенок. Однако исследования Вегнера дают более простое и невинное объяснение: автоматические процессы генерируют тысячи мыслей и образов ежедневно, зачастую через свободные ассоциации. А закрепляются те, которые нас особенно шокируют, те, которые мы подавляем или отрицаем. Подавляем мы их не потому, что в глубине души знаем, что это правда (хотя иногда так и есть), а потому, что они страшные

и стыдные. Но раз уж мы пытались их подавить и ничего не получилось, они превращаются в навязчивые мысли, что заставляет нас верить во фрейдистские идеи о мрачном и злобном бессознательном.

Невозможность победить в споре

Рассмотрим следующий сюжет.

Марк и Джулия – брат и сестра. На летних студенческих каникулах они поехали во Францию вдвоем. Как-то они остановились на ночь в хижине у моря. И решили, что было бы забавно и интересно заняться любовью. По крайней мере, это будет новый неожиданный опыт для обоих. Джулия принимает противозачаточные таблетки, но Марк на всякий случай использует презерватив. Секс приносит молодым людям массу удовольствия, но они решают на этом остановиться и не повторять эксперимент. Эта ночь становится их маленькой тайной, благодаря которой они становятся еще ближе друг другу.

Как вы считаете, можно ли взрослым людям заниматься любовью по взаимному согласию, если по воле случая они брат и сестра? Если вы похожи на большинство моих испытуемых, то, не задумываясь, ответите «нет» (Haidt, 2001; Haidt, Koller, and Dias, 1993). Но как вы обоснуете такое суждение? Часто главным аргументом против инцеста служит соображение, что если в результате появятся дети, им передадутся генетические аномалии. Но когда я подчеркиваю, что брат и сестра применяли сразу два контрацептивных средства, никто почему-то не говорит: «А, ну тогда все нормально». Нет – все начинают искать другие доводы: «Это навредит их отношениям». Когда я отвечаю, что в случае Марка и Джулии секс лишь укрепил отношения, мои собеседники чешут в затылке, хмурятся и говорят: «Я уверен, что так нельзя, просто мне трудно объяснить почему».

Основная мысль таких исследований состоит в том, что нравственные суждения сродни эстетическим. Когда видишь картину, то, как правило, сразу и автоматически понимаешь, нравится она тебе или нет. Если кто-то попросит объяснить, почему ты так думаешь, начинается конфабуляция. На самом деле ты не знаешь, почему считаешь, что это красиво, но переводческий модуль (наездник) очень ловко умеет приводить обоснования, как и обнаружил Газзанига в ходе исследований расщепленного мозга. Поэтому ты сразу ищешь правдоподобную причину, по которой картина тебе нравится, и хватаешься за первое, что кажется осмысленным (говоришь что-то неопределенное про колорит, светотень или отражение художника в блестящей поверхности клоунского носа). Вот и нравственные суждения примерно такие же: у двух человек есть какое-то твердое мнение по тому или иному вопросу, но чувства выходят на первый план, а рациональное обоснование сочиняется по ходу дела – ведь надо завалить противника аргументами. Часто ли бывает, чтобы спорщик согласился с вами, потому что вы не оставили от его довода камня на камне? Естественно, нет: развенчанный довод вовсе не был причиной, по которой у собеседника сложилось такое мнение, его сочинили уже после того, как суждение было высказано.

Если вслушаться в нравственные суждения, иногда можно услышать кое-что неожиданное: поводьями завладел слон, и это он руководит наездником. Это слон решает, что хорошо, а что плохо, что прекрасно, а что уродливо. Интуитивные догадки, нутряные ощущения и резкие суждения генерируются постоянно и автоматически, как пишет Малкольм Гладуэлл в «Озарении» (Гладуэлл, 2010А), но связать фразы и составить доводы, чтобы предоставить их собеседникам, может только наездник. В нравственных суждениях наездник уже не просто советник слона, он становится адвокатом, защищающим точку зрения слона в суде общественного мнения.

* * *

Вот каково наше положение, о котором сокрушались святой Павел, Будда, Овидий и многие другие. Наша психика – вольная конфедерация разных частей, но мы отождествляем себя лишь с одной из них – с сознательным вербальным мышлением. И уделяем ему незаслуженно много внимания. Мы словно пьяница из анекдота, ищущий потерянные ключи от машины под фонарем. («А вы что, их здесь уронили?» – спрашивает полицейский. – «Нет, вон там, в темном переулке, но здесь светлее»). Поскольку мы видим лишь краешек обширного поля деятельности психики, нас застают врасплох порывы, желания и соблазны, возникающие словно бы из ниоткуда. Мы делаем заявления, даем обеты и принимаем решения – а потом с изумлением обнаруживаем, что бессильны держать слово. Иногда мы приходим к выводу, что боремся со своим бессознательным, ид, животным «Я». Но на самом деле мы – единое целое. Мы – наездник и мы – слон. У каждого из них свои сильные стороны и свои неповторимые таланты. Остаток книги посвящен тому, как сложные, но во многом туповатые существа вроде нас умудряются ладить друг с другом (главы 3 и 4), находить свое счастье (главы 5 и 6), психологически и нравственно расти (главы 7 и 8) и обретать цель и смысл жизни (главы 9 и 10). Но сперва давайте разберемся, почему слон такой пессимист.

Глава 2. Умение меняться

Мир – изменение, жизнь – восприятие.

Марк Аврелий, «Размышления», 4:3 (Марк Аврелий, 1985; здесь – пер. А. Егунова)

То, что мы есть сегодня, – это следствие наших вчерашних мыслей, а сегодняшние мысли создают завтрашнюю жизнь. Жизнь – это порождение нашего разума.

Будда

Цитаты-эпиграфы к этой главе содержат главную мысль популярной психологии: события в окружающем мире влияют на нас только посредством того, как мы их интерпретируем, а значит, если мы научимся контролировать интерпретации, то сможем контролировать мир. Автор лучшей в мире книги о самопомощи Дейл Карнеги еще в 1944 году назвал этот афоризм Марка Аврелия «словами, которые могут определить вашу судьбу» (Карнеги, 1989). В последнее время ту же мысль развивает в Интернете и по телевидению и Фил Макгро (Доктор Фил), который сделал из нее «жизненное правило»: «Нет никакой реальности, только восприятие» («Десять жизненных правил доктора Филадельфии» можно найти по адресу <https://www.1000manifestos.com/dr-phil-mcgraw-ten-life-laws/>). Книжки и семинары по самопомощи сплошь и рядом сводятся к тому, что человека пичкают этой идеей, пока он не усвоит, в чем ее суть и как она влияет на его жизнь. Смотреть на такое очень отталкивает: зачастую наступает момент, когда человек после многих лет сожалений, страданий и гнева понимает, что, к примеру, его отец вовсе не нанес ему душевную травму, когда ушел из семьи, – он всего лишь стал жить отдельно. С моральной точки зрения отец поступил плохо, однако все страдания были вызваны реакцией на это событие, и если человек сумеет изменить свою реакцию, то, возможно, оставит позади двадцать лет страданий и даже восстановит отношения с отцом. Искусство популярной психологии в том и состоит, чтобы придумать метод, позволяющий подвести человека к такому осознанию (а не просто пичкать его).

Это очень древнее искусство. Вспомним хотя бы Аниция Боэций, который родился в 480 году н. э., через четыре года после того, как Рим пал под натиском готов, в одном из самых высокопоставленных римских семейств. Боэций получил лучшее образование, доступное в его время, и успешно выстроил карьеру философа и общественного деятеля. Он написал и перевел десятки трудов по математике, естествознанию, логике и богословию и при этом в 510 году занял высшую государственную должность в Риме – стал консулом. Боэций был богат, счастливо женат, его сыновья тоже стали консулами. Но в 523 году, на пике славы и процветания, Боэций был обвинен в заговоре против остготского короля Теодориха (поскольку остался верным Риму и сенату). Тот самый сенат, интересы которого Боэций защищал, из трусости признал его виновным, лишил богатства и почестей, заключил в темницу на далеком острове, и в 524 году Боэций был казнен.

Относиться к чему-то «философски» – значит мириться с несчастьем без слез и даже без страданий. Отчасти мы так говорим, поскольку помним, с каким спокойствием, самообладанием и отвагой ждали казни три древних философа – Сократ, Сенека и Боэций. Однако Боэций в трактате «Утешение философией», который он написал в тюрьме, признавался, что поначалу он отнюдь не относился к происходящему философски. Он рыдал и писал стихи о том, как рыдает. Проклинал несправедливость, старость и богиню Фортуну, которая сначала благоволила ему, а теперь покинула.

И вот как-то ночью, когда Боэций упивается жалостью к себе, ему является прекрасная Философия, которая сначала отчитывает его за нефилософское поведение, а затем заставляет по-новому интерпретировать все происходящее с ним – то есть прибегает к методу, предвосхищающему современную когнитивную терапию, о которой мы поговорим чуть позже. Сначала она просит Боэция задуматься о своих отношениях с богиней Фортуной. Философия напоминает Боэцию, что Фортуна переменчива и приходит и уходит когда вздумается. Боэций избрал Фортуну своей возлюбленной, хотя прекрасно знал, какова она, и она пробыла с ним довольно долго. Какое он имеет право требовать, чтобы она была прикована к нему навечно? Вот как Фортуна могла бы оправдать свое поведение, говорит Философия:

Или мне, единственной, запрещено осуществлять свое собственное право? Ведь разрешено небу рожать светлые дни и погребать их в темных ночах, позволено временам года то украшать цветами и плодами облик земли, то омрачать его бурями и морозами. У моря есть право то ласкать взор ровной гладью, то ужасать штормами и волнами. Неужели только меня ненасытная алчность людей обязывает к постоянству, которое чуждо моим обычаям?

Боэций, 1990

Философия подталкивает к тому, чтобы переосмыслить само понятие о переменах: перемены – это нормально, поэтому и Фортуна имеет право быть переменчивой («Мир – изменение», как говорил Марк Аврелий). Раньше Боэций был счастлив, теперь – нет. Это не повод гневаться. Скорее, он должен быть благодарен, что наслаждался дарами Фортуны так долго, и спокойно относиться к тому, что она его оставила: «То, что является для тебя причиной такой печали, должно и успокоить. Ибо покинула тебя та, от предательства которой никто и никогда не может быть защищен» (там же).

Затем Философия еще несколько раз применяет прием рефрейминга, то есть изменения точки зрения. Она указывает Боэцию на то, что и жена, и сыновья, и отец ему дороже жизни, а ведь они живы. Помогает ему понять, что немилость Фортуны лучше ее благосклонности – ведь счастье лишь заставляет человека жаждать большего, а невзгоды делают его сильнее. И наконец, призывает Боэция представить себе, как он возносится высоко в небеса и смотрит оттуда на Землю – и видит, что это всего лишь крошечное пятнышко, на котором еще более крошечные люди играют в комичные и в конечном счете ничего не значащие игры. Философия заставляет его признать, что богатство и слава приводят вовсе не к счастью и покою, а лишь к тревогам и алчности. Познакомив Боэция с новыми точками зрения и заставив усомниться в прежних убеждениях, Философия готовит его к главному уроку – тому самому, который Будда и Марк Аврелий преподавали уже сотни лет назад: «И ничто не является несчастьем, если ты не считаешь его таковым, напротив же, кажется блаженным жребием всё, что ты переносишь терпеливо» (там же). Усвоив урок, Боэций освобождается из ментальной тюрьмы. К нему возвращается присутствие духа, и он пишет книгу, которая утешала людей веками, и достойно встречает смерть.

Я вовсе не намекаю, что «Утешение философией» – просто римская популярная психология, однако в этой книге рассказывается о том, как человек обрел свободу благодаря озарению, и на этом озарении мне хотелось бы остановиться поподробнее, поскольку оно вызывает сомнения. В предыдущей главе мы уподобили разделенное «Я» наезднику на слоне и убедились, что придаем слишком большое значение наезднику – сознательному мышлению. Прекрасная Философия, подобно гуру популярной психологии наших дней, работала с наездником и подводила его к моменту осознанного озарения и рефрейминга. Но если у вас случались подобные мощные озарения по поводу собственной жизни и вы принимали твердое решение изменить свой образ действий или свое мировоззрение, то вы, наверное, замечали, что месяца через три оказывались в исходной точке. Да, бывает, что озарение переворачивает

жизнь человека (обзор литературы см. в Miller and C'de Васа, 2001), но большинство из них теряет яркость в течение нескольких дней или недель. Наездник не может принять решение измениться, а потом приказать слону следовать плану. Чтобы добиться устойчивых изменений, придется переучивать слона, а это трудно. Если программы популярной психологии помогают людям, а иногда так бывает, то добиваются успеха не благодаря первоначальному озарению, а потому, что находят способы изменить поведение человека в течение ближайших месяцев. Они стимулируют человека придерживаться плана столько времени, что слон успевает переучиться.

Эта глава посвящена тому, почему у многих из нас слон склонен к тревожности и пессимизму, и трем приемам, помогающим наезднику его переучить.

Лайкометр

Главные слова в слоновьем языке – «мне нравится» и «мне не нравится», они же «приблизиться» и «отойти». Даже самое примитивное животное вынуждено постоянно принимать решения: направо или налево, двигаться или остановиться, есть или не есть. Животные с достаточно сложным мозгом, у которых есть эмоции, принимают эти решения автоматически, безо всяких усилий, потому что у них в голове постоянно включен «лайкометр». Если обезьяна, пробуя новый фрукт, ощущает сладкий вкус, ее лайкометр записывает «нравится», и обезьяна сразу чувствует удовольствие и вгрызается дальше. Если фрукт горький, на лайкометре загорается «не нравится», и это отвращает обезьяну от того, чтобы откусить еще кусок. Не нужно взвешивать за и против, не нужно рассуждать. Просто «нравится» и «не нравится» – и всё.

У нас, людей, тоже есть лайкометр, и он тоже никогда не выключается. Его влияние еле ощутимо, однако тщательно проведенные эксперименты показывают, что реакцию «нравится» и «не нравится» вызывает все, с чем вы сталкиваетесь, даже если вы не осознаете, что с вами что-то происходит. Вот, скажем, представьте себе, что вы участвуете в эксперименте по изучению так называемой «аффективной настройки». Вы сидите перед экраном компьютера и смотрите в точку в его центре. Каждые несколько секунд вместо точки вспыхивает слово. Вам нужно всего лишь нажать кнопку левой рукой, если это слово означает что-то хорошее и приятное (сад, надежда, радость), или правой рукой, если словно означает что-то плохое и неприятное (смерть, тирания, скука). Вроде бы все просто, но почему-то на некоторых словах вы спотыкаетесь. Вы и не подозреваете, что компьютер, перед тем как показать вам слово, которое следует оценить, на несколько сотых секунды показывает вам другое слово. Хотя эти слова показываются ниже порога восприятия, интуиция работает так быстро, что читает их и реагирует на них лайкометром. Если подсознательно вы воспринимаете слово «страх», лайкометр оценивает его отрицательно, и вы ощущаете крошечный всплеск неудовольствия, а затем, через долю секунды, когда вы видите слово «скука», вы быстрее отвечаете, что скука – это плохо. Крошечный всплеск отрицательного отношения к страху облегчил вам отрицательную оценку скуки – настроил вас на нее. Но если за словом «страх» следует слово «сад», у вас уйдет больше времени на то, чтобы сказать, что сад – это хорошо, поскольку вашему лайкометру нужно время, чтобы переключиться с плохого на хорошее (Bargh et al., 1996; Fazio et al., 1986).

Аффективную настройку открыли в восьмидесятые годы прошлого века, и она открыла дорогу в целый мир косвенных измерений в психологии. Ученые получили возможность обходить наездника и напрямую разговаривать со слоном, и то, что слон рассказывает, иногда пугает. Что будет, например, если нам на сотую долю секунды покажут не слова, а фотографии черных и белых лиц? Исследователи обнаружили, что американцы (независимо от возраста, социального положения и политических пристрастий) реагируют вспышкой отрицательных эмоций на черные лица и другие изображения и слова, ассоциируемые с афроамериканской культурой (Nosek, Banaji, and Greenwald, 2002; Nosek, Greenwald, and Banaji, в печати). У тех, кто утверждал, что относится к чернокожим беспристрастно, предубежденность в среднем оказывалась немного меньше, но, судя по всему, у наездника и слона могут быть разные мнения по одному и тому же вопросу (можете протестировать своего слона на www.projectimplicit.com). Скрытая предубежденность зачастую выявляется даже у афроамериканцев, хотя многие другие чернокожие испытуемые предпочитают черные лица и афроамериканские имена. В среднем у афроамериканцев нет предубежденности ни в ту, ни в другую сторону.

Едва ли не самую поразительную историю о лайкометре в действии рассказывает исследование Бретта Пелэма (Pelham, Mirenberg, and Jones, 2002), который обнаружил, что лайкометр человека запускается его именем. Когда человек слышит или видит слово, напоминающее

его имя, то у него наблюдается крошечный всплеск удовольствия, подталкивающий к положительной оценке этого предмета. То есть когда человек по имени, скажем, Деннис, родной язык у которого английский, размышляет, кем ему стать, и перебирает в уме варианты – «юрист, врач, банкир, стоматолог», – то английское произношение слова «стоматолог» – «дэнтист» – вызывает у него приятные ассоциации, и, представьте себе, в англоязычном мире у людей по имени Деннис (или Дениз – женский вариант того же имени) вероятность стать стоматологами чуть выше средней. Точно так же мужчины по имени Лоренс и женщины по имени Лори чаще становятся юристами («лойер»). Луи, Луисы и Луизы охотнее переезжают жить в Луизиану и Сент-Луис, а Джорджи и Джорджины – в Джорджию. Любовь к своему имени сказывается даже на статистике браков: люди охотнее выбирают в супруги тех, чьи имена звучат похоже на их собственные, даже если сходство не идет дальше инициалов. Когда Пелэм рассказал о своих результатах у меня на кафедре, меня просто потрясло, сколько моих женатых и замужних коллег следовало этому принципу: Джерри и Джуди, Брайан и Бетани, а на первом месте, безусловно, оказались мы с женой – Джон и Джейн.

Из работы Пелэма следует один неприятный вывод: три важнейших решения в жизни большинства из нас – кем стать, где жить, кого выбрать в супруги – принимаются, вероятно, под влиянием такой мелочи, как звук собственного имени (пусть даже это влияние совсем слабо). Жизнь и в самом деле зависит от нашей оценки, только оцениваем мы очень быстро и бессознательно. Слон реагирует инстинктивно и тащит наездника, куда считает нужным.

Отрицательная предубежденность

Клинические психологи иногда говорят, что к ним обращается два типа людей – те, кому нужно собраться, и те, кому нужно расслабиться. Но на каждого клиента, которому нужна помощь, чтобы стать организованнее, научиться держать себя в руках и отвечать за собственное будущее, приходится целая приемная тех, кто мечтает расслабиться, воспрянуть духом и перестать беспокоиться из-за глупостей, которые они ляпнули вчера на совещании, или из-за того, что завтра собираются позвать кого-то пообедать и уверены, что нарвутся на отказ. Слону большинства из нас слишком много всего не нравится и слишком мало нравится.

В этом есть смысл. Если бы вы проектировали рыбу и решали бы, на что она станет реагировать сильнее, на заманчивые перспективы или на опасности, как бы вы поступили? Естественно, научили бы рыбу осторожности. Если она упустит сигнал, что где-то можно найти пищу, – ничего страшного: скорее всего, в море найдется другой корм, и от одной ошибки рыба с голоду не умрет. А если она упустит сигнал, что рядом притаился хищник, это может привести к катастрофе. Конец всему веселью – как и линии наследования генов. Никакого проектировщика у эволюции нет, но психика, сконструированная естественным отбором, выглядит (с нашей точки зрения) так, словно ее проектировали нарочно, поскольку в целом способствует поведению, которое гибко приспосабливается к экологической нише того или иного биологического вида (о том, как естественный отбор конструирует биологические виды безо всякого «разумного замысла», см. книги Стивена Пинкера (Пинкер, 2017, 2018)). Иногда у самых разных видов наблюдаются общие черты, которые мы назвали бы принципами дизайна. И один из этих принципов гласит, что плохое сильнее хорошего. На все опасное и неприятное мы, живые существа, реагируем быстрее и сильнее, и эти реакции труднее подавить, чем отклики на удовольствие и перспективы.

Этот принцип называется «отрицательная предубежденность» (две недавние работы на эту тему – Baumeister et al., 2001, и Rozin and Royzman, 2001), и в психологической науке он встречается сплошь и рядом. Скажем, в общении супругов, чтобы загладить одно критическое замечание или деструктивное действие, нужно как минимум пять добрых конструктивных поступков (Gottman, 1994). В финансовых сделках и в азартных играх удовольствие от получения какой-то денежной суммы меньше, чем огорчение от потери той же суммы (Kahneman and Tversky, 1979). При оценке характера человека, по результатам опросов, для возмещения одного убийства требуется 25 актов героического спасения жизни (Rozin and Royzman, 2001). А при приготовлении пищи испортить блюдо проще простого, достаточно одного тараканьего усика, а вот очистить его после этого трудно. Психологи раз за разом обнаруживают, что человеческая психика реагирует на плохое быстрее, сильнее и устойчивее, чем на такое же хорошее. Мы не в состоянии силой воли заставить себя видеть во всем только хорошее, поскольку наша психика запрограммирована высматривать угрозы, атаки и недостатки и реагировать на них. Как говорил Бенджамин Франклин, «Крепчайшее здоровье мы замечаем гораздо хуже, чем мельчайшее недомогание» (Franklin, 1980)

А вот еще один кандидат на принцип дизайна жизни животных: противодействующие системы воздействуют друг на друга, чтобы достичь точки равновесия, однако эта точка равновесия может смещаться. Когда вы двигаете рукой, один набор мышц ее разгибает, а другой сгибает. Оба набора всегда слегка напряжены и готовы к действию. Темп сердцебиения и дыхания регулируется вегетативной нервной системой, состоящей из двух подсистем, которые подталкивают органы в противоположном направлении: симпатическая нервная система готовит тело в реакции «бей или беги», а парасимпатическая успокаивает. И та и другая активны постоянно, просто в разной степени. Ваше поведение управляется противодействующими системами мотивации: системой приближения, которая запускает положительные эмоции и застав-

ляет вас к чему-то стремиться, и системой отторжения, которая запускает отрицательные эмоции и заставляет вас чего-то избегать. Обе системы постоянно отслеживают происходящее вокруг и вполне могут одновременно порождать противоположные мотивы (Gray, 1994; Ito and Casio, 1999) – и тогда у вас возникают смешанные чувства, однако соотношение их воздействия определяет, куда вы двинетесь. Лайкометр – это метафора поисков равновесия в этом процессе и его тонких эфемерных колебаний. Баланс может измениться в мгновение ока: любопытство влечет вас к месту автомобильной аварии, но затем вы видите кровь, и вас переполняет ужас, хотя в том, что вы можете увидеть кровь на месте катастрофы, нет ничего неожиданного. Вам хочется заговорить с симпатичным незнакомцем, но стоит вам приблизиться к нему, и вас ни с того ни с сего парализует от страха. Система отторжения быстро разгоняется до полной мощности и опережает неторопливую и в целом более слабую систему приближения. Отчасти система отторжения действует так быстро и непреодолимо по той причине, что первой получает всю входящую информацию. Все нервные импульсы от глаз и ушей первым делом попадают в таламус, своего рода центральный коммутатор мозга. Из таламуса нервные импульсы рассылаются во все специализированные зоны обработки информации в коре, а оттуда информация передается в лобную кору, где интегрируется с другими высшими ментальными процессами и потоком сознания. Если в конце этого процесса вы осознаете, что перед вами шипящая змея, вы можете решить спастись бегством и приказывать ногам начинать движение. Но поскольку нервные импульсы распространяются со скоростью лишь около 30 метров в секунду, этот довольно долгий путь с учетом времени на принятие решения запросто может занять секунду-другую. Легко видеть, почему имеет смысл отправлять импульсы напрямик, – и это обеспечивает миндалевидное тело. Миндалевидное тело, расположенное прямо под таламусом, исследует поток переработанной информации, текущий через таламус, и ищет там закономерности, в прошлом ассоциировавшиеся с опасностью. Миндалевидное тело имеет прямой доступ к той части ствола головного мозга, которая запускает реакцию «бей или беги», и если миндалевидное тело распознает закономерность, которая наблюдалась в прошлом в случае, когда вы чего-то испугались (шипение, например), то объявляет в организме «красную тревогу» (LaBar and LeDoux, 2003).

Вы наверняка с таким сталкивались. Когда вы думали, будто одни дома, и вдруг сзади раздавался голос, или, например, когда вы смотрели фильм ужасов, где безо всякого музыкального предупреждения в кадр выпрыгивал маньяк с тесаком, вы, скорее всего, вздрагивали, и у вас учащалось сердцебиение. Организм выдавал реакцию испуга (напрямик, через миндалевидное тело) в первую десятую секунды, а понять, что происходит (долгим путем через кору) вы могли лишь еще через девять десятых секунды. Миндалевидное тело иногда перерабатывает и положительную информацию, но у мозга нет механизма «зеленой тревоги», чтобы оповестить вас мгновенно о вкусной еде или возможных сексуальных партнерах. Такие оценки занимают секунду-другую. Снова плохое оказывается быстрее и сильнее хорошего. Наездник еще не успевает увидеть змею на тропе, а слон уже реагирует. Вы можете сколько угодно твердить себе, что не боитесь змей, но если ваш слон их боится и встает на дыбы, вы все равно упадете.

И наконец, последнее, что нужно знать о миндалевидном теле: оно отправляет сигнал не только вниз, сообщая стволу мозга, что нужно запустить реакцию на опасность, но и вверх, в лобную кору, чтобы повлиять на ваши мысли, и переключает весь мозг на отторжение. У эмоций с сознательным мышлением налажен взаимообмен: мысли вызывают эмоции (например, когда вы размышляете над тем, что вчера лягнули глупость), однако и эмоции вызывают мысли, главным образом потому, что создают ментальные фильтры, которые искажают последующую переработку информации. Внезапный испуг заставляет еще бдительнее высматривать дополнительные угрозы – словно смотришь на мир сквозь фильтр, который подает неоднозначные события как опасные. Внезапный приступ гнева на кого-то создает фильтр, сквозь который

все, что делает или говорит обидчик, видится очередной оскорбительной атакой. Печаль делает человека слепым ко всем радостям жизни и всем блестящим перспективам. Как сказал один известный персонаж, страдавший депрессией, «Каким ничтожным, плоским и тупым / Мне кажется весь свет в своих стремленьях!» (Шекспир У. Гамлет. Акт 1, сцена вторая). И когда шекспировский Гамлет в дальнейшем пересказывает Марка Аврелия – «Сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными, а только в нашей оценке» (там же, акт 2, сцена вторая), – он абсолютно прав, но стоило бы добавить, что это его отрицательные эмоции заставляют его видеть все вокруг в черном цвете.

Кортикальная лотерея

Гамлету не повезло в жизни. Его мать и дядя сговорились убить его отца-короля. Но затяжная глубокая депрессия, которой он отреагировал на эту трагедию, подсказывает, что не повезло ему и в другом – он был пессимист от природы.

Когда речь идет о свойствах личности, всегда надо учитывать и природу, и воспитание. Но еще надо учитывать, что роль природы важнее, чем кажется большинству из нас. Вот, к примеру, Дафна и Барбара – однояйцовые близнецы. Они выросли в предместьях Лондона, в четырнадцать лет бросили школу и работали в местной администрации, в шестнадцать познакомились с будущими мужьями на танцах, обе родили по трое детей – двоих сыновей и дочь, – у обеих одновременно случились выкидыши. Они боялись одного и того же (крови и высоты), у них были одинаковые необычные привычки (они любили остывший кофе и чесали нос ладонью снизу вверх, причем называли это «плющить пятак»). Вроде бы удивляться тут нечему – если не знать, что Дафну и Барбару в младенчестве удочерили две разные семьи и о существовании друг друга сестры узнали только в сорок лет. И когда они наконец встретились, то одеты были практически одинаково (Angle and Neimark, 1997).

Подобные цепочки совпадений встречаются у разлученных однояйцовых близнецов сплошь и рядом, а вот с разлученными разнояйцовыми такого не бывает (Lykken et al., 1992). Какие бы черты ни исследовали ученые, у однояйцовых близнецов (которые не просто провели одни и те же девять месяцев в одной и той же матке, но и идентичны генетически) сходства больше, чем у однополых разнояйцовых близнецов (которые тоже провели одни и те же девять месяцев в одной и той же матке, но при этом генетически идентичны лишь наполовину). Это открытие означает, что практически любая черта хотя бы отчасти определяется генами. Что бы мы ни взяли – интеллект, общительность, религиозность, политические воззрения, любовь к джазу и нелюбовь к острому перцу – однояйцовые близнецы всегда похожи больше, чем разнояйцовые, и, как правило, сходство почти полностью сохраняется, даже если они были разлучены при рождении (L Bouchard, 2004; Plomin and Daniels, 1987; Turkheimer, 2000).

Гены – не чертеж, задающий структуру личности, скорее это рецепт, по которому личность создается с течением многих лет (Marcus, 2004). Поскольку однояйцовые близнецы изготавливаются по одному рецепту, у них получаются очень похожие мозги (хотя и не тождественные), а похожие мозги приводят к похожим особенностям поведения. Разнояйцовые близнецы делаются по двум разным рецептам, в которых совпадает лишь половина пунктов. Однако разнояйцовые близнецы в результате не получаются одинаковыми на 50 % – у них кардинально различается устройство мозга, а следовательно, и личности кардинально разные: они различаются так же сильно, как люди из разных семей, неродственных друг другу (Plomin and Daniels, 1987).

Дафну и Барбару прозвали «близняшки-хохотушки»: они веселые, бойкие и всегда готовы рассмеяться на полуслове. Они выиграли в кортикальную лотерею: их мозг предрасположен видеть в мире только хорошее. Другим парам близнецов не повезло, и они от рождения смотрят на все сквозь черные очки. На самом деле счастье – одна из самых наследуемых сторон личности. Исследования близнецов в целом показывают, что от 50 до 80 % различий в уровне довольства жизнью объясняются не жизненным опытом, а генетикой (Lykken and Tellegen, 1996). (Однако отдельные эпизоды эйфории и депрессии, как правило, надо в первую очередь объяснять взаимодействием жизненных обстоятельств и эмоциональной предрасположенности.)

Средний или типичный уровень счастья у человека называется «аффективным стилем» (аффектом психологи называют ощущаемую или воспринимаемую часть эмоции). Аффективный стиль – это повседневный баланс власти между системой приближения и систе-

мой отторжения, и этот баланс у вас прямо на лбу написан. Исследования электроэнцефалограмм уже давно показали, что у большинства людей мозговая деятельность асимметрична: почти у всех нас лобная кора активнее либо справа, либо слева. В конце восьмидесятых годов прошлого века Ричард Дэвидсон из Висконсинского университета обнаружил, что эта асимметрия коррелирует с общей склонностью к положительным или отрицательным эмоциям. Те, у кого определенные мозговые волны исходят из левой стороны лба, субъективно более счастливы в повседневной жизни, меньше жалуются на страх, тревогу и застенчивость, чем те, у кого лобная кора активнее справа. Дальнейшие исследования показали, что «кортикальные левши» меньше склонны к депрессии и быстрее приходят в себя после несчастий (Davidson, 1998). Разница между кортикальными правшами и левшами видна даже у младенцев: десятимесячные дети, у которых лобная кора активнее справа, сильнее плачут при кратковременной разлуке с матерью (Davidson and Fox, 1989). И эта разница у младенцев свидетельствует об устойчивой черте личности и у большинства сохраняется и во взрослом состоянии (Kagan, 1994; Kagan, 2003). Дети, у которых активность правой стороны лобной коры заметно выше, в возрасте от года до трех больше пугаются незнакомых ситуаций, подростками чаще сторонятся общения, особенно романтического, а взрослыми чаще нуждаются в психотерапии, чтобы расслабиться. Проиграв в кортикальную лотерею, они всю жизнь проводят в борьбе с гиперактивной системой отторжения.

Когда одна моя приятельница с отрицательным аффективным стилем пожаловалась на свое бедственное положение, кто-то посоветовал ей переехать в другой город – мол, смена обстановки ей поможет. «Нет, – сказала она. – Я буду несчастна где угодно». Тут она вполне могла бы процитировать Джона Мильтона, который перефразировал Марка Аврелия: «Он [разум] в себе / Обрел свое пространство и создать / В себе из Рая – Ад и Рай из Ада / Он может» (Мильтон Д. Потерянный рай. Книга 1. Перевод Арк. Штейнберга).

Сканируем мозг

Какой набор утверждений лучше соответствует вашему складу?

Набор А.

- Я всегда готов попробовать новое, если думаю, что это будет забавно.
- Если я вижу возможность получить желаемое, то тут же ей пользуюсь.
- Когда со мной происходит что-то хорошее, это сильно влияет на меня.
- Я часто действую под влиянием минуты.

Набор В.

- Я боюсь совершать ошибки.
- Когда меня критикуют или ругают, мне очень обидно.
- Если я считаю, что плохо сделал какое-то важное дело, меня это беспокоит.
- По сравнению с друзьями я много чего боюсь.

У тех, кто выбирает набор А, а не набор В, лучше работает система приближения и в среднем более активна левая сторона лобной коры. Те, кто выбирает набор В, больше склонны к отторжению, и у них в среднем более активна правая сторона лобной коры.

(По материалам Carver & White, 1994. ©1994 American Psychological Association. Адаптировано с разрешения правообладателя.)

Как изменить себя

Если бы у меня был однояйцовый брат-близнец, он, скорее всего, не умел бы хорошо одеваться. Я терпеть не могу покупать одежду и различаю по названиям только шесть цветов. Я несколько раз решал, что надо поработать над имиджем, и даже соглашался, когда знакомые дамы предлагали походить со мной по магазинам, но все без толку. Каждый раз я быстро возвращался к привычному стилю начала восьмидесятых. Я не мог силой воли изменить себя и стать кем-то другим. Поэтому я выбрал кружной путь к переменам и женился. Теперь у меня полный шкаф красивой одежды, я заучил несколько комплектов для особых случаев и в любой момент могу обратиться к консультанту-стилисту, который предложит разные варианты.

Аффективный стиль тоже можно изменить, но опять же это нельзя сделать усилием воли. Надо сделать что-то такое, что изменит репертуар доступных мыслей. Для этого есть три прекрасных метода: медитация, когнитивная терапия и прозак. Все три очень действенны, поскольку влияют на слона.

Медитация

Представьте себе, что вы читаете, что есть такая таблетка, которую достаточно принимать раз в день, чтобы снизить тревожность и повысить общее довольство жизнью. Стали бы вы ее принимать? А теперь представьте себе, что у этой таблетки множество побочных эффектов, и все полезные: она повышает самооценку, умение доверять и сочувствовать и даже улучшает память. Наконец, представьте себе, что таблетка полностью натуральная и к тому же бесплатная. Вы бы стали ее принимать?

Такая таблетка есть. Это медитация. Ее открыли многие религиозные традиции, и в Индии медитацию практиковали задолго до Будды, однако именно буддизм познакомил с ней массовую западную культуру. Большинство опубликованных исследований медитации опирается на нестрогие эксперименты (например, в них сравниваются люди, сообщившие, что записались бы в группу медитации, и люди, сказавшие, что не стали бы этого делать). Однако в обзоре Шапиро и коллег (Shapiro, Schwartz, and Santerre, 2002) упомянуто несколько экспериментов, в ходе которых испытуемым случайно назначали либо медитацию, либо какой-то контрольный метод лечения. И эти эксперименты подтверждают, что у медитации есть все вышеуказанные преимущества. Существует несколько разновидностей медитации, но все они строятся на сознательной попытке сосредоточить внимание на чем-то и при этом ничего не анализировать (определение позаимствовано из Shapiro et al., 2002). Казалось бы, все просто: надо сесть неподвижно (в большинстве случаев), сосредоточить сознание исключительно на дыхании, на каком-то слове, на образе – и отгонять от себя все остальные слова, мысли и образы, возникающие в сознании. Но поначалу медитировать необычайно трудно, а борьба с постоянными неудачами в первые недели преподает наезднику уроки терпения и смирения. Цель медитации – изменить автоматические мыслительные процессы и тем самым укротить слона. А свидетельством укрощения станет избавление от привязанностей.

У моего пса Энди две главные привязанности, которые определяют, как он толкует все происходящее в доме: есть мясо и не оставаться одному. Если мы с женой оказываемся у входной двери, Энди начинает нервничать. Если мы берем ключи, открываем дверь и говорим: «Веди себя хорошо», его хвост, голова, а иногда даже круп печально обвисают. Но если мы говорим: «Гулять, Энди», его прямо-таки трясет от радости, и он мчится за дверь впереди нас. Из-за страха остаться в одиночестве Энди много раз за день пугается, несколько часов терзается отчаянием (когда все-таки остается один) и несколько минут находится на вершине блаженства (каждый раз, когда его избавляют от одиночества). Радости и печали Энди зависят

от того, что решаем мы с женой. Если плохое сильнее хорошего, то от разлуки с нами Энди страдает больше, чем радуется при нашем возвращении.

У большинства из нас привязанностей больше, чем у Энди, но буддизм учит нас, что психология человека во многом напоминает психологию Энди. Если Рейчел хочет, чтобы ее уважали, то напряженно высматривает признаки неуважения, а при малейших намеках на презрение не знает покоя целыми днями. Когда ей выказывают уважение, она, конечно, довольна, но неуважение ранит ее в среднем гораздо сильнее, чем удовольствие – радует. Чарльз хочет много денег и напряженно высматривает возможности их заработать: он теряет сон и аппетит из-за штрафов, убытков и сделок, которые не принесли ему максимальной прибыли. И снова потери кажутся ему гораздо важнее приобретений, поэтому, невзирая на то, что Чарльз неуклонно богатеет, весьма вероятно, что мысли о деньгах приносят ему в среднем больше огорчений, чем радости.

С точки зрения Будды, привязанности – будто игра в рулетку, когда колесо крутит кто-то другой и вообще все подстроено: чем больше играешь, тем больше проигрываешь. Есть только один способ выиграть – уйти от стола. И есть только один способ уйти от стола, приучить себя не реагировать на житейские радости и невзгоды: медитировать и укрощать свою психику. Да, так ты лишаешь себя радостей выигрыша, но избавляешься и от гораздо более сильных страданий при проигрыше.

В главе 5 мы попробуем разобраться, так ли уж выгодна подобная сделка для большинства из нас. Но пока главное – что Будда сделал психологическое открытие, которое он и его последователи внедрили и в философию, и в религию. Они были так великодушны, что научили медитации людей любой веры и людей без веры вовсе. Открытие состоит в том, что медитация укрощает и успокаивает слона. Если медитировать ежедневно в течение нескольких месяцев, это позволит существенно снизить частотность приступов страха, отрицательных эмоций, навязчивых мыслей и тем самым улучшить свой аффективный стиль. Как говорил Будда, «Вкусив сладость одиночества и сладость успокоения, освобождается от страха и от греха тот, кто вкушает сладость блаженства дхаммы» (Дхаммапада, 2016, стих 205).

Когнитивная терапия

Медитация – типично восточный способ решения житейских проблем. Китайский философ Лао-цзы еще до Будды говорил, что дорога к мудрости ведет через безмятежное бездействие и бесстрастное ожидание. Западный подход к преодолению трудностей, как правило, предполагает, что нужно достать ящик с инструментами и просто починить сломавшееся. Так поступила и прекрасная Философия с ее логическими доводами и приемами рефрейминга. Этот ящик с инструментами был радикально пересмотрен и осовременен в шестидесятые годы прошлого века, и это сделал Аарон Бек.

Бек был психиатр из Пенсильванского университета и учился психотерапии фрейдистского толка, согласно которой «ребенок – отец взрослого». Все, что терзает тебя, вызвано событиями, пережитыми в детстве, и чтобы изменить себя, можно лишь углубиться в подавленные воспоминания, поставить диагноз и проработать неразрешенные конфликты. Однако Бек обнаружил, что при депрессии этот подход не помогает – об этом говорила и научная литература, и его собственная клиническая практика. Чем больше простора для самокритических мыслей и воспоминаний о пережитой несправедливости давал Бек своим больным, тем хуже им становилось. К концу шестидесятых Бек порвал с общепринятыми методиками и по примеру Философии усомнился в обоснованности иррациональных самокритических мыслей своих пациентов – и тогда у его больных стало наблюдаться улучшение.

Бек воспользовался случаем. Он составил классификацию нарушений мыслительных процессов, характерных при депрессии, и научил больных ловить себя на подобных мыслях

и сомневаться в них. Коллеги-фрейдисты обливали Бека презрением, поскольку считали, что он лечит симптомы депрессии, в сущности, лейкопластырем и подавляет болезнь, которая тем временем бушует внутри, однако его упорство и отвага были вознаграждены. Бек создал когнитивную терапию (Beck, 1976), один из самых действенных методов лечения депрессии, тревожности и многих других расстройств.

В предыдущей главе мы уже говорили о том, что логические рассуждения служат нам не для поисков истины, а для сочинения оправданий своим глубоким интуитивным представлениям (носитель которых – наш слон). Когда у человека депрессия, он в глубине души считает аксиомами три взаимосвязанные идеи – «когнитивную триаду» депрессии по Беку. Идеи эти таковы: «Я ни на что не гожусь», «Мой мир сер и уныл» и «В будущем меня не ждет ничего хорошего». Разум больного депрессией полон автоматических мыслей, поддерживающих эти дисфункциональные убеждения, особенно если что-то не ладится. Эти мыслительные искажения настолько схожи у всех больных, что Бек дал им названия. Представьте себе папу маленькой девочки, который страдает депрессией. Он гуляет с дочкой, та падает и ударяется головой. Отец тут же предаётся самобичеванию: «Я никуда не годный отец» (это называется «персонализация»: с точки зрения отца, этот пустячный случай – не просто легкая травма, он что-то говорит о нем самом), «Почему с моими детьми из-за меня постоянно случаются ужасные несчастья?» («чрезмерное обобщение» в сочетании с дихотомическим мышлением «всегда/никогда»), «Ну все, теперь у нее сотрясение мозга» («гиперболизация»), «Все меня возненавидят» («произвольное умозаключение», то есть ни на чем не основанный вывод). При депрессии человек попадает в порочный круг: искаженные мысли вызывают отрицательные чувства, а это еще сильнее искажает мышление. Открытие Бека состоит в том, что можно изменить мысли и вырваться из этого порочного круга. Когнитивная терапия во многом в том и состоит, чтобы научить клиентов ловить себя на таких мыслях, записывать их, классифицировать, а затем подыскивать себе альтернативный, более точный образ мыслей. За несколько месяцев клиенту удастся приучить себя мыслить реалистичнее, порочный круг разрывается, депрессия и тревожность отступают. Когнитивная терапия так хорошо действует, поскольку учит наездника дрессировать слона, а не побеждать его в философском диспуте. В первый день терапии наездник не понимает, что слон его контролирует, что сознательным мышлением наездника руководят страхи слона. Со временем клиент обучается применять набор инструментов, в числе которых – сомнение в автоматических мыслях и исполнение простых задач: например, пойти купить газету, вместо того чтобы весь день лежать в постели и сокрушаться о собственных несовершенствах. Такие задачи зачастую выдаются клиенту в качестве домашнего задания, чтобы он выполнял их каждый день (слон лучше всего усваивает материал, если повторять его ежедневно, так что встречаться с терапевтом раз в неделю мало). За каждый рефрейминг и выполнение каждой простой задачи пациент получает небольшую награду – крошечный всплеск удовольствия или облегчения. А каждый всплеск удовольствия – словно вкусный орешек, который дают слону, чтобы закрепить новый образ действий. Нельзя победить в перетягивании каната с разъяренным или напуганным слоном, зато можно изменить свои автоматические мысли, а с ними и аффективный стиль – постепенно, как учат бихевиористы. Более того, многие терапевты сочетают когнитивную терапию с приемами, позаимствованными непосредственно у бихевиористов, и это направление называется когнитивно-поведенческой терапией.

Бек, в отличие от Фрейда, проверял свои теории в ходе контролируемых экспериментов. Пациентам, страдавшим депрессией, от когнитивной терапии становилось лучше, и это улучшение можно было измерить количественно; они добивались улучшения быстрее тех, кто находился в листе ожидания терапии, и есть несколько исследований, показывающих, что улучшение наступало быстрее, чем у тех, кто лечился иными методами (Dobson, 1989; Hollon and Beck, 1994).

Если когнитивная терапия проводится очень профессионально, она лечит депрессию не хуже лекарств, например, прозака (DeRubeis et al., 2005) и имеет перед ним огромное преимущество: если прекратить когнитивную терапию, эффект сохраняется, поскольку слона уже переучили. А прозак действует, только пока его принимаешь.

Я вовсе не намекаю, что когнитивно-поведенческая терапия – единственный действенный метод психотерапии. Большинство разновидностей психотерапии так или иначе помогают, и есть исследования, показывающие, что помогают они одинаково хорошо (Seligman, 1995). Это вопрос правильного подбора: разным пациентам подходят разные виды, а некоторые психологические расстройства лучше лечатся определенными методами. Если у вас часто возникают автоматические плохие мысли о себе, своем мире и своем будущем, и если эти мысли способствуют хроническому ощущению тревоги или отчаяния, возможно, вам подойдет именно когнитивно-поведенческая терапия (проще всего начать с популярной книги «Терапия настроения» Дэвида Бернса (Бернс, 2019). Доказано, что простое чтение этой книги помогает при депрессии (Smith et al., 1997)).

Прозак

Марсель Пруст писал, что «совершить настоящее путешествие... – это не значит перелететь к неведомой природе, это значит обрести иные глаза» (Пруст, 2018В). Летом 1996 года я примерил пару иных глаз, когда в течение восьми недель принимал паксил, препарат, родственник прозаку. Первые несколько недель у меня были только побочные эффекты – меня подташнивало, я плохо спал, у меня возникали разные физические ощущения – я и не знал, что мой организм на такое способен: например, чувство, которое я могу описать только словами «мозг пересох». Но потом в один прекрасный день на пятой неделе мир изменил цвет. Я проснулся – и меня больше не тревожили ни перегрузка на работе, ни туманные перспективы преподавателя без постоянного места. Просто волшебство. Перемены, которых я добивался в себе годами, произошли в мгновение ока: я научился расслабляться, стал оптимистичнее, перестал заикливаться на ошибках. Однако один побочный эффект паксила оказался для меня неприятным: я стал забывать имена и факты, даже хорошо известные. Когда я приветствовал студентов и коллег, мне было никак не вспомнить, какое имя вставить после «здравствуйте», и получалось неловко. Я решил, что мне как профессору память нужна больше душевного покоя, и перестал принимать паксил. Пять недель спустя память вернулась – вместе со всеми тревогами. Остался лишь непосредственный опыт ношения розовых очков, эпизод, когда я взглянул на мир иными глазами.

Прозак был первым из класса препаратов, которые называются «селективные ингибиторы обратного захвата серотонина» – СИОЗС. В дальнейшем я буду обозначать словом «прозак» все лекарства этой группы (паксил, золофт, целексу, лексапро и др.), поскольку психологическое воздействие у них практически одинаково. О прозаке и его семействе еще многое не известно, а главное – непонятно, как они действуют. Об этом отчасти говорит и название препарата: прозак проникает в синапсы (промежутки между нейронами), но избирательно действует только на синапсы, нейромедиатором для которых служит серотонин. Попав в синапсы, прозак мешает процессу обратного захвата серотонина – это нормальный процесс, в ходе которого нейрон, который только что выделил серотонин в синапс, всасывает его обратно, чтобы затем выпустить снова. В конечном итоге мозг на прозаке получает больше серотонина в некоторых синапсах, и такие нейроны выстреливают чаще.

Пока что представляется, будто прозак – это что-то вроде кокаина, героина и прочих наркотиков, которые, как вы наверняка знаете, связаны с конкретными нейромедиаторами. Однако повышение серотонина наблюдается в течение суток после начала приема прозака, а польза проявляется только через четыре-шесть недель. Видимо, нейрон по другую сторону

синапса адаптируется к новому уровню серотонина, и именно этот процесс адаптации, вероятно, и обеспечивает перемены к лучшему. А может быть, нейронная адаптация не имеет к этому отношения. Есть и другая авторитетная теория о действии прозака – он повышает уровень гормона роста нейронов в гиппокампе, отделе мозга, отвечающем за память и обучение. У обладателей отрицательного аффективного стиля, как правило, в крови выше уровень гормонов стресса, а эти гормоны, в свою очередь, угнетают и губят важнейшие клетки гиппокампуса, чья роль отчасти и состоит в отключении той самой реакции стресса, которая их убивает. Поэтому обладатели отрицательного аффективного стиля часто страдают от незначительного повреждения нервной ткани гиппокампуса, но если принимать прозак, все восстанавливается за четыре-пять недель, поскольку препарат способствует выработке гормона роста нейронов (Nestler, Hyman, and Malenka, 2001).

Как действует прозак, мы не знаем, зато точно знаем, что он помогает. Польза от него превосходит эффект плацебо и динамику в контрольных группах, не получавших лечения, при поразительно широком диапазоне душевных расстройств, в который входит и депрессия, и генерализованное тревожное расстройство, и панические атаки, и социофобия, и предменструальное дисфорическое расстройство, и некоторые расстройства питания, и невроз навязчивых состояний (Schatzberg, Cole, and DeBattista, 2003). Иногда утверждают, что СИОЗС не эффективнее плацебо, но всегда оказывается, что такие данные получены в результате нестрогих исследований, например, при очень малых дозах СИОЗС (см. Hollon et al., 2002).

Однако отношение к прозаку неоднозначное, и на то есть по меньшей мере две причины. Во-первых, это слишком простой выход из положения. Большинство исследований показывают, что прозак эффективен примерно так же, как когнитивная терапия, иногда чуть больше, иногда чуть меньше, но ведь принимать прозак неизмеримо проще, чем проходить терапию. Никаких ежедневных домашних заданий, никаких трудных новых навыков, никаких еженедельных сессий с терапевтом. Если придерживаешься протестантской этики и убежден, что без труда не вытащишь и рыбки из пруда, прозаку как-то не доверяешь. Во-вторых, прозак не просто облегчает состояние, он иногда меняет личность. Питер Крамер в своей книге «Слушай прозак» (Kramer, 1993) приводит клинические случаи своих пациентов, излечившихся прозаком от застарелой депрессии или тревожности, и рассказывает, насколько они изменились, стали лучше как личности – у них повысилась самооценка, они более стойко переносили житейские трудности и научились радоваться жизни, что зачастую привело к большим переменам в профессиональной и личной жизни. Эти случаи вполне соответствуют сюжету об идеальной медицине: человек всю жизнь страдает от какого-то недуга, медицинское вмешательство излечивает недуг, человек сбрасывает оковы и радуется новообретенной свободе, крупным планом – исцеленный больной весело играет с детишками, затемнение. Но еще Крамер рассказывает поразительные истории людей, которые не были больны, не соответствовали диагностическим категориям душевного расстройства, просто у них были невроты или личностные особенности, как и практически у всех нас: они болезненно воспринимали критику, могли чувствовать себя счастливыми только в период влюбленности, были слишком требовательны к супругам и детям и склонны к излишнему контролю. Эти черты, как и любые черты характера, трудно изменить, но ведь для работы с ними и придумана разговорная терапия. Терапия, как правило, личность не меняет, зато может научить человека обходить свои проблематичные черты. Однако, когда Крамер прописывал таким людям прозак, неприятные черты сглаживались. В мгновение ока – через пять недель после начала приема прозака – исчезали привычки, за которые человек держался всю жизнь, а долгие годы психотерапии оказывались бессильны. Вот почему Крамер ввел в обращение термин «косметическая психофармакология», поскольку прозак, похоже, сулил заманчивые перспективы: теперь психиатры могли лепить и совершенствовать психику, как пластические хирурги – тело. Это ли не прогресс – или, может быть, ящик Пандоры? Прежде чем ответить, задайте себе другой вопрос: какая из этих двух фраз

вам ближе – «Работай над собой и стань лучше» или «Всего превыше: верен будь себе»? В нашей культуре есть место обеим, мы приветствуем и непрерывное самосовершенствование, и аутентичность, но при этом ловко обходим противоречие, выдавая самосовершенствование за аутентичность. Получить образование – значит от двенадцати до двадцати лет посвятить развитию своего интеллектуального потенциала, а развить характер – значит посвятить всю жизнь развитию своего нравственного потенциала. Для девятилетнего ребенка быть верным себе – это, в сущности, обладать психикой и характером девятилетнего ребенка, но на самом деле он изо всех сил стремится стать идеальным, поскольку родители постоянно нагружают его занятиями после уроков и по выходным, таскают его по кружкам и секциям, не жалея времени и сил – фортепиано, рисование, спорт, религия. Если перемены постепенны и вызваны усердием ребенка, считается, что это его моральная заслуга, а перемены служат сохранению аутентичности. Но если бы существовала таблетка, улучшающая умение играть в теннис? Или амбулаторная хирургическая операция, непосредственно записывающая в мозг умение виртуозно играть на пианино? Многие из нас пришли бы в ужас от одной мысли о подобном разделении самосовершенствования и аутентичности.

Интересная штука этот ужас – особенно когда никто не становится жертвой. Я изучаю моральные реакции на безвредные нарушения табу – вроде инцеста по взаимному согласию или осквернения государственного флага, о котором никто никогда не узнает. Большинство из нас считают, что это плохо – и всё тут, хотя не могут объяснить почему (а я объясню – в главе 9). Мои исследования показывают, что многие моральные принципы, бытующие в нашем мире, определяются и направляются небольшим набором врожденных интуитивных моральных представлений, и одно из них состоит в том, что тело – это храм души (Haidt, 2001; Haidt and Joseph, 2004). Когда человек относится к своему телу как к игрушке и считает, что его единственное назначение – доставлять удовольствие, это оскорбляет или, по крайней мере, смущает даже тех, кто не верит в Бога и душу на сознательном уровне. Так что, когда застенчивая девушка делает себе пластическую операцию по изменению формы носа, увеличивает грудь, прокалывает двенадцать дырочек под пирсинг и получает рецепт на прозак, потому что сама попросила, это неприятно поражает многих из нас не меньше, чем решение приходского священника расписать церковь сценами из гаремной жизни.

Подобное преобразование церкви способно и в самом деле кому-то навредить: чего доброго, кого-нибудь из прихожан хватит удар. Однако в действиях девушки, решившей преобразить себя, нет ничего вредоносного – они разве что вызывают смутную мысль, что она «не верна себе». Но если раньше девушка была несчастна из-за излишней восприимчивости и замкнутости, а психотерапия мало чем ей помогла, почему, собственно, она должна быть верна себе, раз сама этого не хочет? Почему бы ей не измениться к лучшему? Когда я принимал паксил, мой аффективный стиль стал лучше. Это превратило меня в кого-то другого, в человека, которым я никогда не был, но давно хотел стать: в человека, который меньше тревожится и считает, что мир полон прекрасных перспектив, а не страшных опасностей. Паксил улучшил равновесие между моими системами приближения и отторжения, и не будь у него побочных эффектов, я бы принимал его до сих пор.

Поэтому я с сомнением отношусь к распространенной идее, что прозак и другие лекарства той же группы прописывают слишком часто. Легко тем, кто выиграл в кортикальной лотерее, проповедовать, как важно прилежно трудиться и как противоестественно искать легкий выход при помощи разной химии. Но для ни в чем не повинных несчастных, очутившихся на темной стороне спектра аффективных стилей, прозак становится способом компенсировать несправедливость кортикальной лотереи. Более того, легко тем, кто убежден, будто тело есть храм души, утверждать, что косметическая психофармакология – это святотатство. Да, если психиатры начнут слушать своих больных так, словно они и не люди вовсе, а на манер автомеханика, который слушает рокот двигателя, думая только о том, какую ручку теперь под-

крутить, что-то потеряется. Но если гиппокамповая теория прозака верна, многим из нас и в самом деле нужна чисто механическая настройка. Как будто мы годами водили машину с наполовину вытянутым ручником, и стоит проделать пятидневный эксперимент, чтобы проверить, что будет с нашей жизнью, если снять ее с ручника. С такой точки зрения прозак для «тревожных здоровых» уже не просто косметика. Скорее, это как контактные линзы для человека, который видит неважно, но все же ориентируется в мире и научился мириться со своими ограниченными возможностями. Так что человек вовсе не предает свое подлинное «Я»: контактные линзы вполне могут служить разумным и простым способом начать функционировать нормально.

* * *

Эпиграфы к этой главе – чистая правда. Жизнь – восприятие, жизнь – порождение нашего разума. Но эти заявления бессмысленны, если не подкрепить их теорией расщепленного «Я» (например, метафорой наездника и слона) и пониманием, что такое отрицательная предубежденность и аффективный стиль. Как только поймешь, почему меняться так трудно, можно будет отказаться от грубой силы и избрать другой, психологически тонкий, подход к самосовершенствованию. Будда был абсолютно прав: человеку нужен метод укрощения слона, и тогда можно будет менять психику постепенно. Для этого есть три действенных метода – медитация, когнитивная терапия и прозак. Каждый из них кому-то подходит, а кому-то нет, поэтому я считаю, что все три должны быть легко доступны и широко известны. Жизнь – лишь наша оценка, и в наших силах переоценить себя – благодаря медитации, когнитивной терапии и прозаку.

Глава 3. О взаимности и мести

Цзы-гун спросил:

– Можно ли всю жизнь руководствоваться одним словом?

Учитель ответил:

– Это слово – взаимность. Не делай другим того, чего не желаешь себе.

Конфуций. Лунь юй, 15:23 (Переломов, 2001)

Не делай другому того, что ненавистно тебе; в этих словах – вся Тора; это главное, а остальное – лишь комментарий.

Рабби Гиллель, 1 в. до н. э. (Babylonian Talmud, Tractate Shabbos, Folio 31a, Schottenstein edition, A. Dicker, trans. (New York: Mesorah Publications, 1996))

Когда древние мудрецы выбирали слово или принцип, стоящие превыше всего остального, на первом месте всегда оказывались «любовь» или «взаимность». О любви мы поговорим в главе 6, а эта глава посвящена взаимности. Впрочем, любовь и взаимность – одно и то же: и то и другое – узы, которые нас связывают.

В начале фильма «Крестный отец» прекрасно показано, что такое взаимность в действии. Дочь крестного отца дона Корлеоне выходит замуж. Итальянский эмигрант Бонасера, гробовщик, приходит просить его об услуге: он хочет отомстить за страдания дочери, которую чуть не изнасиловали, а потом избили ее бойфренд с приятелем. Бонасера рассказывает, что произошло с девушкой и как молодых людей арестовали и судили. Судья вынес им условный приговор и в тот же день отпустил на свободу. Бонасера в ярости, его унизили, и он пришел к дону Корлеоне просить восстановить справедливость. Дон Корлеоне спрашивает, чего именно хочет Бонасера. Бонасера шепчет что-то ему на ухо – мы сразу догадываемся, что: «Убейте их». Корлеоне отказывается и намекает, что они с Бонасерой никогда не были близкими друзьями. Бонасера признает, что не хотел себе «неприятностей». Диалог продолжается («Крестный отец», 1972. Реж. Ф. Ф. Коппола. По роману Марио Пьюзо):

КОРЛЕОНЕ. Понимаю. Америка показалась тебе раем, ты нашел хорошее ремесло, нажил состояние. Полиция защищала тебя, существовало правосудие. И тебе не нужен был такой друг, как я. Но теперь ты приходишь ко мне и говоришь: «Соверши справедливый суд, дон Корлеоне». Но ты просишь без уважения. Не предлагаешь дружбу. Даже не зовешь меня крестным отцом. Нет, ты приходишь ко мне в дом в день свадьбы моей дочери и просишь меня совершить убийство за деньги.

БОНАСЕРА. Я прошу тебя о справедливости.

КОРЛЕОНЕ. Это не справедливость: твоя дочь жива.

БОНАСЕРА. Тогда пусть они пострадают так же, как она. [Пауза] Сколько я должен тебе заплатить?

КОРЛЕОНЕ. Бонасера, Бонасера... Чем заслужил я подобное неуважение? Если бы ты предложил мне дружбу, то эти подонки, погубившие красоту твоей дочери, страдали бы уже сегодня. И если бы порядочный человек вроде тебя каким-то образом нажил себе врагов, они стали бы моими врагами. И тогда они страшились бы тебя.

БОНАСЕРА. Будь моим другом! [кланяется Корлеоне] Крестный... [целует Корлеоне руку].

КОРЛЕОНЕ. Хорошо. [Пауза] Когда-нибудь я попрошу тебя оказать мне услугу – впрочем, возможно, этот день никогда не настанет. А до той поры считай, что этот справедливый суд – мой подарок тебе в день свадьбы моей дочери.

Это потрясающая сцена, своего рода увертюра, которая вводит темы насилия, братства и морали, лежащие в основе всего фильма. Но потрясает и другое: насколько легко нам понять сложные взаимоотношения в чужой субкультуре. Мы интуитивно понимаем, почему Бонасера хочет, чтобы молодых людей убили, и почему Корлеоне отказывает ему. Мы морщимся, когда Бонасера неуклюже пытается предложить деньги, когда на самом деле весь вопрос в отношениях между ним и крестным отцом, и понимаем, почему Бонасера раньше боялся дружбы с Корлеоне. Мы понимаем, что принять «подарок» от главаря мафии – значит приковать себя к нему цепью. Все это мы понимаем безо всяких усилий, поскольку смотрим на мир сквозь призму взаимности. Взаимность – глубинный инстинкт, главная валюта социальной жизни. Бонасера покупает на нее месть – тоже разновидность взаимности. Корлеоне с ее помощью манипулирует Бонасерой, вынуждает его вступить в свою «семью». В этой главе мы рассмотрим, почему мы сделали взаимность социальной валютой и как разумно ею распорядиться.

Ультрасоциальность

Летающие животные на первый взгляд нарушают законы физики, но стоит немножко изучить физику, и станет ясно, что это не так. Умение летать эволюционировало в царстве животных независимо как минимум трижды – у насекомых, динозавров (в том числе у современных птиц) и млекопитающих (летучих мышей). Во всех трех случаях у животных уже имелась какая-то физическая особенность, способная развиться в аэродинамические приспособления (например, чешуя, которая удлинилась и превратилась в перья, благодаря чему впоследствии стало возможно планировать по воздуху).

Животные, живущие большими мирными колониями, на первый взгляд нарушают законы эволюции (конкуренция, выживание наиболее приспособленных), но стоит немножко изучить эволюцию, и станет ясно, что это не так. Ультрасоциальность, то есть жизнь в больших кооперативных сообществах, в которых сотни и даже тысячи особей пожинают плоды всестороннего разделения труда (Campbell, 1983; Richerson and Boyd, 1998), эволюционировала в царстве животных как минимум четырежды – у перепончатокрылых (муравьев, пчел и ос), у термитов, у голых землекопов и у людей. В каждом случае уже существовала какая-то черта, способная развиться в умение полноценно сотрудничать. У всех ультрасоциальных видов, кроме человека, этой чертой был генетический альтруизм по отношению к родственникам. Очевидно, что животные готовы рисковать жизнью ради своего потомства: «победить» в эволюционной игре можно, лишь оставив живые копии своих генов. Но ведь носителями копий ваших генов могут быть не только дети. У ваших братьев и сестер общих генов с вами столько же, сколько у вас и ваших детей (50 %), у племянников и племянниц по четверти ваших генов, у двоюродных братьев и сестер – по одной восьмой. По строгим дарвинистским подсчетам, столько же, сколько вы готовы заплатить за жизнь одного из своих детей, вы должны быть готовы отдать за жизнь двух племянников или четырех двоюродных братьев или сестер. (Механизмы отбора родственников впервые подробно разобраны в Hamilton, 1964. Вообще-то у всех нас большинство общих генов со всем человечеством, а также почти со всеми шимпанзе, мышами и дрозофилами. Здесь речь идет только о подмножестве генов, варьирующихся среди популяции людей.)

Поскольку почти все животные, которые объединяются в кооперативные сообщества, живут группами близких родственников, альтруизм в царстве животных отражает ту простую аксиому, что общие гены – это общие интересы. Но поскольку общность так быстро разбавляется на каждой развилке генеалогического древа (у троюродных с нами лишь одна тридцать вторая общих генов), альтруизм по отношению к родственникам объясняет лишь существование групп из нескольких десятков особей, самое большее сотни. Если же в сообществе несколько тысяч особей, лишь очень малая доля из них достойна того, чтобы ради них рискнуть жизнью. Остальные в дарвиновском смысле лишь конкуренты. Вот тут-то предки пчел, термитов и голых землекопов и взяли общий механизм родственного альтруизма, который помогает налаживать социальные связи у многих других видов, и довели его до абсолюта, положив в основу своей необычной ультрасоциальности (разумеется, предки ничего до абсолюта не доводили, а просто выживали лучше конкурентов, для чего им пришлось передать функции размножения королеве и развить ультрасоциальность). Они все братья и сестры друг другу. У всех этих видов в ходе эволюции возникла система размножения, при которой детенышей рождает одна-единственная самка-королева, и почти все ее дети либо бесплодны (муравьи), либо обладают лишь подавленными способностями к размножению (пчелы, голые землекопы); так что улей, гнездо или колония таких животных – одна большая семья. Если вокруг вас одни братья и сестры, а сохранность ваших генов зависит от выживания королевы, эгоизм равносильен генетическому самоубийству. Ультрасоциальные виды проявляют такое умение сотрудни-

чать и такую самоотверженность, что это не устает потрясать и вдохновлять исследователей. Например, некоторые муравьи проводят всю жизнь подвешенными к потолку туннеля, а их брюшки служат резервуарами с пищей остальным собратям (Ridley, 1996). У ультрасоциальных животных в ходе эволюции развилось ультрародство, что естественным образом привело к ультракооперации (строительство и оборона огромного улья или гнезда), а это, в свою очередь, дало возможность наладить сложное распределение труда (у муравьев есть множество каст – солдаты, фуражиры, няньки, резервуары с пищей), потому-то жизнь в ульях и течет млеком и медом и прочими субстанциями, которые эти животные применяют для хранения излишков пищи. Мы, люди, тоже пытаемся расширить границы родственного альтруизма, например, называем неродственников терминами родства: в нашем обществе детей приучают называть друзьями отца и матери «дядя Боб» и «тетя Салли». Вот и мафия называется семьей, и сама идея крестного отца и есть попытка создать родственноподобные узы с человеком, который тебе на самом деле не родня. Идея родства для человеческой психики крайне привлекательна, и, конечно, именно родственный альтруизм стоит за вездесущим во всех культурах кумовством. Но даже в мафии одного родственного альтруизма недостаточно. В какой-то момент придется сотрудничать с теми, кто тебе в лучшем случае седьмая вода на киселе, и для этого хорошо бы припасти в рукаве следующий козырь.

Ты – мне, я – тебе

Как бы вы поступили, если бы получили новогоднюю открытку от совершенно незнакомого человека? Именно это и произошло, когда один психолог в порядке эксперимента разослал новогодние открытки по случайным адресам. Подавляющее большинство прислали ему открытки в ответ (Kunz and Woolcott, 1976). В своей очень умной и глубокой книге «Психология влияния» Роберт Чалдини из Аризонского университета приводит в пример подобные исследования в доказательство, что у людей есть бессознательный, автоматический рефлекс взаимности (Чалдини, 2018). Мы, как и все другие животные, ведем себя определенным образом в ответ на определенные закономерности во внешнем мире. Птенец серебристой чайки видит красное пятнышко на клюве матери и автоматически клюет его, отчего мать срыгивает пищу. Точно так же энергично птенец клюет красное пятнышко, нарисованное на кончике карандаша. Все коты на свете крадутся к мышам одинаково – приникают к земле, подбираются поближе, а потом прыгают. Точно так же кот бросается на размотавшийся клубок ниток, поскольку вид нитки активирует у него в мозге детектор мышинового хвоста. Чалдини считает взаимность в человеческих отношениях таким же этологическим рефлексом: если знакомый оказывает человеку услугу, тот хочет отблагодарить его эквивалентной услугой. И готов отблагодарить даже совершенно незнакомого человека за абсолютно ненужную услугу – например, за никчемную новогоднюю открытку.

Однако параллель между людьми и животными не совсем правомерна. Чайки и кошки реагируют на зрительные стимулы конкретными движениями, которые совершают сразу же, как только видят стимул. Человек реагирует на смысл ситуации, и ему, чтобы ответить, нужны самые разные телесные движения, причем совершить их можно и через несколько дней. Так что на самом деле в человека встроена стратегия «ты – мне, я – тебе». Делай другим то, что они делают тебе. В частности, стратегия «ты – мне, я – тебе» требует вежливости при первом знакомстве, а вот потом уже делай партнеру то, что он сделал тебе в предыдущем раунде (Axelrod, 1984). «Ты – мне, я – тебе» уводит нас далеко за пределы родственного альтруизма. Эта стратегия дает возможность строить сотрудничество даже с чужими.

Большинство взаимодействий между животными (не состоящими в близком родстве) – это игры с нулевой суммой: что один приобрел, то другой потерял. Но жизнь полна ситуаций, в которых кооперация позволяет увеличить пирог, который потом предстоит делить, при условии что найдется такой способ сотрудничать, при котором никого не будут эксплуатировать. Особенно сильно переменчивость успеха сказывается на животных-охотниках: они то находят в один день гораздо больше пищи, чем могут съесть, то три недели голодают. Если животные могут обменивать сегодняшние излишки в удачный день на займы в голодные дни, у них значительно повышается вероятность выжить, несмотря на прихоти судьбы. Например, летучие мыши-вампиры, которым удалось досыта насосаться крови за ночь, срыгивают ее после в рот менее везучему сотоварищу, с которым не состоят в родстве. Такое поведение словно бы противоречит духу дарвиновской конкуренции – с одной оговоркой: мыши запоминают, кто им помогал, и в ответ делятся в первую очередь с ними (Wilkinson, 1984). Летучие мыши, как дон Корлеоне, придерживаются правила «ты – мне, я – тебе», и точно так же ведут себя и другие общественные животные, особенно если они живут в маленьких стабильных группах, где отдельные особи узнают друг друга (Trivers, 1971).

Но если отказ от сотрудничества приводит всего лишь к ответному отказу в следующем раунде, стратегия «ты – мне, я – тебе» способна объединять только группы из нескольких сотен особей, не больше. В большой группе вампир-жулик каждую ночь будет выпрашивать еду у очередного везучего сотоварища, а когда они вернутся просить об ответной услуге, просто завернется в крылья и притворится спящим. Они же ничего не смогут с ним поделать. Может,

и нет, но если речь идет не о мышах, а о людях, мы знаем, как они поступят: зададут ему хорошую трепку. Моральным подкреплением и расширением стратегии «ты – мне, я – тебе» служат месть и благодарность. Похоже, вообще желание отомстить или отблагодарить развились в ходе эволюции именно потому, что так замечательно помогают отдельным особям налаживать сотрудничество и в результате пожинать плоды игр с нулевой суммой (Ridley, 1996). Если какой-то вид обладает реакциями мести и благодарности, группы, которые он может создавать и сохранять, больше и слаженнее, поскольку выгода жуликов снижается затратами, которые они вынуждены нести, наживая себе врагов (Panthanathan and Boyd, 2004; Richerson and Boyd, 2005). И, напротив, щедрость становится выгоднее, поскольку у щедрой особи много друзей.

Принцип «Ты – мне, я – тебе» встроен в человеческую природу как набор моральных чувств, которые вызывают у нас желание воздать услугой за услугу, ответить оскорблением на оскорбление – око за око, зуб за зуб. Некоторые современные теоретики (Cosmides and Tooby, 2004) даже говорят об «органе взаимобмена» в человеческом мозгу: будто бы есть отдел мозга, отвечающий за отслеживание долговых обязательств, восстановление справедливости и прочую социальную бухгалтерию. Слово «орган» здесь употреблено в переносном смысле, никто не рассчитывает найти какой-то ком мозговой ткани, единственная функция которого – обеспечивать взаимность. Однако последние данные говорят, что в мозге и вправду может найтись орган взаимобмена в широком смысле слова: вспомним, что функциональные системы в мозге зачастую состоят из отдельных, разнесенных в пространстве участков ткани, которые объединяются ради конкретной задачи.

Представьте себе, что вас пригласили поиграть в «ультиматум» – игру, которую придумали экономисты (Guth, Schmittberger, and Schwarze, 1982), чтобы изучать противодействие чувства справедливости и жадности. Ход игры таков. В лабораторию приходят два человека, которые за всю игру друг друга не увидят. Одному из них – предположим, это не вы – экспериментатор вручает 21 доллар и просит распределить между вами так, как испытуемый захочет. Затем партнер выдвигает вам ультиматум: либо берите деньги, либо игре конец. Уловка в том, что если вы откажетесь и не возьмете деньги, вы оба не получите ничего. А вот если оба игрока ведут себя совершенно рационально, как прогнозируют большинство экономистов, партнер предложит вам один доллар, понимая, что один доллар понравится вам больше, чем ничего, а вы согласитесь на это предложение, поскольку партнер все правильно понял. Беда в том, что экономисты сами ничего не понимают в человеческой природе. В реальной жизни никто не предлагает один доллар, и примерно половина испытуемых предлагают десять долларов. Но что вы сделаете, если партнер предложит вам семь долларов? А пять? А три? Большинство испытуемых соглашаются взять семь долларов, а три – уже нет. Большинство соглашается заплатить несколько долларов, но не семь, лишь бы наказать эгоистичного партнера.

А теперь предположим, что вы играете в эту игру в аппарате функциональной магнитно-резонансной томографии. Алан Сэнфи (Sanfey et al., 2003) и его коллеги из Принстона проделали именно такой эксперимент, а потом поглядели на то, какие области мозга активизируются, если человеку предлагают несправедливое решение. Особенно активными при сравнении реакций на справедливые и несправедливые решения оказались три участка, в том числе лобная сторона островка головного мозга, область коры под лобной долей мозга. Лобная сторона островка активна при самых неприятных, отрицательных эмоциях, особенно при гневе и отвращении. Кроме того, оказалась задействована дорсолатеральная префронтальная кора – она расположена за боковыми частями лба и задействуется при логических рассуждениях и вычислениях. Однако, пожалуй, самый поразительный результат исследования Сэнфи заключается в том, что реакцию человека, согласие или отказ, можно предсказать по состоянию мозга за несколько мгновений до того, как испытуемый нажмет на кнопку, чтобы сделать выбор. Испытуемые, у которых островок был активнее, чем дорсолатеральная префронтальная кора, как правило, отказывались от несправедливого предложения, а те, у кого наблюдалась

обратная закономерность, как правило, соглашались. Неудивительно, что маркетологи, политические консультанты и ЦРУ так интересуются сканированием мозга и «нейромаркетингом».

Благодарность и месть – огромные шаги по дороге, которая привела человечество к ультрасоциальности, и важно понимать, что это две стороны одной медали. Выработать одно без другого было бы трудно. Особь, которой знакома только благодарность, а месть – нет, стала бы легкой мишенью для эксплуатации, а особь мстительная и неблагодарная быстро отпугнула бы от себя всех потенциальных сотрудников. Не случайно, что месть и благодарность служат главными объединяющими силами мафии. Крестный отец сидит в центре обширной сети взаимных обязательств и услуг. Каждая оказанная им услуга делает его могущественнее, поскольку он твердо знает, что никто в здравом уме и твердой памяти не откажется воздать крестному отцу услугой за услугу, когда тот скажет. В жизни большинства из нас месть не играет такой радикальной роли, но если у вас есть некоторый опыт работы в офисе, ресторане или магазине, вы наверняка знаете, что есть масса изощренных способов отомстить тем, кто вас обидел, и масса способов помочь тем, кто помог вам.

О пользе сплетен

Когда я говорил, что люди устроили бы хорошую трепку неблагодарному, который не оплатил бы им за важную услугу, я кое-что опустил. На первый раз люди, скорее всего, ограничились бы сплетнями. Они погубили бы его репутацию. Сплетни – еще один важнейший ключ к разгадке, как люди стали ультрасоциальными. Вероятно, это еще и причина, по которой у нас такие большие головы.

Вуди Аллен как-то сказал, что мозг занимает второе место среди его любимых органов, но для всех нас мозг – орган, содержание которого обходится дороже всего. Его вес составляет всего 2 % от массы нашего тела, а потребляет он 20 % энергии. Мозг у человека такой большой, что люди вынуждены рождаться недоношенными – по крайней мере, по сравнению с другими млекопитающими, у которых к моменту рождения мозг вполне способен контролировать тело (Bjorklund, 1997), – и все равно еле-еле протискиваются через родовые пути. Покинув матку, гигантский мозг, подсоединенный к беспомощному младенческому тельцу, еще год-другой не может передвигаться без посторонней помощи. Со времен нашего последнего общего предка с шимпанзе размеры мозга утроились, что требует от родителей колоссальных затрат, а значит, на это были самые веские причины. Иногда считают, что все дело в охоте и изготовлении орудий труда, иногда – что дополнительное серое вещество помогало нашим пращурам искать съедобные плоды. Но единственная теория, способная объяснить, почему у тех или иных животных те или иные размеры мозга, – это теория, сопоставляющая размеры мозга с размерами социальной группы. Робин Данбар (Dunbar, 1993) показал, что в пределах данной группы видов позвоночных – приматов, хищников, копытных, рептилий, рыб – логарифм размера мозга почти идеально пропорционален логарифму размера социальной группы. То есть по всему животному царству мозги растут для того, чтобы управлять все более крупными группами. Общественные животные – значит умные животные.

Данбар подчеркивает, что шимпанзе живут группами примерно по 30 особей и, как все общественные приматы, очень много времени посвящают грумингу. Судя по логарифму размеров нашего мозга, людям следовало бы жить группами примерно по 150 человек, – и в самом деле, исследования групп охотников-собирателей, военных подразделений и записных книжек горожан с адресами и телефонами показывают, что «естественный» размер группы, в пределах которой все знают друг друга хотя бы в лицо и по имени и помнят, кто кому кем приходится, составляет примерно 100–150 человек. Но если груминг занимает центральное место в социальной жизни приматов и если наши предки жили в группах, которые постепенно увеличивались (по какой-то другой причине, например, для того, чтобы воспользоваться новой экологической нишей, где высок риск нападения хищников), в какой-то момент одного груминга стало мало для поддержания отношений.

Данбар предполагает, что заменой физическому грумингу в ходе эволюции стал язык (Dunbar, 1996). Язык позволяет небольшим группам быстро создавать связи и узнавать друг от друга о связях между другими. Данбар отмечает, что люди на самом деле пользуются языком прежде всего для того, чтобы говорить о других людях, узнавать, кто что делает и с кем, кто с кем заключает союзы, кто с кем враждует. А еще, подчеркивает Данбар, у нашего ультрасоциального вида успех во многом зависит от умения хорошо играть в общественную игру. Дело не в том, что ты знаешь и кого ты знаешь. Коротко говоря, Данбар предполагает, что язык возник, потому что на нем удобно сплетничать. Те, кто умел делиться социальными сведениями при помощи любых примитивных средств коммуникации, обладали преимуществом перед теми, кто этого не мог. И как только люди научились сплетничать, началась бешеная конкуренция, кто лучше владеет искусством манипуляции общественным мнением, агрессии в отношениях и управления репутацией – а все это требует дополнительной интеллектуальной мощи.

Как в ходе эволюции возник язык, неизвестно, но лично мне рассуждения Данбара представляются настолько увлекательными, что я обожаю всем о них рассказывать. Это не то чтобы сплетня, ведь вы Данбара не знаете, но если вы похожи на меня, то понимаете, как хочется подчас рассказать друзьям о том, что вы узнали интересного или удивительного, и само это желание подтверждает точку зрения Данбара. Мы ощущаем мощный стимул делиться сведениями с друзьями, иногда мы даже говорим: «Я не могу держать это в себе, надо кому-то рассказать». А когда вы делитесь с кем-то славной свеженькой сплетней, что происходит? У вашего друга запускается рефлекс взаимности и возникает еле уловимое желание отплатить услугой за услугу. И если он знает что-то об обсуждаемом человеке или событии, то, скорее всего, молчать не станет: «Правда? А мне про него говорили...» Сплетни порождают сплетни, и благодаря этому мы можем следить за репутацией человека издалека: нам необязательно лично быть свидетелями его добрых и дурных поступков. Сплетни – это игра с ненулевой суммой, поскольку делиться сведениями нам ничего не стоит, а полученные сведения приносят пользу обоим.

Поскольку меня особенно интересует роль сплетен в нравственной жизни человека, мне было приятно, когда наша аспирантка Холли Хом сказала мне, что хочет изучать сплетни. В ходе одного эксперимента, который придумала Холли (Hom and Haidt, в печати), мы с ней набрали группу из 51 человека и попросили в течение недели отвечать на вопросы небольшой анкеты каждый раз, когда они участвовали в беседе, продолжавшейся не меньше 10 минут. Потом мы отобрали только те беседы, темой которых были другие люди, и получилось, что каждый из наших испытуемых хотя бы раз в день о ком-то сплетничал. Вот каковы наши главные результаты: сплетни – это практически исключительно критика, нацеленная в первую очередь на то, как обсуждаемые люди нарушали моральные и социальные нормы (у студентов это предполагает много разговоров о сексуальной жизни, гигиенических навыках и пьянстве друзей и соседей по общежитию). Иногда мы все-таки рассказываем друг другу о хороших поступках третьих лиц, но такие темы поднимаются в десять раз реже, чем темы нарушений. Когда люди обмениваются высококачественными (славными, свеженькими) сплетнями, они чувствуют себя сильнее, острее ощущают общность представлений о добре и зле и укрепляют связи с партнерами по сплетням.

Другое исследование показало, что большинство людей относятся к сплетням и сплетникам отрицательно, хотя сплетничают практически все. Когда мы с Холли сопоставили отношение к сплетням и социальные функции сплетен, то пришли к выводу, что сплетни недооценены. Если бы не было сплетен, человек не мог бы совершить убийство и остаться безнаказанным, зато ему сошли бы с рук бесконечные грубые, эгоистичные, антисоциальные поступки, и он зачастую даже не понимал бы, что, собственно, делает плохо. Сплетни расширяют арсенал наших нравственных и эмоциональных инструментов. В мире сплетен мы не просто стремимся отблагодарить за помощь и отомстить за обиду – мы еще и ощущаем слабые, но все же поучительные всплески презрения и злости на людей, которых зачастую даже не знаем. Нам стыдно и неловко за тех, о чьих интригах, несдержанности, тайных пороках нам рассказывают. Сплетня – учитель и полицейский. Без нее вокруг нас царили бы хаос и невежество (в защиту сплетен см. Sabini and Silver, 1982).

Взаимность свойственна многим видам, но сплетничают только люди, а предметом сплетен чаще всего становится ценность третьих лиц как партнеров для взаимовыгодных отношений. Эти инструменты позволяют нам выстроить ультрасоциальный мир – мир, в котором мы воздерживаемся практически ото всех соблазнов воспользоваться чужими слабостями, мир, в котором мы часто помогаем тем, кто едва ли воздаст услугой за услугу. Мы хотим играть в игру «ты – мне, я – тебе», то есть по умолчанию быть приветливыми, но не давать себя эксплуатировать, и дорожим репутацией хорошего игрока. Сплетни и репутация обеспечивают, что как аукнется, так и откликнется, – если человек поступил жестоко, другие тоже будут жестоки с ним, а если человек добр, то и к нему станут относиться по-доброму. Сплетни в сочетании с

взаимностью делают так, что карма действует уже в этом воплощении, здесь, на Земле, а не в следующей жизни. Пока все играют в «ты – мне, я – тебе» и задевают при этом благодарность, месть и сплетни, система будет работать бесперебойно. Увы, так бывает далеко не всегда, поскольку мы эгоистичны и в массе своей лицемерны. Читайте главу 4.

Используй Силу, Люк

Конфуций очень мудро заметил, что руководствоваться в жизни лучше всего словом «взаимность». Взаимность – это как волшебная палочка, способная расчистить путь в джунглях общественной жизни. Но всякий, кто читал книги о Гарри Поттере, знает, что волшебную палочку можно использовать против владельца. Роберт Чалдини посвятил изучению темного искусства социального влияния много лет: он откликнулся на рекламу, где объявляли набор продавцов, торговавших вразнос или по телефону, и проходил обучение, чтобы вызнать их рабочие приемы. А потом написал руководство для тех из нас, кто не хочет попасть в ловушку «профессионалов убеждения» (Чалдини, 2018).

Чалдини приводит шесть принципов, которые применяют против нас продавцы, но главный из них – взаимность. Когда человеку чего-то от нас нужно, он пытается сначала навязать нам что-то, поэтому у нас копятся груды всевозможных календариков и магнитиков с рекламой благотворительных организаций, которые по доброте душевной вручили нам их маркетологи. Этот прием довели до совершенства кришнаиты: они прямо-таки суют в руки зазевавшимся пешеходам цветы или дешевые экземпляры «Бхагавадгиты», а после этого просят пожертвовать им денег. Чалдини изучал кришнаитов в международном аэропорту О’Хара в Чикаго и первым делом придумал несколько способов отказаться от «подарка».

Однако за вами охотятся легионы других «бескорыстных». Супермаркеты и торговцы продуктами «Амвэй» раздают бесплатные пробники своих товаров, чтобы повысить продажи. Официанты и официантки вместе с чеком приносят леденец или жевательную резинку – доказано, что это резко увеличивает чаевые (в Чалдини, 2018, приводятся данные неопубликованного исследования Lynn and McCall, 1998). Когда случайным людям рассылали по почте бланк опроса и просили его заполнить, то вложенный в конверт пятидолларовый «подарочный сертификат» повышал вероятность, что адресат пришлет ответ, даже сильнее, чем обещание заплатить за заполненную анкету 50 долларов (James and Bolstein, 1992). Если получаешь что-то за просто так, это отчасти приятно, а отчасти (от слоновьей, автоматической части) вынуждает тянуться к кошельку, чтобы дать что-то взамен.

Взаимность так же хороша и при заключении сделок. Чалдини рассказывает, как к нему однажды пришел бойскаут и предложил купить билеты на фильм, который Чалдини смотреть не собирался. Чалдини отказался покупать билеты, и тогда бойскаут предложил ему вместо этого купить шоколадки, которые стоили дешевле. Чалдини сам не понял, как стал обладателем трех ненужных шоколадок. Бойскаут уступил ему – и Чалдини автоматически сделал ответную уступку. Но не разозлился, а собрал данные и провел свою версию эксперимента. Он останавливал проходивших по кампусу студентов и просил их сопровождать группу малолетних правонарушителей на экскурсию в зоопарк. Согласились лишь 17 %. Потом эксперимент модифицировали: студентов сначала спрашивали, не согласятся ли они поучаствовать в двухлетней волонтерской программе и работать с малолетними правонарушителями два часа в день. Отказались все. А когда после этого экспериментатор просил сопровождать правонарушителей в зоопарк, согласились уже 50 % (Cialdini et al., 1975). Уступка за уступку. При финансовых сделках те, кто сначала задает экстремальные условия, а потом соглашается на что-то более умеренное, в результате получают больше прибыли, чем те, кто задает разумные условия, но отказывается торговаться (Benton, Kelley and Liebling, 1972). К тому же если сначала потребуешь максимум, а потом уступишь, то приобретешь не только выгоду, но и довольного партнера (или жертву). Партнер с большей вероятностью будет соблюдать условия сделки, поскольку ему кажется, будто он повлиял на результат. Когда что-то отдаешь и что-то берешь, это само по себе создает партнерские чувства, даже у того, у кого что-то отобрали.

Так что, когда в следующий раз продавец всучит вам бесплатный подарок или консультацию или сделает какую-то уступку, унесите ноги. Не позволяйте нажимать на вашу кнопку взаимности. Лучше всего, советует Чалдини, ответить взаимностью на взаимность. Если вы можете оценить жест продавца по достоинству, то есть понять, что это попытка вас эксплуатировать, то почувствуете, что имеете право проэксплуатировать его в ответ. Когда принимаете подарок или уступку, почувствуйте себя не должником, а победителем, ведь вы эксплуатируете эксплуататора.

Взаимность – не только способ обращаться с бойскаутами и назойливыми торговцами; друзья и возлюбленные тоже участвуют в игре. Близкие отношения на ранних стадиях очень чувствительны к колебаниям такого равновесия, и запросто можно все погубить, если давать либо слишком много (тогда может показаться, что вы торопите события), либо слишком мало (тогда может показаться, что вы холодны и отстранены). Но лучше всего отношения развиваются при налаженном балансе, когда даешь и получаешь примерно одинаково, особенно во всем, что касается подарков, услуг, внимания и откровенности. Первые три пункта очевидны, но многие из нас не понимают, насколько раскрытие личной информации служит козырем в романтической игре. Если кто-то рассказывает вам о романтических отношениях в прошлом, по законам диалога вы ощущаете необходимость ответить тем же. И если разыграть этот козырь слишком рано, возникнет двойственное чувство: рефлекс взаимности заставляет готовиться к такой же откровенности, но что-то в вас сомневается, стоит ли делиться интимными подробностями с человеком, которого вы едва знаете. Но если выложить карту в нужный момент, разговор об отношениях в прошлом, сопровождающийся взаимными признаниями, станет забываемым поворотным пунктом на дороге любви.

Взаимность – универсальное тонизирующее средство для отношений. При правильном применении оно укрепляет, обновляет и продлевает социальные связи. Отчасти секрет его действенности в том, что слон от природы отличный подражатель. Например, если мы общаемся с человеком, который нам нравится, то слегка склонны копировать его движения – автоматически, неосознанно (Lakin and Chartrand, 2003). Если собеседник притопнет ногой, нас тянет тоже притопнуть. Если касается щеки, мы с большей вероятностью коснемся своей. Но дело не только в том, что мы подражаем тем, кто нам нравится, – нам еще и нравятся те, кто подражает нам. Те, кому слегка подражали, после этого больше склонны помогать и идти навстречу подражателю – и не только ему, но и всем остальным (van Baaren et al., 2004). Официантки, подражающие клиентам, получают больше чаевых (van Baaren et al., 2003). Подражание – это такой социальный клей, способ сказать «Мы одной крови». Объединяющие радости мимики особенно заметны во время занятий, требующих синхронности: это и танцы, и групповые приветствия, и некоторые религиозные ритуалы, когда люди пытаются одновременно делать одно и то же. Одна из тем остальных глав этой книги состоит в том, что люди отчасти животные ульевые, вроде пчел, но в современном мире проводят почти все время вне своего улья. Взаимность – как любовь, она помогает восстановить связи с окружающими.

Глава 4. Чужие недостатки

И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь? Или как скажешь брату твоему: «дай, я выну сучок из глаза твоего», а вот, в твоём глазе бревно? Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего.

Евангелие от Матфея, 7:3–5

Легко увидеть грехи других, свои же, напротив, увидеть трудно. Ибо чужие грехи рассеивают, как шелуху; свои же, напротив, скрывают, как искусный шулер несчастливую кость.
Будда (Дхаммапада, 2016, стих 252)

Смеяться над лицемером очень весело, а в последние годы американцам было над чем посмеяться. Вспомним хотя бы ведущего консервативной радиопередачи Раша Лимбо, который как-то в ответ на замечание, что в США за преступления, связанные с наркотиками, судят и наказывают непропорционально много чернокожих, сказал, что белых наркоманов тоже надо хватать и сажать за решетку. В 2003 году ему припомнили его слова, когда власти Флориды обнаружили, что он нелегально приобретает огромное количество оксиконтин – обезболивающего средства, известного также как «героин для деревенских». Другой случай был и в моем родном штате Виргиния. Конгрессмен Эд Шрок был ярким противником ЛГБТ, однополых браков и права для гомосексуалов служить в армии. Описывая ужасы службы в одном подразделении с геями, Шрок говорил: «Вы только представьте себе, они же с вами в одной душевой, в одной столовой» («Outing Mr. Schrock», «Washington Post», 2 сентября 2004 г., A22). В августе 2004 года достоянием общественности стали аудиозаписи сообщений, которые Шрок, человек женатый, оставил на линии «Megamates», службы секса по телефону. Шрок описывал, какими анатомическими особенностями должен обладать мужчина, которого он ищет, а также говорил о том, какие акты хотел бы с ним совершить.

Когда моралиста ловят на тех самых пороках, которые он клеймил, это особенно приятно. Прямо как услышать хороший анекдот в правильном исполнении. Анекдоты бывают и совсем коротенькие, в одну строчку, и с трехчастной структурой – скажем, входят три ковбоя в бар или плывут на спасательном плоту викарий, патер и раввин. Первые две части таких анекдотов задают закономерность, а третья ее нарушает. Когда же речь идет о лицемерах, закономерность задают их нравоучения, а соль анекдота содержится в лицемерном поступке. Скандал – прекрасное развлечение, поскольку позволяет ощутить презрение, нравственную эмоцию, которая обеспечивает чувство морального превосходства, ничего не требуя взамен. Презрение не предполагает, что вам нужно исправлять неправильное (в отличие от гнева) или спастись бегством (в отличие от страха и отвращения). А самое приятное, что презрением можно и нужно делиться. Обсуждение чужих нравственных падений – едва ли не самая распространенная тема для сплетен (Horn and Haidt, в печати), на ней зиждется разговорное радио, оно задает прекрасный шаблон, наглядно показывающий, что у сплетников одни и те же нравственные ориентиры. Расскажите знакомому циничную историю, в конце которой вы оба самодовольно и ехидно ухмыльнетесь и покачаете головами, – и дело в шляпе: связь налажена.

Так вот, нечего ухмыляться. Все культуры во все времена учили одному: все мы ханжи и лицемеры и, осуждая чужое лицемерие, лишь проявляем свое. Недавно социопсихологии выявили механизмы, которые не дают нам разглядеть бревно в собственном глазу. Из этого открытия следуют неприятные нравственные выводы, более того, они подрывают наши надежнейшие нравственные аксиомы. Впрочем, нам от них должно стать легче: они освобождают от

разрушительного морализаторства и непоколебимой уверенности в своей правоте, раскалывающей нас на враждующие лагеря.

Главное – соблюсти видимость

Исследования эволюции альтруизма и кооперации во многом опирались на эксперименты, в ходе которых несколько человек (или несколько компьютерных алгоритмов, симулирующие людей) играют в какую-то игру. В каждом раунде один испытуемый взаимодействует с одним из остальных игроков и может выбрать, сотрудничать с ним (и тем самым увеличить прибыль, которую затем надо будет поделить) или проявить жадность (и тогда каждый захватит кто сколько сможет). После нескольких раундов подсчитывается количество очков, набранное каждым из игроков, и становится видно, чья стратегия оказалась самой плодотворной в долгосрочной перспективе. В ходе таких игр, которые должны служить простыми моделями великой житейской игры, еще не появилось стратегии лучше старой доброй «Ты – мне, я – тебе». (Подробный разбор игры «Дилемма узника» см. Axelrod, 1984, и Wright, 1994.) В расчете на отдаленные результаты в самых разных обстоятельствах имеет смысл налаживать сотрудничество, но при этом следить, чтобы тебя не обманули. Однако эти простые игры в некотором смысле упрощали всю ситуацию. На каждом этапе перед игроком стоит выбор лишь из двух вариантов – или сотрудничай, или предавай. Затем каждый игрок реагирует на то, как поступил другой игрок в предыдущем раунде. Но в реальной жизни реагируешь не на то, как человек поступил, а лишь на то, что ты думаешь о том, как он поступил, а мостик через пропасть между истиной и восприятием наводит тонкое искусство управления впечатлением. Если сама жизнь – лишь восприятие, имеет смысл бросить все силы на убеждение окружающих в том, что вы порядочный и достойный доверия кооператор. Вот и Никколо Макиавелли, чье имя стало синонимом извращенного и аморального злоупотребления властью, пятьсот лет назад писал, что «люди вообще тешат себя видимым, а не тем, что существует на самом деле» (Макиавелли Н. Рассуждения о первой декаде Тита Ливия, 1.25. Перевод Р. Хлодовского). В естественном отборе, как и в политике, действует принцип выживания наиболее приспособленных, и несколько исследователей согласны, что люди в ходе эволюции научились играть в житейскую игру по-макиавеллиевски (Byrne and Whiten, 1988). Макиавеллиевская версия «ты – мне, я – тебе», к примеру, сводится к тому, чтобы всеми силами создавать себе репутацию порядочного, но бдительного кооператора, а реальность может быть какой угодно. Самый простой способ заручиться репутацией честного человека – быть честным человеком, но жизнь и психологические эксперименты зачастую вынуждают нас выбирать между видимым и реальным. Дэн Бэтсон из Канзасского университета придумал остроумный способ заставлять испытуемых делать выбор, и его результаты нам отнюдь не льстят. Бэтсон приглашал студентов в лабораторию по одному и говорил, что они будут принимать участие в исследовании влияния неравного распределения наград на командную работу (Watson et al., 1997; Watson et al., 1999). Процедура описывалась следующим образом. Студенты будут объединяться в пары и отвечать на вопросы, а за правильные ответы один из пары получит лотерейный билет, который может выиграть ценный приз. Второй участник не получит ничего. Кроме того, испытуемым говорили, что в эксперименте изучается еще и влияние контроля: вы, испытуемый, будете решать, кто из вашей пары получит награду, а кто нет. Ваш партнер уже здесь, в соседней комнате, и вы друг друга не увидите. Вашему партнеру скажут, что решение о награде принято случайно. Вы можете принять какое угодно решение. А кстати, вот монетка: большинство наших испытуемых считает, что бросить монетку – самый честный способ выбрать.

Потом испытуемых оставляли одних, чтобы они подумали и приняли решение. Около половины бросали монетку. Бэтсон это знает, потому что монетку клали в полиэтиленовый пакетик, и в половине случаев пакетик был надорван. Из тех, кто не стал бросать монетку, 90 % решили, что награду получают они, а не их невидимые напарники. На тех, кто бросал монетку, законы вероятности почему-то не действовали, и 90 % из них тоже присудили награду

себе. За месяц-другой до этого Бэтсон давал всем испытуемым разные анкеты, касающиеся морально-этических вопросов (все его испытуемые были студентами-психологами), поэтому мог проверить, как различные показатели моральных качеств личности прогнозировали поведение. И вот что он обнаружил. Те, кто указывал в анкетах, что всегда печется об интересах ближнего и о вопросах гражданской ответственности, чаще открывали пакетики, но не были особенно склонны отдавать награду напарникам. То есть люди, которые считают себя особенно нравственными, на самом деле просто больше склонны «поступать правильно» и бросать монетку, но если монетка падает неблагоприятным для них образом, находят способ это обойти и отстоять свои интересы. Эту тенденцию предпочитать моральную видимость реальности Бэтсон называл «нравственным лицемерием».

Испытуемые Бэтсона, которые бросали монетку, при анкетировании заявляли, что приняли решение этичным способом. После первого исследования Бэтсон задался вопросом, не обманывали ли они себя: может быть, они не задавали себе заранее четко и недвусмысленно, что значит орел, а что решка («Ну-ка посмотрим – решка, гм, а, ну да, значит, я выиграл»). Но когда он просто пометил две стороны монеты соответствующими надписями, чтобы исключить неопределенность, оказалось, что разницы никакой. Добиться перемен удалось, лишь когда Бэтсон установил в комнате, прямо перед испытуемым, большое зеркало и одновременно подчеркнул, как важно честно следовать инструкции. Когда испытуемых заставили задуматься о честности и они своими глазами увидели, как сами же и жульничают, они перестали это делать. Как сказали Христос и Будда в эпиграфах к этой главе, жулика легко заметить, когда смотришь наружу, и трудно, если смотришь внутрь. О том же самом наперебой гласит народная мудрость со всех концов Земли:

Чужие семь недостатков мы видим, а свои собственные десять – нет
(японская пословица; Buchanan, 1965).

Козел не чует собственной вони (нигерийская пословица; Pachocinski, 1996).

Доказывать, что люди эгоистичны и что иногда они жульничают, если точно знают, что их не поймут, – это, похоже, верный способ протолкнуть статейку в «Журнал вопиюще очевидных результатов». Но совсем не так очевидно, что почти во всех таких исследованиях испытуемые не считали, что поступают плохо. Так же и в реальной жизни. От лихача, подрезавшего вас на шоссе, и вплоть до нацистов, руководивших концентрационными лагерями, – почти все мы считаем себя хорошими людьми и объясняем свои поступки достойными причинами. Макиавеллиевское «ты – мне, я – тебе» требует тщательного соблюдения видимости, в том числе торжественных заявлений о добродетели в тех случаях, когда выбираешь путь порока. А особенно хороши такие торжественные заявления, когда человек, который их делает, искренне в них верит. Как пишет Роберт Райт в своей великолепной книге «Моральное животное», «Люди – биологический вид, оборудованный блестящим арсеналом морально-нравственных инструментов, трагически склонный пользоваться им не по назначению и жалкий в своей природной неспособности это признавать» (Wright, 1994).

Если Райт прав насчет нашей «природной неспособности» видеть собственное лицемерие, то все призывы мудрецов перестать самодовольно ухмыляться, вероятно, не более действенны, чем уговоры взять себя в руки, обращенные к больному депрессией. Одной силой воли свои ментальные фильтры не поменяешь, надо заниматься чем-то таким, что позволит дрессировать слона, – медитацией или когнитивной терапией. Однако большой депрессией, как правило, хотя бы признает, что он в депрессии. А лечить лицемерие гораздо труднее, поскольку проблема отчасти в том и состоит, что мы не видим никакой проблемы. Мы до зубов вооружены для битвы в макиавеллиевском мире репутационных манипуляций, и едва ли не главное

наше оружие – патологическая уверенность, будто мы вообще не участвуем в битве. Как же от нее избавиться?

Ищем внутреннего адвоката

Помните Джулию и Марка – брата и сестру, которые в первой главе занимались любовью? Большинство осуждает их поступок, хотя он никому не причинил вреда, и придумывает причины, иногда очень неубедительные, в оправдание своего осуждения. Когда я изучал нравственные суждения, то обнаружил, что мы очень ловко придумываем обоснования для своих интуитивных мнений: наездник ведет себя как адвокат, которого слон нанял представлять его в суде общественного мнения.

Адвокатов принято презирать за то, что они отстаивают не истину, а интересы клиента. Чтобы быть хорошим адвокатом, полезно быть хорошим лгуном. И хотя многие адвокаты не прибегают к откровенной лжи, большинство делают все возможное, чтобы утаить неудобные факты и сочинить правдоподобную альтернативную историю для судьи и присяжных, даже если они понимают, что на самом деле все было не так. Точно так же ведет себя наш внутренний адвокат, однако историям, которые он сочиняет, мы почему-то искренне верим. Чтобы понять, как он это делает, нужно поймать его с поличным и посмотреть, как он ведет дела в ситуации как небольшого, так и сильного психологического давления.

Иногда к адвокату обращаются, чтобы узнать, законно ли поступить так или иначе. Я ни на чем не настаиваю, просто скажите, можно ли мне так сделать. Адвокат читает соответствующие законы и постановления и выносит вердикт: да, есть такой прецедент, закон это позволяет – или, наоборот, нет, я, как ваш адвокат, не советую вам предпринимать подобные действия. Хороший адвокат рассмотрит вопрос всесторонне, учтет все возможные последствия и порекомендует альтернативные варианты действий, однако отчасти мера его дотошности зависит от клиента: действительно ли ему нужен совет, или он просто хочет получить зеленый или красный свет для своего плана.

Исследования механизмов принятия решения в повседневной жизни показывают, что слон – не слишком любознательный клиент. Когда человеку приходится задумываться над сложными вопросами, например, следует ли поднимать минимальный размер заработной платы, он, как правило, сразу встает на ту или иную точку зрения, а потом обращается к своему логическому уму, чтобы посмотреть, какое можно найти обоснование для такой позиции. Например, те, кто по первому побуждению заявляет, что минимальную зарплату надо поднять, тут же бросаются искать доводы в пользу этой точки зрения. Если такому человеку первым делом приходит на ум его тетушка Фло, которая получает минимальную зарплату и не может содержать семью, для него это означает, что да, минимальную заработную плату надо поднять, и точка. Диана Кун (Kuhn, 1991), психолог-когнитивист, изучавшая подобную повседневную логику, обнаружила, что люди обычно приводят «псевдодоводы» вроде истории о тетушке Фло. Большинство не приводит настоящих данных в защиту своего мнения, более того, даже не пытается найти доводы против своей первоначальной позиции.

К тем же выводам приходит и Дэвид Перкинс (Perkins, Farady, and Bushey, 1991), гарвардский психолог, посвятивший свою карьеру совершенствованию методов рассуждения. Он говорит, что в целом мышление подчиняется стоп-правилу «а что, похоже на правду». Мы встаем на ту или иную точку зрения, ищем доводы, которые ее поддерживают, а когда находим достаточно, чтобы наша точка зрения стала «правдоподобной», попросту перестаем думать. Но если кто-то приводит доводы и данные в защиту противоположной точки зрения, то, по крайней мере в ситуации минимального психологического давления, вроде вопроса о заработной плате, человека можно подтолкнуть к пересмотру своей позиции, просто он сам не станет трудиться ради того, чтобы проделать эту мысленную работу самостоятельно.

А теперь усилим давление. Клиента поймали на налоговых махинациях. Он звонит адвокату. Однако не признается, что виноват, а спрашивает: «Так можно было?» – и про-

сит: «Сделайте что-нибудь». Адвокат развивает бурную деятельность, добирается до данных, неблагоприятных для клиента, исследует прецеденты и лазейки и выясняет, что некоторые личные расходы можно выдать за деловые. Адвокату дали приказ: задействуй все свои возможности, чтобы защитить меня. Исследования «мотивированных» рассуждений (Kunda, 1990; Ryszczynski and Greenberg, 1987) показывают, что в случаях, когда есть мотивация прийти к заранее заданному выводу, люди рассуждают логически даже хуже, чем испытуемые Кун и Перкинса, однако механизм остается прежним: однобокие исследования в поисках только тех доводов, которые поддерживают твою точку зрения. Когда человеку говорят, что он получил низкую оценку в тесте на социальный интеллект, он ищет доводы, подрывающие авторитет теста как такового, когда ему предлагают прочитать статью, где сказано, что какая-то его привычка, например любовь к кофе, вредна для здоровья, он ищет недостатки в самом исследовании, которых не замечают те, кто не пьет кофе. Как раз за разом показывают исследования, когда нужно принимать решение, люди отправляются в когнитивные экспедиции и привозят оттуда надежные обоснования предпочтительного образа действия. А поскольку эти экспедиции обычно заканчиваются успехом, у нас создается иллюзия объективности. Мы искренне верим, что наша позиция рационально и объективно обоснована.

Наши уловки, как водится, ловко разоблачает Бен Франклин, и в этом нет ничего удивительного. Однако он с неожиданной пронизательностью ловит с поличным самого себя. Франклин был вегетарианцем из принципиальных соображений, но однажды и у него потекли слюнки, когда во время долгого морского путешествия матросы жарили рыбу:

Некоторое время я колебался между принципом и влечением, пока не вспомнил, что когда рыбу потрошили, то я видел, как из ее желудка доставали других маленьких рыбок. «Ну, раз так, – подумал я, – если вы поедаете друг друга, то почему бы и нам не есть вас». Итак, я с аппетитом пообедал треской и с тех пор продолжал питаться, как и все остальные люди, переходя только изредка на вегетарианский стол (Франклин, 2016).

А в заключение Франклин пишет: «Вот как удобно быть рассудительным существом, ведь это дает нам возможность посредством рассуждения найти или изобрести повод сделать все то, к чему мы стремимся».

Розовое зеркало

Не хотелось бы сваливать все на адвоката. Ведь адвокат – это и есть наездник, сознание, логическое «Я», и он подчиняется приказам слона – автоматического, бессознательного «Я». Они сообща стремятся выиграть в житейских играх благодаря макиавеллиевскому «ты – мне, я – тебе» и сообща это отрицают.

Чтобы выиграть в этой игре, вам нужно показывать себя окружающим с наилучшей стороны. Вы должны казаться порядочным человеком, как бы ни было на самом деле, должны пользоваться благами кооперации, даже если не заслуживаете их. Но все остальные играют в ту же игру, поэтому вам нужно еще и заручиться защитой – не доверять чужим самопрезентациям и следить, чтобы никто не требовал себе больше, чем заслуживает. Так что общественная жизнь – это всегда игра в социальные сравнения. Мы должны сравнивать себя с другими, свои поступки – с их поступками, а потом подстраивать все так, чтобы сравнение выходило в нашу пользу. (При депрессии болезнь отчасти в том и состоит, что человек начинает невольно подстраивать все наоборот, о чем и гласит когнитивная триада Аарона Бека: «Я ни на что не гожусь, мой мир сер и уныл, в будущем меня не ждет ничего хорошего».) Подстроить, чтобы сравнение выходило в твою пользу, можно двумя способами: либо повысить собственные притязания, либо оспорить чужие. С учетом всего, что мы уже обсуждали, читатель вправе ожидать, что мы делаем и то и другое, однако психологические исследования последовательно подтверждают, что окружающих мы оцениваем довольно-таки точно. Искажено лишь наше самовосприятие, поскольку мы смотрим на себя в розовое зеркало.

В городке Лейк-Вобегон, который выдумал Гаррисон Кейлор, все женщины сильны, мужчины красивы, а дети талантливы. Но если бы вобегонцы существовали на самом деле, они зашли бы дальше – большинство из них были бы убеждены, что они сильнее, красивее и талантливее среднего вобегонца. Когда европейцев и американцев попросили оценить собственные достоинства, навыки и другие привлекательные черты (в том числе интеллект, водительские навыки, технику секса и этику), подавляющее большинство оценило себя выше среднего (Alicke et al., 1995; Hoorens, 1993). В восточноазиатских странах этот эффект слабее, а в Японии его, вероятно, просто не наблюдается (Heine and Lehman, 1999; Markus and Kitayama, 1991).

Ник Эпли и Дэвид Даннинг выяснили, как мы это делаем, в ходе блистательной серии экспериментов (Epley and Dunning, 2000). Они попросили студентов из Корнеллского университета предположить, сколько цветов купят на предстоящем благотворительном мероприятии сами испытуемые, а сколько – студенты в среднем. Затем ученые оценили, как все было на самом деле. Оказалось, что собственную добродетель студенты сильно переоценили, а вот среднее количество угадали очень точно. Тогда Эпли и Даннинг провели второй эксперимент и попросили испытуемых предсказать, как они поведут себя во время игры на деньги, в которой можно либо отстаивать собственные интересы, либо сотрудничать с другими игроками. Результаты те же: 84 % испытуемых сказали, что будут сотрудничать, но при этом ожидали, что так же поведут себя лишь 64 % других студентов (в среднем). Когда игру провели на самом деле, сотрудничать согласились 61 % студентов. Третье исследование состояло в том, что Эпли и Даннинг платили испытуемым пять долларов за участие в эксперименте, а потом просили предсказать, какую часть этих денег гипотетически пожертвовали бы сами испытуемые и другие люди на благотворительность, если бы после эксперимента им предоставили такую возможность. В среднем испытуемые заявляли, что сами пожертвовали бы 2,44 доллара, а другие – только 1,83. Но когда эксперимент провели снова и после него и в самом деле предлагали пожертвовать деньги, средняя сумма составила 1,53.

А самым изящным было четвертое исследование: ученые подробно рассказали о третьем исследовании новой группе испытуемых и попросили их предсказать, сколько они пожертвовали бы, если бы сами оказались в таких условиях, и сколько пожертвовали бы другие студенты Корнеллского университета. И снова испытуемые заявили, что были бы гораздо щедрее остальных. Но затем им сообщили, сколько пожертвовали настоящие испытуемые в ходе третьего исследования, причем показывали цифры по одной (и в среднем получалось 1 доллар 53 цента). Когда испытуемые получили новую информацию, им дали возможность пересмотреть свои оценки, и так они и поступили. Испытуемые снизили свои оценки относительно других, но оставили прежними свои гипотетические пожертвования. То есть испытуемые правильно воспользовались статистикой пожертвований при пересмотре прогнозов о пожертвованиях других людей, но отказались применять ее для пересмотра своей розовой самооценки. Мы судим остальных по их поведению, но считаем, что располагаем дополнительной информацией о себе – знаем, каковы мы «на самом деле» внутри, поэтому без труда подыскиваем объяснения своим эгоистичным поступкам и цепляемся за иллюзию, что мы лучше других.

Этой иллюзии способствует и неоднозначность. Многие черты, в том числе, например, лидерские качества, можно определить как угодно, а значит, человек волен выбирать наиболее лестные для себя критерии. Если я уверен в себе, то могу определить лидерские качества как уверенность в себе. Если я считаю, что хорошо лажу с людьми, то могу определить лидерские качества как умение понимать окружающих и влиять на них. Когда мы сравниваем себя и других, процесс в целом таков: сформулировать вопрос (бессознательно, автоматически) таким образом, чтобы соответствующая черта была связана с какой-то сильной стороной, которую мы сами у себя видим, а потом поискать доказательства, что эта сильная сторона у нас и вправду есть. Наберешь доказательств, сочинишь «правдоподобную» историю – и дело в шляпе. Можно больше ни о чем не думать и тешиться мыслями о собственном величии. Так что неудивительно, что исследование миллиона американских старшеклассников показало, что выше среднего по лидерским качествам считают себя 70 %, а ниже среднего лишь 2 %. Каждый может найти черту, которую можно при помощи небольшой ловкости рук связать с лидерскими качествами, а потом раздобыть доказательства, что у него эта черта имеется (о лидерстве в этом ключе и о соответствующих исследованиях см. Dunning, Meyerowitz, and Holzberg, 2002). Любопытно, что преподаватели колледжей оказались еще не так дальновиднее старшеклассников: 94 % из нас убеждены, что работают лучше среднего (Cross, 1977). Но если простора для неоднозначности нет – какого вы роста, хорошо ли вы жонглируете – люди высказываются гораздо скромнее.

Еще полбеда, если бы подобное вопиющее самовосхваление только заставляло людей лучше относиться к себе. Более того, есть данные, что люди, питающие стойкие положительные иллюзии относительно себя самих, своих способностей и своего будущего, ментально здоровее, счастливее и популярнее в своей среде, чем те, у кого таких иллюзий нет (Taylor et al., 2003). Однако подобная предвзятость заставляет людей думать, будто они заслуживают большего, и создает условия для бесконечных диспутов с другими, которые тоже чувствуют себя незаслуженно обойденными.

На первом курсе колледжа я бесконечно воевал со своими соседями по комнате. Это на мои деньги была куплена почти вся обстановка, в том числе драгоценный холодильник, это я чаще всего убирал места общего пользования. В конце концов мне надоело отдуваться за всех, и я перестал стараться – пусть все зарастает грязью, пока кто-нибудь другой не возьмется за ум. Никто за ум не взялся. Зато все заметили, что я дуюсь, и объединились в своей неприязни ко мне. А на следующий год, когда мы уже не жили вместе, мы прекрасно подружились.

Когда папа привез нас с холодильником в колледж перед первым курсом, он сказал мне, что главное, чему мне предстоит научиться, преподают не в аудитории, и он был прав. Лишь прожив несколько лет в общежитии, я понял, каким дураком был на первом курсе. Есте-

ственно, я считал, будто делаю больше других. Я же знал до мелочей, что я делаю для всех, а о стараниях других догадывался только отчасти. И даже если моя бухгалтерия была верна, критерии для нее я устанавливал произвольно, в свою пользу. Я выбирал то, что было для меня важно, например, мытье холодильника, и ставил себе по этой категории пять с плюсом. Как и другие разновидности социального сравнения, неоднозначность позволяет нам задавать критерии так, чтобы все выходило в нашу пользу, а потом искать доказательства, показывающие, что мы всегда готовы идти всем навстречу, не то что они. Исследования подобных «бессознательных несоразмерных притязаний» показывают, что когда мужья и жены оценивают процентное соотношение работы по хозяйству, которую выполняет каждый, в сумме получается больше 120 % (Ross and Sicoly, 1979). Когда студенты, обучающиеся по программе бизнес-администрирования, при выполнении групповых заданий оценивают свой вклад в общее дело, сумма доходит до 139 % (Epley and Caruso, 2004). Если речь идет о работе групп, которая, как правило, ведется ради общей выгоды, предвзятая самооценка чревата взаимными обидами у всех участников.

Я прав, а ты необъективен

Если взаимные обиды так часты у супругов, коллег и соседей по комнате, что и говорить о тех, кто вынужден вести переговоры без особых теплых чувств и общих целей. На забастовки, судебные тяжбы, бракоразводные процессы и вспышки насилия после провала мирных переговоров тратится бездна общественных ресурсов, поскольку точно такая же предвзятая самооценка подливает масла в огонь лицемерного возмущения. В подобных ситуациях высокого психологического давления адвокаты (и настоящие, и метафорические) трудятся не покладая рук, чтобы подтасовать и исказить факты в пользу клиента. Джордж Левенштейн и его сотрудники из Университета Карнеги – Меллона (Babcock and Loewenstein, 1997) придумали, как изучить этот процесс. Они разбили испытуемых на пары и давали им прочитать материалы подлинного судебного дела (об аварии с участием мотоцикла в Техасе), причем назначали одного испытуемого на роль истца, а другого на роль ответчика и выделяли им реальную сумму денег, вокруг которой надо было вести переговоры. Каждую пару предупреждали, что нужно достичь честной договоренности, а если им не удастся это сделать, будет заключено дополнительное соглашение и из выделенной суммы вычтут «судебные издержки», отчего пострадают оба участника. Когда игроки с самого начала знали, у кого какая роль, каждый читал материалы дела по-своему, по-своему оценивал, какое решение вынес судья при разбирательстве, и предвзято строил аргументацию. Более четверти пар так и не смогли прийти к соглашению. Но когда игроки узнавали, какая роль кому отведена, только после чтения материалов дела, они действовали гораздо логичнее, и договориться не удалось лишь 6 % пар. Поскольку Левенштейн понимал, что в действительности невозможно утаивать подлинную роль переговорщиков до последней минуты, он стал искать другие способы придать игрокам объективности. Например, он давал испытуемым прочитать небольшую статью о разновидностях предвзятости, которая возникает в подобных ситуациях, чтобы проверить, удастся ли игрокам скорректировать свою позицию. Не помогло. Испытуемые воспользовались полученными сведениями, чтобы точнее предсказывать поведение оппонента, но на их собственной предубежденности это не сказалось никак. Как обнаружили Эпли и Даннинг, люди готовы воспринимать информацию, прогнозирующую чужое поведение, но корректировать свою самооценку отказываются наотрез. В ходе другого исследования Левенштейн последовал совету, который часто дают консультанты по семейным отношениям: предложил каждому из испытуемых написать сочинение, в котором он бы как можно убедительнее отстаивал точку зрения оппонента. Это не просто не помогло – стало только хуже. Манипуляция дала отдачу, вероятно, потому, что размышления о доводах оппонента автоматически заставляют основательно подумать, как их опровергнуть.

Помогла только одна манипуляция. Когда испытуемые прочитали статью о предвзятости, а потом им предложили написать сочинение о слабых сторонах собственной аргументации, их убеждение в собственной правоте наконец-то поколебалось. В ходе этого исследования испытуемые вели себя так же объективно, как и те, кто узнавал о назначенной роли в последний момент. Но не надо относиться к этому методу борьбы с лицемерием слишком оптимистично: уточним, что Левенштейн просил испытуемых найти слабые стороны в своей аргументации, в точке зрения, которую они отстаивали, а не в своем характере. Когда пытаешься помочь человеку посмотреть на его личный портрет Дориана Грея, он сопротивляется не в пример отчаяннее. Эмили Пронин из Принстона и Ли Росс из Стэнфорда хотели помочь испытуемым преодолеть предвзятость и для этого сначала рассказали им, что это такое, а потом спросили: «Теперь, когда вы знаете, какой может быть предвзятость, не хотите ли вы изменить то, что только что сказали о себе?» Они провели несколько экспериментов, но результаты всегда были одинаковыми: испытуемые с большим интересом узнавали о разновидностях предвзятости, а затем применяли новообретенные знания для предсказания чужих ответов (Pronin, Lin, and

Ross, 2002). А самооценка оставалась прежней. Даже если схватить человека за грудки, встряхнуть и закричать: «Послушай! У большинства людей раздутое представление о себе. Будь реалистом!» – он откажется и только пробормочет: «Да нет, это другие предвзяты, а я и правда лидер выше среднего».

Это сопротивление Пронин и Росс возводят к так называемому «наивному реализму»: каждый из нас убежден, что видит мир безо всяких искажений, как есть. Более того, мы уверены, что все остальные видят то же самое, что и мы, а следовательно, все должны соглашаться с нами. А если не соглашаются, то либо они еще незнакомы с соответствующими фактами, либо их ослепляют собственные интересы и идеология. Мы признаем, что наши представления сформировались под воздействием окружения, культуры и личных обстоятельств, однако неизменно убеждены, что все это лишь сделало нас мудрее: например, если ты врач, то лучше разбираешься в проблемах индустрии здравоохранения. Зато личные обстоятельства других людей мы считаем причиной их предвзятости и тайных мотивов, например, врачи убеждены, что юристы не согласны с ними по поводу реформы гражданского законодательства не потому, что им приходится работать с жертвами врачебных ошибок (а следовательно, у них есть соответствующий профессиональный опыт), а потому, что им мешают объективно рассуждать личные интересы. Наивному реалисту ясно как день, что все кругом находятся под влиянием идеологии и личных интересов. Все, кроме меня. Я вижу все как есть.

Если бы мне пришлось выдвигать кандидата на роль «главного препятствия миру и социальной гармонии на планете», это был бы наивный реализм, поскольку его так просто обобщить с конкретного человека на группу: моя группа права, поскольку мы видим все как есть. Если кто-то с нами не согласен, очевидно, что он необъективен – ему мешает религия, идеология, личные интересы. Наивный реализм красит мир в черный и белый, а это подводит нас к самому неприятному следствию из замечаний древних мудрецов по поводу лицемерия: добра и зла не существует вне наших представлений о них.

Триумф Сатаны

В один прекрасный день в 1998 году я получил письмо от одной жительницы нашего городка, с которой не был лично знаком. Письмо было написано от руки, и в нем говорилось, что преступность, наркомания и количество беременностей у несовершеннолетних окончательно вышли из-под контроля. Сатана расправляет крылья, и общество катится в таргараы. Эта женщина приглашала меня в свою церковь, где я найду духовное пристанище. Чем дальше я читал, тем охотнее соглашался, что Сатана и вправду расправил крылья, но лишь затем, чтобы улететь и оставить нас в покое. Конец девяностых был золотой порой. «Холодная война» закончилась, демократия и права человека крепи повсеместно, в ЮАР искоренили апартеид, израильтяне и палестинцы пожинали плоды соглашений в Осло, даже в Северной Корее и то наметились перемены к лучшему. А дома, в США, преступность и безработица резко пошли на спад, экономика процветала, и с национальным долгом, казалось, вот-вот будет покончено. Даже тараканы исчезли из наших городов благодаря распространению чудесного средства «Комбат». О чем же она пишет, эта женщина?

Если кто-нибудь возьмется писать морально-этическую историю девяностых, ее можно назвать «Отчаянные поиски Сатаны». Крепнувший мир и гармония, похоже, заставили американцев искать альтернативных злодеев. Кого мы только ни пробовали на эту роль – и наркоторговцев (но тут эпидемия крэка пошла на спад), и похитителей детей (но тут оказалось, что это почти всегда кто-то из родителей). Культурные правые винили во всем гомосексуалов, левые – расистов и гомофобов. Размышляя об этих разнообразных злодеях, в том числе и традиционных – коммунистах и лично Сатане, – я обнаружил, что у большинства из них есть три общие черты: они невидимы (невозможно выявить вселенское зло по внешнему виду), их пороки заразны, поэтому так важно защитить от морового поветрия впечатлительную молодежь (от коммунистических идей, учителей-гомосексуалов, стереотипов из телевизора), а победить злодеев можно, только сплотившись воедино. Мне стало очевидно, что всем хочется считать, будто у них ниспосланная свыше миссия либо они отстаивают какое-то нерелигиозное доброе дело (права животных, эмбрионов, женщин), а какая миссия без хороших союзников и хорошего врага?

Проблема зла не дает покоя множеству религий с момента возникновения. Если Господь всемогущ и всеблаг, то либо допускает процветание зла (то есть не всеблаг), либо борется с ним (то есть не всемогущ). Как правило, религии выбирают один из трех способов разрешить это противоречие (Nick, 1967). Во-первых, прямой дуализм: есть силы добра и силы зла, они равны и ведут между собой вечный бой. Люди в нем тоже участвуют. Мы созданы наполовину добрыми, наполовину злыми и должны выбирать, на чьей мы стороне. Эта точка зрения ярче всего представлена в религиях, зародившихся в Персии и Вавилоне, в том числе в зороастризме, и подобные воззрения повлияли на христианство в виде долгоживущей доктрины манихейства. Во-вторых, прямой монизм: есть только один Бог, Он создал мир таким, как надо, зло – иллюзия. Такая точка зрения характерна для религий, зародившихся в Индии. Согласно этим религиям, весь мир или, по крайней мере, его эмоциональное воздействие на нас – иллюзия, а просветление состоит в избавлении от этой иллюзии. Третий подход, который переняло христианство, сочетает монизм и дуализм, причем так, что существование Сатаны вовсе не противоречит существованию всеблаготного и всемогущего Господа. Но эта логика так сложна, что я ее не понимаю. Как, очевидно, и многие христиане, которые, судя по передачам Христианского радио штата Виргиния, придерживаются сугубо манихейского мировоззрения, согласно которому Бог и дьявол ведут вечную войну. Более того, невзирая на разнообразие теологических аргументов в разных религиях, конкретные репрезентации Сатаны, демонов и

прочих злых сил на разных континентах и в разные эпохи на удивление схожи (Russell, 1988; Буайе, 2018).

С психологической точки зрения манихейство исключительно правдоподобно. Наша жизнь – порождение нашего разума, учит Будда, а наш разум в ходе эволюции научился играть в макиавеллиевское «ты – мне, я – тебе». Все мы совершаем эгоистичные, недальновидные поступки, но наш внутренний адвокат следит, чтобы мы не винили в них ни себя, ни своих единомышленников. Поэтому мы убеждены в собственной порядочности, но легко замечаем предвзятость, алчность и двуличие у других. И обычно правильно угадываем чужие мотивы, но при любом конфликте начинаем грубо преувеличивать, лишь бы сочинить историю, в которой чистая добродетель (с нашей стороны) бьется с чистым пороком (чужим).

Миф о чистом зле

Получив это письмо, я несколько дней размышлял о потребности в зле. Решил написать статью об этой потребности и при помощи арсенала современной психологии взглянуть на зло по-новому. Но, едва начав исследования, я обнаружил, что опоздал. На год. За год до этого Рой Баумейстер, один из самых оригинальных социологов современности, дал полный и убедительный психологический ответ на этот трехтысячелетний вопрос. В своей книге «Зло: за кулисами человеческой жестокости и агрессии» (Baumeister, 1997) он изучил зло с точки зрения и жертвы, и насильника. Встав на позицию насильника, он обнаружил, что те, кто совершает поступки, которые мы воспринимаем как зло – от семейного насилия вплоть до геноцида, – обычно не считают, что поступают плохо. Более того, они зачастую думают, что сами стали жертвами. Но вы-то, конечно, эту тактику насквозь видите, вы прекрасно понимаете, как необъективны окружающие, когда им нужно защищать свою самооценку. Неприятно другое: Баумейстер показывает, как искажено наше восприятие, когда мы считаем себя жертвами или защитниками жертв, борющимся за правое дело. Какие бы исследования Баумейстер ни читал, везде говорилось, что часть вины нередко перекладывают на жертв. Большинство убийств – результат порочного круга эскалации насилия, провокаций и мести, и зачастую убийца запросто мог бы оказаться на месте трупа. В половине семейных конфликтов к насилию прибегают обе стороны (см. обзор в Baumeister, 1997 (гл. 2)). Баумейстер подчеркивает, что даже в случаях, когда полиция явно прибегает к неоправданной жестокости, как в печально известном случае избиения Родни Кинга в 1991 году, который был снят на видео, история обычно куда сложнее, чем показывают в новостях (новостные программы набирают аудиторию, удовлетворяя потребность публики в вере в победное шествие зла по планете).

Баумейстер стал выдающимся социологом, в частности, потому, что в поисках истины пренебрегает политкорректностью. Иногда зло падает с чистого неба прямо на голову невинной жертве, но в большинстве случаев все гораздо сложнее, и Баумейстер готов нарушить священный запрет на обвинение жертвы ради того, чтобы понять, что же произошло на самом деле. Как правило, когда человек совершает насилие, у него есть на то причины, и в число этих причин обычно входит месть за то, что кажется ему несправедливым, или самозащита. Это не значит, что винить нужно обе стороны в равной мере: насильники сплошь и рядом реагируют совершенно неадекватно и грубо ошибаются в оценке ситуации (потому что необъективны). Но Баумейстер делает упор на то, что нам отчаянно нужно понять, что мы смотрим на насилие и жестокость сквозь призму так называемого «мифа о чистом зле». У этого мифа много частей, но главная гласит, что свои злодеяния злодеи совершают по беспримесно-злодейским мотивам (в своих действиях они не руководствуются ничем, кроме алчности и садизма), жертвы – это только жертвы (они стали жертвами не потому, что что-то сделали), а зло приходит извне и ассоциируется с группой насильников, нападающей на нашу группу. Более того, всякий, кто сомневается в применимости мифа, осмеливается мутить воду моральной определенности, – потакает злу.

Миф о чистом зле – это крайняя форма предвзятого отношения к себе, крайняя форма наивного реализма. И первопричина самых затяжных циклов насилия, поскольку обе стороны с его помощью погрязают в манихейской борьбе. Когда Джордж Буш-младший сказал, что террористы, совершившие теракт 11 сентября 2001 года, сделали это потому, что «ненавидят нашу свободу», он проявил поразительную психологическую безграмотность. Ни самих террористов, ни Усаму бен Ладена особенно не волновало, что американским женщинам можно водить машину, голосовать и носить бикини. Просто исламским экстремистам хочется убивать американцев, поскольку они опираются на миф о чистом зле в толковании истории арабского мира и нынешних событий. Америка для них – воплощение Сатаны, теперешний зло-

дей в длинной процессии западных сил зла, угнетавших арабские страны и народы. То, что они совершили, было реакцией на действия и влияние США на Ближнем Востоке, которое они воспринимали сквозь искаженную призму мифа о чистом зле. Когда террористы относят к категории «врага» всех мирных жителей без разбора и убивают их, это ужасно, но эти действия хотя бы имеют психологический смысл, тогда как убийства из ненависти к свободе и правда бессмысленны.

Баумейстер делает и другой неприятный вывод: у насилия и жестокости четыре главные причины. Первые две – очевидные атрибуты зла: алчность/честолюбие (насилие ради непосредственной личной выгоды, например, грабеж) и садизм (удовольствие от чужих страданий). Однако алчность/честолюбие объясняет лишь малую толику насилия, а садизм – почти ничего. Люди очень редко мучают других только ради удовольствия кого-то мучить, такое бывает разве что в детских мультиках и в фильмах ужасов. Две главные причины зла мы считаем достоинствами и воспитываем их у детей: это высокая самооценка и моральный идеализм.

Если у человека высокая самооценка, это не приводит к насилию непосредственно, но когда высокая самооценка нереалистична или нарциссична, реальность грозит подорвать ее, и в ответ на эту угрозу человек – особенно если он молодой мужчина – зачастую прибегает к насилию (Baumeister, Smart, and Boden, 1996; Bushman and Baumeister, 1998). Однако недавнее исследование показало, что антиобщественное поведение связывают с низкой самооценкой – Donnellan et al., 2005). Баумейстер сомневается в пользе программ, непосредственно повышающих самооценку ребенка, воспитывая у него навыки, которыми можно гордиться. Прямое укрепление самооценки чревато нестабильным нарциссизмом. Угроза самооценке – причина значительной доли проявлений насилия на индивидуальном уровне, но для массовых зверств нужен идеализм, вера, что твое насилие – средство для достижения высоконравственной цели. Зверства XX столетия творили либо строители утопии, либо защитники своей родины и своего народа от вражеских набегов (Glover, 2000). Идеализм легко становится опасным, поскольку практически неизбежно несет с собой убеждение, что цель оправдывает средства. Когда сражаешься за добро или за правую веру, важен результат, а не путь его достижения. Никто не уважает правила как таковые – мы уважаем моральные принципы, стоящие за большинством правил. А если мораль и закон вступают в противоречие, нас, как правило, больше заботит мораль. Как обнаружила психолог Линда Скитка (Skitka, 2002), когда у человека есть сложившееся морально-этическое мнение по неоднозначному вопросу, то есть он чувствует, что обладает «моральным мандатом», ему уже неважно, чтобы на судебных разбирательствах строго соблюдались процедурные нормы. Он хочет, чтобы «хороших» любой ценой освободили, а «плохих» – осудили. Так что неудивительно, что администрация Джорджа Буша-младшего постоянно настаивала, что самосуд, творимый полицейскими, тюремное заключение на неопределенный срок без суда и грубое обращение с заключенными – законные и оправданные меры ведения манихейской «войны с терроризмом».

Обретение великого пути

На лекциях и семинарах по философии мне часто встречалась мысль, что весь мир – иллюзия. Сказано красиво, правда, я никак не мог понять, что же это значит. Однако после двадцати лет изучения философии морали я, кажется, все-таки уловил суть. Антрополог Клиффорд Гирц писал, что «человек – это животное, запутавшееся в сетях значимости, которые сам и соткал» (Geertz, 1973, пересказ мысли социолога Макса Вебера). То есть мир, в котором мы живем, на самом деле состоит не из камней, деревьев и физических тел, это мир оскорблений, возможностей, символов общественного положения, предательств, святых и грешников. Все это – творения человека, по-своему реальные, однако они не реальны в том смысле, в каком реальны камни и деревья. Эти творения человека – как феи из «Питера Пэна» Джорджа Барри: они существуют, только пока в них верят. Это Матрица из одноименного кино, общепринятая галлюцинация.

Внутренний адвокат, розовое зеркало, наивный реализм и миф о чистом зле – все эти механизмы вступили в сговор, чтобы соткать для нас сеть значимости, в которой и бьются не на жизнь, а на смерть ангелы и демоны. Как глупо все это выглядит с такой точки зрения – все это морализаторство, праведный гнев, лицемерие. Нет, даже не глупо – трагично: ведь получается, что человечеству никогда не добиться стойкого мира и гармонии. Что же теперь делать?

Прежде всего понять, что это игра, и перестать принимать ее близко к сердцу. Древняя Индия преподает нам великий урок: жизнь – игра под названием «сансара». В этой игре каждому полагается разыгрывать свою «дхарму» – свою роль, свою партию в великом спектакле. В игре в сансару с тобой происходит что-то хорошее, и ты счастлив. Потом происходит что-то плохое, и ты грустишь и злишься. И так далее до самой смерти. Потом ты рождаешься снова, и все повторяется. Смысл «Бхагавадгиты», главного священного текста индуизма, состоит в том, что выйти из игры невозможно: тебе отведена определенная роль в функционировании вселенной, и нужно ее сыграть. Но сделать это нужно правильно, не привязываясь к «плодам» – результатам своих действий. Господь Кришна говорит:

Равный к недругу, другу, равнодушный к бесчестию,
славе,
К холоду, жару, приятному, неприятному, от связей
свободный,
Равнодушный к хвале, порицанию, молчаливый, что б
ни случилось, довольный,
Бездомный, стойкий в помыслах, благоговейный, такой
человек Мне дорог.

Бхагавадгита (1978), 12:18–19

Будда пошел дальше. Он тоже рекомендовал с безразличием относиться к житейским взлетам и падениям, однако настоятельно советовал вовсе выйти из игры. Буддизм – это набор практик, помогающих вырваться из сансары и разорвать бесконечный цикл перерождений. Одни буддисты предпочитают уход от мира, другие ведут обычную жизнь, но все согласны, что важно отучить разум от бесконечного суждения и осуждения. Сэнцань, один из патриархов китайского чань-буддизма, живший в VIII веке, утверждал, что отказ от суждений – необходимое условие «совершенного пути», о чем и сложил стихи:

Великий Путь не труден,

следует лишь избегать предпочтений.
Когда нет ни приязни, ни неприязни,
все становится ясным и очевидным.
Но стоит провести тончайшее различие –
и небеса отрываются от земли.
Если хочешь постичь истину,
не придерживайся мнений.
Превозносить одно и принижать другое
есть помрачение сознания.
Когда глубинный смысл вещей не понят,
сущностный покой сознания тревожится без толку.

Сэнцань, 1998

Суждения и правда нарушают сущностный покой сознания: они ведут к гневу, конфликтам и страданиям. Однако выносить суждения – это и есть нормальное состояние сознания: слон постоянно оценивает, постоянно говорит «нравится – не нравится». Как же изменить свои автоматические реакции? Мы с вами уже знаем, что нельзя силой воли прекратить судить окружающих, перестать быть лицемером. Однако, согласно учению Будды, наездник может постепенно научиться умирять слона, в частности, при помощи медитации.

Доказано, что медитация успокаивает, помогает не так остро реагировать на житейские взлеты, падения и мелкие провокации (Shapiro et al., 2002). Медитация – восточный способ научиться воспринимать все философски.

Помогает и когнитивная терапия. В своем популярном введении в когнитивную терапию «Терапия настроения» Дэвид Бернс (Бернс, 2019) уделил целую главу работе с гневом. Он советует применять примерно те же приемы, что и Аарон Бек для борьбы с депрессией: записывайте свои мысли, учитесь распознавать искажения, подумайте, как мыслить правильно. Бернс делает акцент на утверждения «как должно быть», за которые мы цепляемся: каким должен быть мир, как окружающие должны к нам относиться. Нарушения этих «как должно быть» и есть главные причины гнева и обиды. Еще Бернс советует развивать у себя эмпатию: при конфликте посмотрите на окружающий мир глазами оппонента, и вы увидите, что оппонент не совсем спятил.

В целом я согласен с подходом Бернса, но материал, который был пересмотрен в этой главе, подсказывает: если уж дело дошло до гнева, людям крайне трудно отнестись к чужой точке зрения с эмпатией и пониманием. Лучше всего начать с себя, как и советовал Христос, и поискать бревно в собственном глазу (и Бэтсон, и Левенштейн обнаружили, что избавиться от предвзятости можно, только когда ты вынужден посмотреть на себя). А бревно видно, только когда сознательно собраться с силами и отправиться на его поиски. Вот попробуйте: вспомните какой-нибудь недавний межличностный конфликт с человеком, который вам безразличен, и найдите, где ваше поведение нельзя было назвать эталонным. То ли вы сказали или сделали какую-то бестактность (пусть даже и имели на это право), то ли обидели противника (пусть даже ничего такого не имели в виду), то ли нарушили собственные принципы (пусть даже готовы это оправдать). Как только вы заподозрите у себя хотя бы намек на недостаток, вам, скорее всего, придется выслушать лавину доводов внутреннего адвоката, который будет оправдывать вас и винить всех остальных, но постарайтесь не очень вслушиваться. Ваша задача – найти у себя хотя бы одну ошибку. Когда вытаскиваешь занозу, сначала больно, но боль быстро проходит, и чувствуешь облегчение, даже удовольствие. Когда находишь у себя ошибку, сначала неприятно, но это ощущение быстро проходит и, если не сдаваться и признать свое несовершенство, наградой, скорее всего, будет удовольствие, смешанное, как ни странно, с толи-

кой гордости за себя. Это удовольствие взять на себя ответственность за свое поведение. Это ощущение собственного благородства.

Найти у себя недостатки и ошибки – это еще и огромный шаг к преодолению лицемерия и склонности судить и осуждать, которые так часто губительны для ценных межличностных отношений. Стоит вам увидеть, что вы тоже внесли свой вклад в конфликт, как гнев утихает, пусть совсем чуть-чуть, но все же этого хватает, чтобы вы смогли признать какие-то плюсы у противной стороны. Да, вы по-прежнему считаете, что вы правы, а противник ошибается, но если вы сумеете переключиться на то, что вы по большей части правы, а противник по большей части ошибается, у вас появится повод для искренних, но не унижительных для вас извинений. Возьмите какую-то деталь ваших разногласий и скажите: «Не стоило мне делать X, понимаю, почему ты чувствуешь Y». Тогда благодаря силе взаимности у оппонента, скорее всего, появится сильное желание сказать: «Да, когда ты сделал X, меня это просто вывело из себя. Но, пожалуй, мне не стоило делать P, и я понимаю, почему ты чувствуешь Q». Взаимность, усиленная предубеждением в свою пользу, только отдалит вас друг от друга, вы станете меряться изощренными оскорблениями и угрожающими жестами, но можно обратить этот процесс вспять и задействовать взаимность, чтобы положить конец конфликту и спасти отношения.

Да, человеческий разум в ходе эволюционного процесса научился играть в макиавеллиевское «ты – мне, я – тебе», да, он, похоже, оборудован когнитивными процессами, которые вызывают у нас склонность к лицемерию, самодовольству и моралистическим конфликтам. Но иногда, зная структуру и стратегии своего разума, мы все же можем выйти из древней игры в социальные манипуляции и вступить в ту игру, которую выберем сами. Если видишь бревно в своем глазу, сможешь стать немного объективнее, отчасти избавиться от страсти к морализаторству, а значит, реже спорить и ссориться. Так можно ступить на великий путь, путь к счастью, который ведет через принятие – а это и есть тема следующей главы.

Глава 5. В поисках счастья

*Добродетельные продолжают свой путь при любых условиях.
Благие, даже томясь желанием, не болтают. Тронутые счастьем или
же горем, мудрецы не позволяют ни того ни другого.*

Будда (Дхаммапада, 2016, стих 83)

*Не требуй, чтобы события свершались так, как тебе хочется, но
принимай происходящее таким, каково оно есть, и будешь счастлив.*

Эпиктет (Эпиктет, 2012)

Если бы счастье можно было купить за деньги или взять силой, автор ветхозаветной книги «Екклесиаст» был бы на седьмом небе. Этот текст написан от лица иерусалимского царя, который вспоминает прожитые годы и свои поиски счастья и полноты жизни. В какой-то момент он «испытал свое сердце весельем» и попробовал обрести счастье в богатстве:

Я предпринял большие дела: построил себе дома, посадил себе виноградники, устроил себе сады и рощи и насадил в них всякие плодовые деревья; ... также крупного и мелкого скота было у меня больше, нежели у всех, бывших прежде меня в Иерусалиме; [я] собрал себе серебра и золота и драгоценностей от царей и областей; завел у себя певцов и певиц и услаждения сынов человеческих – разные музыкальные орудия. И сделался я великим и богатым больше всех, бывших прежде меня в Иерусалиме; и мудрость моя пребыла со мною. Чего бы глаза мои ни пожелали, я не отказывал им.

Екклесиаст 2:4–10

Но затем автор обнаруживает, что все это бессмысленно (видимо, это стало одним из первых симптомов кризиса середины жизни):

И оглянулся я на все дела мои, которые сделали руки мои, и на труд, которым трудился я, делая их: и вот, все – суета и томление духа, и нет от них пользы под солнцем!

Екклесиаст 2:11

Автор рассказывает, что перепробовал множество занятий – тяжелый труд, учение, вино, – но ничего не приносило ему удовлетворения, ничего не могло развеять чувства, что в его жизни не больше цели и достоинства, чем у какого-нибудь животного. С точки зрения Будды и философа-стоика Эпиктета, проблема автора очевидна: нет смысла гоняться за счастьем. Буддизм и стоицизм учат, что погоня за внешними благами или попытки заставить мир подчиниться твоим желаниям – это все пустое. Счастье можно обрести лишь изнутри, разорвав привязанности ко всему внешнему и выработав у себя умение принимать все как есть (у стоиков и буддистов могут быть и близкие люди, и работа, и имущество, но ко всему этому нельзя эмоционально привязываться, чтобы не страдать в случае утраты). Это, естественно, обобщение истины из главы 2: Жизнь такова, какой ее воспринимаешь, а восприятие определяется ментальным состоянием. Однако новейшие психологические исследования показывают, что Будда и Эпиктет, пожалуй, несколько передергивают. В жизни есть к чему стремиться, а счастье можно найти и вовне, надо только знать, где искать.

Принцип прогресса

Автор Екклесиаста боролся не просто со страхом, что жизнь бессмысленна, а с разочарованием в успехах. Когда получаешь желаемое, удовольствие зачастую мимолетно. Мечтаешь продвинуться по службе, поступить в престижный университет, закончить важный проект. Работаешь с утра до ночи – и мечтаешь, как будешь счастлив, если цели удастся достичь. И вот все получается – и если тебе повезет, тебя ждет час, а может, и день эйфории, особенно если успех был неожиданным и о нем стало известно в определенный момент («а теперь торжественно вскроем конверт»). Однако чаще всего эйфории тебе не достанется. Если к успеху идешь постепенно, он становится все вероятнее, а затем происходит какое-то событие, которое подтверждает то, чего ты и так давно ожидаешь, ощущение скорее сродни облегчению, удовольствию от завершения дела. В таких обстоятельствах лично у меня первой мыслью редко бывает «Ура! Фантастика!» – как правило, это «Хорошо, что мне теперь нужно сделать?». И мое недостаточно восторженное отношение к успеху, оказывается, нормально. А с эволюционной точки зрения даже разумно. Прилив дофамина, нейромедиатора удовольствия, у животных возникает, когда они делают что-то, что способствует их эволюционным интересам и продвигает их вперед в игре жизни. Пища и секс обеспечивают удовольствие, и это удовольствие (в терминах бихевиоризма) служит подкреплением, которое побуждает животных в дальнейшем тратить силы на поиски пищи и секса. Однако у людей игра гораздо сложнее. Люди выигрывают в игре жизни, если достигают высокого общественного положения и пользуются хорошей репутацией, поддерживают дружеские связи, находят хорошего брачного партнера (или нескольких партнеров), копят ресурсы и растят детей, добивающихся успехов в той же игре. У людей много целей, а следовательно, много источников удовольствия. Поэтому, казалось бы, когда мы достигаем важной цели, у нас должен наблюдаться колоссальный затяжной прилив дофамина. Но вот в чем фокус с положительным подкреплением: оно действует лучше всего, когда возникает спустя считанные секунды после того или иного поступка, а не через несколько минут и тем более часов. Попробуйте приучить собаку приносить мячик, угощая ее огромным стейком через десять минут после того, как она в очередной раз исполнит команду. Ничего не выйдет.

Вот так же и со слонем: ему становится приятно, если он делает шаг в нужном направлении. Слон усваивает, за какими поступками сразу следует удовольствие (или страдание), но ему трудно связать успех в пятницу с действиями, которые он предпринял для этого в понедельник. Ричард Дэвидсон, психолог, благодаря которому мы знаем, что такое аффективный стиль и какие участки левой половины лобной коры отвечают за стремление приблизиться, пишет о двух типах положительного аффекта. Первый он называет «положительным аффектом до достижения цели» – это приятное чувство, которое возникает, когда планомерно движешься к цели. Второй – «положительный аффект после достижения цели»: по словам Дэвидсона, это чувство возникает, когда добиваешься желаемого (Davidson, 1994; see also Brim, 1992). Это чувство довольства и мимолетного облегчения возникает, когда левая сторона префронтальной коры снижает активность, поскольку цель достигнута. Иначе говоря, если речь идет о стремлении к цели, важен именно процесс, а не результат. Поставьте перед собой любую цель. Почти все удовольствие вы испытаете на пути к ней, с каждым шагом, который вас к ней приближает. А момент полного успеха зачастую вызывает не столько воодушевление, сколько облегчение – будто сбросил тяжелый рюкзак в конце трудного похода. Если вы пошли в поход только ради этого удовольствия, вы дурак. Правда, многие так и поступают. Кладут все силы на решение задачи и ожидают в конце какой-то невыносимой эйфории. Но когда они достигают успеха, а удовольствие оказывается умеренным и недолгим, они по примеру певицы Пегги Ли

спрашивают: «Это что, все?!» И тогда им кажется, что все их достижения ничего не стоят, что все это суета и томление духа.

Это можно назвать «принципом прогресса»: удовольствие приносит прогресс, продвижение к цели, а не достижение. Как емко говорит об этом Шекспир:

*Никто не мог в минуту обладанья
Быть счастлив так, как в пылкий миг желанья²!*

² У. Шекспир. Троил и Крессида. Акт I, сцена 2. – Здесь и далее перевод А. Соколовского.

Принцип адаптации

Если я попрошу вас назвать самое хорошее и самое плохое, что может с вами произойти, и дам десять секунд на размышление, весьма вероятно, что вы ответите примерно так: выиграть двадцать миллионов долларов в лотерею и оказаться парализованным ниже шеи. Выигрыш в лотерею освободит вас от множества забот и снимет множество ограничений, он позволит воплотить мечты, помогать ближним, вести безбедную жизнь – словом, явно принесет долгосрочное счастье, а не просто одну дозу дофамина. А если вы утратите власть над собственным телом, это лишит вас свободы куда сильнее, чем тюремное заключение. Вам придется отказаться от всех своих мечтаний, всех целей, забыть о сексе, вы не сможете без посторонней помощи ни поесть, ни сходить в туалет. Многие считают, что лучше смерть, чем полный паралич. Но они заблуждаются.

Конечно, куда лучше выиграть в лотерею, чем сломать шею, но не настолько, насколько вам кажется. Ведь, что бы ни случилось, вы, скорее всего, адаптируетесь, просто сейчас вы не отдаете себе в этом отчета, поскольку перемена такая резкая. Нам очень плохо удаются «аффективные прогнозы» – мы плохо предсказываем, что почувствуем в будущем (Wilson and Gilbert, 2003). Мы грубо завышаем силу и продолжительность своих эмоциональных реакций. И выигравшие в лотерею, и парализованные за год возвращаются (в среднем) к прежнему уровню счастья (Brickman, Coates, and Janoff-Bulman, 1978; в работе Schulz and Decker, 1985, рассказывается о долгосрочных исследованиях больных после тяжелых травм позвоночника). Уровень счастья и довольства жизнью в первые дни после выигрыша в лотерею или наступления паралича никто не исследовал, однако очевидно, что эмоциональные реакции на подобные события очень сильны. Поэтому можно предположить, что неожиданно скромные оценки уровня счастья в обеих группах спустя несколько месяцев свидетельствуют о возвращении к прежнему уровню «в общем и целом». Выигравший в лотерею покупает новый дом и новую машину, увольняется с надоевшей работы, начинает лучше питаться. Разительный контраст с прежней жизнью – но за несколько месяцев контраст сглаживается, удовольствие теряет остроту. Разум человека необычайно восприимчив к изменению условий, но абсолютные уровни отслеживает гораздо хуже. Выигравший в лотерею получает удовольствие от подъема благосостояния, а не от стабильного пребывания на высоком уровне, и через несколько месяцев все удобства, которые были ему в новинку, превращаются в норму повседневной жизни. Выигравший воспринимает их как данность, а улучшить благосостояние уже не может, ему некуда. Хуже того, не исключено, что богатство дурно сказалось на его отношениях с близкими. Вокруг выигравших в лотерею так и вьется рой друзей и знакомых, жуликов и незнакомцев в беде – они таскают новоиспеченных богачей по судам, паразитируют на них, требуют поделиться богатством (не забывайте о вездесущей предубежденности в свою пользу: у каждого найдется веская причина, по которой все ему должны). После крупных выигрышей «счастливицы» нередко чувствуют себя настолько затравленными, что вынуждены переезжать, прятаться, обрывать связи и в конце концов обращаются друг к другу за помощью – создают группы поддержки для выигравших в лотерею, чтобы вместе преодолевать неожиданные трудности (Kaplan, 1978) (правда, стоит отметить, что практически все выигравшие, за редким исключением, по-прежнему рады своему выигрышу).

Оказавшиеся на другом конце спектра парализованные сначала, естественно, ощущают резкое падение уровня счастья. Они считают, что жизнь кончена: еще бы, ведь очень больно отказываться от всех своих надежд. Однако разум парализованного, как и разум выигравшего в лотерею, гораздо острее воспринимает перемены, чем абсолютные уровни, поэтому через несколько месяцев больной начинает приспособливаться к новому положению и ставит себе более скромные цели. Обнаруживает, что физиотерапия расширяет его возможности. Дви-

гаться ему некуда, только вверх, а согласно принципу прогресса, каждый шаг приносит ему удовольствие. Физик Стивен Хокинг оказался заперт в темнице собственного тела, когда ему было едва за двадцать: у него диагностировали боковой амиотрофический склероз. Однако он работал над решением важнейших задач современной космологии, получил множество премий и наград, написал научно-популярный бестселлер, побивший все рекорды продаж. Несколько лет назад он дал интервью «New York Times» и на вопрос, как ему удается не падать духом, ответил: «В двадцать один год мои ожидания снизились до нуля. С тех пор все шло только в плюс» (интервью Деборе Солон, «New York Times Magazine», 12 декабря 2004 года). Справедливости ради надо сказать, что адаптация к тяжелой инвалидности проходит трудно и зачастую оказывается неполной. В среднем даже через много лет после наступления паралича больные не достигают прежнего уровня счастья.

Итак, вот как работает принцип адаптации: суждения человека о своем нынешнем состоянии основаны на том, лучше оно или хуже состояния, к которому он привык (Nelson, 1964). Отчасти адаптация – свойство нейронов: нервные клетки бурно реагируют на новые стимулы, но затем постепенно «привыкают» и не так активно стреляют в ответ на стимулы, к которым приспособились. Важную информацию несут именно перемены, а не стабильные состояния. Однако человек довел адаптацию до когнитивной крайности. Мы не просто приспосабливаемся – мы корректируем калибровку. Мы создаем себе мир мишеней и каждый раз, попав в очередную мишень, ставим себе новую. После череды успехов мы метим выше, после крупного поражения – например, сломав шею – метим ниже. Вместо того чтобы следовать советам буддистов и стоиков, отказаться от привязанностей и позволить, чтобы все шло своим чередом, мы окружаем себя целями, надеждами и ожиданиями, а потом ощущаем удовольствие или страдания в зависимости от прогресса (подробное исследование взаимодействия счастья, честолюбия и целеполагания см. в работе Grim, 1992). Если свести принцип адаптации воедино с открытием, что средний уровень счастья во многом наследуется (Lykken and Tellegen, 1996), получится поразительный результат: в долгосрочной перспективе неважно, что с тобой происходит. Как бы ни обошлась с тобой фортуна, ты всегда возвращаешься к установленной отметке, к уровню счастья, заданному в мозге по умолчанию, а он во многом определяется генами. Еще в 1759 году, когда никто не подозревал о генах, к тому же выводу пришел и Адам Смит:

Поэтому при любых условиях, когда мы не ожидаем никакой перемены, душа человека спустя некоторое время возвращается к естественному своему спокойствию. Мы приходим в такое состояние спустя некоторое время как после радости, так и после горя (Смит, 1997).

Если это так, то все мы попали в ловушку «гедонистической беговой дорожки» (Brickman and Campbell, 1971). Когда тренируешься на беговой дорожке, можно увеличивать скорость сколько угодно, но все равно остаешься на прежнем месте. В жизни можно сколько угодно трудиться, накапливать богатства, сады и музыкантов, но вперед не продвинешься. Поскольку человек не в состоянии изменить «естественное свое спокойствие», накопленные богатства только повысят ожидания, а настроение лучше не станет. Но поскольку мы не понимаем тщетности своих усилий, то продолжаем бороться и при этом делаем все, чтобы победить в житейской игре. Нам все время хочется больше – и мы бежим, бежим, бежим, будто белки в колесе.

Древняя гипотеза счастья

Будда, Эпиктет и многие другие мудрецы прошлого понимали, что все эти крысиные гонки бессмысленны, и уговаривали в них не участвовать. Они выдвигали особую гипотезу счастья: счастье исходит изнутри, его невозможно достичь, заставив мир исполнять твои желания. Буддизм учит, что привязанность неизбежно ведет к страданиям, и предлагает способы разорвать привязанности. Древнегреческие философы-стоики, в том числе Эпиктет, учили последователей сосредотачиваться только на том, что они способны полностью контролировать, то есть главным образом на собственных мыслях и реакциях. Все остальное, все дары и проклятия фортуны – внешнее, а настоящий стоик внешнему неподвластен.

Ни Будда, ни стоики не призывали никого удалиться в пещеру. Более того, оба учения сохранили свою привлекательность до наших дней именно потому, что предлагают конкретные способы обрести мир и покой, участвуя в делах коварного изменчивого мира общественных взаимодействий. Оба учения основаны на эмпирической предпосылке, гипотезе счастья, утверждающей, что борьба за обладание благами и достижение целей во внешнем мире приносит лишь эфемерное счастье. Нужно работать над своим внутренним миром. Если эта гипотеза верна, следствия из нее коренным образом меняют наши представления о том, как следует жить, растить детей и тратить деньги. Но верна ли она? Все зависит от того, что мы понимаем под «внешним».

Второе по важности открытие в области исследований счастья – после сильного влияния генетики на средний уровень счастья у человека – заключается в том, что факторы среды и демографии по большей части влияют на счастье очень слабо. Представьте себе, что вы поменялись местами либо с Бобом, либо с Мэри. Бобу 35 лет, он холостяк, белый, спортсмен и красавец. Зарабатывает он 100 000 долларов в год, живет на юге Калифорнии, где всегда солнышко. Боб – интеллектурал, все свободное время он читает и ходит по музеям. Мэри с мужем живут в заснеженном Баффало в штате Нью-Йорк и зарабатывают около 40 000 долларов на двоих. Мэри 65 лет, она чернокожая, полная, простоватой наружности. Мэри очень общительна и свободное время посвящает в основном церковным делам. У нее больные почки, она на диализе. Похоже, Боб получил все, а Мэри – ничего, и едва ли среди читателей этой книги найдется много тех, кто предпочтет жить, как Мэри. Но если делать ставки, кто счастливее, надо ставить на Мэри.

У Мэри по сравнению с Бобом есть одно преимущество – крепкие социальные связи. Из всех жизненных обстоятельств надежнее всего с уровнем счастья коррелирует прочный брак (Diener et al., 1999; Mastekaasa, 1994; Waite and Gallagher, 2000. Правда, неясно, действительно ли люди, состоящие в браке, в среднем счастливее тех, кто никогда не был женат и замужем, поскольку те, кто в браке несчастен, – самая несчастная группа из всех, и они тянут средний показатель вниз. Критику исследований о преимуществах брака см. в DePaulo and Morris, 2005). Отчасти это очевидное преимущество объясняется обратной корреляцией: счастье приводит к браку. Счастливые люди раньше создают семью и дольше сохраняют брак, чем люди с низким уровнем счастья по умолчанию – и потому, что привлекательнее как романтические партнеры, и потому, что уживчивее как супруги (Harker and Keltner, 2001; Lyubomirsky, King, and Diener, в печати). Но по большей части это явное преимущество объясняется вполне осязаемой долгосрочной пользой надежных отношений, а это базовая потребность, и мы никогда полностью не адаптируемся ни к ним, ни к их отсутствию (Baumeister and Leary, 1995). Правда, не вполне очевидно, чем брак полезнее других отношений. Большинство исследований говорит, что и правда полезнее – особенно с точки зрения здоровья, благосостояния и долголетия (обзор см. Waite and Gallagher, 2000, но есть и крупное лонгитюдное исследование, не подтверждающее, что брак оказывает долгосрочное положительное влияние на самооощущение (Lucas

et al., 2003)). Еще у Мэри есть религия, а люди религиозные в среднем счастливее неверующих (Diener et al., 1999; Myers, 2000). Это объясняется социальными связями в религиозной общине, а также ощущением, что ты участник большого общего дела.

Конечно, и у Боба много объективных преимуществ – власть, общественное положение, свобода, здоровье и солнечный свет, – но все это подчиняется принципу адаптации. Белые американцы избавлены от многих унижений и трудностей, с которыми сталкиваются чернокожие, однако в среднем они лишь ненамного счастливее (Argyle, 1999. В некоторых исследованиях разница между расами получается больше, но при учете различий в доходе и профессиональном статусе разница становится совсем маленькой и даже незначительной). У мужчин больше свободы и власти, чем у женщин, однако в среднем они вовсе не счастливее (у женщин чаще бывает депрессия, однако и радость они чувствуют острее (Diener et al., 1999; Lucas and Gohm, 2000). У молодых гораздо больше надежд и упований, чем у стариков, однако показатели удовлетворенности жизнью с возрастом медленно растут вплоть до 65 лет, а по данным некоторых исследований, и после этого (Carstensen et al., 2000; Diener and Suh, 1998. Пик в возрасте около 65 лет выявили Mroczek and Spiro, 2005). Для многих неожиданность, что старики счастливее молодых, поскольку у стариков гораздо больше проблем со здоровьем, но к большинству хронических недугов, как у Мэри, почти всегда удается адаптироваться (Frederick and Loewenstein, 1999; Riis et al., 2005); правда, если болезнь упорно прогрессирует, это все же понижает уровень счастья, а недавние исследования показали, что в среднем полностью адаптироваться к инвалидности человек не может (Lucas, 2005). Те, кто живет в холодном климате, считают, что жители Калифорнии должны быть счастливее, однако они заблуждаются (Schkade and Kahneman, 1998). Принято считать, что привлекательные люди счастливее непривлекательных (Feingold, 1992), но и это не так (Diener, Wolsic, and Fujita, 1995).

Единственное реальное преимущество Боба – богатство, но и тут, как говорится, все сложно. Чаще всего цитируют вывод из исследований психолога Эда Динера (Diener and Oishi, 2000): в любой данной стране у самых малообеспеченных слоев общества счастье можно купить за деньги – если человек с утра до вечера боится, что ему нечем будет заплатить за еду и крышу над головой, самоощущение у него значительно хуже, чем у тех, кому об этом тревожиться не надо. Но как только удовлетворяются базовые потребности и человек оказывается в среднем классе, отношения между богатством и счастьем становятся нелинейными. В среднем богатые счастливее среднего класса, но совсем немного, и это отчасти обратная корреляция: счастливые люди быстрее богатеют, поскольку привлекательнее на брачном рынке (в том числе для собственного начальства), а еще – поскольку постоянные положительные эмоции помогают им доводить дела до конца, усердно трудиться и инвестировать в будущее (Lyubomirsky, King, and Diener, в печати; Fredrickson, 2001). Само по себе богатство практически не оказывает прямого воздействия на счастье, поскольку очень эффективно разгоняет гедонистическую беговую дорожку. Например, хотя во многих промышленных державах уровень благосостояния за последние пятьдесят лет удвоился или даже утроился, субъективный уровень счастья и довольства жизнью не изменился, а заболеваемость депрессией только возросла (Diener and Oishi, 2000; Frank, 1999). Резкое увеличение ВВП сделало жизнь приятнее и удобнее – растет количество машин и телевизоров, дома стали просторнее, порции в ресторанах больше, улучшается здоровье и повышается продолжительность жизни, но все это давно стало привычным и воспринимается как данность, мы к этому приспособились, поэтому удобства не делают нас счастливее и довольнее.

Все это понравилось бы Будде и Эпиктету, если бы, конечно, они в принципе могли обрадоваться тому, что оказались правы, ведь это внешнее. Сегодня, как и в их времена, люди упорно стремятся к целям, которые не делают их счастливее, а в процессе пренебрегают личностным ростом и духовным развитием, которые могли бы принести стойкое довольство жизнью. Древние мудрецы на все лады втолковывают нам, что надо отпустить, перестать бороться,

избрать другой путь. Обратиться вовнутрь или к религии – только, Бога ради, перестать требовать, чтобы мир исполнял твои желания. «Бхагавадгита» – индуистский трактат о непривязанности. В разделе о «демонах» господь Кришна описывает низменную сторону человеческой природы и людей, которые ей поддаются: «Связанные сотнями уз ожидания, вожделению, гневу предавшись, /Они только вожделенье хотят насытить, неправо накапливая богатства» (Бхагавадгита (1978), 16:12). Далее Кришна пародирует ход мыслей такого демона:

Этой утехы достиг я сегодня, а той – потом достигну,
Это богатство мое, а то – моим позже станет.
Этот враг мной убит, и других я убью, конечно;
Я владыка, я наслаждаюсь, я достигший, я могуч, и счастлив,
Я богат и знатен, кто может со мной сравняться?

Бхагавадгита (1978), 16:13–15

Подставьте «побежден» вместо «убит» – и у вас получится прекрасное описание современного западного идеала, по крайней мере в отдельных уголках мира большого бизнеса. Так что даже если Боб так же счастлив, как Мэри, но алчен, высокомерен и дурно обращается с окружающими, он живет хуже с духовной и эстетической точки зрения.

Формула счастья

Два крупных открытия в области исследований счастья (генетическая обусловленность и слабая связь с окружением) стали страшным ударом для психологического сообщества, поскольку касаются не только счастья, но и большинства аспектов личности. Со времен Фрейда психологи придерживались полурелигиозного убеждения, что личность человека формируется в основном окружением в детстве. Эту аксиому принимали на веру, поскольку ее подтверждали разве что корреляции, обычно мелкие, между тем, что делали родители и какими выросли их дети, а всякого, кто предполагал, что эти корреляции вызваны генетикой, клеймили за упрощенчество. Но когда исследования близнецов показали, как много значат гены и как относительно мало влияет на их жизнь общая семейная среда, древняя гипотеза счастья стала еще правдоподобнее (Plomin and Daniels, 1987. Каждый ребенок создает в семье особую атмосферу, и это играет свою роль, но, как правило, не в той степени, как его неповторимые гены). Вдруг в каждом мозге и вправду прописан уровень счастья по умолчанию, будто термостат, навеки установленный на 15 градусов у депрессивных личностей и на 23 у счастливых (Lykken, 1999)? Вдруг единственный способ обрести счастье – изменить внутренние настройки (при помощи медитации, прозака, когнитивной терапии), а не среду?

Пока психологи переваривали эти мысли, а биологи работали над первыми набросками генома человека, понемногу формировалось более тонкое понимание роли природы и воспитания. Да, никто и представить себе не мог, что гены объясняют в нас так много, но ведь и сами гены зачастую чувствительны к влиянию среды (Marcus, 2004). И да, у каждого из нас свой характерный уровень счастья, но сейчас представляется, что это скорее не заданная величина, а потенциальный диапазон вероятностных распределений. И где человек окажется – на нижней или верхней границе своего потенциального диапазона – определяется множеством факторов, которые Будда с Эпиктетом сочли бы внешними.

В конце девяностых, когда Мартин Селигман основал позитивную психологию, среди первых его шагов было создание маленьких групп специалистов для решения конкретных задач. Одна такая группа должна была изучать внешние факторы, влияющие на уровень счастья. Три психолога – Соня Любомирски, Кен Шелдон и Дэвид Шкаде – пересмотрели доступные данные и выяснили, что внешние факторы бывают двух фундаментально разных видов: условия жизни и занятия, которые человек избирает сознательно (Lyubomirsky, Sheldon, and Schkade, в печати). В число условий жизни входят житейские обстоятельства, которые невозможно изменить (раса, пол, возраст, инвалидность) и которые изменить можно (благополучие, семейное положение, место жительства). Условия со временем не меняются, по крайней мере сохраняются очень долго, поэтому к ним рано или поздно привыкаешь. А занятия – это то, что выбираешь сам: медитация, спорт, изучение нового, поездка в отпуск. Поскольку их нужно выбирать сознательно и большинство из них требует внимания и усилий, они не просто исчезают из поля осознанности, в отличие от условий. Поэтому произвольные занятия обладают гораздо более высоким потенциалом усиления счастья без эффекта адаптации.

Среди столпов позитивной психологии – так называемая формула счастья, которую вывели Любомирски, Шелдон, Шкаде и Селигман:

$$C = B + U + Z.$$

Воспринимаемый уровень счастья C определяется биологически заданным уровнем по умолчанию B , плюс условия жизни U , плюс произвольные занятия Z . (См. Lyubomirsky et al., в печати, и Селигман, 2009, гл. 4. В работе Lyubomirsky et al. последнее слагаемое называется «занятия», а у Селигмана – «зависящие от нас факторы», а я предпочитаю для наглядности говорить «произвольные занятия»). Задача позитивной психологии – при помощи научного

метода точно определить, какие $У$ и $З$ доведут $С$ до предельно возможного для вас уровня. Версия гипотезы счастья, основанной строго на биологии, гласит, что $С = Б$, а $У$ и $З$ не играют никакой роли. Но нам необходимо благодарить Будду и Эпиктета за $З$, поскольку Будда предписывает «благородный восьмеричный путь» (в том числе медитацию и осознанность), а Эпиктет рекомендует мысленные упражнения, способствующие безразличию (апатии) к внешнему. Так что, если мы хотим подвергнуть мудрость древних строгой проверке, следует изучить такую гипотезу: $С = Б + З$, где $З$ = произвольные осознанные занятия, воспитывающие принятие и ослабляющие эмоциональные привязанности. Если существует много значимых условий $У$ и много разных произвольных занятий помимо тех, которые способствуют непривязанности, то гипотеза счастья Будды и Эпиктета ошибочна и не стоит советовать людям просто смотреть вовнутрь.

Оказывается, среди внешних условий $У$ и правда много таких, которые могут повлиять на уровень счастья. И свою жизнь можно изменить так, чтобы частично обойти принцип адаптации, и от этого надолго станешь счастливее. Вероятно, за это стоит бороться.

Шум. Когда я жил в Филадельфии, то усвоил важный урок, касающийся недвижимости. Если нужно купить жилье на оживленной улице, следи, чтобы до ближайшего светофора было не меньше 30 метров. Каждые 95 секунд мне приходилось выслушивать сначала попурри из любимых мелодий нескольких человек на 42 секунды, а потом 12 секунд рева моторов, причем на каждые 15 циклов раздавался еще и нетерпеливый гудок. Я к этому так и не привык, и когда мы с женой искали дом в Шарлотсвилле, я сказал агенту, что оживленные улицы мы не рассматриваем – в шумном месте мне даром не нужен даже викторианский особняк. Исследования показывают, что человек не может полностью приспособиться к новым источникам хронического шума (например, если мимо проложили новое шоссе), и даже исследования, выявившие некоторую степень адаптации, все равно показывают, что постоянный шум мешает выполнять когнитивные задания. Шум, особенно изменчивый или прерывистый, мешает сосредоточиться и повышает уровень стресса (Glass and Singer, 1972, а также обзор исследований в Frederick and Loewenstein, 1999). Так что за искоренение источников шума в вашей жизни стоит побороться.

Путь на работу и домой. Многим так важно, чтобы жилье было просторным, что они селятся очень далеко от работы. Но хотя к более просторному помещению люди быстро привыкают (обзор данных см. в Frank, 1999), им не удастся полностью адаптироваться к долгой дороге на работу и домой, особенно если приходится вести машину через пробки (Koslowsky and Kluger, 1995). Даже если человек ездит по такой дороге долгие годы, все равно, когда он попадает на работу после поездки по оживленным дорогам и пробкам, уровень гормонов стресса у него повышен (зато поездка в автомобиле при идеальных условиях, напротив, зачастую приятна и помогает расслабиться) (Чиксентмихайи, 2019b). Так что стоит побороться за то, чтобы ездить на работу стало удобнее.

Невозможность контролировать окружение. «Действующее вещество» шума и пробок – аспект, который в них особенно раздражает, – это невозможность их контролировать. Дэвид Гласс и Джером Сингер провели классическое исследование, в ходе которого испытуемые слышали громкий прерывистый случайный шум. Испытуемым в одной группе сказали, что шум можно отключить, нажав кнопку, но попросили не делать этого без крайней необходимости. Никто не стал нажимать кнопку, но знание, что они в какой-то степени могут контролировать шум, помогало его переносить. Во второй части эксперимента испытуемые, которые считали, что способны контролировать окружение, упорнее старались решать трудные задачи, а испытуемые из другой группы, которые считали, что не могут контролировать шум, сдавались легче (Glass and Singer, 1972). Широко известно также исследование Эллен Лэнгер и Джу-

дит Родин, которые предлагали приятные мелочи обитателям двух этажей дома престарелых – ставили им комнатные растения и показывали кино раз в неделю. Но на одном этаже старичкам и старушкам дали возможность контролировать ситуацию: они могли выбрать себе растения и должны были сами их поливать, кроме того, им предложили решить на общем совете, в какой день недели будут показывать кино. На другом этаже те же блага обеспечили явочным порядком: там сиделки сами выбирали и поливали растения и решали, в какой день будет кино. Эта скромная манипуляция возымела колоссальное действие: обитатели того этажа, где можно было отчасти контролировать происходящее, были счастливее и активнее, и интерес к жизни у них был острее, причем не только по их собственным оценкам, но и по наблюдениям сиделок, и это было заметно даже через полтора года. Но самое потрясающее, что через полтора года обитатели, обладавшие контролем над ситуацией, оказались гораздо здоровее, а смертность на их этаже была вдвое ниже, чем у обитателей другого этажа (15 % против 30 %) (Langer and Rodin, 1976; Rodin and Langer, 1977). Когда мы с Джудит Родин писали обзорную статью, пришли к выводу, что изменение обстановки в учреждении с целью укрепить ощущение контроля над обстоятельствами у сотрудников, учащихся, больных и прочих пользователей – один из наиболее действенных способов придать им энтузиазма, повысить личную заинтересованность в происходящем и сделать их счастливее в целом (Haidt and Rodin, 1999).

Застенчивость. В целом привлекательные люди не счастливее непривлекательных. Однако, как ни удивительно, иногда улучшение внешности приводит к устойчивому повышению уровня счастья (обзор см. в Lyubomirsky, King, and Diener, в печати; Reis and Gable, 2003). Пациенты пластических хирургов в среднем говорят, что в процессе были очень довольны, и даже сообщают об улучшении качества жизни и смягчении психиатрических симптомов (депрессии, тревожности и пр.) в годы после операции. Самые значительные результаты приносят операции по коррекции формы груди – как увеличение, так и уменьшение. Думаю, чтобы понять, почему такие сугубо поверхностные изменения приводят к таким стойким результатам, стоит задуматься, как сильно влияние стыда и застенчивости в повседневной жизни. Молодые женщины, которые считают, что их грудь значительно больше или меньше идеала, часто жалуются, что постоянно стесняются своих тел. Многие пытаются скрыть «недостаток внешности» при помощи ухищрений в одежде или изменений позы. Если освободить их от такого повседневного бремени, это может привести к стойкому улучшению самооценки и благополучия.

Близкие отношения. Часто считается, что прочность и количество близких отношений в жизни человека – это самый важный фактор, определяющий уровень счастья, причем с большим отрывом (см. Argyle, 1999; Baumeister and Leary, 1995; Myers, 2000; Seligman, 2002). Однако в работе Lucas and Dyrenforth (в печати) приводятся данные, что улучшение социальных отношений и уровень счастья, вероятно, не так сильно и прямо связаны причинно-следственной связью, как считает большинство психологов. Дебаты только начались, и пока что обеим сторонам не хватает данных). Хорошие отношения с близкими делают человека счастливее, а у счастливых людей возникает больше прочных связей с окружающими, чем у несчастливых (Lyubomirsky, King, and Diener, в печати; Reis and Gable, 2003). Это настолько важный и интересный фактор, что ему уделена целая глава (следующая). А пока лишь упомяну, что конфликты в отношениях – неприятный сотрудник, вредный сосед по комнате, хронические разногласия с супругами – верный способ понизить ощущение счастья. К межличностным конфликтам невозможно приспособиться (Frederick and Loewenstein, 1999), они отравляют каждый день, даже те дни, когда не видишь противника, а просто предаешься унылым размышлениям о конфликте.

Есть и много других способов повысить уровень счастья, улучшив условия своей жизни, особенно это касается близких отношений, работы и степени контроля над стрессогенными факторами. Так что $У$ в формуле счастья – слагаемое очень весомое, а внешнее тоже играет свою роль. Есть вещи, за которые стоит побороться, и выявить их помогает позитивная психология. Будда, конечно, смог бы полностью приспособиться к шуму, пробкам, недостатку контроля и телесным немощам и дефектам, но простому смертному всегда, даже в Древней Индии, было трудно уподобиться Будде. А в современном западном мире следовать пути недеяния и не-стремления Будды еще сложнее. Некоторые наши поэты и писатели даже призывали отказаться от этого пути и всецело предаться деятельности: «Напрасно утверждают, что человек должен довольствоваться спокойной жизнью: ему необходима жизнь деятельная; и он создает ее, если она не дана ему судьбой» (Бронте, 1988; слова Джен Эйр).

Поток

Но действие не всегда помогает. Погоня за богатством и престижем, например, чревата неприятными последствиями. Те, кто утверждает, что главный интерес в их жизни – деньги, слава или красота, неизменно оказываются не такими счастливыми и даже не такими здоровыми, как те, кто преследует менее материалистические цели (Belk, 1985; Kasser, 2002; Kasser and Ryan, 1996). Так какой же должна быть деятельность? Что скрывается за З в формуле счастья?

Ответить на этот вопрос помог психологом так называемый «метод отбора проб опыта», который разработал Михай Чиксентмихайи (язык не сломайте), один из основателей позитивной психологии, венгр по происхождению. Испытуемые Чиксентмихайи носили при себе пейджер, который пищал несколько раз за день. При каждом сигнале испытуемый должен был достать блокнотик, записать, чем он в данный момент занимается и насколько ему это нравится. При помощи этого «пиканья» у тысяч людей десятки тысяч раз Чиксентмихайи обнаружил, чем испытуемым по-настоящему нравилось заниматься, а не просто какие занятия запоминаются как приятные. Оказалось, что удовольствие бывает двух разных видов. Одно – физическое, телесное. В среднем о самом высоком уровне счастья люди сообщали во время еды. Люди очень любят есть, особенно в компании, и терпеть не могут, когда им за едой мешают телефонные звонки (и, скорее всего, пейджеры Чиксентмихайи). Что и говорить о таких помехах во время секса! Однако получать физическое удовольствие с утра до вечера невозможно. Пища и секс по природе своей насыщают. Если продолжать есть или заниматься сексом после определенного уровня насыщения, это может вызвать отвращение (об «отвращении при неумеренности» см. Miller, 1997). Важнейшее открытие Чиксентмихайи состоит в том, что есть состояние, которое люди ценят даже больше, чем шоколадку после секса. Это состояние полного погружения в трудную интересную задачу на грани способностей человека. О таком говорят «быть в ударе». Чиксентмихайи называет это «поток», поскольку зачастую кажется, будто все удается без малейших усилий – поток мчится себе вперед, и ты вместе с ним. Такое часто бывает при физическом движении – когда катаешься на лыжах, быстро едешь на машине по извилистому проселку, играешь в командные спортивные игры. Поймать поток помогают музыка или действия других людей – и то и другое задает ритм поведению человека (пение в хоре, танец или просто увлекательная беседа с другом). А кроме того, поток возникает при творческих занятиях в одиночестве (изобразительное искусство, писательство, фотография). Чтобы поймать поток, нужны следующие условия: наличие понятной задачи, которая полностью завладевает твоим вниманием, наличие навыков, необходимых для ее решения, и наличие немедленной обратной связи на каждом этапе (принцип прогресса). С каждым плавным поворотом, каждой точной нотой, каждым штрихом получаешь прилив положительных чувств. Когда возникает поток, слон и наездник достигают идеальной гармонии. Почти всю работу делает слон (автоматические процессы) – он бежит себе плавно сквозь джунгли, а в это время наездник (сознательные мысли) полностью погружен в высматривание препятствий и возможностей и помогает чем может.

Опираясь на труды Чиксентмихайи, Селигман проводит фундаментальную грань между удовольствием и вознаграждением. Удовольствия – это подъемы настроения, имеющие очевидную сенсорную и сильную эмоциональную составляющую (Селигман, 2009), и их приносят пища, секс, расслабляющий массаж и прохладный ветерок. А чтобы получить вознаграждение, надо заняться чем-то таким, что захватит тебя целиком, потребует напряжения сил и поможет забыть о себе и своих недостатках. Вознаграждение помогает поймать поток. Селигман предполагает, что З (произвольные занятия) – это в основном вопрос того, как организовать свой день и свою среду, чтобы получать побольше и удовольствий, и вознаграждений. Чтобы вполне

ощущать удовольствия, их нужно разносить во времени. Съесть полкило мороженого в один присест или прослушать новый диск десять раз подряд – верный способ получить передозировку и стать невосприимчивым к подобному удовольствию в будущем. В этом очень важна роль наездника: поскольку слон имеет склонность к неумеренности, наезднику приходится заставлять его вставать и идти дальше, менять занятия.

Удовольствия нужно смаковать и чередовать. Тут стоит поучиться у французов: блюда французской кухни очень жирные, но при этом французы стройнее и здоровее американцев и получают гораздо больше удовольствия от еды, поскольку едят медленно и целиком сосредотачиваются на вкусе пищи (Wrzesniewski, Rozin, and Bennett, 2003; см. также Kass, 1994). Поскольку они подолгу смакуют еду, то в итоге едят меньше. А американцы заталкивают в себя огромные порции пищи, богатой жирами и углеводами, занимаясь параллельно чем-то другим. Кроме того, французы делают удовольствие от еды разнообразным, поскольку за один прием пищи пробуют понемногу несколько блюд, а американцы развращены ресторанами, где любые блюда подают огромными порциями. Разнообразие придает жизни остроты, поскольку оно естественный враг адаптации. Между тем огромные порции как раз и вызывают адаптацию. Эпикур, один из немногих древних философов, ценивших телесные удовольствия, говорил, что настоящий мудрец «пищу выбирает не самую обильную, а самую приятную» (Эпикур. Письмо к Менекею. Перевод М. Гаспарова. В кн.: Тит Лукреций Кар, 1983).

Одна из причин настороженного отношения к чувственным удовольствиям, распространенного среди философов, – мимолетность таких удовольствий. Сначала тебе приятно, но чувственные воспоминания быстро блекнут, и после этого не становишься ни мудрее, ни сильнее. Хуже того, такие удовольствия подталкивают людей хотеть еще и отвлекают от действий, которые в долгосрочной перспективе были бы для них полезнее. А вот вознаграждения – совсем другое дело. Вознаграждение требует от нас стать лучше, они ставят перед нами трудные задачи и заставляют нас расти над собой. Вознаграждение мы зачастую получаем за то, что чего-то достигли, что-то узнали, что-то улучшили. Когда мы ловим поток, трудная работа идет безо всяких усилий. Нам хочется напрягаться и дальше, оттачивать умения, опираться на свои способности. Селигман предполагает, что для того, чтобы получить вознаграждение, нужно знать свои сильные стороны (Peterson and Seligman, 2004). Одно из крупнейших достижений позитивной психологии – составление каталога сильных сторон. Каковы они у вас, узнайте на сайте <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>.

Не так давно я попросил пройти тест на сильные стороны 350 своих студентов, которым читал вводный курс общей психологии, а неделю спустя в течение нескольких дней выполнять четыре задания. Во-первых, получать чувственные удовольствия: после обеда не отказывать себе в порции мороженого, только обязательно смаковать его. Сначала студентам это задание нравилось больше всего, но, как и все удовольствия, быстро утратило остроту. Остальные три задания предполагали получение вознаграждения: сходить на лекцию или семинар по предмету вне учебного плана, сделать что-то приятное другу, которого нужно подбодрить, составить список благодарностей кому-то, а затем позвонить этому человеку или встретиться с ним и выразить свою благодарность. Меньше всего из этих четырех занятий студентам понравилась лекция (кроме тех, в число чьих сильных сторон входила любознательность: такие получили от нее гораздо больше). Главный вывод гласил, что устойчивое повышение настроения наблюдалось скорее у тех, кто совершал добрые поступки или выражал благодарность, чем у тех, кто предавался чувственным удовольствиям. Даже если собраться с духом, чтобы выполнить эти задания, многим было непросто, поскольку это требовало некоторого нарушения социальных норм и было чревато неловкостью, после этого студенты целый день были в приподнятом расположении духа. Многие даже утверждали, что приятные чувства сохранились у них и назавтра, а по поводу мороженого такого не говорил никто. Причем такие чувства сильнее всего проявлялись у тех, к числу чьих сильных сторон входила доброта и благодарность.

Так что фактор З – произвольные занятия – и в самом деле играет важную роль, и дело не в том, что он отвлекает от житейских трудностей. Если задействовать свои сильные стороны, можно повысить уровень счастья, особенно если при этом укрепляешь социальные связи – помогаешь друзьям, благодаришь тех, кто сделал тебе что-то хорошее. Если дать себе задание каждый день совершать добрый поступок, это может стать утомительным, но если знать свои сильные стороны и составить список из пяти занятий, в которых они задействованы, запросто можно обеспечить себе хотя бы одно дополнительное вознаграждение в день. Исследования, где испытуемым предписывалось совершать любой добрый поступок раз в неделю или в течение нескольких недель методично подсчитывать свои вознаграждения, показывают, что и при этом уровень счастья повышается – ненамного, зато надолго (Emmons and McCullough, 2003; Lyubomirsky, Sheldon, and Schkade, в печати). Так возьмите инициативу на себя! Выясните, какие занятия приносят вам вознаграждение, регулярно им предавайтесь (но только не до такой степени, чтобы они вам наскучили) – и повышайте свой общий уровень счастья.

Ошибочные цели

Аксиома экономики гласит, что люди более или менее рационально преследуют собственные интересы, и на этом основано устройство рынка – «невидимой руки» разумного эгоизма по Адаму Смиту. Но в восьмидесятые годы XX века несколько экономистов решили изучить психологию – и общепринятым моделям пришел конец. Первым оказался корнеллский экономист Роберт Фрэнк, чья книга «Страсти в нашем разуме», впервые увидевшая свет в 1988 году, как раз и была посвящена анализу того, почему люди иногда делают что-то такое, что совершенно не вписывается в экономические модели чистого своекорыстия, например, дают чаевые в ресторанах вдали от дома, стремятся отомстить любой ценой или хранят верность друзьям и супругам, даже если подворачиваются более выигршные варианты (Фрэнк, 2017). Фрэнк утверждал, что такое поведение имеет смысл только как продукт нравственного чувства (любви, стыда, мстительности, вины), а нравственное чувство имеет смысл только как продукт эволюции. Эволюция, по всей видимости, сделала нас способными на «стратегически иррациональные» поступки: например, если человек злится, когда его обманывают, и готов отомстить за это, даже если месть дорого ему обойдется, у него складывается репутация, отпугивающая потенциальных обманщиков. А если человек мстит только при условии, что польза перевесит затраты, его во многих случаях будут обманывать безнаказанно. В своей более поздней книге «Потребительская лихорадка» («Luxury Fever», Frank, 1999) Фрэнк применил тот же подход к пониманию иррациональности другого рода – упорства, с которым люди преследуют многие цели, которые противоречат их собственному счастью. Фрэнк начинает с вопроса, почему, если страна богатеет, ее жители не становятся счастливее, и выдвигает гипотезу, что с момента, когда удовлетворены базовые потребности, счастье становится невозможно купить за деньги. Однако, тщательно рассмотрев данные, Фрэнк приходит к выводу, что те, что считает, что счастье за деньги не купишь, просто ходят не в те магазины. Некоторые приобретения очень слабо подвержены принципу адаптации. Фрэнк хочет понять, почему люди с таким усердием тратят деньги на предметы роскоши и другие товары, к которым они быстро полностью привыкают, а не на то, что надолго сделает их счастливее. Например, люди были бы значительно счастливее и здоровее, если бы меньше работали и «тратили» освободившееся время на общение с родными и близкими, однако США уже давно движутся в противоположном направлении. Люди были бы счастливее, если бы им было ближе и проще добираться на работу и домой, даже с учетом того, что тогда им пришлось бы жить на меньшей площади, однако американцы явно склонны покупать все более и более просторные дома все дальше и дальше от работы. Люди были бы счастливее и здоровее, если бы дольше отдыхали, даже если бы из-за этого меньше зарабатывали, однако время отпусков в Америке неуклонно сокращается, как, впрочем, и в Европе. Люди были бы счастливее – а в долгосрочной перспективе еще и богаче – если бы покупали простую функциональную технику, автомобили и наручные часы, а сэкономленные деньги откладывали на будущее, но жители всех промышленных держав, а особенно американцы, тратят все, что зарабатывают, а иногда и больше, на товары немедленного потребления, причем сильно переплачивают за марку и сугубо внешние качества.

Все это Фрэнк объясняет очень просто: показное и скрытое потребление подчиняются разным психологическим законам. Показное потребление относится к тому, что видно окружающим и воспринимается обществом как показатель относительного успеха потребителя. Эти товары участвуют в своего рода гонке вооружений, где их ценность определяется не столько объективными качествами товара, сколько тем, что он говорит о своем владельце. Если все носят часы «Таймекс», первый в офисе, кто купит себе «Ролекс», сразу выделится из толпы. Когда все разбогатеют и перейдут на «Ролекс», тому, кто захочет подчеркнуть свой высокий статус, понадобится выложить двадцать тысяч долларов на «Патек Филипп», а «Ролекс» уже

перестанет приносить удовлетворение. Показное потребление – игра с нулевой суммой: когда любой из игроков делает ход вверх, это обесценивает имущество остальных. Более того, трудно убедить всю группу или субкультуру спуститься на несколько ходов вниз, даже если возврат к более простым часам в среднем оказался бы выгоден всем игрокам. Скрытое потребление, напротив, относится к товарам и занятиям, которые ценны сами по себе, и потребляют их, как правило, совсем не напоказ, а покупают не ради демонстрации статуса. Ведь все мы, по крайней мере все американцы, не повышаем свой престиж, если берем отпуск подольше или селимся поближе к работе, и такое скрытое потребление не превращается в гонку вооружений.

Попробуйте проделать мысленный эксперимент. На какую работу вы согласились бы охотнее: с окладом в 90 000 долларов в год, на которой ваши сотрудники зарабатывали бы в среднем 70 000, или с окладом в 100 000, на которой ваши сотрудники получали бы по 150 000? Многие выбирают первую, показывая тем самым, что относительное положение среди равных для них стоит как минимум 10 000 в год. А теперь попробуйте проделать другой эксперимент: где бы вы согласились работать – в компании, которая оплачивает вам две недели отпуска в году, а всем остальным в среднем только одну, или в компании, где вам полагается четыре недели отпуска в год, а всем остальным в среднем шесть? Подавляющее большинство выберет ту, где отпуск дольше в абсолютных величинах (по материалам Solnick and Memenway, 1998). Время отдыха – скрытое потребление, хотя способ провести отпуск легко превратить в показное потребление, если вместо того, чтобы потратить время на отдых и восстановление сил, потратить огромные деньги, чтобы произвести впечатление на окружающих.

Выводы Фрэнка подкреплены недавними исследованиями пользы принципа «делай, а не имей». Психологи Лиф ван Бовен и Том Джилович попросили испытуемых вспомнить, когда и как они потратили более ста долларов с идеей повысить свой уровень счастья и радости жизни. Одна группа испытуемых должна была выбрать какое-то материальное приобретение, другая – впечатления или занятия, за которые надо было заплатить. После того как испытуемые описали свои приобретения, им предложили заполнить анкету. Те, кто рассказывал о покупке впечатлений (лыжный поход, концерт, роскошный обед), вспоминали свою покупку радостнее и считали, что потратили деньги лучше, чем те, кто рассказывал о приобретении материального объекта (одежды, украшений, электроники) (Van Boven and Gilovich, 2003). Ван Бовен и Джилович провели этот эксперимент в нескольких вариантах, но неизменно обнаруживали то же самое и сделали вывод, что впечатления приносят больше счастья и радости отчасти потому, что у них выше социальная ценность: обычно занятия, которые стоят больше ста долларов, предполагают, что в них участвует кто-то кроме нас, а дорогие материальные приобретения отчасти служат для того, чтобы произвести впечатление на окружающих. Занятия связывают нас с другими, а предметы зачастую разделяют.

Итак, теперь вы знаете, где остановиться. Перестаньте тягаться с Джонсами. Перестаньте тратить деньги на показное потребление. Первым делом начните меньше работать, меньше получать, меньше накапливать и «потреблять» больше времени с семьей, отпусков и других приятных занятий.

Китайский мудрец Лао-цзы в трактате «Дао-дэ Цзин» убеждал последователей самостоятельно принимать решения и не гоняться за материальными предметами, желанными для всех остальных:

Тот, кто гонится во весь опор за добычей, теряет разум.
Редкостные товары портят людские нравы.
Вот почему премудрый человек
Служит утробе и не служит глазам
И потому отвергает то и берет это.

Лао-цзы, 2018 (глава XII)

Увы, отвергнуть то и взять это трудно, когда слон обвил какой-нибудь редкостный товар хоботом и не отпускает. Естественный отбор приспособил слона к тому, чтобы побеждать в житейской игре, а ее стратегия отчасти состоит в том, чтобы производить впечатление на других, вызвать у них восхищение и повышать свой относительный статус.

Слона интересует не счастье, а престиж (этот довод подкреплён некоторыми нейрофизиологическими данными в работе Whybrow, 2005), и слон не отрываясь смотрит на окружающих, чтобы понять, что престижно, а что нет. Слон преследует свои эволюционные цели даже в тех случаях, когда в другом месте можно обрести больше счастья. Если каждый игрок гоняется за одним и тем же ограниченным количеством престижа, то все участвуют в игре с нулевой суммой, вечной гонке вооружений, все погрязли в мире, где богатеть не значит становиться счастливее. Погоня за предметами роскоши – это ловушка счастья, тупик, куда прибегают люди под влиянием распространённого заблуждения, что это сделает их счастливее.

В современной жизни полно и других ловушек. Вот вам приманка. Выберите из следующих слов то, которое вам больше всех нравится: ограничение, предел, препятствие, выбор. Скорее всего, вы выбрали слово «выбор», поскольку первые три вызвали у вас вспышку отрицательных эмоций (вспомните лайкометр). Выбор и часто ассоциирующаяся с ним свобода – безусловно, блага совершенной жизни. Большинство предпочитает ходить за продуктами в супермаркет, где в каждой категории по десять наименований, а не в маленький магазинчик, где всего только по два. Большинство предпочитает передавать свои сбережения в инвестиционную компанию, у которой сорок фондов, а не четыре. И все же, когда испытуемым дается большой диапазон выбора, например, не шесть сортов дорогого шоколада, а тридцать, из которых взять можно только один, сделать выбор оказывается труднее, более того, впоследствии испытуемые меньше довольны своим решением (Iyengar and Lepper, 2000). Казалось бы, чем больше вариантов, тем выше вероятность выбрать самое-самое лучшее, но при этом чем больше ассортимент, тем меньше вероятность сделать идеальный выбор. И тогда уходишь из магазина не такой уверенный в своем решении, у тебя больше шансов о нем пожалеть и больше вероятность задуматься о тех вариантах, которые ты не выбрал. Человек старается по возможности вообще ничего не решать. Психолог Барри Шварц называет это «парадокс выбора» (Schwartz, 2004): мы ценим, что у нас есть выбор, и ставим себя в ситуации, когда нужно выбирать, хотя необходимость выбирать зачастую делает нас менее счастливыми. Однако Шварц и его коллеги (Schwartz et al., 2002) обнаружили, что парадокс касается в основном тех, кого они называли «максимизаторами» – тех, кто привык оценивать все варианты, искать дополнительную информацию и делать оптимальный выбор (то есть, как выразились бы экономисты, «максимизировать полезность»). Но есть и другие – «хвататели» – и они относятся к выбору спустя рукава. Оценивают несколько вариантов, пока не наткнутся на достаточно хороший, а потом просто перестают искать. Хватателей избыток вариантов вовсе не огорчает. В конечном итоге максимизаторы в среднем делают выбор несколько лучше хватателей (не зря они столько волнуются и собирают информацию), зато реже бывают довольны своими решениями и больше склонны к тревожности и депрессии.

В ходе одного хитроумного исследования (Schwartz et al., 2002) максимизаторов и хватателей попросили решать анаграммы, сидя рядом с другим испытуемым (на самом деле – подставным лицом), который решал те же задачки либо гораздо быстрее, либо гораздо медленнее. На хватателей это не производило особого впечатления. Поведение второго испытуемого слабо влияло на то, как они оценивали собственную работу и насколько им понравилось исследование. Зато максимизаторы, обнаружив, что кто-то решает задачки быстрее, совершенно терялись. Впоследствии они ниже оценивали собственные способности, а уровень отрицательных эмоций у них оказывался выше (если их ставили в пару с более медленным испытуемым, это

на них почти не влияло: очередной пример того, что плохое мы воспринимаем острее, чем хорошее). Главный вывод – максимизаторы сильнее вовлечены в социальные сравнения, а значит, их легче подтолкнуть к показному потреблению. Как ни парадоксально, максимизаторы получают меньше удовольствия за каждый потраченный доллар.

Современная жизнь полна ловушек. Иногда их ставят маркетологи и рекламщики, точно знающие, чего хочет слон, – а слон хочет совсем не счастья.

Гипотеза счастья, переработанная и дополненная

Когда я только начинал работать над этой книгой, мне казалось, что у Будды были бы серьезные шансы на конкурсе «Лучший психолог последних трех тысячелетий». С моей точки зрения, его диагноз тщетности всякой борьбы был необычайно точен, а обещания безмятежности – крайне соблазнительны. Но чем больше у меня копилось материалов, тем сильнее крепло убеждение, что буддизм, вероятно, основан на неадекватной реакции, а может быть, и на ошибке. Как гласит легенда, Будда родился на севере Индии и был царевичем (Conze, 1959). Когда он родился, получив имя Сиддхарта Гаутама, царь услышал пророчество, что его сын покинет дворец, уйдет отшельником в леса и откажется наследовать престол. Поэтому, пока юноша не вырос, отец старался привязать его к дворцовой жизни при помощи чувственных удовольствий и не показывать ему ничего, что могло бы его огорчить. Юный принц женился на прекрасной принцессе и жил на верхних этажах дворца в окружении гарема из прелестных наложниц. Но все это наскучило ему (принцип адаптации), и юноше стало любопытно, каков же мир за стенами дворца. В результате он уговорил отца отпустить его на прогулку в колеснице. Утром в день поездки царь распорядился, чтобы все старые, больные и увечные сидели дома и не показывались. Однако один старик замешкался на дороге, и принц его увидел. И спросил возницу, что это за странное существо, и возница ответил, что все рано или поздно постареют. Юноша вернулся во дворец потрясенным. Назавтра во время прогулки принц увидел больного, изувеченного недугом. Снова объяснение – и снова возвращение во дворец. На третий день юноша увидел похоронную процессию. Это стало последней каплей. Узнав, что старость, болезни и смерть ждут каждого, принц воскликнул: «Поворачивай колесницу! Не время и не место для увеселительных прогулок. Разве может разумный человек не обращать внимания на творящиеся кругом несчастья, если он знает, что и его ждет гибель?» (Conze, 1959). После этого принц оставил жену и гарем и, в соответствии с пророчеством, отказался от прав на престол. Он удалился в леса и ступил на путь к просветлению. После просветления Будда («Пробужденный») стал проповедовать, что жизнь есть страдание, а единственный способ избежать страдания – разорвать связи с удовольствиями, достижениями, репутацией и вообще жизнью.

Но что произошло бы, если бы юный принц сошел со своей золоченой колесницы и поговорил с теми, кто показался ему таким несчастным? Может быть, ему стоило задать несколько вопросов беднякам, старикам, калекам и больным? Один из самых отважных молодых психологов Роберт Бисвос-Динер, сын пионера теории счастья Эда Динера, так и поступил. Он объехал весь мир и везде расспрашивал людей, как они живут и насколько удовлетворены жизнью. Куда бы он ни отправился – в Гренландию, Кению или Калифорнию – оказывается, что большинство опрошенных (за исключением бездомных) скорее довольны, чем недовольны жизнью (Biswas-Diener and Diener, 2001; Diener and Diener, 1996). Он расспрашивал даже проституток в трущобах Калькутты, которых нищета вынудила торговать собой и приносить свое будущее в жертву болезням. Хотя эти женщины были довольны своей жизнью значительно меньше, чем контрольная группа студенток калькуттских колледжей, все же они в среднем оценивали свою удовлетворенность по каждому из двенадцати конкретных аспектов своей жизни как «скорее довольна, чем недовольна» или как «ни довольна, ни недовольна». Да, они испытывали лишения, которые большинству из нас, жителей Запада, показались бы невыносимыми, но у них были близкие друзья, с которыми они проводили много времени, и большинство сохраняли связи с семьей. Бисвос-Динер приходит к выводу, что «калькуттская беднота живет так, что не позавидуешь, однако в этой жизни все равно есть смысл. Бедняки придают большое значение доступным для них нематериальным ресурсам и находят удовлетворение в различных аспектах своей жизни» (Biswas-Diener and Diener, 2001). Подобно паралитикам, старикам и другим

группам, которых юный Будда пожалел бы, жизнь этих проституток изнутри гораздо лучше, чем кажется со стороны.

Кроме того, Будда делал такой упор на отрешенность от всего сущего еще и потому, что жил в бурные времена. Цари городов-государств вели непрекращающиеся войны, жизнь и судьба простого человека могла в любой момент полететь в тартарары. Когда жизнь опасна и непредсказуема (как и у философов-стоиков, живших при взбалмошных римских императорах), глупо искать счастья, пытаясь взять под контроль внешний мир. Но теперь всё не так. Жители богатых демократических стран вполне могут ставить себе долгосрочные цели и рассчитывать их достичь. Мы привиты от различных болезней, защищены от стихийных бедствий, застрахованы от пожара, грабежа и автомобильных аварий. Впервые в истории человечества большинство жителей развитых стран доживает до 70 лет, и родителям не приходится хоронить своих детей. Хотя всем нам по пути достается вдоволь неприятных сюрпризов, мы способны адаптироваться к чему угодно и пережить почти что угодно, и многие из нас считают, что страдания делают нас лучше. Поэтому призыв разорвать все связи, чураться чувственных удовольствий и таким образом избегать страданий из-за поражений и утрат кажется мне теперь не вполне адекватной реакцией на неизбежное присутствие некоторого количества страданий в жизни каждого из нас. Многие западные мыслители видели все то же самое, что и Будда, и болезни, и старость, и смерть, и пришли совсем к другим выводам: страстная привязанность к людям, целям и удовольствиям позволяет прожить жизнь по-настоящему. Как-то раз я слышал доклад философа Роберта Соломона, который прямо назвал философию непривязанности оскорблением человеческой природе (в дальнейшем я нашел печатную версию доклада – Solomon, 1999). Жизнь, построенная на интеллектуальной рефлексии и эмоциональном безразличии (апатии), как советовали многие античные философы, и безмятежного отказа от борьбы, как советовал Будда, – это жизнь, посвященная уклонению от страстей, а жизнь без страсти – это нечеловеческая жизнь. Да, привязанности влекут за собой страдания, но еще они приносят нам величайшую радость, и эти перепады, которых философы так стараются избегать, ценны сами по себе. Услышав, как философ одним движением отметаает огромный пласт древних учений, я был потрясен и огорошен – однако как студент последнего курса философского факультета еще не слышал докладов, которые так вдохновляли бы меня. Я вышел с ощущением, что надо здесь и сейчас сделать что-то такое, чтобы ощутить жизнь во всей ее полноте.

Мысль Соломона с философской точки зрения была еретической, однако она очень распространена в романтической литературе и в произведениях о живой природе: «Мы не проживаем свою жизнь и на четверть, почему мы не плывем по течению, не открываем шлюзы и не разгоняем колеса на полную мощность – имеющий уши да услышит. Задействуй свои пять чувств» (Генри Дэвид Торо, 1851, в кн. Broderick, 1990). Такое мнение высказывал и будущий член Верховного суда США (воплощение бесстрастия): «Мне думается, что, поскольку жизнь есть действие и страсть, человек должен разделять действия и страсти своего времени, иначе могут сказать, что он и не жил вовсе» (Оливер Уэнделл Холмс-младший, 1884, «Выступление в День памяти павших 30 мая 1884 г.», в кн. Holmes, 1891).

Будда, Лао-цзы и другие мудрецы Востока открыли путь к миру и безмятежности, и это путь отрешения. Они учат нас, как двигаться по нему при помощи медитации и неподвижности. Миллионы жителей Запада избрали этот путь, и хотя нирваны достигли лишь немногие, а может быть, и вообще никто, многим удалось в той или иной степени обрести душевный покой, счастье и духовный рост. Поэтому я не собираюсь ставить под сомнение ценность и релевантность буддизма в современном мире или важность работы над собой в попытках стать счастливым. Нет, мне просто хотелось бы предложить несколько расширить и обобщить гипотезу счастья (пока что) в духе инь-ян: счастье – внутри, счастье – вовне. (В главе 10 мы рассмотрим дальнейшие поправки к этой гипотезе.) Чтобы прожить и инь, и ян, нужно руководство. История Будды – самое глубокое и точное руководство к первой части, он неустанно, но дели-

катно напоминает нам об инь внутренней работы. Но я убежден, что западный идеал действия, борьбы и страстных привязанностей не настолько ошибочен, как учит нас буддизм. Просто при выборе, за что бороться, нам нужно равновесие (восточная философия) и конкретные указания (современная психология).

Глава 6. Любовь и привязанности

Дружба сделает наши дела общими, у каждого поодиночке нет ни беды, ни удачи: вся жизнь друзей – заодно. Она не может быть блаженной у того, кто смотрит только на себя и все обращает себе на пользу; нужно жить для другого, если хочешь жить для себя.

Сенека (Нравственные письма к Луцилию, письмо XLVIII, в кн. Сенека, 1977)

Нет человека, что был бы сам по себе, как остров; каждый живущий – часть континента; и если море смоем утес, не станет ли меньше вся Европа...

Джон Донн (Медитация XVII, в кн. Донн, 2004)

В 1931 году мой отец, которому было тогда четыре года, заболел полиомиелитом. Его немедленно положили в отдельную палату в местной больнице (дело было в Нью-Йорке, в Бруклине). Тогда от полиомиелита не было ни вакцины, ни специфического лечения, и горожане жили в постоянном страхе заболеть. Несколько недель мой отец провел в полной изоляции, без контактов с людьми, не считая периодических визитов медсестры в маске. Мать приходила навестить его каждый день, но могла лишь махать ему и пытаться что-то сказать сквозь дверное стекло. Отец помнит, как звал ее и упрашивал войти. Должно быть, у нее разрывалось от этого сердце, и один раз она нарушила правила и вбежала в палату. Ее поймали с поличным и строго отчитали. Отец полностью поправился, его не парализовало, но у меня не идет из головы эта картина – крошечный мальчик, один в палате, смотрит на мать сквозь стекло в двери.

Моему отцу не повезло родиться в годы владычества трех великих идей. Одна – бактериальная теория инфекционных болезней, выдвинутая в сороковые годы XIX века Игнацем Земмельвейсом и в течение следующего столетия внедрявшаяся в больницы и дома со все возрастающей бесчеловечностью. В двадцатые годы прошлого века педиатры собрали статистику из приютов для сирот и подкидышей и стали бояться инфекций больше всего на свете. С тех пор как начали вестись соответствующие записи, они неуклонно показывали, что большинство детей, попавших в приюты, умирали в течение года. В 1915 году нью-йоркский врач Генри Чейпин доложил Американскому педиатрическому обществу, что в девяти из десяти приютов для подкидышей, которые он инспектировал, никто из детей не доживал до двух лет (факты из этого абзаца взяты из книги Blum, 2002, глава 2). Как только педиатры выяснили, что такого рода учреждения смертельно опасны для маленьких детей, они сделали логичные выводы и начали беспощадную войну с микробами. В приютах и больницах главным стало по возможности изолировать детей в чистые отдельные спальни, палаты и боксы, чтобы они не заражали друг друга. Кровати ставили подальше друг от друга и разделяли ширмами, нянечек и медсестер обязали носить маски и перчатки, а матерей строго отчитывали за нарушение карантина.

Остальные две великие идеи – психоанализ и бихевиоризм. Эти две теории противоречили друг другу практически во всем, однако обе утверждали, что привязанность младенца к матери основана исключительно на молоке. Фрейд считал, что либидо младенца (то есть стремление к наслаждению) первоначально удовлетворяется материнской грудью, поэтому первая привязанность (психологическая потребность) у младенца возникает именно к груди. Ребенок лишь постепенно обобщает это желание на женщину, которой принадлежит грудь. Бихевиористов либидо не интересует, но и они считали грудь первым положительным подкреплением – первой наградой (молоко) за первое действие (сосание). Если бы у бихевиоризма с его бессердечием все-таки было сердце, в нем хранилась бы мысль, что обучение происходит, когда

поведение обусловлено вознаграждением. Безусловная любовь, все эти объятия, поцелуи, нежные прикосновения безо всякой причины, считались вернейшим способом вырастить ребенка ленивым, слабым и избалованным. Фрейдисты и бихевиористы были едины в убеждении, что слишком любвеобильные матери портят детей, а научные принципы очень помогают в воспитании. За три года до того, как мой отец попал в больницу, Джон Уотсон, ведущий американский бихевиорист (до появления на арене Б. Ф. Скиннера), опубликовал свой бестселлер «Психологическая сторона воспитания ребенка» (Watson, 1928). Он писал о своей мечте – о мире будущего, где детей будут растить на специальных фермах, подальше от развращающего влияния родителей. Но пока этот день не настал, родители должны применять бихевиористские методы, чтобы растить сильных детей: не брать их на руки, когда они плачут, не качать их и не баюкать и лишь тщательно отмерять и раздавать награды и наказания за каждый хороший и плохой поступок.

Как же так получилось, что наука настолько заблуждалась? Как врачи и психологи умудрились просмотреть, что любовь нужна детям не меньше молока? Этой потребности и посвящены следующие страницы – потребности в других людях в прикосновении, в близких отношениях. Никто из нас не как остров, ни мужчина, ни женщина, ни ребенок. Со времен Джона Уотсона ученые проделали долгий путь, и наука любви в наши дни стала не в пример человечнее. История этой науки начинается с сирот и макак-резусов, а кончается крупными сомнениями с тем мрачным представлением о любви, которого придерживались многие древние мудрецы и на Востоке, и на Западе. Герои этой истории – два психолога, отринувшие главное, чему их учили: Гарри Харлоу и Джон Боулби. Эти ученые понимали, что и в бихевиоризме, и в психоанализе чего-то недостает. И вопреки всему реформировали свои сферы, сделали обращение с детьми гуманнее и дали науке возможность сильно усовершенствовать мудрость древних.

Самое дорогое

Гарри Харлоу защитил диссертацию в 1930 году в Стэнфорде, ее темой было поведение крысят при кормлении (о карьере Харлоу подробно рассказано в Blum, 2002). Он получил работу в Висконсинском университете, но оказалось, что ему трудно справиться с педагогической нагрузкой и к тому же у него нет условий для исследований: ни места в лаборатории, ни подопытных крыс, ни возможности проводить эксперименты, о которых ему полагалось писать статьи. От отчаяния Харлоу водил своих студентов в местный зоопарк в Мэдисоне, где держали нескольких приматов. Харлоу и его первый аспирант Абрахам Маслоу не могли проводить контролируемые эксперименты на таком малом количестве животных. Они были вынуждены ограничиться наблюдениями над близкородственным видом, не теряя широты кругозора. И едва ли не первое, что они отметили, было любопытство. Обезьяны любили решать задачки (люди давали им тесты для определения сообразительности и физической ловкости) и делали это, похоже, ради чистого удовольствия. А бихевиоризм утверждал, что животные делают только то, чему получили подкрепление.

Харлоу понимал, что нашел фундаментальный пробел в бихевиоризме, но рассказы о наблюдениях в местном зоопарке не считались доказательством. Срочно требовалась лаборатория для изучения уже не крыс, а приматов, – и Харлоу создал себе лабораторию, причем в буквальном смысле: он с помощью студентов построил ее в заброшенном здании, от которого остался один остов. В этой кустарной лаборатории в следующие тридцать лет Харлоу с учениками выводили бихевиористов из себя, поскольку все точнее показывали, что обезьяны – создания умные и любопытные, которые любят до всего доискиваться. Обезьяны, как и люди, в какой-то степени подчиняются законам подкрепления, но в мозге обезьяны происходит гораздо больше, чем способен понять мозг бихевиориста. Скажем, если давать обезьянам изюм в награду за каждый правильный шаг в решении головоломки (например, когда надо открыть механический засов из нескольких движущихся частей), это им только мешает, поскольку отвлекает от задачи (Harlow, Harlow, and Meyer, 1950). Обезьянам нравится процесс решения сам по себе.

Лаборатория Харлоу росла, и он столкнулся с постоянной нехваткой обезьян. Их было трудно ввозить в страну, а приезжали они нередко больными, отчего в лаборатории пыльным цветом цвели новые инфекции. В 1955 году у Харлоу появилась смелая мысль: основать свой собственный питомник макак-резусов. До тех пор еще никому в США не удавалось организовать самостоятельный обезьяний питомник, тем более в Висконсине с его холодным климатом, но Харлоу это не страшило. Он давал своим макакам-резусам спариваться, а детенышей через несколько часов после рождения забирал и изолировал, чтобы уберечь от инфекций в перенаселенной лаборатории. После длительных экспериментов Харлоу с учениками разработали молочную смесь, в которой было достаточно и питательных веществ, и антибиотиков. Ученые выявили оптимальный режим питания, цикл дня и ночи, подобрали температуру. Каждая обезьянка росла в отдельной клетке, где ей не грозило заражение. В каком-то смысле Харлоу воплотил мечту Уотсона о детской ферме, и детеныши росли крупными и здоровенькими на вид. Но когда подросших обезьян с фермы подсаживали в компанию остальных резусов, они цепенели от ужаса. У обезьян с фермы так и не появились нормальные социальные навыки, не выработалось умение решать задачи, так что для экспериментов они не годились. Харлоу и его ученики были огорашены. Что они упустили?

Ответ был очевиден: обезьяны крепко держали его в руках, и в конце концов аспирант Билл Мейсон понял, что это: пеленки. Дно клеток для маленьких обезьян выстилали пеленками – для тепла и гигиены. Обезьянки цеплялись за пеленки, особенно когда пугались, и брали их с собой, когда переселялись в новую клетку. Мейсон предложил Харлоу провести

эксперимент: дать маленьким обезьянкам куль из тряпок и полено. Так можно будет проверить, в чем дело: обезьянкам просто нужно за что-то держаться, неважно за что, или оно обязательно должно быть мягкое. Харлоу одобрил эту идею, а когда обдумал ее, сформулировал более глубокий вопрос: не служит ли пеленка заменителем матери? Может быть, у обезьянок есть врожденная потребность и самим держаться за что-то, и чтобы их держали, потребность, которая на детской ферме в принципе не удовлетворяется? Если да, как это доказать? И Харлоу придумал доказательство, ставшее одним из самых прославленных экспериментов в истории психологии.

Харлоу подверг гипотезу о молоке непосредственной проверке. Он сделал два вида «матерей» – каждая состояла из цилиндра размером примерно со взрослую самку резуса с деревянной головой, на которой были глаза и рот. Но одна разновидность «матерей» была изготовлена из проволочной сетки, а другая покрыта слоем поролона и обтянута поверх мягкой махровой тканью. Затем Харлоу поставил в одиночные клетки восьмерых детенышей макак-резусов по две разные «матери». У четырех обезьянок молоко поступало только через трубочку, выходящую из груди проволочной матери. У остальных четырех – через трубочку в груди тряпичной матери. Если Фрейд и Уотсон правы и причина привязанности – молоко, обезьянки должны были привязываться к тем матерям, которые снабжают их молоком. Но все обернулось совсем иначе. Все обезьянки практически постоянно цеплялись за мягкие складки тряпичной матери, лазали по ней, обнимали ее. Эксперимент Харлоу (Harlow and Zimmerman, 1959) так красив и так убедителен, что для понимания его результатов и статистика не нужна. Стоит посмотреть на знаменитую фотографию, которую теперь включают во все учебники по общей психологии: обезьянка прижалась всем тельцем к тряпичной матери и уже из этой позы тянется к проволочной, чтобы сосать молока.

Харлоу утверждал, что «контактный комфорт» для детенышей млекопитающих – базовая потребность, которую они удовлетворяют физическим контактом с матерью. Если матери нет, детеныши ищут что-нибудь, что напоминает мать на ощупь. Харлоу подбирал термин очень тщательно, поскольку мать, даже тряпичная, обеспечивает комфорт тогда, когда он особенно нужен, и в основном через прямой контакт.

Зрелище семейной любви зачастую вызывает у нас слезы умиления, и чудесная биография Харлоу «Любовь в Гун-парке», которую написала Дебора Блум (Blum, 2002), полна трогательных описаний семейной любви. В целом эта история оптимистична и хорошо кончается, но в процессе было много горечи и безответной любви. Например, на обложке книги помещена фотография крошечной обезьянки, которая сидит одна в клетке и смотрит на свою тряпичную «мать» сквозь стекло.

Любовь изгоняет страх

Жизнь Джона Боулби сложилась совсем не так, как у Харлоу, хотя в конечном итоге привела к тому же открытию (биография Боулби и развитие его идей изложены в Blum, 2002, и Cassidy, 1999). Боулби был английский аристократ, воспитывала его кормилица, а учился он в закрытой школе. Он изучал медицину и стал психоаналитиком, но в первые годы обучения работал волонтером, и это определило всю его дальнейшую профессиональную жизнь. Он работал в двух приютах для трудновоспитуемых детей, у многих из которых не было нормального контакта с родителями. Одни были холодны и необщительны, другие невыносимо липли к Боулби и таскались за ним хвостиком, стоило ему проявить к ним хоть капелючку внимания. Во время Второй мировой войны Боулби был на фронте, а затем вернулся в Англию и руководил педиатрической клиникой при одной больнице. Он решил исследовать, как влияет на детей разлука с родителями. За всю историю человечества еще нигде не было так много детей без родителей, как в тогдашней Европе. Война породила огромное количество беженцев, сирот, детей, которых отправляли в деревню подальше от бомбежек. Недавно созданная Всемирная организация здравоохранения поручила Боулби составить доклад о том, как лучше всего поступить с этими детьми. Боулби объехал больницы и сиротские приюты, и его доклад, опубликованный в 1951 году, стал страстной филиппикой против превалирующих в ту пору представлений о безвредности разлуки и изоляции и о главенстве биологических потребностей, в том числе питания. Чтобы дети нормально развивались, их нужно любить, утверждал Боулби. Детям нужны матери.

На протяжении всех пятидесятих годов Боулби развивал свои идеи и терпел насмешки психоаналитиков, в том числе Анны Фрейд и Мелани Кляйн, чьи теории о либидо и груди он ставил под сомнение. Боулби повезло познакомиться с Робертом Хинде, ведущим этологом того времени, который рассказал ему о последних результатах исследований поведения животных. В частности, Конрад Лоренц показал, что утята в возрасте 10–12 часов замечают любой движущийся объект размером с утку в своем окружении и после этого несколько месяцев следуют за ним неотступно (Lorenz, 1935). В природе таким объектом может быть только мама-утка, но Лоренц показал, что годится что угодно, лишь бы двигалось, в том числе его собственные ботинки (прямо на его ногах). Такой зрительный механизм импринтинга совсем не похож на то, что происходит у людей, но как только Боулби задумался о том, как эволюция создает механизмы, обеспечивающие, чтобы матери с детьми держались поближе друг к другу, перед ним открылся совершенно новый подход к отношениям родителей с детьми. Не нужно основывать эту связь на молоке, подкреплении, либидо и прочем. Привязанность ребенка к матери настолько необходима для выживания ребенка, что матери и дети всех биологических видов, у которых детеныши зависят от материнской заботы, обладают врожденной системой взаимной преданности. Когда Боулби стал внимательно изучать поведение животных, оказалось, что в поведении детенышей обезьян и человеческих младенцев много общего: они прижимаются к матерям, сосут молоко, плачут, если остаются в одиночестве, и по возможности следуют за матерью. У всех приматов подобное поведение служит для того, чтобы детеныш был поближе к матери, и все это характерно и для человеческих детенышей – у нас с приматами даже общий сигнал «на ручки»: мы одинаково тянем руки к взрослым.

В 1957 году Хинде узнал о еще не опубликованных экспериментах Харлоу с тряпичной матерью и рассказал о них Боулби, а тот написал Харлоу письмо и в дальнейшем приехал к нему в Висконсин. Ученые стали верными союзниками и во всем помогали друг другу. Боулби, великий теоретик, создал основу для объединения большей части дальнейших исследований об отношениях детей и родителей, а Харлоу, великий экспериментатор, обеспечил первые неопровержимые лабораторные доказательства этой теории.

Великий синтез Боулби называется «теория привязанности» (Bowlby, 1969; Cassidy, 1999). Она многое позаимствовала из кибернетики – науки о том, как механические и биологические системы регулируют сами себя для достижения заранее поставленных целей при изменении внешней и внутренней среды. В качестве первоначальной метафоры Боулби взял простейшую кибернетическую систему – термостат, который включает обогреватель, если температура падает ниже заданной отметки.

Теория привязанности опирается на мысль, что поведением ребенка руководят две главные цели: безопасность и исследование. Ребенок, остающийся в безопасности, выживает, ребенок, играющий и исследующий окружение, вырабатывает у себя навыки и интеллект, необходимые во взрослой жизни. (Поэтому все детеныши млекопитающих умеют играть, и чем больше у них лобная кора, тем сильнее потребность в игре; обзор функций игры см. в работе Fredrickson, 1998.) Однако эти две потребности часто входят в противоречие друг с другом, поэтому для их регулировки применяется своего рода термостат, который отслеживает уровень безопасности в окружении. Если он достаточен, ребенок играет и исследует. Но если он падает слишком низко, словно бы кто-то нажимает кнопку, на первый план мгновенно выходит потребность в безопасности. Ребенок бросает игру и движется к матери. Если мать вне досягаемости, ребенок плачет, причем чем дальше, тем отчаяннее, а когда мать возвращается, ребенок ищет телесного контакта или какого-то другого утешения, и лишь потом система может перезапуститься, и игра возобновляется. Вот пример принципа дизайна, о котором я говорил в главе 2: противодействующие системы тянут в разные стороны, пока не найдется точка равновесия. (Отцы тоже прекрасные объекты привязанности, но Боулби сосредоточился на привязанности матери и ребенка, которая обычно возникает быстрее.)

Если хотите посмотреть на эту систему в действии, попробуйте вовлечь в игру двухлетнего ребенка. Если вы пришли в гости к друзьям и только что познакомились с их отпрыском, контакт наладится в одну минуту. Ребенок чувствует себя уверенно в знакомой обстановке, а его мать служит, по словам Боулби, «базой безопасности» – объектом привязанности, присутствие которого гарантирует безопасность, исключает страх и тем самым дает ребенку возможность предаваться исследованиям, которые ведут к нормальному развитию. Но если друзья привели сына к вам и он впервые у вас в гостях, времени потребуется больше. Вам, вероятно, придется заглянуть приятельнице за спину, чтобы обнаружить крошечную головку, которая прячется где-то за материнским бедром. А потом, если вам удастся затеять с ним игру, скажем, рассмешить забавными рожицами, посмотрите, что будет, если его мама уйдет в кухню налить себе стакан воды. Термостат щелкнет, игра закончится, а ваш партнер засеменит в кухню следом за мамой. Харлоу показал, что обезьяны ведут себя точно так же (Harlow, 1971). Когда маленьких обезьянок вместе с их тряпичной матерью сажали в центр большой комнаты, полной игрушек, они рано или поздно отцеплялись от мамы и отправлялись разведывать обстановку, но часто возвращались, чтобы прикоснуться к матери и восстановить контакт. Если тряпичную мать уносили из комнаты, игра тут же прекращалась и раздавался панический визг.

Если детей надолго разлучают с объектами привязанности, например, кладут в больницу, они быстро впадают в отчаяние и ступор. Если у них нет возможности завязать стабильные прочные отношения привязанности (например, ребенок постоянно меняет приемные семьи или его воспитывают постоянно сменяющиеся няни), это может привести к пожизненным нарушениям психики, утверждал Боулби. Такие дети превращаются в тех самых надменных одиночек или отчаянных прилипал, каких Боулби видел, когда работал волонтером. Теория Боулби прямо противоречила и теории Уотсона, и теории Зигмунда Фрейда и его дочери и последовательницы Анны. Если хочешь, чтобы твои дети росли здоровыми и самостоятельными, надо их обнимать, носить на руках, качивать и любить. Дай ребенку базу безопасности – и он будет исследовать свой мир, а потом и покорит его. Любовь сильнее страха, и об

этом прекрасно сказано в Новом Завете: «В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх» (Первое послание Иоанна, 4:18).

Все познается в разлуке

Если хочешь опровергнуть теорию, в которую верят все твои современники, лучше запасть доказательствами, да понадежнее. Данные Харлоу были надежнее некуда, однако скептики утверждали, что они неприменимы к людям. Боулби нужны были дополнительные доказательства, и он получил их от одной канадки, которая в 1950 году откликнулась на объявление о вакансии научного ассистента. Мэри Эйнсворт переехала в Лондон с мужем и три года работала у Боулби, когда он только начинал изучать детей, попавших в больницы. Когда мужу Мэри предложили академическую должность в Уганде, она снова последовала за ним и воспользовалась случаем – сделала тщательные наблюдения над детьми из угандийских деревень. Мэри Эйнсворт обнаружила, что даже в культуре, где женщины совместно исполняют материнские обязанности по отношению ко всем детям из расширенной семьи, между ребенком и его родной матерью налаживается особая связь. Мать гораздо лучше остальных женщин служит базой безопасности. В дальнейшем Мэри Эйнсворт работала в Университете Джонса Хопкинса в Балтиморе, затем – в Виргинском университете, где и придумала, как проверить гипотезы Боулби и собственные соображения о взаимоотношениях матери и ребенка.

Согласно кибернетической теории Боулби, действие заключается в переменах. Нельзя просто смотреть, как ребенок играет, нужно следить за тем, как в ответ на перемены в условиях меняются места цели исследования и безопасности. Поэтому Эйнсворт сочинила маленькую пьесу, которую потом назвали «Незнакомая ситуация», где ребенок играет главную роль (Ainsworth et al., 1978). В сущности, она воссоздала эксперименты Харлоу, когда обезьянок помещали в большую комнату с новыми игрушками. В первом акте мать с ребенком входят в уютную комнату, полную игрушек. Большинство детей в ходе эксперимента вскоре отправляются ползать или ходить по комнате, чтобы все изучить. Во втором акте входит симпатичная женщина, несколько минут разговаривает с мамой, а потом начинает играть с ребенком. В третьем акте мать встает и выходит, оставив ребенка на несколько минут с незнакомкой. В четвертом акте мать возвращается, а незнакомка уходит. В пятом акте мать тоже уходит, и ребенок остается совсем один. В шестом акте незнакомка возвращается, а в седьмом – возвращается мать и уже никуда не уходит. Цель пьесы – создать у ребенка острый стресс, чтобы понять, как система привязанности у ребенка ведет себя при перемене сцен. Эйнсворт выявила три основных стиля привязанности у детей.

Примерно у двух третей американских детей система ведет себя в точности как предсказывал Боулби, то есть при смене ситуации дети плавно переключаются с игры на поиск безопасности и наоборот. Если дети придерживаются этой линии поведения, то есть у них «надежная привязанность», они без матери играют не так активно или вовсе перестают играть, и у них проявляются признаки тревоги, которые дружелюбной незнакомке не удастся полностью снять. В двух актах, когда мать возвращается, эти дети приходят в восторг и зачастую движутся к матери и прикасаются к ней, чтобы восстановить контакт с базой безопасности, после чего быстро успокаиваются и возвращаются к игре. У остальной трети детей перемены происходят не так гладко, и их стиль привязанности называют «ненадежным». Ненадежная привязанность бывает двух типов. Большинство таких детей словно бы не обращают особого внимания на то, что мама вышла или вернулась, однако дальнейшие психологические исследования показывают, что разлука сильно расстроила их. Такие дети, похоже, подавляют огорчение и стараются справиться с ним самостоятельно, не рассчитывая, что мама их утешит. Такой стиль Эйнсворт называла «избеганием». Остальные дети – в США их около 12 % – на протяжении всего эксперимента нервничают и не отходят от матери. Когда мама выходит, они впадают в полное отчаяние, иногда сопротивляются ее попыткам утешить их, когда она возвращается, и им так и не удается успокоиться настолько, чтобы поиграть в незнакомой комнате. Этому

стилю Эйнсворт дала название «сопротивление». (О современном положении дел в исследованиях привязанности см. Cassidy, 1999; Weinfield et al, 1999.)

Сначала Эйнсворт решила, что все эти различия объясняются только тем, хорошая или плохая у ребенка мать. Она наблюдала матерей дома, и оказалось, что стиль надежной привязанности в незнакомой ситуации проявляется у детей, чьи матери относятся к ним с теплотой и отзывчивостью. Эти дети усвоили, что на матерей можно положиться, и поэтому вели себя особенно храбро и уверенно. У холодных и неотзывчивых матерей дети были часто склонны к избеганию, поскольку усвоили, что помощи и утешения от мамы не дождешься. Если же мамы вели себя непредсказуемо и капризно, их дети были склонны к сопротивлению, поскольку усвоили, что их требования утешения иногда удовлетворяются, а иногда нет.

Но лично я скептически отношусь к любым попыткам провести корреляции между матерью и ребенком. Исследования близнецов практически всегда показывают, что личностные черты определяются в первую очередь генетикой, а не воспитанием (Harris, 1995). Может быть, просто счастливые женщины, выигравшие в кортикальную лотерею, от природы любвеобильны и дружелюбны и передают свои счастливые гены детям, которые затем проявляют надежную привязанность к матери. А может быть, все наоборот: у каждого ребенка и правда есть стойкий врожденный склад характера (Kagan, 1994) – веселый, мрачный, нервный – и с веселыми так здорово и приятно, что их матери охотно возятся с ними, вот и всё. Мой скептицизм подтверждается и тем, что исследования, проделанные по следам наблюдений Эйнсворт за матерями и детьми в домашней обстановке, в целом обнаруживали, что корреляция между отзывчивостью матери и стилем привязанности у ее детей очень слаба (DeWolff and van Uzendoorn, 1997). С другой стороны, исследования близнецов показали, что гены определяют стиль привязанности лишь в малой степени (van Uzendoorn et al., 2000). Так что перед нами самая настоящая головоломка – черта, которая слабо коррелирует и с качествами матери, и с генетикой. Откуда же берется стиль привязанности?

Кибернетическая теория Боулби вынуждает нас мыслить вне привычной дихотомии природы и воспитания. Стиль привязанности следует воспринимать как качество, постепенно возникающее в ходе тысяч взаимодействий. Ребенок с определенным темпераментом (заданным генетически) раз за разом требует защиты. Мать с определенным темпераментом (заданным генетически) реагирует или не реагирует на его требования в зависимости от настроения, переутомления, от того, что пишет очередной гуру воспитания детей, которого она сейчас читает. Каждое событие в отдельности не играет особой роли, но со временем у ребенка выстраивается, по выражению Боулби, «внутренняя рабочая модель» самого себя, своей матери и их отношений. Если модель говорит, что мама всегда рядом и придет на помощь в любую минуту, естественно, будешь смелее играть и исследовать окружающий мир. Раунд за раундом предсказуемые взаимоотношения создают доверие и укрепляют привязанность. Дети, обладающие веселым и открытым нравом, у которых счастливые матери, практически наверняка правильно сыграют в эту игру, и у них выработается надежная привязанность, но даже если мать или ребенок от природы мрачные, умная и преданная мать способна преодолеть особенности характера и у себя, и у ребенка и наладить надежную внутреннюю рабочую модель их отношений (все вышесказанное относится и к отцам, но большинство детей во всех культурах проводят больше времени с матерью).

Не только дети

Приступая к работе над этой главой, я собирался посвятить страницу-другую общему обзору теории привязанности, а затем перейти к тому, что интересует нас, взрослых. Когда мы слышим слово «любовь», то в первую очередь думаем о романтической любви. На радиостанциях, посвященных музыке кантри, иногда ставят песенки о любви между детьми и родителями, но на всех остальных частотах любовь – это та любовь, которую сначала встречаешь, а потом пытаешься удержать. Но чем глубже я закапывался в исследования, тем очевиднее становилось, что Харлоу, Боулби и Эйнсворт помогают нам понять и суть взрослой любви. Сами посмотрите. Какое из этих утверждений лучше описывает ваше поведение в романтических отношениях?

1. Мне довольно легко сблизиться с людьми, я спокойно чувствую себя, когда от кого-то завишу, а кто-то зависит от меня. Мне не очень часто бывает страшно, что меня бросят или что кто-то станет мне слишком близок.

2. Я не очень ловко чувствую себя в близких отношениях, мне трудно полностью доверять человеку, трудно разрешить себе зависеть от кого-то. Я нервничаю, когда кто-то слишком сильно приближается ко мне, а романтические партнеры часто требуют от меня столько близости и открытости, что мне становится неуютно.

3. Окружающие не сближаются со мной так, как мне хотелось бы. Меня часто охватывает страх, что партнер на самом деле не любит меня и хочет бросить. Я хочу полностью слиться со своей второй половинкой, и это желание часто отпугивает людей³.

Этот незатейливый тест придумали исследователи привязанности Синди Хазан и Фил Шейвер, чтобы проверить, распространяются ли три стиля привязанности по Мэри Эйнсворт и на взрослых, старающихся выстроить романтические отношения. Да, распространяются. Некоторые люди, повзрослев, меняют стиль привязанности, однако подавляющее большинство взрослых выбрали описание, соответствующее их поведению в детстве (Hazan and Zeifman, 1999). (Три пункта теста соответствуют трем стилям по Мэри Эйнсворт – надежной привязанности, избеганию и сопротивлению.) Внутренние рабочие модели довольно стабильны, хотя иногда все же меняются, и они определяют поведение людей в самых важных отношениях всю жизнь. Надежная привязанность делает ребенка счастливее и помогает лучше приспособиться к окружению – и точно так же взрослые, придерживающиеся надежного стиля привязанности, строят более счастливые и прочные отношения, а частотность разводов среди них ниже (Feeney and Noller, 1996).

Но правда ли, что взрослая романтическая любовь коренится в той же психологической системе, что и привязанность детей к матерям? Чтобы в этом разобраться, Хазан проследила процесс изменений детской привязанности с возрастом. Боулби сформулировал четыре определяющие черты привязанности (Bowlby, 1969):

- 1) поддержание близости (ребенок хочет быть рядом с родителем и борется за это);
- 2) страдания при разлуке (понятно из названия);
- 3) тихая гавань (испуганный или огорченный ребенок приходит к родителю за утешением);

³ Hazan and Shaver, 1987. Copyright © 1987 American Psychological Association. Адаптировано с разрешения правообладателя.

4) база безопасности (ребенок использует родителя как базу, с которой можно отправляться в путь для исследований и личностного роста).

Хазан с коллегами (Hazan and Zeifman, 1999) изучили сотни людей от 6 до 82 лет. Ученые спрашивали испытуемых, кто в их жизни выполнял каждую из четырех главных функций привязанности (например: «С кем вам больше всего нравится проводить время?», «К кому вы обращаетесь, когда вы расстроены или обижены?»). Если бы на эти вопросы могли ответить грудные младенцы, они в ответ на все вопросы назвали бы маму или папу, но к восьми годам дети уже стремятся проводить время со сверстниками (и когда они, заигравшись с друзьями, не хотят идти домой ужинать, это и есть поддержание близости). С восьми до четырнадцати тихая гавань расширяется и вместе с родителями охватывает сверстников – подростки учатся обращаться друг к другу за эмоциональной поддержкой. Но лишь к позднему подростковому возрасту, в 15–17 лет, все четыре компонента привязанности может дать сверстник, особенно романтический партнер. О таком нормальном переносе привязанности говорится в Новом Завете: «Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью; так что они уже не двое, но одна плоть» (Марк 10:7–9).

О том, что романтические партнеры становятся точно такими же объектами привязанности, что и родители, говорится в обзоре работ, где говорится о том, как люди переживают смерть супруга или долгую разлуку (Vormbrock, 1993). Обзор показывает, что у взрослых наблюдается та же последовательность, которую Боулби отмечал у детей в больницах: первоначальная тревожность и паника сменяется депрессивной летаргией, а затем следует исцеление через эмоциональное отделение от объекта привязанности. Более того, исследование показало, что контакт с близкими друзьями почти не помогает притупить боль, а вот возобновление контакта с родителями гораздо полезнее.

Если вдуматься, сходство между романтическими отношениями и отношениями детей и родителей очевидно. Поначалу влюбленные проводят часы, не сводя друг с друга глаз, обнимаются, ласкаются и целуются, сюсюкают друг с другом, и у них наблюдается всплеск того же гормона окситоцина, который связывает матерей с детьми, создавая своего рода наркотическую зависимость. Окситоцин не только готовит самок млекопитающих к родам (вызывает сокращения матки и появление молока), но и влияет на мозг – способствует стремлению ухаживать за ребенком и снижает стресс, когда матери контактируют с детьми (Carter, 1998; Uvnas-Moberg, 1998). Прочнейшая связь матерей и младенцев, зачастую называемая «системой заботы о детях», у младенцев не совпадает с системой привязанности, однако эволюционировали эти системы, очевидно, в тандеме. Сигналы бедствия, подаваемые младенцем, так сильно действуют только потому, что вызывают у матери стремление заботиться о нем. А связывает две стороны одной медали окситоцин. В популярной прессе роль окситоцина подаются упрощенчески: мол, этот гормон заставляет нас, даже грубых мужчин, ни с того ни с чего становиться нежными и страстными, однако последние исследования показывают, что у женщин он еще и гормон стресса (Taylor et al., 2000): он вырабатывается, когда женщина подвергается стрессу и ее потребность в привязанности не удовлетворяется, отчего возникает потребность контакта с любимым человеком. С другой стороны, когда окситоцин заливает мозг (и мужской, и женский) при тесном телесном контакте двух человек, с ним приходят умиротворение и успокоение, а это укрепляет привязанность. У взрослых самые сильные выбросы окситоцина, не считая родов и грудного вскармливания, дает секс (подробнее о роли окситоцина в любви и сексе см. Fisher, 2004). Сексуальная активность, особенно если она предполагает нежные объятия и много прикосновений и ведет к оргазму, задействует те же нейронные связи, что и системы привязанности детей и родителей. Неудивительно, что детские стили привязанности сохраняются и у взрослых: сохраняется вся система привязанности в целом.

Как от любви голова пухнет

Следовательно, взрослая любовь строится на двух древних взаимосвязанных системах: системой привязанности, которая создает узы между детьми и родителями, и системой заботы, которая привязывает мать к ребенку. Системы эти древни, как сами млекопитающие, а то и древнее, поскольку есть и у птиц. Однако если мы хотим объяснить, почему секс связан с любовью, придется еще кое-что добавить. Конечно, природа стимулировала животных искать себе сексуальных партнеров, сколько существуют млекопитающие и птицы. Система спаривания никак не связана с остальными двумя и задействует вполне определенные области мозга и гормоны (Fisher, 2004). У некоторых животных, в том числе крыс, система спаривания сводит самца и самку только на то время, которое требуется для копуляции. У некоторых, в том числе слонов, самец и самка сходятся на несколько дней (на период, благоприятный для зачатия), и в это время они нежно ласкаются, весело играют, словом, всячески проявляют чувства, напоминающие людям-наблюдателям влюбленность (Moss, 1998). Но сколько бы ни были вместе самки и самцы, у большинства млекопитающих (не людей) три системы действуют совместно с идеальной предсказуемостью. Во-первых, когда у самки происходит овуляция, у нее из-за гормональных изменений появляются явные признаки фертильности: так, кошки и собаки испускают феромоны, а у шимпанзе и бонобо краснеют и распухают до невероятных размеров половые органы. От этого самцы приходят в возбуждение и состязаются (у некоторых видов) за обладание самкой. Самка (у большинства видов) так или иначе делает выбор, что, в свою очередь, активизирует ее систему спаривания, а затем, через несколько месяцев, роды активизируют у матери систему заботы, а у ребенка – систему привязанности. Отец остается от всего этого в стороне, где принохивается в поисках новых феромонов и озирается в поисках новых красных припухлостей. Секс служит для размножения, а стойкая любовь – удел матерей и детей. Почему же у людей все настолько иначе? Почему самка человека тщательно прячет все признаки овуляции и заставляет мужчин любить и саму себя, и своих детей?

Достоверно это неизвестно, однако самая правдоподобная, на мой взгляд, теория начинается с невероятного увеличения размеров человеческого мозга, о чем я упоминал в главах 1 и 3 (Trevathan, 1987; Bjorklund, 1997). Когда первые гоминиды отделились от предков современных шимпанзе, их мозг был не больше, чем у шимпанзе. Эти предки человека были, в сущности, прямоходящими обезьянами. Но затем, примерно 3 миллиона лет назад, что-то изменилось. Видимо, что-то в среде, а может быть, все дело в распространении орудий труда, применение которых стало возможным благодаря тому, что руки становились все более умелыми: так или иначе, наш предок оказался очень приспособленным к гораздо более крупному мозгу и гораздо более высокому интеллекту. Однако растущий мозг едва не оказался в тупике, причем буквально: проходимость родовых путей у людей ограничена, и это ограничивает размеры головы у ребенка, которого самка гоминида может родить при условии, что ее таз допускает прямохождение. Тогда по крайней мере один вид гоминидов, наш предок, разработал хитрый прием, который позволял обойти это препятствие: теперь младенцев выставляли вон из матки задолго до того, как их мозг развивался в достаточной степени, чтобы контролировать тело. У всех других видов приматов рост мозга резко замедляется сразу после рождения, поскольку мозг в целом уже готов служить, так что нужна только окончательная тонкая подстройка в течение нескольких лет, посвященных детским играм и обучению. Однако у людей стремительный внутриутробный рост мозга продолжается еще года два после рождения, после чего вес мозга медленно, но неуклонно увеличивается еще 20 лет (Bjorklund, 1997). Люди – единственные существа на Земле, чьи детеныши в первые годы жизни полностью беспомощны и больше десяти лет нуждаются в родительской заботе. Человеческое дитя – исполинское бремя, и женщины не могли нести его в одиночку. Исследования обществ охотни-

ков-собираелей показывают, что матери маленьких детей не в состоянии собрать достаточно калорий, чтобы прокормить себя и ребенка (Hill and Hurtado, 1996). Женщины рассчитывают на большое количество пищи и на защиту, которые обеспечивают мужчины в самом расцвете сил. Поэтому большой мозг, который так подходит для сплетен и социальных манипуляций, не говоря уже об охоте и собирательстве, мог эволюционировать, только если за обеспечение семьи взялись мужчины. Однако в эволюционной игре на выживание со стороны мужчины было бы роковой ошибкой обеспечивать ресурсами чужого ребенка. Поэтому активные отцы, прочные семейные пары, сексуальная ревность мужчин и большеголовые младенцы – все это эволюционировало совместно, то есть появилось постепенно, но в одно и то же время. Если мужчина желал какое-то время прожить рядом с женщиной, оберегать ее верность и вносить свой вклад в воспитание их общих детей, его дети были умнее, чем у его менее ответственных конкурентов. В обстановке, где интеллект должен очень быстро приспосабливаться (то есть, пожалуй, в любой обстановке, где живут люди, с тех пор как мы начали изготавливать орудия труда), вклад мужчин в воспитание детей оказывался полезным для самих мужчин, то есть для их генов, поэтому хороших отцов с каждым поколением становилось больше.

Но из какого сырья создать узы между мужчиной и женщиной, если их раньше не было? Эволюция ничего не создает с нуля. Эволюция – это процесс, в ходе которого кости, гормоны и образ действий, уже записанные в генах, немного меняются (благодаря случайной мутации генов), а потом отбираются, если приносят особи какие-то преимущества. Природе оказалось несложно модифицировать систему привязанности, которая и так имелась у каждого мужчины и каждой женщины в детстве, когда они были привязаны к матери; а затем объединить ее с системой спаривания, которая и без того включалась у каждого юноши и каждой девушки во время полового созревания.

Безусловно, теория эта чисто спекулятивна (окаменелые кости ответственного отца не отличаются от костей безответственного), но все же она красиво связывает сразу много отличительных особенностей человеческой жизни: болезненные роды, затяжное младенчество, крупный мозг и высокий интеллект. Теория связывает эти биологические странности человека с едва ли не самыми важными эмоциональными чудачествами нашего вида: существованием сильной и (нередко) прочной эмоциональной связи между мужчинами и женщинами и между мужчинами и детьми. Поскольку интересы мужчины и женщины в паре зачастую противоречивы, эволюционная теория вовсе не считает, что романтическая любовь – это гармоничное партнерство с целью вырастить детей (Buss, 2004); однако общая черта человеческой культуры – требование, чтобы мужчины и женщины строили отношения, рассчитанные на много лет (брак), которые так или иначе ограничивают их сексуальное поведение и узаконивают их связь с детьми и друг с другом.

Две любви, две ошибки

Возьмите одну древнюю систему привязанности, смешайте с равным количеством системы заботы, добавьте модифицированную систему спаривания – и готово: у вас получилась романтическая любовь. Кажется, я что-то упустил: ведь романтическая любовь гораздо больше, чем сумма ее частей. Это экстраординарное состояние сознания, ставшее причиной Троянской войны, вдохновившее лучшие произведения мировой литературы и музыки (худшие, впрочем, тоже), подарившее нам прекраснейшие дни нашей жизни. Но мне думается, что идею романтической любви часто понимают неправильно, а если мы рассмотрим ее физические ингредиенты, это поможет разгадать некоторые загадки и избежать некоторых ловушек на пути любви.

В темных закоулках иных университетов профессора говорят студентам, что романтическая любовь есть социальный конструкт, придуманный французскими трубадурами XII века с их историями о благородных рыцарях, идеализацией женщин и возвышенным зудом нереализованного сексуального желания. Конечно, разные культуры по-своему толкуют те или иные психологические феномены, но многие из этих феноменов возникают безотносительно того, что думают о них люди (например, смерть во всех культурах окружена социальными конструктами, однако живой организм умирает сам по себе, не оглядываясь на конструкты). Этнографические исследования 166 человеческих культур нашли явные признаки романтической любви у 88 % из них, а для остальных было недостаточно данных, чтобы принять то или иное решение.

Да, трубадуры подарили нам особый миф о «настоящей» любви – идею, что подлинная любовь вспыхивает жарко и страстно да так и полыхает до самой смерти, да и после смерти тоже, когда влюбленные воссоединяются на небесах. Этот миф, судя по всему, в новое время разросся и разветвился на набор взаимосвязанных представлений о любви и браке. Мне видится, что современный миф о настоящей любви порождает следующие аксиомы: настоящая любовь – это страстная любовь, которая никогда не остывает; если двое любят друг друга настоящей любовью, им надо пожениться; если любовь кончается, нужно расстаться, поскольку, как выяснилось, любовь была ненастоящая; а если найдешь свою «половинку» – объект настоящей любви – то обретешь настоящую любовь на веки вечные. Вы, читатель, возможно, и не верите в этот миф, особенно если вам больше тридцати, но многие молодые люди в западной культуре воспитаны на нем, и он действует как идеал, который они бессознательно таскают за собой, даже если на сознательном уровне потешаются над ним. (Причем этот миф пропагандирует отнюдь не только Голливуд – Болливуд, индийская киноиндустрия, романтизирован еще сильнее.) Чтобы увидеть это и уберечь достоинство любви, надо понять разницу между двумя видами любви: любовью-страстью и любовью-дружбой. По данным психологов Эллен Бершайд и Элейн Уолстер, изучавших любовь, любовь-страсть – это «неукротимое эмоциональное состояние, в котором сосуществуют нежность и сексуальное желание, душевный подъем и страдания, тревога и облегчение, альтруизм и ревность – и все это создает бурю противоречивых чувств» (Berscheid and Walster, 1978; см. также Sternberg, 1986). Когда мы говорим, что влюбились, имеется в виду любовь-страсть. Именно она вспыхивает, когда золотая стрела Амура пронзает ваше сердце и весь мир вокруг в один миг преобразуется. Вы жаждете соединения с предметом любви. Влюбленным хочется слиться, сплавиться друг с другом. Этот порыв и описывает Платон в «Пире», где Аристофан предлагает выпить за любовь и рассказывает легенду о ее происхождении. Он говорит, что изначально у людей было по четыре ноги, по четыре руки и по два лица, но вот в один прекрасный день боги решили, что сила и дерзость людей для них опасны, и решили разделить их пополам. С тех пор все и бродят по белу свету в поисках своей второй половинки. (У одних было два мужских лица или два женских, а у других – одно мужское, другое женское, что объясняет разнообразие сексуальных ориентаций.) В

доказательство Аристофан предлагает нам представить себе, что Гефест, бог огня и, следовательно, кузнечного дела, видит влюбленных, которые лежат обнявшись, и говорит им:

Чего же, люди, вы хотите один от другого?.. Может быть, вы хотите как можно дольше быть вместе и не разлучаться друг с другом ни днем, ни ночью? Если ваше желание именно таково, я готов сплавить вас и срастить воедино, и тогда из двух человек станет один, и, покуда вы живы, вы будете жить одной общей жизнью, а когда вы умрете, в Аиде будет один мертвец вместо двух, ибо умрете вы общей смертью. Подумайте только, этого ли вы жаждете и будете ли вы довольны, если достигнете этого?

Платон, 1993

Аристофан утверждает, что от такого предложения не откажется ни одна влюбленная пара.

А любовь-дружбу Эллен Бершайд и Элейн Уолстер, напротив, определяют как «теплые чувства к тем, с кем тесно переплетена наша жизнь» (Berscheid and Walster, 1978). Любовь-дружба крепнет постепенно, с годами, по мере того как влюбленные применяют друг к другу свои системы привязанности и учатся доверять и помогать друг другу. Если любовь-страсть можно уподобить пламени, то любовь-дружба – словно виноградные лозы, которые медленно растут, переплетаются и в конечном итоге связывают людей вместе. Контраст между пылкой и спокойной любовью бросался в глаза представителям многих культур. Как выразилась одна женщина из намибийского племени охотников-собирателей, «Когда двое встречаются, сердца их вспыхивают огнем, их страсть очень сильна. А через некоторое время пламя остывает и только тлеет – и так остается навсегда» (Цит. в Jankowiak and Fischer, 1992).

Страстная любовь – это наркотик. Ее симптомы совпадают с эффектом героина (эйфорическое настроение, иногда описываемое в сексуальных терминах) и кокаина (эйфория в сочетании с легкостью и приливом сил) (Julien, 1998). И неудивительно: страстная любовь влияет на активность нескольких областей мозга, в том числе тех, которые отвечают за выброс дофамина (Bartels and Zeki, 2000; Fisher, 2004). Дофамин вырабатывается при любых переживаниях, которые воспринимаются как очень приятные, и роль дофамина здесь очень важна, поскольку наркотики, искусственно повышающие уровень дофамина, в том числе героин и кокаин, вызывают привыкание. Если баловаться кокаином раз в месяц, привыкания не возникает, но если делать это каждый день – станешь наркоманом. Нет такого наркотика, опьянение от которого длится непрерывно. Мозг реагирует на хронический избыток дофамина, запускает нейрохимические реакции, которые ему противодействуют, и восстанавливает свое равновесие. Так вырабатывается толерантность, а когда наркотика нет, мозг выходит из равновесия в противоположную сторону – если отнять у наркомана кокаин, а у влюбленного страсть, на смену им приходят страдания, отчаяние и апатия. Поэтому, если страстная любовь – это наркотик, причем в буквальном смысле слова, ее действие рано или поздно сходит на нет. Невозможно пребывать в состоянии наркотического опьянения вечно (правда, если объект вашей страстной любви живет далеко, это все равно что принимать кокаин раз в месяц: наркотик сохраняет силу, потому что приходится страдать между дозами). Если позволить любви-страсти пройти все свои естественные этапы, рано или поздно настанет день, когда она угаснет. Обычно первым это чувствует кто-то один. Это все равно что пробудиться от общего сладкого сна и обнаружить, что ваш спящий партнер пустил слюну на подушку. В такие минуты просветления, когда вдруг возвращается трезвость мысли, влюбленный видит недочеты и недостатки, к которым раньше был слеп. Объект любви падает с пьедестала, а в результате, поскольку наш мозг так восприимчив к переменам, перемена в чувствах приобретает первостепенную важность. «Боже мой, – думает влюбленный, – чары развеялись, я больше не люблю ее!» Если влюбленный верит в миф о настоящей любви, он даже задумается, не порвать ли со своим пред-

метом. Ведь если чары развеялись, значит, любовь была ненастоящей. Но если он и вправду решит разорвать отношения, не исключено, что это роковая ошибка.

Страстная любовь не превращается в любовь-дружбу. Страстная любовь и любовь-дружба – это два независимых процесса, и у каждого свое расписание. Поскольку их тропы иногда расходятся, возникают две опасные точки, два места, где многие совершают ужасные ошибки. На рис. 1 изображено, как колеблется интенсивность страстной любви и любви-дружбы у одного из партнеров на протяжении шести месяцев. Страстная любовь вспыхивает, горит и достигает максимальной температуры за несколько дней. В те недели и месяцы, пока длится это помешательство, влюбленные невольно думают о свадьбе, а зачастую не только думают, но и говорят. Иногда они даже принимают предложение Гефеста и действительно женятся. Это зачастую ошибка. На пике страстной любви никто не способен рассуждать рационально. Наездник так же безумен, как слон. Закон запрещает подписывать договоры в состоянии опьянения, и очень жаль, что нет такого закона, который запрещал бы делать предложение на пике страстной любви, потому что, когда предложение принято, родственники оповещены и дата назначена, остановить поезд очень трудно. А в напряженный период планирования свадьбы в какой-то момент действие наркотика вполне может прекратиться, и тогда многие пары идут к алтарю с сомнениями в сердце и разводом в будущем.

Второй опасный момент – день, когда действие наркотика ослабевает. Страстная любовь редко обрывается мгновенно, но период безумной одержимости именно так и кончается. Наездник приходит в чувство и в первый раз озирается и понимает, куда унес его слон. В этот момент часто случаются разрывы, и для многих пар это лишь к лучшему. Купидона часто называют маленьким проказником именно за то, что он так любит составлять несовместимые пары. Но иногда разрыв оказывается преждевременным: если бы влюбленные пережили опасный период и дали любви-дружбе возможность набрать силу, вероятно, они обрели бы настоящую любовь.

Я верю в настоящую любовь, только это не страсть, которая длится вечно. Так не бывает. Настоящая любовь, та самая, на которой строятся прочные браки, – это просто сильная любовь-дружба, в которой есть место страсти между двумя людьми, очень преданными друг другу (таковы три составные части «треугольной теории любви» по Стернбергу (Sternberg, 1986)). На приведенном графике любовь-дружба выглядит бледно, поскольку нигде не достигает напряженности страстной любви.

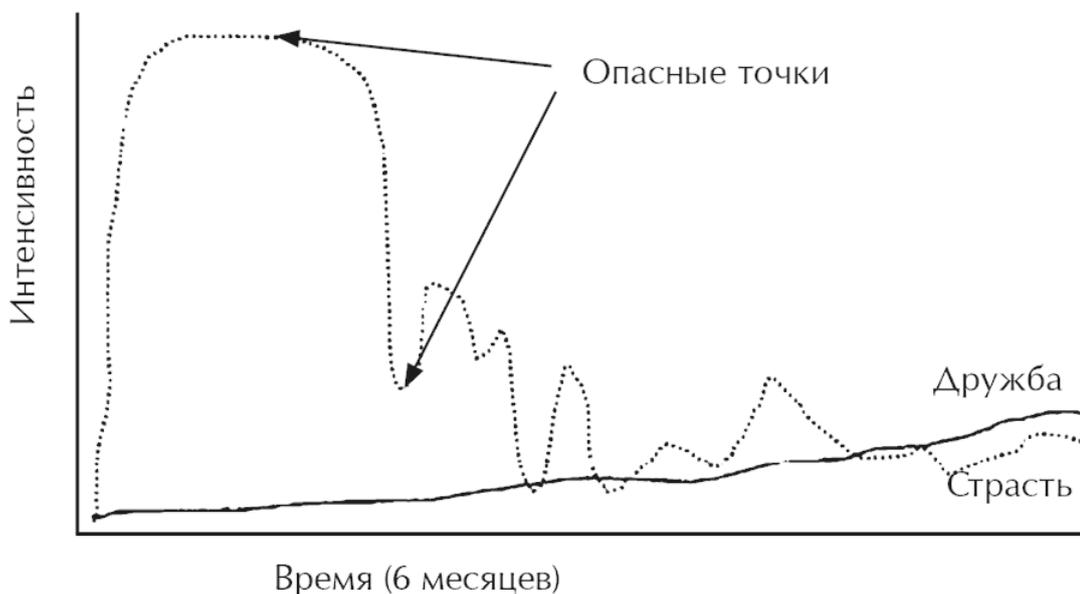


Рис. 1. Два типа любви в зависимости от времени (краткосрочная перспектива)

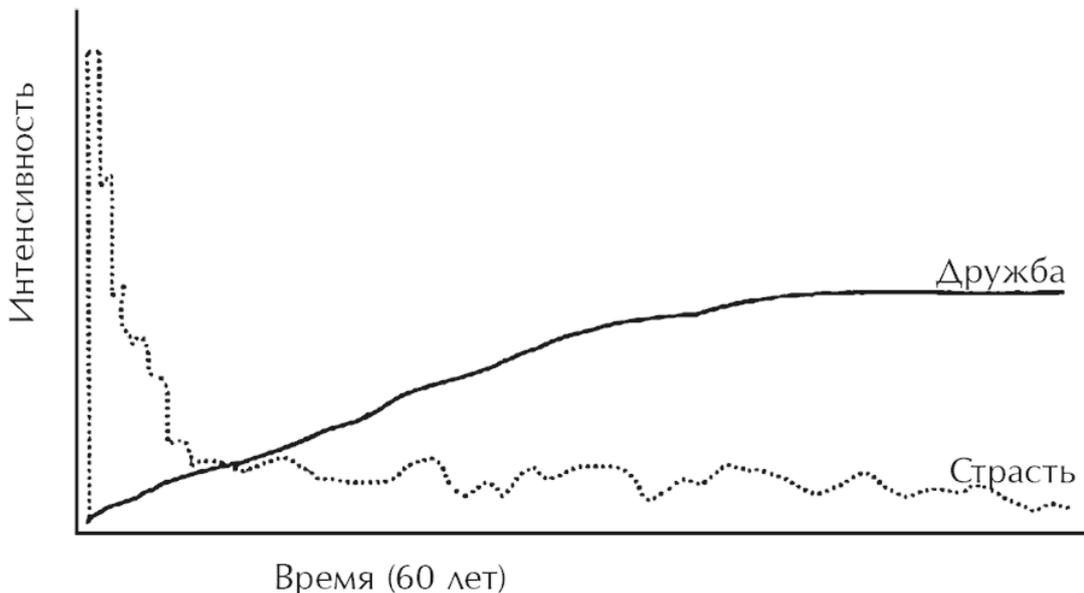


Рис. 2. Два типа любви в зависимости от времени (долгосрочная перспектива)

Но если раздвинуть временные границы с шести месяцев до 60 лет, как на следующем рисунке, блеклой становится уже страстная любовь – буря в стакане воды, ей-богу! – зато любовь-дружба и правда может длиться всю жизнь. Если мы восхищаемся супругами, которые в день золотой свадьбы по-прежнему влюблены друг в друга, нас восхищает именно сочетание двух видов любви, причем любви-дружбы в нем гораздо больше.

За что философы невзлюбили любовь?

Если вы страстно влюблены и хотите восславить свою страсть, почитайте стихи. Если ваш пыл слегка утих и вы хотите понять, что происходит в ваших развивающихся романтических отношениях, почитайте книги по психологии. Но если вы только что порвали с предметом страсти и хотите убедиться, что прекрасно обойдетесь безо всякой любви, почитайте философию. Ах, безусловно, любовь превозносят на страницах множество работ, но стоит вчитаться, и обнаружится глубокое противоречие. Любовь к Господу, любовь к ближнему, любовь к истине, любовь к прекрасному – все это нам настоятельно советуют. Но страстная, эротическая любовь к живому человеку? Боже упаси!

На Древнем Востоке было очевидно, что плохого в любви: любовь есть привязанность. Привязанности, особенно чувственные и сексуальные, необходимо разрывать ради духовного развития. Будда сказал: «Пока у мужчины не искоренено желание к женщинам, – пусть даже самое малое, – до тех пор его ум на привязи подобно теленку, сосущему молоко у матери» (Дхаммапада, 2016, стих 284). В «Законах Ману», древнеиндийском трактате о том, как следует жить юному брахману, о женщинах сказано еще жестче: «Природа женщин в этом мире вредоносна для мужчин; по этой причине мудрые остерегаются женщин, ибо женщина способна повести по неверному пути в этом мире не только глупца, но даже ученого, подверженного власти страсти и гнева» (Законы Ману, 1992, глава II, 213–214). И даже Конфуций, который не делал особого упора на разрыве привязанностей, считал романтическую любовь и сексуальность опасными для высших добродетелей сыновней преданности и лояльности вышестоящим (глава IX, 17): «Я не встречал еще человека, который любил бы добродетель так же, как красоту» (Переломов, 2001). Естественно, буддизм и индуизм – это разные вещи, к тому же они меняются в зависимости от времени и места. Некоторые современные духовные лидеры, например, Далай-лама, мирятся с романтической любовью и сопутствующей ей сексуальностью и считают их важной составляющей жизни. Однако дух древних религиозных и философских текстов показывает, что тогда к любви относились гораздо хуже (казалось бы, исключение – тантрические традиции, но их цель – задействовать энергию плотской и прочих страстей, зачастую с отвращением, чтобы разорвать привязанность к телесным наслаждениям. См. Dharmakirti, 2002).

На Западе все было несколько иначе: со времен Гомера любовь всячески славят. Любовь стала двигателем сюжета «Илиады», а «Одиссея» завершается описанием возвращения Одиссея к Пенелопе и их страстной встречи. При всем при том греческие и римские философы, подступаясь к романтической любви, либо обливают ее презрением, либо пытаются превратить во что-то другое. Например, «Пир» Платона полностью посвящен восхвалению любви. Но какую позицию занимает при этом сам Платон, остается неясным, пока не подаст голос Сократ, а когда Сократ подаст голос, он не оставляет камня на камне от славословий Аристофана и прочих. Он описывает, что любовь у животных вызывает «болезнь»: «Они пребывают в любовной горячке сначала во время спаривания, а потом – когда кормят детенышей» (Платон, 1993). (Отметим, что система спаривания переходит в систему заботы.) С точки зрения Платона, когда человеческая любовь уподобляется животной, это деградация. Любовь мужчины к женщине, если ее цель – продолжение рода, таким образом, любовь измененная. Затем Сократ у Платона показывает, что любовь способна выйти за границы своего животного происхождения, если будет нацелена на что-то высшее. Если взрослый мужчина любит молодого, их любовь возвышает обоих, поскольку старший мужчина способен в промежутках между соитиями научить молодого добродетели и философии. Но даже такая любовь должна быть лишь отправной точкой: если мужчина любит прекрасное тело, он должен научиться любить красоту в целом, а не красоту конкретного тела. Он должен научиться находить красоту в душах людей,

а затем – в идеях и философии, и лишь тогда он научится чувствовать прекрасное само по себе и сможет

не быть больше ничтожным и жалким рабом чьей-либо привлекательности, плененным красотой одного какого-то мальчишки, человека или характера, а повернуть к открытому морю красоты и, созерцая его в неуклонном стремлении к мудрости, обильно рождать великолепные речи и мысли, пока наконец, набравшись тут сил и усовершенствовавшись, он не узрит того единственного знания, которое касается прекрасного. (*Платон, 1993*).

Отрицается сама суть любви как привязанности между двумя людьми: любовь оправдана лишь тогда, когда она преобразуется в умение ценить красоту как таковую.

Поздние стоики отрицали также конкретность любви, поскольку она отдает всю власть над счастьем человека в руки другого, которого невозможно целиком и полностью контролировать. Даже эпикурейцы, чья философия была основана на стремлении к наслаждению, ценят дружбу, но не одобряют романтической любви. В своей поэме «О природе вещей» поэт-философ Лукреций дает самое полное из дошедших до нас изложение эпикурейской философии. Финал книги IV принято называть «Пагубность любви», и там Лукреций уподобляет любовь ране, опухоли, болезни. Эпикурейцы были специалистами по желаниям и их удовлетворению, а страстная любовь не устраивала их тем, что это желание удовлетворить нельзя:

Так и Венера в любви только призраком дразнит
влюбленных:

Не в состояньи они, созерцая, насытиться телом,

Выжать они ничего из нежного тела не могут,

Тщетно руками скользя по нему в безнадежных
исканьях.

И, наконец, уже слившись с ним, посреди наслаждений
Юности свежей, когда предвещает им тело восторги,

И уж Венеры посев внедряется в женское лоно,

Жадно сжимают тела и, сливая слюну со слюною,

Дышат друг другу в лицо и кусают уста в поцелуе.

Тщетны усилия их: ничего они выжать не могут,

Как и пробиться вовнутрь и в тело всем телом
проникнуть,

Хоть и стремятся порой они этого, видно, добиться:

Так вожделенно они застревают в тенётах Венеры.

О природе вещей (книга IV, строки 1100–1113. Перевод Ф. Петровского)

Многие опасения, которые вызывала любовь в классической древности, переняло и христианство. Христос велит последователям любить Господа теми же словами, что и Моисей: «возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим» (Мф 22:37, отсылка к Втор 6:5: «люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею и всеми силами твоими»). Вторая заповедь Христа велит любить друг друга: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мф 22:39). Но что же это значить – любить других так же, как себя? Психологические корни любви – в привязанности к родителям и сексуальным партнерам. К самим себе мы не привязаны, мы не обращаемся к себе, чтобы ощутить удовлетворение или почувствовать себя в безопасности. Похоже, Христос имел в виду, что нам следует ценить других так же, как мы ценим себя самих, следует быть добрыми и щед-

рыми даже с чужими, даже с врагами. Эта возвышающая душу заповедь имеет прямое отношение к вопросам взаимности и лицемерия, о которых мы говорили в главах 3 и 4, но почти не затрагивает психологических систем, описанных в этой главе. Напротив, христианская любовь строилась на двух ключевых словах: «каритас» и «агапэ». Латинское слово «каритас» означает деятельную доброту и благожелательность, а греческое слово «агапэ» – ту самоотверженную духовную любовь, в которой нет ни сексуальности, ни привязанности к конкретному человеку. (Христианство, разумеется, одобряет любовь между мужчиной и женщиной в браке, но даже такая любовь идеализируется как любовь Христа к Его церкви: «Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь» (Еф 5:25).) Христианская любовь, как и у Платона, – любовь, лишенная конкретного объекта, без которого она, в сущности, лишена смысла. Модель любви становится иной – теперь это общее отношение к гораздо более крупному, а может быть, и бесконечному классу объектов. «каритас» и «агапэ» прекрасны, но они не имеют отношения к видам любви, в которых человек нуждается, и не происходят от них. Да, я был бы не прочь жить в мире, где все лучатся благожелательностью друг к другу, но предпочел бы жить в мире, где есть по крайней мере один человек, который любит именно меня и которого люблю я. Представим себе, что Харлоу растил своих макак двумя способами. Макак из одной группы держали в отдельных клетках, но каждый день Харлоу подсаживал к каждой из них в клетку незнакомую, но очень добрую и заботливую взрослую самку. А макаки из второй группы росли бы в клетках с собственными матерями, а Харлоу каждый день подсаживал бы к ним незнакомую и не очень симпатичную макаку. Тогда макаки из первой группы стали бы объектами чего-то вроде «каритас» – неконкретной благожелательности – и, скорее всего, выросли эмоционально ущербными. Не сформировав привязанностей, они, вероятно, боялись бы всего нового и не умели бы любить и заботиться о других обезьянах. Детство у обезьян из второй группы будет больше похоже на нормальное детство макак-резусов, поэтому они, возможно, вырастут здоровыми и способными любить. Людям и обезьянам необходимы близкие и долгосрочные привязанности к конкретным объектам. В главе 9 я объясню, почему «агапэ» существует в реальности, но длится, как правило, недолго. Она способна менять человеческую жизнь и обогащать ее, но не заменяет видов любви, основанных на привязанностях.

Настоящая человеческая любовь смущает философов по нескольким причинам. Прежде всего, страстная любовь, как известно, лишает человека способности рассуждать логично и рационально, а западные философы долго считали, что мораль зиждется на рационализме (в главе 8 мы рассмотрим доводы против этого мнения). Любовь – это умопомешательство, и очень многие, безоглядно погрузившись в пучину страсти, разрушили и свою жизнь, и чужую. Неприязнь философов к любви, вероятно, просто совет мудрецов молодежи, который дают из самых благих намерений: не слушайте песни сирен, это обман.

Однако мне думается, что здесь есть по меньшей мере два других мотива, имеющих мало отношения к благим намерениям. Во-первых, это лицемерное своекорыстие – старшее поколение словно бы говорит: «Делайте, как мы велим, а не как мы сами делали». Будда и Блаженный Августин, к примеру, в молодости сполна извели страстной любви и лишь гораздо позднее стали противниками сексуальных привязанностей. Моральные кодексы придумали для того, чтобы в обществе соблюдался порядок, они вынуждают нас обуздывать желания и играть предназначенные роли. А романтическая любовь, как известно, побуждает молодежь, мягко говоря, наплевать к правилам и установлениям общества, кастовым границам и застарелой вражде Монтекки и Капулетти. Так что постоянные попытки мудрецов и пророков переопределить любовь как нечто духовное и общественно-полезное представляются мне морализаторством родителей, которые, в молодости пережив вдоволь романов, теперь учат дочь, что нужно соблюдать себя до свадьбы.

А второй мотив – это страх смерти. Джейми Голденберг (Goldenberg et al., 2001; Goldenberg et al., 1999) из Колорадского университета показала, что если попросить испытуе-

мых поразмышлять о собственном моральном облике, они чаще находят физические аспекты сексуальности отвратительными и менее склонны соглашаться с эссе о том, что люди и животные, в сущности, одинаковы. Голденберг и ее коллеги убеждены, что всем культурам свойствен всепроникающий страх смерти. Все люди знают, что смертны, и поэтому человеческие культуры не жалеют сил на создание философских систем, которые придают жизни особое значение и убеждают людей, что в их жизни смысла гораздо больше, чем в жизни животных, умирающих вокруг них. Жесткие сексуальные ограничения, свойственные многим культурам, попытки связать любовь с Богом и затем отсечь от нее всякие идеи о сексе – все это входит в хитроумные механизмы защиты от непреодолимого ужаса перед собственной смертностью (Becker, 1973; Pyszcynski, Greenberg, and Solomon, 1997).

Если все это так, если у мудрецов и пророков есть самые разные тайные причины отговаривать нас от радостей страстной любви и всевозможных привязанностей, нам, пожалуй, стоит слушаться их советов лишь выборочно. Вероятно, стоит принимать в расчет нашу собственную жизнь – ведь мир, в котором мы живем, уже совсем не тот, – а также данные о пользе и вреде привязанностей.

Свобода вредит вашему здоровью

В конце XIX века Эмиль Дюркгейм, один из основателей социологии, сотворил научное чудо. Он собрал данные по всей Европе, чтобы изучить факторы, влияющие на количество самоубийств. Его результаты можно описать одним словом: ограничения. Как бы он ни анализировал данные, у него выходило, что те, у кого было меньше социальных ограничений, связей и обязательств, кончают с собой гораздо чаще. Дюркгейм рассмотрел «степень вовлеченности в религиозную общину» и обнаружил, что протестанты, в чьей религиозной жизни тогда было относительно мало строгостей, совершают самоубийства чаще католиков, а иудеи, у которых сеть социальных и религиозных обязательств особенно плотна, делают это реже всех. Дюркгейм изучил «степень вовлеченности в домашнюю общину», то есть в семью, и обнаружил то же самое: те, кто жил один, кончали с собой чаще всех, женатые и замужние – реже, а женатые и замужние с детьми – еще реже. Дюркгейм пришел к выводу, что для обеспечения структуры и смысла жизни человеку нужны обязательства и ограничения: «Чем слабее группы, к которым человек принадлежит, чем меньше он от них зависит, тем больше он, следовательно, полагается лишь на самого себя и не признает никаких правил поведения, кроме тех, которые основаны на его личных интересах» (Дюркгейм, 2018А).

Сто лет дальнейших исследований лишь подтвердили диагноз Дюркгейма. Если хочешь оценить, насколько человек счастлив, и предсказать, сколько он проживет, и при этом тебе нельзя спрашивать о его наследственности и личных особенностях, узнай, каковы его социальные связи. (Если у человека сильные социальные связи, это укрепляет иммунную систему, продлевает жизнь (больше, чем отказ от курения), ускоряет восстановление после хирургических операций и снижает риск депрессии и тревожных расстройств (см. обзоры в Cohen and Herbert, 1996, Waite and Gallagher, 2000). Правда, недавно в работе Lucas and Dyrenforth (в печати) были высказаны сомнения, не переоценивают ли их коллеги важность социальных связей.) Дело не только в том, что экстраверты от природы здоровее и счастливее: если интроверты в силу обстоятельств вынуждены больше общаться, им это обычно нравится, и они отмечают, что это повышает их настроение (Fleeson, Malanos, and Achille, 2002).

Социальные связи полезны даже тем, что считает, что они ему не нужны. Да, «всем нам нужно, чтобы было на кого опереться», но этим все не ограничивается: недавние исследования помощи и поддержки показали, что заботиться о других зачастую полезнее, чем получать помощь (Brown et al., 2003). Нам необходимо взаимодействовать, переплетаться с окружающими, нам нужно и принимать, и давать, нужно ощущать свою сопричастность (Baumeister and Leary, 1995). Идеология предельной личной свободы может оказаться опасной, поскольку вынуждает людей бросать дом, работу, город и семью в поисках личного и профессионального самосовершенствования, а это разрывает связи, без которых, весьма вероятно, это самосовершенствование невозможно. Прав был Сенека: «Жизнь не может быть блаженной у того, кто смотрит только на себя и все обращает себе на пользу». Прав был Джон Донн: «Нет человека, что был бы сам по себе, как остров». Прав был Аристофан: чтобы человек стал полным и цельным, его должны дополнить другие. Да, привязанности и личные отношения могут причинить страдания: как говорит персонаж пьесы Жан-Поля Сартра «Выхода нет», «Ад – это Другие» (пер. Л. Каменской). Но ведь и рай тоже.

Глава 7. Несчастья как полезный инструмент

Следовательно, перед тем как ниспослать великое назначение таким людям, Небо обязательно испытывает их сердца и волю в горестях нужды, изнуряет их жилы и кости в труде, морит их тела и кожу голодом, опустошает их в лишениях, идет наперекор им, спутывает все, что они делают. Небо тем самым еще больше увеличивает в них то, в чем они неспособны, подвигая сердца их к терпеливости.

Мэн-цзы, Китай, III век до н. э. (Мэн-цзы, 1999, 12.15)

Все, что не убивает меня, делает меня сильнее.

Ницше (Ницше, 2018)

Идея судьбы, предопределения, божественного промысла прослеживается во многих традициях. У индусов есть народное верование, что в день рождения Бог записывает на лбу ребенка его судьбу. Представьте себе, что в день рождения вашего ребенка вам дарят два подарка: пару очков, позволяющую прочесть это предсказание, и карандаш, позволяющий его править. (Кроме того, представьте себе, что эти дары ниспосланы Богом с полным разрешением пользоваться ими на свое усмотрение.) Как бы вы поступили? Вот, предположим, вы читаете: в девять лет ваш ребенок теряет лучшего друга (тот умирает от рака). В восемнадцать оканчивает школу первым в классе. В двадцать садится пьяным за руль, попадает в аварию, ампутация левой ноги. В двадцать четыре становится отцом-одиночкой. В двадцать девять женится. В тридцать два публикует роман-бестселлер. В тридцать три разводится – и так далее. Как это больно – своими глазами читать, сколько страданий ждет вашего ребенка в будущем! Какая мать, какой отец удержится от соблазна вычеркнуть все травмы, залечить все раны, которые ребенок когда-нибудь нанесет себе сам?

Поосторожнее с этим карандашом. Благие намерения лишь ухудшат ситуацию. Если Ницше прав и то, что вас не убивает, делает вас сильнее, то, стерев из будущего своего ребенка все несчастья, вы обречете его на слабость и недоразвитость. Эта глава – о так называемой «гипотезе несчастья», которая гласит, что без несчастья, провалов и, возможно, даже травм человеку не достичь высших уровней силы, полноты жизни и личностного развития.

Впрочем, афоризм Ницше не может быть истинным в буквальном смысле, по крайней мере, не всегда. Люди, столкнувшиеся с реальной, вещественной угрозой смерти или ставшие свидетелями чьей-то насильственной смерти, иногда страдают посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) – это тяжелое заболевание, сопровождающееся тревожностью и склонностью к чрезмерным реакциям. Жертвы ПТСР меняются, иногда необратимо: столкнувшись с препятствиями и попав в беду, они гораздо быстрее паникуют и ломаются. Даже если понять Ницше в переносном смысле (что сам он, несомненно, предпочел бы), полвека исследований стресса показывают, что стрессогенные факторы в целом вредны для здоровья (Taylor, 2003) – они вносят свой вклад в развитие депрессии, тревожных расстройств и сердечно-сосудистых болезней. Так что давайте относиться к гипотезе несчастья с должной осторожностью. Рассмотрим научные исследования, целью которых было выяснить, когда несчастье полезно, а когда вредно. Ответ не сводится к простому «несчастья в определенных рамках». История гораздо интереснее – и она покажет, как люди растут и процветают и как вам (и вашему ребенку) получить максимум пользы от бед и несчастий, которым, безусловно, еще найдется место в вашем будущем.

Посттравматический рост

Прежней жизни Грега пришел конец 8 апреля 1999 года (история эта подлинная, но имена и характерные детали изменены). В тот день его жена и двое детей – семи и четырех лет – бесследно исчезли. У Грега ушло целых трое суток на то, чтобы выяснить, что они не погибли в автокатастрофе – нет, просто Эми забрала детей и сбежала с мужчиной, с которым познакомилась в торговом центре два месяца назад. Теперь они вчетвером колесили по стране, и их видели в нескольких западных штатах. Частный детектив, которого Грег нанял, быстро выяснил, что человек, разрушивший жизнь Грега, мошенник и мелкий воришка. Как такое могло случиться? Грег чувствовал себя Иовом, в один день лишившимся всего, что любил. И, подобно Иову, не видел никаких причин постигшей его катастрофы.

Грег – мой старый друг и обратился ко мне с просьбой, чтобы я как психолог объяснил, как его жена подпала под влияние этого жулика. Я мог предложить только одно объяснение: похоже, этот человек – психопат. Большинство психопатов не склонны к насильственным действиям (хотя большинство серийных убийц и насильников – психопаты). Это люди, по большей части мужчины, лишённые моральных эмоций, ни к чему и ни к кому не привязанные и не считающие нужным учитывать чужие интересы (Cleckley, 1955; Hare, 1993). Поскольку они не чувствуют ни стыда, ни смущения, ни вины, им легко манипулировать людьми и получать от них деньги, секс и доверие. Я сказал Грегу, что если этот человек и в самом деле психопат, то не способен любить, и Эми и дети скоро наскучат ему. Скорее всего, Грег скоро снова увидит детей.

Эми вернулась через два месяца. Полиция передала детей под опеку Грегу. Паническая фаза у Грега осталась в прошлом – но и супружество тоже, и теперь ему предстоял долгий мучительный процесс восстановления своей жизни. Он стал отцом-одиночкой, жить ему предстояло на жалованье старшего преподавателя в колледже, впереди ждали долгие годы расходов на адвокатов, поскольку Эми наверняка будет пытаться отсудить у него опеку над детьми. Едва ли Грег мог надеяться, что закончит монографию, от которой зависела его научная карьера, к тому же его очень тревожило душевное здоровье детей, да и собственное тоже. Что же делать и как быть?

Через несколько месяцев я навесил Грега. Стоял прекрасный августовский вечер, мы с Грегом сидели на крылечке, и он рассказывал, как повлиял на него этот кризис. Рана была еще свежа, но Грег узнал, что его судьба небезразлична многим людям и ему готовы помочь. Знакомые из его церковной общины приносили ему готовую еду и помогали с детьми. Родители продали свой дом в Юте и переехали в Шарлотсвилль, чтобы участвовать в воспитании внуков. Кроме того, Грег считал, что пережитое коренным образом изменило его представления о смысле жизни. Оказалось, что карьера не главное, лишь бы дети были с ним. Грег сказал, что и к людям стал относиться иначе, что свидетельствовало о перемене системы ценностей: теперь в нем стало гораздо больше любви, сочувствия и умения прощать. Он больше не злился на других по пустякам. А потом Грег сказал такое, что я поперхнулся. Он упомянул о том, что во многих операх основная тема – это печальное трогательное соло, и добавил: «Теперь мой выход, моя ария. Я не хочу петь, не рад, что представился такой случай, но вот настал этот момент – и что я могу поделать? Только с честью пройти испытание».

То, что он сумел все так сформулировать, говорило о том, что он и в самом деле проходит испытание с честью. Заручившись помощью семьи и друзей и глубокой верой в Бога, Грег восстановил свою жизнь, дописал книгу, а через два года нашел и работу получше. Недавно я с ним разговаривал, и он говорил, что боль еще не утихла. Но еще он сказал, что многие перемены к лучшему, произошедшие с тех пор, закрепились и сохранились, и теперь каждый день, проведенный с детьми, приносит ему больше радости, чем до катастрофы.

Исследования связей психологического и физического здоровья десятилетиями были сосредоточены на стрессе и его пагубных последствиях. В этой исследовательской литературе упор всегда делался на стойкость, на умение не ломаться под ударами судьбы, избегать обширных повреждений и «спружинивать» обратно в нормальное функционирование. Но лишь в последние 15 лет исследователи начали заглядывать за пределы стойкости и изучать пользу тяжелого стресса. Иногда эту пользу собирательно называют «посттравматический рост» (см. Nolen-Hoeksema and Davis, 2002; Tedeschi, Park, and Calhoun, 1998; Tennen and Affleck, 1998; Updegraff and Taylor, 2000). У этого движения есть и первопроходцы, пусть и немного: Франкл (1990), прямо противопоставляя ее посттравматическому стрессовому расстройству. На сегодняшний день исследователи изучили множество людей, столкнувшихся с самыми разными несчастьями – это и рак, и сердечно-сосудистые болезни, и ВИЧ, и изнасилования, и нападения, и паралич, и бесплодие, и пожары, и авиакатастрофы, и землетрясения. Они рассмотрели, как люди переживают утрату самых прочных связей – детей, супругов и партнеров, родителей. И накопленные обширнейшие данные показывают, что хотя травмы, кризисы и трагедии принимают тысячи обличий, польза, которую получают от них люди, бывает трех основных типов, тех самых, о которых говорил Грег.

Во-первых, когда человек с честью переносит испытание, это выявляет его скрытые способности, а когда он замечает эти способности, это меняет самовосприятие. Никто из нас не подозревает, что может вынести. Сколько ни твердишь себе «Без X я умру» или «Я бы не пережил того, что сейчас происходит с Y», это лишь наездник сотрясает воздух. Если бы вы и в самом деле потеряли X или очутились в том же положении, что Y, сердце у вас не перестало бы биться. Вы бы реагировали на внешние стимулы, причем по большей части рефлекторно. Иногда люди говорят, что после страшной утраты или травмы у них словно бы все немеет и они действуют на автопилоте. Сознание резко меняется, но тело как-то продолжает шевелиться. Проходит несколько недель, человек пытается осмыслить утрату и изменившиеся обстоятельства, и нормальность отчасти возвращается. То, что не убивает тебя, по определению делает тебя выжившим героем – тем самым, о котором потом будут говорить «Я бы не пережил того, что сейчас происходит с Y». Горе и травмы чаще всего преподают людям один и тот же урок: человек гораздо сильнее, чем думает, и новое понимание своей силы дает им уверенность перед лицом будущих испытаний. Причем они не просто додумывают ложку меда к бочке дегтя – нет, те, кто побывал на войне и в концлагере, те, кто пережил насилие и страшные утраты, зачастую словно бы привиты от стресса в будущем (Meichenbaum, 1985, а также Updegraff and Taylor, 2000): они быстрее восстанавливаются отчасти потому, что уже знают, что это им по плечу. Именно на такую пользу страданий часто указывали религиозные лидеры. Как говорит апостол Павел в Послании к Римлянам (5:3–4), «... хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение, от терпения опытность, от опытности надежда». Впрочем, нет нужды заглядывать так далеко в прошлое – совсем недавно Далай-лама сказал: «Человек, у которого за плечами много жизненных невзгод, лучше способен выстоять перед житейскими трудностями, чем человек, которому никогда не приходилось страдать. Так что с этой точки зрения немного страданий – хороший жизненный урок» (Dalai Lama, 2001).

Вторая разновидность пользы – это личные отношения. Несчастье – фильтр. Если человеку ставят диагноз «рак», если родители теряют ребенка, кто-то из их родных и друзей с честью переносят это испытание и всячески стараются помочь или посочувствовать. А кто-то отворачивается, вероятно, потому, что не знает, что сказать, и не может преодолеть собственную неловкость и страх в этой ситуации. Но несчастье не просто позволяет познать друга в беде, оно укрепляет отношения и раскрывает сердца людей друг к другу. Зачастую мы начинаем любить тех, о ком заботимся, и обычно у нас пробуждается любовь и благодарность к тем, кто заботится о нас в час нужды. Сьюзен Нолен-Хексема и ее коллеги из Стэнфордского университета провели масштабное исследование процесса скорби и обнаружили, что после потери

любимого человека скорбящий обычно больше ценит других людей в своей жизни и относится к ним терпимее (Nolen-Hoeksema and Davis, 2002, 602–603). Одна участница исследования, чей партнер умер от рака, сформулировала это так: «Утрата укрепила мои отношения с другими, поскольку я понимаю, что время – это очень важно и всегда рискуешь потратить ужасно много сил на мелкие и незначительные события и чувства». Эта скорбящая женщина, как и Грег, обнаружила, что теперь сильнее любит окружающих и избавилась от мелочности. Травма, похоже, убивает всякое желание играть в макиавеллиевское «ты – мне, я – тебе» с упором на саморекламу и конкуренцию.

Эта перемена в отношениях указывает на третью разновидность пользы: травма меняет приоритеты и мировоззрение в настоящем («Проживай каждый день как последний») и в общении с другими. Все мы слышали рассказы о богатых и знаменитых, у которых на пороге смерти произошло моральное преображение. В 1993 году я своими глазами видел едва ли не самое зрелищное изложение этого сюжета, начертанное на скалах близ индийского города Бхубанешвара, где я три месяца изучал культуру и этику. В 272 году до н. э. царь Ашока захватил империю Маурьев в Центральной Индии, после чего решил расширить территорию, завоевав окрестные земли. Ему сопутствовал успех, и он огнем и мечом покорил много царств и много соседних народов. Но после особенно кровавой победы над страной Калинга, находившейся поблизости от современного Бхубанешвара, царя вдруг охватил ужас и раскаяние. Он перешел в буддизм, отказался от дальнейших завоеваний и посвятил свою жизнь созданию государства, основанного на справедливости и уважении к дхарме (космическому закону индуизма и буддизма). Он записал свои представления о справедливом обществе и о законах добродетельного поведения и велел высечь эти указы на отвесных скалах по всему царству. Ашока разослал во все края, вплоть до Греции, гонцов, чтобы поведать миру о своей мечте – мирной и добродетельной жизни и религиозной толерантности. Обращение Ашоки вызвала победа, а не несчастье, но, как показывают современные исследования военных в горячих точках (Baum, 2004; Teppen and Affleck, 1998), людей травмирует не только угроза смерти, но и необходимость убивать. Царь Ашока, как и многие из тех, кто пережил посттравматический рост, полностью преобразился. В своих указах он говорит, что теперь относится к тем, кто не согласен с ним, терпимее и сочувственнее и легко их прощает.

Лишь немногим удастся пройти весь путь от массового убийцы до благодетеля человечества, однако очень многие, столкнувшись с угрозой смерти, потом замечают у себя перемены в системе ценностей и мировоззрении. Многие ретроспективно называют диагноз «рак» призывом пробудиться, оглядеться, осознать свое место в мире – поворотной точкой. Многие в таких случаях задумываются о смене профессии или о том, чтобы меньше времени посвящать работе. Пробудившись и оглядевшись, они зачастую понимают, что жизнь – драгоценный дар, данный нам не просто так, а люди важнее денег. О воздействии осознания собственной смерти очень тонко пишет Чарльз Диккенс в «Рождественской песни в прозе». Призраку Грядущего Рождества достаточно нескольких минут, чтобы превратить Скруджа, закоренелого скрягу, в человека щедрого и великодушного, которого приводят в полный восторг и родные, и подчиненные, и случайные прохожие.

Я не собираюсь славить горести и несчастья, прописывать их как панацею или преуменьшать моральную необходимость по мере сил минимизировать их. Я ни в коем случае не игнорирую страдания, которые приносит каждый диагноз «рак» и самому больному, и всем его родным и близким. Я лишь хочу подчеркнуть, что страдания не то чтобы исключительно вредны для всех нас. В бочке дегтя почти всегда найдется ложка меда, и те, кто сумеют ее отцедить, обретут настоящую драгоценность – важнейший инструмент духовного и нравственного развития.

Как писал Шекспир:

Да, сладостны последствия несчастья;
Как мерзостный и ядовитый змей,
Оно хранит неоценимый камень
Под черепом...⁴

⁴ У. Шекспир. Как вам это понравится. Акт второй, сцена I. Перевод П. Вейнберга.

Так надо ли страдать?

У гипотезы несчастий есть слабая и сильная версии. Согласно слабой версии, несчастья способствуют росту, силе, радости и самосовершенствованию благодаря трем механизмам посттравматического роста, о которых мы только что говорили. Слабая версия основательно подкреплена научными данными, однако из нее не следует никаких особенных выводов о том, как надо жить. Сильная версия гипотезы значительно более неприятна: она гласит, что несчастья *необходимы* для роста и высшие уровни роста и развития доступны лишь тем, кто столкнулся с величайшими невзгодами и сумел их пережить. Если верна сильная версия гипотезы, то следствия из нее весьма существенно влияют на то, как надо жить и структурировать общество. Она означает, что нам нужно больше рисковать и терпеть больше поражений. Она означает, что мы, вероятно, чрезмерно опекаем детей, и это опасно: ведь мы обеспечиваем им тепличное существование и даем слишком много советов, лишая «критических инцидентов» (Tooby and Cosmides, 1996), которые помогли бы им вырасти сильными и создать особенно прочные дружеские связи. Она означает, что героические общества, где бесчестие страшнее смерти, и общества, сплоченно пережившие войну, вероятно, порождают более совершенных людей, чем мир, где царит покой и процветание, а ожидания достигают таких высот, что люди судятся друг с другом из-за «морального ущерба».

Но верна ли сильная версия? Многие говорят, что несчастья полностью преобразили их, но помимо этих рассказов исследователи пока что собрали мало данных о личностных переменах, вызванных травмами. Результаты психологических тестов у людей на протяжении нескольких лет остаются стабильными, даже если эти люди говорят, что за это время сильно изменились (Costa and McCrae, 1989). Одно из немногих исследований, где делается попытка подтвердить сообщения о росте и развитии на основании того, что говорят об испытуемых друзья, выявило, что друзья видят гораздо меньше перемен, чем отмечают сами испытуемые (Park, Cohen, and Murch, 1996).

Однако не исключено, что эти исследования искали перемены не там. Психологи зачастую оценивают личность по основным чертам вроде «большой пятерки»: невротичность, экстраверсия, открытость новому, приветливость (теплота, отзывчивость) и совестливость (Costa and McCrae, 1989). Эти черты – факты о слоне, о рефлексивных реакциях человека в различных ситуациях. Они почти одинаковы у разлученных близнецов, а следовательно, отчасти объясняются генетикой, хотя на них влияют и перемены в обстоятельствах жизни или исполняемых ролях, например, когда у человека появляются дети (Srivastava et al., 2003). Но психолог Дэн Мак-Адамс предположил, что на самом деле у личности три уровня, так что нижнему уровню – основным чертам – уделяется слишком много внимания (McAdams, 1994; McAdams, 2001). Второй уровень личности, «характерные механизмы адаптации», – это личные цели, механизмы защиты и приспособления, ценности, убеждения и заботы, характерные для нынешнего этапа жизни (например, воспитание детей или выход на пенсию), то есть все то, что развивается у человека ради успеха в его ролях и нишах. Основные черты влияют на эти механизмы адаптации, например, у очень невротичного человека будет значительно больше механизмов защиты; экстраверт будет сильнее опираться на социальные связи. Но на среднем уровне основные черты человека так или иначе взаимодействуют с жизненными обстоятельствами и нынешним этапом в биографии человека. Когда эти факты меняются, например, после смерти супруга, меняются и характерные механизмы адаптации человека. Да, слон меняется медленно и неохотно, но если слону и наезднику удастся наладить сотрудничество, они вместе вырабатывают новые способы прожить сегодняшний день.

Третий уровень личности – это уровень «истории жизни». Представители всех человеческих культур сами не свои до историй, мы их создаем при первой возможности. (Видишь

вон там семь звезд? Это семь сестер, которые...) Вот и нашу жизнь мы тоже превращаем в историю – поскольку не можем удержаться: Мак-Адамс называет это «разворачивающейся историей, которая объединяет реконструированное прошлое, воспринимаемое настоящее и предвкушаемое будущее в один непротиворечивый жизнеутверждающий биографический миф» (McAdams, 1994, 306). Хотя низший уровень личности относится по большей части к слону, историю жизни пишет главным образом наездник. Вы создаете свою историю в сознании, интерпретируя собственное поведение и слушая, что думают о вас окружающие. История жизни – это не труд историка: не забывайте, что у наездника нет доступа к подлинным причинам вашего поведения. Скорее это исторический роман, в котором много отсылок к реальным событиям, а промежутки заполнены сюжетами и толкованиями в духе происходящего, как истинными, так и ложными.

Такая трехуровневая конструкция ясно показывает, почему без несчастий невозможно оптимальное развитие человека. Большинство жизненных целей, которые ставят перед собой люди на уровне «характерных адаптаций», можно распределить на четыре категории, как обнаружил психолог Роберт Эммонс (Emmons, 2003; Emmons, 1999): работа и достижения, личные отношения и близость, религия и духовность и, наконец, наследие (необходимость внести свой вклад в жизнь общества и оставить какой-то след). Хотя в целом ставить цели и достигать их полезно, цели бывают разные. Как обнаружил Эммонс, те, кто стремится в первую очередь к достижениям и богатству, в среднем не так счастливы, чем те, кто уделяет больше внимания трем другим категориям (см. также работы Тима Кассера: Kasser, 2002; Kasser and Ryan, 1996). Поиски причин приводят нас обратно к ловушке счастья и демонстративному потреблению: поскольку эволюция сделала людей такими, что они стремятся не к счастью, а к успеху, они с энтузиазмом ставят перед собой цели, которые помогут им повисить свой престиж в соревнованиях с нулевой суммой. Успех в такой конкуренции – это приятно, но удовольствие длится недолго, а планка для успехов в будущем оказывается поднятой.

Но когда случается трагедия, она выбивает человека из рутины и вынуждает принять решение – либо запрыгнуть обратно в беличье колесо и заняться делами, как обычно, либо попробовать что-то другое. Открывается временное окно – всего несколько недель или месяцев после трагедии, – когда человек относительно открыт новому. В это время цели, связанные с достижениями, теряют притягательность, а иногда и всякий смысл. Если переключиться на другие цели – семью, религию, помощь ближним, – удастся перейти на недемонстративное потребление, и полученное в процессе удовольствие не объясняется в полной мере воздействием адаптации (то есть привычкой к рабочей рутине). Так что такие цели обеспечивают больше счастья, но меньше денег (в среднем). Попав в беду, многие поначалу решают, что надо ставить другие цели, меньше работать, а больше любить и играть. Если вы предпримете решительные действия в первые несколько месяцев, сделаете что-то, чтобы изменить свою повседневную жизнь, то перемены могут закрепиться. Но если вы ограничитесь решением («никогда не забуду свой новый взгляд на жизнь»), то вскоре скатитесь к прежним привычкам и старым целям. Оказавшись на распутье, наездник может в какой-то степени повлиять на ситуацию, но повседневной жизнью управляет слон, который реагирует на окружающее рефлекторно. Вероятно, несчастия необходимы для роста, поскольку они вынуждают притормозить на жизненном пути, показывают тропы, ответвляющиеся от него на всем протяжении, и заставляют задуматься, куда же ты на самом деле хочешь попасть.

На третьем уровне личности потребность в несчастиях становится еще очевиднее: чтобы написать хорошую историю, нужен интересный материал. Мак-Адамс говорит, что истории «в основе своей повествуют о превратностях судьбы и намерений человека в хронологическом порядке» (McAdams, 2001, 103). Без превратностей судьбы хорошую историю не расскажешь, и если самое увлекательное, о чем стоит упомянуть, это как родители отказались подарить тебе на шестнадцатилетие спортивную машину, твои мемуары никто читать не захочет.

Мак-Адамс собрал тысячи историй жизни, и в его коллекции есть несколько жанров, связываемых с благополучием. Например, в «истории о служении людям» главный герой происходит из семьи, которая во всем его поддерживает, но с юных лет выработал у себя чуткость к чужим страданиям, руководствуется ясной и непротиворечивой личной идеологией, а в какой-то момент учится обращать свои недостатки, ошибки и кризисы во благо или возмещать нанесенный ущерб – а этот процесс часто предполагает новые цели, согласно которым «Я» перенаправляется на помощь окружающим. Классический пример – Будда.

Напротив, истории жизни некоторых людей – это сплошной «испорченный сюжет»: события с положительной эмоциональной окраской оборачиваются скверно, все идет наперекосяк. Неудивительно, что те, кто рассказывает подобные истории, больше склонны к депрессии (Adler, Kassel, and McAdams, в печати). И в самом деле, патология депрессии отчасти в том и состоит, что жертва этой болезни, размышляя над сюжетом своей жизни, переформулирует его при помощи инструментов негативной триады Бека: я плохой, весь мир плохой, в будущем меня не ждет ничего хорошего. Хотя несчастья, которые не удалось преодолеть, способны породить историю мрачную и депрессивную, для осмысленной истории, вероятно, нужно какое-то существенное количество бед и невзгод.

Без идей Мак-Адамса невозможно в полной мере понять, что такое посттравматический рост. Три уровня личности, которые выделяет ученый, дают нам возможность подумать о взаимосвязанности между ними. Что бывает, если три уровня личности не согласованы друг с другом? Представьте себе женщину, основные черты которой – душевная теплота и общительность, но она изо всех сил строит карьеру в области, где мало возможностей для тесных контактов с людьми, а история ее жизни – это история художницы, которую родители заставили избрать более практичную профессию. Эта женщина – адская смесь из разнородных мотивов и историй, и только несчастье даст ей возможность осуществить те радикальные перемены, без которых ей не добиться согласованности между уровнями. Психологи Кен Шелдон и Тим Кассер обнаружили, что цели душевно здоровых и счастливых людей отличаются «высокой степенью когерентности», то есть цели высшего уровня (долгосрочные) и низшего уровня (краткосрочные) у таких людей хорошо сочетаются друг с другом, так что достижение краткосрочных целей приближает к достижению долгосрочных (Sheldon and Kasser, 1995).

Травма зачастую подрывает систему убеждений и лишает человека смысла жизни. При этом она заставляет людей складывать мозаику заново, и для этого они нередко обращаются к Богу или другой высшей цели как к объединяющему принципу (см. Emmons, 2003, chap. 6, а также Джеймс, 2010). Лондон и Чикаго после великих пожаров воспользовались открывшимися возможностями, чтобы превратить себя в красивые и внутренне непротиворечивые города. Иногда такими возможностями пользуются и люди – и прекрасно перестраивают те части своей жизни и истории, которые по своей воле ни за что не снесли бы. Когда люди говорят, что, пережив несчастье, добились личностного роста, они, вероятно, описывают новое ощущение внутренней согласованности. Друзья не всегда замечают эту согласованность, но сам человек ощущает ее как внутренний рост, силу, зрелость и мудрость. (Об «ухабистом пути к хорошей жизни» см. King, 2001.)

Блаженны находящие смысл

Когда с хорошими людьми случается что-то плохое, у нас возникает проблема. На сознательном уровне мы знаем, что жизнь несправедлива, но подсознательно видим мир сквозь призму взаимности. Несчастье плохого человека (по нашим оценкам, предвзятым, лицемерным и морализаторским) – явление закономерное: сам виноват. Но если жертва была добродетельной, мы не можем найти смысл в ее трагедии. На интуитивном уровне все мы верим в карму, индуистскую идею, согласно которой что посеешь, то и пожнешь. Психолог Мэл Лернер продемонстрировал, что стремление верить, что люди получают то, чего заслуживают, и заслуживают того, что получают, у нас настолько сильно, что мы зачастую обвиняем жертву трагедии, особенно если мы не можем восстановить справедливость, наказав негодяя или компенсировав ущерб жертве (Lerner and Miller, 1978).

В ходе экспериментов Лернера отчаянная потребность найти в событиях смысл зачастую заставляла испытуемых делать неточные выводы (например, женщина «подманила к себе» насильника), но в целом способность находить в трагедии сначала смысл, а потом и пользу – ключ к посттравматическому росту (новые исследования поисков смысла как части «психологической иммунной системы» см. в Wilson and Gilbert, 2005). Если человека постигает травма, многие из нас машинально тянутся к шее – не висит ли там на шнурке ключ, снабженный биркой с инструкциями. А многим приходится защищаться самостоятельно, и защищаться им трудно. Психологи приложили много сил, чтобы разобраться, кому травма приносит пользу, а кого губит. Ответ опирается на очередную громадную жизненную несправедливость: вероятность получить пользу от трагедии у оптимистов больше, чем у пессимистов (Nolen-Hoeksema and Davis, 2002; Ryff and Singer, 2003; Tennen and Affleck, 1998. На это влияют и другие факторы – когнитивная сложность и открытость новому, – но по силе они значительно уступают оптимизму). По большей части оптимисты – люди, выигравшие в кортикальную лотерею: у них по умолчанию задан высокий уровень счастья, они привыкли смотреть на все сквозь розовые очки и легко находят ложку меда в бочке дегтя. Жизнь очень ловко делает богатых еще богаче, а счастливых еще счастливее.

Под ударами судьбы люди в целом придерживаются трех линий поведения (Carver, Scheier, and Weintraub, 1989; Lazarus and Folkman, 1984): это активное преодоление препятствий (прямые действия, нацеленные на решение проблемы), переоценка ценностей (внутренняя работа – перенастройка образа мыслей и поиск ложки меда) и избегание ради выживания (целенаправленное притупление эмоциональных реакций через отрицание или избегание событий, а также при помощи алкоголя, наркотиков и других отвлекающих факторов). Люди, у которых оптимизм задан как основная черта (уровень 1 по Мак-Адамсу), склонны в случае катастрофы чередовать активное преодоление и переоценку ценностей – таков их стиль поведения при неблагоприятных обстоятельствах (уровень 2 по Мак-Адамсу). Поскольку оптимисты рассчитывают, что их усилия оправдаются, они сразу приступают к работе по возмещению ущерба. Но если это им не удастся, они ждут, что все, как обычно, сложится наилучшим образом, поэтому невольно ищут, в чем случившееся оказалось полезным. А когда находят, то пишут новую главу в своей истории жизни (уровень 3 по Мак-Адамсу) – истории постоянного роста и преодоления. А те, у кого относительно отрицательный эмоциональный стиль (и больше активности в левой части лобной коры, чем в правой), живут в мире, где гораздо больше опасностей, и не настолько уверены, что сумеют их преодолеть. Их стиль поведения в неблагоприятных обстоятельствах больше опирается на избегание и другие механизмы защиты. Они больше стараются уменьшить боль и страдания, чем исправить положение, поэтому их положение зачастую усугубляется. Из этого они делают вывод, что мир несправедлив и неуправляем

и все обычно складывается наихудшим образом, и этот вывод они вплетают в свою историю жизни, где он портит весь сюжет.

Если вы пессимист, у вас, должно быть, сейчас появились мрачные мысли. Не отчаивайтесь! Ключ к росту – не оптимизм как таковой, а умение находить смысл, которое прекрасно развито у оптимистов. Если вы можете найти способ осмыслить несчастье и извлечь из него конструктивные уроки, то тоже сможете обратить его себе на пользу. А чтобы научиться находить смысл, прочтите книгу Джеймса Пеннебейкера «Раскройтесь» (Pennebaker, 1997). Пеннебейкер начал свои исследования с изучения отношений между травмой – в том числе сексуального насилия в детстве – и заболеваниями у взрослых. Травма и стресс вредят здоровью, и Пеннебейкер считал, что раскрытие – разговоры с друзьями и терапевтами – помогут не только душе, но и телу. Одна из его ранних гипотез гласит, что травмы, нагруженные стыдом, например, изнасилование (в отличие от нападения несексуального характера) или самоубийство супруга (в отличие от автокатастрофы), чаще приводят к болезням, поскольку о таких событиях люди предпочитают не говорить. Однако впоследствии выяснилось, что сама природа травмы не играет почти никакой роли. Важно другое – что человек делает потом: те, кто разговаривал с друзьями или с группой поддержки, по большей части избежали последствий травмы для физического здоровья.

Обнаружив корреляцию между разговорами о травме и здоровьем, Пеннебейкер сделал следующий шаг в научном процессе и попытался добиться улучшения здоровья, поощряя испытуемых раскрывать свои тайны. Пеннебейкер просил их писать «о самом горьком и травматическом переживании за всю жизнь», лучше всего – о том, о чем они ни с кем не разговаривали подробно. Он давал испытуемым вдоволь чистой бумаги и просил писать, не останавливаясь, по пятнадцать минут четыре дня подряд. Испытуемым из контрольной группы предлагали в течение того же времени писать на другую тему (например, описывать свой дом или типичный рабочий день). В ходе исследований Пеннебейкер просил у испытуемых разрешения в дальнейшем изучить их медицинские документы. Через год он проверял, как часто болели испытуемые из обеих групп. Те, кто писал о травмах, затем в течение года обращались к врачам реже. Когда я прочитал об этом, то не поверил. Получается, если потратишь час на сочинение, этого достаточно, чтобы не заболеть гриппом через полгода? Как такое может быть? Результаты Пеннебейкера свидетельствуют в пользу старомодной фрейдистской идеи катарсиса: те, кто выражает эмоции, «облегчает душу», «выпускает пар», в целом здоровее. Когда-то я изучал литературу по катарсису и точно знал, что наука не подтверждает его полезность (Tavris, 1982). Когда человек выпускает пар, то не успокаивается, а лишь сильнее злится. Однако Пеннебейкер открыл, что дело не в паре, а в осмыслении. Те испытуемые, которые использовали время, отведенное на письмо, чтобы выпустить пар, никакой пользы от этого не получили. Те, у кого глубокие размышления о причинах и следствиях травматического события прослеживались в записях с самого первого дня, тоже ничего не приобрели, поскольку уже осмыслили происходящее. Сочинения принесли пользу тем, у кого на протяжении четырех дней наблюдался прогресс, тем, кто проникал в суть вещей все глубже и глубже, – у них-то здоровье и улучшилось в течение ближайшего года. В ходе дальнейших исследований Пеннебейкер предлагал испытуемым петь и танцевать, чтобы выражать свои эмоции, но эти занятия при всей их эмоциональной экспрессивности не приносили никакой пользы для здоровья (Pennebaker, 1997, 99–100). Нужны слова, и эти слова должны помогать создать осмысленную историю. Если вы можете написать такую историю, то будете пожинать все полезные плоды переоценки ценностей (одного из двух здоровых стилей поведения при неблагоприятных обстоятельствах) даже через много лет после травмирующего события. Вы сможете дописать недописанную главу в своей жизни, которая до сих пор влияет на ваши мысли и мешает продвигать основной сюжет.

Значит, пользу от несчастья может получить каждый, просто пессимисту нужно проделать дополнительные шаги, причем сознательные шаги, по инициативе наездника, чтобы мягко

подтолкнуть слона в нужном направлении. Первый шаг – всеми силами менять свой когнитивный стиль до того, как грянет гром. Если вы пессимист, подумайте, не стоит ли обратиться к медитации, пройти когнитивную терапию или даже принимать прозак. Все они избавят вас от склонности к навязчивым неприятным размышлениям, научат направлять мысли в благоприятную сторону, а значит, придадут стойкости перед лицом будущих испытаний, помогут находить в них смысл и обращать их себе на пользу для личностного роста. Второй шаг – дорожить своей сетью социальной поддержки, строить ее, холить и лелеять. Одна-две крепкие социальные связи помогают преодолевать жизненные трудности не только детям (и макакам-резусам), но и взрослым. Отличное подспорье в поисках и обретении смысла – доверенные друзья, умеющие слушать. Наконец, росту способствует религия и религиозные практики – они и прямо помогают находить смысл (религии обеспечивают сюжеты и схемы толкования для утрат и кризисов), и укрепляют социальную поддержку (у верующих людей есть прочные связи в общине, а у многих и с Богом). Отчасти включенность в религиозную жизнь полезна и тем, что во многих религиях предусмотрена исповедь, позволяющая рассказать о внутренних бурях или Богу, или священнику.

Наконец, как бы хорошо или плохо ни были вы подготовлены к грядущим катастрофам, потом, через несколько месяцев, возьмите лист бумаги и начните писать. Пеннебейкер советует выделять для письма по пятнадцать минут подряд в течение нескольких дней. Не редактируйте написанное, не подвергайте себя цензуре, не думайте о правописании и структуре предложений, пишите – и всё. Пишите о том, что случилось, что вы чувствуете и почему. Если вы очень уж не любите писать, говорите в диктофон. Главное – выразите свои мысли и чувства, не навязывая им никакого порядка, но так, чтобы через несколько дней порядок проявился сам собой. И перед последним пятнадцатиминутным сеансом спросите себя, ответили ли вы на два вопроса: почему это произошло? Что хорошего я могу из этого извлечь?

Всему свое время

Если гипотеза несчастья верна и механизм получения пользы связан с осмыслением и приведением в соответствие трех уровней личности, значит, в жизни случаются времена, когда несчастье более или менее необходимо. Может быть, сильная версия гипотезы верна только на некоторых участках жизненного пути?

Есть много причин полагать, что дети особенно незащищены перед несчастьями. Развитием мозга в детстве управляет генетика, но на него влияет и среда, а один из важнейших факторов среды – это общий уровень безопасности по сравнению с риском. Хорошие родители помогут настроить систему привязанностей таким образом, чтобы у ребенка появилась тяга к приключениям, но даже и без этого, если ребенок чувствует, что живет в безопасном управляемом окружении, у него (в среднем) выработается положительный аффективный стиль и в дальнейшем будет меньше склонности тревожиться (Chorpita and Barlow, 1998). Но если окружение изо дня в день бомбардирует ребенка непредсказуемыми опасностями (будь то хищники, школьная травля или случайное насилие), это повлияет на развитие мозга, и ребенок станет менее доверчивым и более опасливым (о целом ряде биологических и психологических изменений в результате стрессогенной обстановки в детстве см. в Belsky, Steinberg, and Draper, 1991). Если учесть, что большинство жителей современных западных стран живут в безопасном мире, где оптимизм и проактивность в целом оправданы, а также если учесть, что большинству проходящих психотерапию нужно расслабиться, а не собраться, вероятно, детям лучше всего выработать положительный аффективный стиль и добиться самого высокого уровня счастья по умолчанию (см. о воспринимаемом уровне счастья *S* в главе 5), достижимого при их наследственности. Поэтому серьезные несчастья едва ли окажутся в чем-то полезными детям. (С другой стороны, дети удивительно стойки, и однократные события приносят им не так уж много ущерба, даже сексуальное насилие, вопреки распространенному мнению (Rind, Tromovitch, and Bauserman, 1998). Хронические обстоятельства гораздо важнее.) Разумеется, детям нужно усвоить определенные границы, чтобы научиться самоконтролю, и им необходимо часто терпеть неудачу, чтобы научиться, что без труда и упорства не добиться успеха. Детей надо защищать, но не баловать.

А вот у подростков, вероятно, все иначе. Маленькие дети знают кое-какие истории о себе, но постоянная активная работа по интегрированию прошлого, настоящего и будущего в непротиворечивый сюжет начинается только у старших подростков и юношества (McAdams, 2001). Это утверждение подтверждается любопытным явлением в автобиографической памяти – так называемым «бугром памяти». Если спросить человека старше 30 лет, каким было самое важное или самое яркое событие в его жизни, он непропорционально часто вспоминает события, произошедшие между 15 и 25 годами (Fitzgerald, 1988). Это период расцвета человеческой жизни – первая любовь, обучение в колледже, интеллектуальный рост, независимая жизнь, а иногда и самостоятельные путешествия, – а кроме того, именно в этот период молодые люди, по крайней мере в западном мире, должны принимать решения, которые во многом определяют их жизнь. Если нужно выделить особый период формирования самосознания, время, когда житейские события сильнее всего влияют на остаток истории жизни, – вот он. Поэтому несчастья в юношеском возрасте приносят особенно много пользы, особенно если их удастся пережить без последствий.

Причинять людям травмы в разном возрасте в порядке эксперимента было бы неэтично, но жизнь проделывает подобные эксперименты за нас. Главные события XX века – Великая депрессия, Вторая мировая война – затрагивали всех без учета возраста, и социолог Глен Элдер провел изящный анализ долгосрочных данных (данных об одних и тех же людях на протяжении десятилетий), чтобы выяснить, почему одни, пережив эти невзгоды, процветают, а другие

ломаются (Elder, 1974; Elder, 1998). Свои результаты Элдер описывал так: «Это одна и та же история, разворачивающаяся во всех моих работах. События сами по себе не имеют смысла. Смысл им придают взаимодействия между людьми, группами и опытом как таковым. У детей, прошедших через очень трудные времена, потом, как правило, все складывается хорошо». (Я брал у Элдера интервью в 1994 году, когда готовил отчет в Фонд Мак-Артуров.) Элдер обнаружил, что очень многое зависит от семьи и от степени вовлеченности человека в социальные взаимодействия: дети, как и взрослые, которые переживали кризисные периоды в сильных социальных группах и сетях, преодолевали трудности не в пример лучше, и у них было больше вероятности вырасти сильнее и психологически здоровее, чем у тех, кто оставался с несчастьем один на один, без подобной социальной поддержки. Социальные сети не просто смягчают страдания, но и предлагают пути к обретению смысла и цели – что, собственно, и обнаружил Дюркгейм, когда изучал самоубийства (Дюркгейм, 2018А). Например, Великая депрессия – социальная катастрофа, затронувшая подавляющее большинство американцев, – дала многим молодым людям возможность сделать весомый вклад в жизнь своей семьи, устроившись на работу, которая приносила несколько долларов в неделю. Во время Второй мировой войны целые народы должны были сплотиться, чтобы сражаться с врагом, и в результате все, кто это пережил, даже те, кто не участвовал в военных действиях непосредственно, стали относиться друг к другу ответственнее и цивилизованнее, по крайней мере в США (Putnam, 2000).

Однако у первого несчастья в жизни человека есть свои временные ограничения. Элдер утверждает, что к тридцати годам жизнь начинает «выкристаллизовываться». Даже те молодые люди, которые до того, как уйти на фронт, справлялись с жизнью не очень хорошо, после возвращения с войны зачастую «брались за ум», однако те, кто столкнулся с первым настоящим жизненным испытанием после 30 лет (отправились воевать или разорились во время Великой депрессии), оказывались не такими стойкими, и шансов на личностный рост в результате несчастий у них было меньше. Так что, похоже, несчастья полезнее всего юношеству и молодежи.

Труды Элдера пестрят напоминаниями, что действие – это взаимодействия, то есть способности взаимодействия уникальной личности с особенностями события и его социального контекста, что приводит к конкретному и зачастую непредсказуемому результату. В области исследований, которая называется «психология жизненного пути», мало простых правил вида «Х вызывает Y» (Baltes, Lindenberger, and Staudinger, 1998). Так что никто не может предложить идеальный жизненный путь с точно рассчитанными моментами несчастий, которые оказывались бы полезными для всех. Однако можно сказать, что многих из нас, особенно тех, кто преодолел много препятствий в юности, несчастья и вправду сделали сильнее, лучше и даже счастливее.

Мудрость и ошибки

У меня пока нет детей, но когда они появятся, мне, как и всем родителям на свете, наверняка отчаянно захочется исправить написанное у них на лбу и вычеркнуть оттуда все горести и несчастья. Даже если бы я сумел убедить себя, что травма в двадцать четыре года преподаст моей дочери важные уроки и сделает ее лучше и добрее, я подумал бы: а почему, собственно, я не могу преподавать ей эти уроки сам, непосредственно? Неужели нет способа получить ту же пользу бесплатно? Но народная мудрость гласит, что свою голову другому человеку не приставишь, то есть преподавать важные уроки напрямую невозможно. Как сказал Марсель Пруст (Пруст, 2018А),

Мудрость сама в руки не дается, ее нужно открыть, пройдя путь, который никто другой не может пройти за тебя, не может тебя от него избавить, ибо это взгляд на вещи.

Недавние исследования мудрости показывают, что Пруст был прав. Знания бывают двух основных видов: эксплицитные и молчаливые. Эксплицитные знания – это все факты, которые вам известны и о которых вы можете осознанно рассказать, независимо от контекста. Где бы я ни находился, я знаю, что София – столица Болгарии. Эксплицитным знаниям непосредственно учат в школе. Наездник их накапливает и хранит про запас, чтобы потом пользоваться при рассуждениях. Однако, согласно Роберту Стернбергу, ведущему специалисту по мудрости (Sternberg, 1998; см. также Baltes and Freund, 2003), мудрость основывается на «молчаливых знаниях». Молчаливые знания – процедурные (не «знаю что», а «знаю как»), приобретаются без непосредственной помощи окружающих и относятся к ценным для человека целям. Молчаливые знания хранит слон. Это умения, которые слон постепенно накапливает вместе с жизненным опытом. И они зависят от контекста: не существует универсального набора лучших методов завершить романтические отношения, утешить друга, уладить споры по этическим вопросам. Мудрость, говорит Стернберг, это молчаливое знание, которое позволяет человеку уравновесить два набора вещей и явлений. Во-первых, мудрые люди способны уравновесить свои потребности, потребности окружающих и потребности людей и предметов, лежащих вне их непосредственной сферы взаимодействий (учреждений, окружающей среды или людей, на которых те или иные действия могут оказать вредное воздействие в будущем). Люди невежественные видят все в черно-белом свете – во всем опираются на миф о чистом зле – и находятся под сильным влиянием своих эгоистических интересов. Мудрые люди способны встать на чужую точку зрения, видят все оттенки серого, а затем избирают или рекомендуют образ действий, который в конечном итоге окажется выгодным для всех участников. Во-вторых, мудрые люди способны уравновесить три реакции на ситуацию: можно либо изменить себя, чтобы соответствовать окружению (адаптация), либо изменить окружение (формирование среды), либо решить сменить окружение (выбор среды). Этот баланс примерно соответствует знаменитой «молитве о смирении»: «Господи, дай мне смирения, чтобы принять то, что я не могу изменить, храбрости, чтобы изменить то, что я могу изменить, и мудрости, чтобы отличить одно от другого». (Вариант этой молитвы применил в своей проповеди в 1943 году теолог Рейнгольд Нибур, и некоторые считают, что это и был источник приведенной здесь версии, которая стала популярной благодаря «Анонимным алкоголикам».) Если вы уже слышали эту молитву, ваш наездник знает ее (эксплицитно). Если вы живете в соответствии с ней, ее знает и ваш слон (пусть и молчит об этом), а вы – мудрец.

Идеи Стернберга показывают, почему родители не в состоянии прямо передать свою мудрость детям. Самое большее, на что они способны – это обеспечивать детям широкий диапазон жизненного опыта, который поспособствует обретению молчаливых знаний. Кроме того,

родители могут подавать пример мудрости в собственной жизни и мягко подталкивать детей к размышлениям о разных ситуациях, знакомству с другими точками зрения, поискам равновесия в трудные времена. Пока дети маленькие, их надо держать под крылом, но если опекать их и в 15–20 лет, рискуешь избавить их не только от страданий, но и от мудрости и личностного роста. Страдания зачастую учат человека состраданию, помогают искать баланс между собой и другими. Страдания зачастую помогают в тяжелых ситуациях брать дело в свои руки (формирование среды по Стернбергу), переоценивать ценности (адаптация по Стернбергу) или менять планы и направление действий (выбор среды по Стернбергу). Так что посттравматический рост, как правило, предполагает и прибавление мудрости.

Сильная версия гипотезы несчастий, возможно, верна, но лишь при некоторых оговорках. Чтобы несчастье принесло максимум пользы, оно должно произойти в нужный момент (в старшем подростковом или юношеском возрасте), с нужными людьми (с теми, у кого есть социальные и психологические ресурсы, позволяющие с честью выдержать испытания) и в нужной степени (не настолько тяжелое, чтобы вызвать ПТСР). Каждый жизненный путь настолько непредсказуем, что мы никогда не знаем, окажутся ли те или иные невзгоды полезными тому или иному человеку в долгосрочной перспективе. Но, возможно, мы все же знаем достаточно, чтобы разрешить редактировать то, что написано у ребенка на лбу: безо всяких сомнений стирайте ранние травмы, но хорошенько подумайте – или дождитесь новых исследований – прежде чем стирать остальные.

Глава 8. Радость добродетели

*Нельзя жить сладко, не живя разумно, хорошо и праведно, и [нельзя жить разумно, хорошо и праведно], не живя сладко.
Эпикур (Диоген Лаэртский, 1986)*

*Если человек сделал добро, пусть он делает его снова и снова, пусть строит на нем свои намерения. Накопление добра – радостно. Даже злой видит счастье, пока зло не созрело. Но когда зло созреет, тогда злой видит зло. Даже благой видит зло, пока благо не созрело. Но когда благо созреет, тогда благой видит благо.
Будда (Дхаммапада, 2016, стихи 118–120)*

Когда мудрецы и старейшины навязывают молодежи добродетель, иногда складывается впечатление, что они пытаются продать какой-то шарлатанский чудодейственный бальзам. Литература о мудрости во многих культурах, говорит, в сущности, одно и то же: «Скорее сюда, у меня есть целительное средство, которое сделает вас счастливыми, здоровыми, богатыми и мудрыми! Оно откроет вам дорогу на небеса и при этом обеспечит радость уже здесь, на земле! Секрет прост – будьте добродетельными!» Однако молодежь прекрасно научилась закатывать глаза и затыкать уши. Их интересы и желания зачастую противоречат интересам и желаниям взрослых, они быстро находят способы добиться своего и самостоятельно попасть в беду, однако благодаря таким приключениям зачастую и происходит становление характера. Гек Финн убежал от приемной матери, чтобы сплавляться на плоту по Миссисипи в компании беглого раба, юный Будда оставил отцовский дворец, чтобы отправиться в лес и предаться духовным исканиям, Люк Скайуокер покинул родную планету, чтобы присоединиться к галактическому повстанческому движению. Каждый из них проделал путь, выстроенный по законам эпоса, чтобы стать взрослым и обрести новый набор добродетелей. Эти добродетели, доставшиеся дорогой ценой, вызывают восхищение у нас, читателей и слушателей, именно потому, что открывают глубину и неподдельность характера, которых не разглядишь у послушного ребенка, просто воспринимающего добродетели, которые у него воспитывают по мере взросления.

С этой точки зрения особого восхищения достоин Бенджамин Франклин. Он родился в 1706 году в Бостоне, в 12 лет поступил в подмастерья к своему старшему брату Джеймсу, владельцу печатной мастерской. После целой череды разногласий с братом (и частых побоев) Бен потребовал, чтобы его отпустили на свободу, но Джеймс не желал разрывать законный контракт о службе подмастерья. Тогда в семнадцать лет Бен нарушил закон и сбежал из города. Добрался до Нью-Йорка на шлюпе, но работы там не нашел и двинулся дальше, в Филадельфию. Там он снова нанялся подмастерьем к печатнику и благодаря умениям и усердию в дальнейшем открыл собственную печатную мастерскую и стал выпускать свою газету. Он добился потрясающих успехов в коммерции («Альманах бедного Ричарда», сборник афоризмов, стал в свое время настоящим хитом), в науке (Франклин доказал, что молния – это электричество, а потом изобрел громоотвод и укротил ее), в политике (всех его должностей и не перечислишь) и в дипломатии (убедил Францию поддержать американские колонии в войне с Британией, хотя от этого предприятия Франция практически ничего не выигрывала). Франклин дожил до 84 лет и получил при этом массу удовольствия. Он гордился своими научными открытиями и общественными нововведениями, стяжал любовь и уважение не только в Америке, но и во Франции и пользовался большим успехом у дам даже в преклонном возрасте.

В чем секрет? В добродетели. Только не в той чопорной, исключаящей всякие радости жизни пуританской добродетели, которую многие сейчас представляют себе, услышав это

слово, а в добродетели в более широком понимании, восходящей к Древней Греции. Греческое слово «арете» означает совершенство, добродетель или благо, особенно деятельные, функциональные. «Арете» ножа – его острота, «арете» глаза – хорошее зрение, «арете» человека... что ж, это один из древнейших вопросов философии: какова подлинная природа, функция и цель человека, позволяющие нам судить, хорошо или плохо он живет? То есть Аристотель, утверждая, что «человеческое благо представляет собою деятельность души сообразно добродетели» (Аристотель, 1997, книга первая), вовсе не имеет в виду, что счастье – это раздавать все бедным и подавлять свою сексуальность. Он имеет в виду, что хорошая жизнь – это когда ты можешь проявить свои сильные стороны, осознать свой потенциал и стать тем, кем велит тебе стать твоя природа (Аристотель полагал, что у всего на свете есть «телос» – цель, к которой все стремится, хотя не считал, что мир создали боги).

Среди многочисленных талантов Франклина была и сверхъестественная способность видеть потенциал, а затем его реализовывать. Он видел потенциал мощных освещенных улиц, добровольных пожарных дружин и публичных библиотек и добивался, чтобы все это появилось в Филадельфии. Он видел потенциал молодой американской республики и сыграл много ролей в ее создании. А еще он видел потенциал в себе – понимал, что способен исправить свои привычки, и так и делал. Когда Франклину было под тридцать и он был молодым предпринимателем и печатником, он, по собственным словам, «замыслил смелый и трудный план достижения морального совершенства» (Франклин, 2016). Выбрав несколько добродетелей, которые ему хотелось развить у себя, он попытался жить в соответствии с принятым решением. И тут же обнаружил бессилие наездника:

В то время как мое внимание было занято тем, как бы избежать одной ошибки, я часто неожиданно совершал другую; укоренившаяся привычка проявлялась, пользуясь моей невнимательностью; склонность оказывалась иногда сильнее разума. Наконец я пришел к выводу, что простого разумного убеждения в том, что для нас самих лучше всего быть совершенно добродетельными, недостаточно, чтобы предохранить нас от промахов, и что прежде, чем мы добьемся от себя устойчивого, постоянно нравственного поведения, мы должны искоренить в себе вредные привычки (Франклин, 2016).

У Франклина была поразительная психологическая интуиция. Он понимал, что наездник может добиться успеха только постольку, поскольку выдрессирует слона (хотя не прибегал к этим терминам), поэтому разработал план тренировок. Составил список из 13 добродетелей, каждая из которых была связана с конкретными действиями, которые следовало совершать или от которых следовало воздерживаться (например: «*Воздержание*. – Есть не до пресыщения»; «*Бережливость*. – Тратить деньги только на то, что приносит благо мне или другим»; «*Целомудрие*. – Избегать вступать в половые сношения слишком часто, только для поддержания здоровья и продолжения рода»). Затем он расчертил таблицу с семью столбцами (по одному на каждый день недели) и тринадцатью строками (по одной на каждую добродетель) и отмечал в соответствующих ячейках маленькой черной точкой каждый случай, когда он поступался той или иной добродетелью в течение дня. Выбирал какую-то одну добродетель и неделю работал только над ней – следил, чтобы в отведенной ей строке не было ни одной черной точки, а остальным добродетелям не уделял особого внимания, лишь точками отмечал случаи нарушения. За тринадцать недель он проработал всю таблицу. Затем повторил все с начала, потом еще раз – и обнаружил, что с каждым повторением точек в таблице все меньше и меньше. В автобиографии Франклин писал, что хотя от совершенства он был «весьма далек», однако «мои старания сделали меня лучше и счастливее, чем я был бы без этого опыта». И продолжал: «Я хотел бы, чтобы мои потомки знали, что именно этому маленькому изобретению, с Божьего

благословения, обязан их предок постоянным счастьем своей жизни вплоть до настоящего времени, когда он пишет эти строки в возрасте семидесяти девяти лет» (Франклин, 2016).

Конечно, никто не знает, стал бы Франклин без этой таблички несчастнее и неудачливее, зато мы можем поискать другие данные, чтобы проверить его основной психологический тезис. Этот тезис, который мы с вами условимся называть «гипотеза добродетели», совпадает с утверждениями Эпикура и Будды в эпитафиях к этой главе: воспитание в себе добродетели делает человека счастливее. Сомневаться в этой гипотезе есть много причин. Сам Франклин признавался, что у него так и не получилось воспитать в себе добродетель скромности, однако он пожал обильные социальные плоды, научившись ее изображать. Быть может, гипотеза добродетели на поверку окажется лишь циничным советом в духе Макиавелли: научить симулировать добродетель – и тебя ждет успех, а значит, и счастье, каким бы ни был твой характер на самом деле.

Добродетели древних

У идей есть родословная, у идей есть багаж. Когда мы, представители западной цивилизации, размышляем о морали, то задействуем понятия, которым уже много тысяч лет, однако в последние двести лет в их развитии наметился новый поворот. Мы не понимаем, что с точки зрения других культур наши морально-этические воззрения несколько странны, не отдаем себе отчета, что они основаны на особом наборе психологических предпосылок, и этот набор, похоже, ошибочен.

Любая культура заботится о нравственном развитии своих детей, и в любой культуре, в которой есть хоть какие-то письменные памятники, найдутся тексты, раскрывающие ее подход к этическим вопросам. Запреты и предписания могут быть разными, но общие очертания примерно одинаковы. Большинство культур пишут о добродетелях, которые следует поощрять и воспитывать, и в большинстве культур многие из этих добродетелей ценились и в древности, и сейчас (например, честность, справедливость, храбрость, доброжелательность, сдержанность и уважение к властям (Peterson and Seligman, 2004)). Далее, в большинстве культур прописаны и конкретные действия, хорошие или плохие с точки зрения этих добродетелей. Предписания и запреты, как правило, носят практический характер и ставят целью воспитать в обществе добродетели, которые приносят пользу тому, кто их у себя культивирует.

Среди древнейших трактатов, содержащих прямые моральные указания, – «Наставления Аменемоп», египетский текст, предположительно написанный около 1300 года до н. э. В нем сразу говорится, что это «учебник жизни» и «руководство для благополучия», а всякий, кто воплотит эти наставления в жизнь, «откроет... сокровищницу жизни, и тело его будет процветать на земле». Затем Аменемоп в тридцати главах излагает советы, как обращаться с окружающими, как научиться держать себя в руках и как в процессе обрести успех и удовлетворенность. Например, в тексте неоднократно говорится, насколько важно быть честным, особенно в соблюдении границ соседских землевладений, а затем автор добавляет:

Возделывай свои поля, и обретешь все, что тебе нужно,
И твое гумно даст тебе хлеб.
Лучше мера зерна, полученная от бога,
Чем пять тысяч мер, нажитых неправедно...
Приятнее простой хлеб, когда сердце твое полно
счастья,
Чем богатство, когда на душе тяжело.

В кн. Lichtheim, 1976

Если в последних строках вам видится что-то знакомое, то лишь потому, что в библейской Книге Притч очень много заимствований из Аменемоп. Например: «Лучше немного при страхе Господнем, нежели большое сокровище, и при нем тревога» (Притч, 15:16). Есть и другая общая черта: древние тексты опираются скорее на максимы и примеры, чем на доказательства и логику. Максимы сформулированы так, чтобы обеспечивать озарение и вызывать желание сразу с ними согласиться. Приводимые примеры вызывают благоговение и восхищение. Когда моральные наставления пробуждают сильные эмоции, они обращаются не только к наезднику, но и к слону. Мудрость Будды и Конфуция, к примеру, дошла до нас в виде сборников афоризмов, настолько вечных и запоминающихся, что даже наши современники читают их ради удовольствия, руководствуются ими, называют их «всемирными законами жизни» (Templeton, 1997) и посвящают книги их научному обоснованию.

Третья черта многих древних текстов состоит в том, что они делают упор на практику и привычку, а не на фактические знания. Конфуций сравнил нравственное развитие с обучением игре на музыкальном инструменте – и то и другое требует изучения текстов, подражания примерам и многолетних занятий ради «виртуозности» (Hansen, 1991). Аристотель прибегал к похожей метафоре:

Строя дома, становятся зодчими, а играя на кифаре – кифаристами. Именно так, совершая правые [поступки], мы делаемся правосудными, [поступая] благоразумно – благоразумными, [действуя] мужественно – мужественными. (Аристотель, 1997, книга вторая, 1).

Будда предлагал своим последователям «Благородный восьмеричный путь» – набор привычек, которые, если их воспитать у себя, сделают человека нравственным (правильная речь, правильные поступки, правильные способы заработать себе на хлеб) и духовно дисциплинированным (правильные усилия, правильная осознанность, правильная сосредоточенность).

Во всем этом проявляется присущее древним тонкое понимание морально-этической философии – совсем как у Франклина. Все они знали, что добродетель – это хорошо выдрессированный слон. Все они понимали, что для дрессировки нужно упражняться ежедневно и постоянно повторять пройденное. В этом процессе должен принимать участие наездник, но если нравственное воспитание сводится к эксплицитным знаниям (фактам, которые наездник может перечислить), на слона это не произведет ни малейшего впечатления, а следовательно, никак не скажется на его поведении. Нравственное воспитание должно включать в себя молчаливые знания-навыки – умение воспринимать происходящее в обществе и способность к общественным эмоциям, отточенные до такой степени, что человек неосознанно *ощущает*, как правильно поступить в той или иной ситуации, *знает*, что нужно делать, и зачастую *хочет* поступить именно так. Для древних мораль сводилась к своего рода практической мудрости.

Как мы проиграли битву за Запад

Поначалу нравственные представления западной цивилизации подавали большие надежды. Как и в других древних культурах, западная мораль строилась на добродетелях. И Ветхий Завет, и Новый Завет, и Гомер, и Эзоп показывают, что культуры, на которых основана наша цивилизация, опирались в основном на притчи, максимы, басни и примеры, призванные наглядно иллюстрировать идеи добродетелей. «Государство» Платона и «Никомахова этика» Аристотеля – два шедевра древнегреческой философии – в сущности, трактаты о добродетелях и их воспитании. Даже эпикурейцы, считавшие главным в жизни наслаждение, полагали, что без добродетелей удовольствия не добиться.

Однако в этих первых победах древнегреческой философии уже таились зерна грядущих поражений. Во-первых, греческая мысль, подарившая нам нравственный метод познания, подарила нам и зачатки научного метода познания, целью которого было найти минимальный набор законов, объясняющий колоссальное количество событий в мире. Наука ценит лаконичность, однако теории добродетели с их длинными списками достоинств никогда не были лаконичными. Насколько приятнее было бы научному уму найти какую-то одну добродетель, принцип или правило, из которого выводятся все остальные! Во-вторых, широко распространенное в философии обожествление разума привело к тому, что многим философам было неловко связывать добродетели с чувствами и привычками. Платон ассоциировал добродетель в основном с рациональным умом своего возницы, хотя и был вынужден признать, что для добродетели необходимы правильные страсти, – отсюда и взялась его сложная метафора, согласно которой один конь в какой-то степени наделен добродетелью, а другой начисто ее лишен. Для Платона и многих более поздних мыслителей рациональный ум – это дар богов, орудие подчинения животных страстей. И рациональный ум всегда должен всем руководить.

Эти два зерна разрушения – поиск лаконичности и обожествление рациональности – ждали своего часа несколько веков после падения Рима, а потом проросли и расцвели пышным цветом в XVIII веке, в эпоху европейского Просвещения. Достижения науки, техники и торговли понемногу выковывали новый мир, и многие мыслители задумались о рационально обоснованных общественно-политических системах. Французский философ Рене Декарт, писавший в XVII веке, вполне довольствовался тем, что отдавал свою этическую систему на милость провидения, но мыслители Просвещения искали такую основу этики, которая не зависела бы ни от божественных откровений, ни от поддержки свыше. Как будто кто-то предложил награду – наподобие тех, которые соблазняли первых авиаторов на отважные перелеты: десять тысяч фунтов стерлингов первому философу, который придумает единый моральный закон, способный логическими средствами раз и навсегда отделить дурное от хорошего.

Если бы такая награда и правда существовала, ее следовало бы присудить немецкому философу Иммануилу Канту. Кант, как и Платон, считал, что природа человека дуальна: отчасти она животная, отчасти рациональная (Кант, 2019). Наша животная половина следует законам природы, подобно падающему камню или льву, терзающему добычу. Природа не знает нравственности, в ней есть только причины и следствия. Однако, по словам Канта, наша рациональная часть, возможно, следует другому закону: она способна уважать правила поведения, поэтому людей (но не львов) можно оценивать с нравственной точки зрения в зависимости от того, в какой степени они уважают нравственные законы. Что же это за законы? Тут Кант проделал самый хитрый фокус во всей этической философии. Рассуждал он так: чтобы нравственные правила считались законами, они должны быть универсальными. Если бы закон всемирного тяготения по-разному действовал на мужчин и женщин или на итальянцев и египтян, его нельзя было бы считать законом. Но вместо того, чтобы искать законы, с которыми согласятся все люди на свете (это трудная задача, ответом на которую, скорее всего, будет всего

несколько банальностей), Кант повернул проблему с ног на голову и сказал, что люди должны думать, могут ли правила, которыми они сами руководствуются в своих действиях, претендовать на звание универсальных законов. Если, например, собираешься нарушить обещание, которое начало тяготить, можешь ли ты предложить универсальный закон, который гласит, что если обещание начинает тяготить, его необходимо нарушить? Если ввести такой закон, все обещания тут же утратят смысл. Точно так же невозможно пожелать, чтобы люди всегда жульничали, лгали, воровали или любым другим способом ущемляли права других людей или посягали на их собственность, поскольку тогда подобные несчастья не минуют и тебя самого. Эта простая проверка, которую Кант назвал категорическим императивом, оказалась невероятно мощным инструментом. Она превратила этику в раздел прикладной логики, тем самым придав ей определенность, которая всегда была неуловимой для секулярной этики, лишенной опоры на священное писание.

В ближайшие десятилетия гипотетическую награду Канта оспаривал английский философ Иеремия Бентам. В 1767 году Бентам стал юристом, и его возмутила запутанность и избыточность английского законодательства. С типичной для человека Просвещения отвагой он поставил перед собой задачу перестроить всю юридическую и законодательные системы, для чего следовало ставить четкие цели и предлагать самые рациональные средства для достижения этих целей. Главная цель всякого законодательства, считал Бентам, – благо всех людей, и чем больше блага, тем лучше. Бентам был отцом утилитаризма, учения, согласно которому любые решения, и личные, и юридические, должны быть направлены на достижение максимального совокупного блага (пользы), но кто именно получит эту пользу, уже неважно (Бентам, 1998).

С тех пор споры между Кантом и Бентамом не угасали. Наследники Канта (деонтологи – от греческого слова «деон», «обязательство») составляли списки долгов и обязательств, которые люди нравственные должны уважать, даже если их действия приводят к плохим результатам (например, нельзя убивать невиновных, даже если это спасет сотню жизней). Наследники Бентама (консеквенциалисты, от латинского «консеквенс», «последующий», поскольку они оценивали действия только по последствиям) стремились разработать правила и политику, которые обеспечивали бы наибольшее благо, даже если при этом иногда нарушались бы другие этические принципы (конечно, следует убить одного человека, чтобы спасти сотню, говорят они, если только это не подает дурного примера, что приведет к дальнейшим осложнениям).

Однако при всех своих различиях представители этих лагерей согласны по многим принципиальным вопросам. Обе стороны ценят лаконичность: решения в конечном итоге должны основываться на каком-то одном принципе, будь то категорический императив или максимизация пользы. Обе стороны делают упор на то, что такие решения может принимать только наездник, поскольку нравственные решения требуют логики, а иногда даже математических подсчетов. Обе не доверяют ни интуиции, ни чувствам – они лишь мешают рассуждать логически. И обе предпочитают абстрактное частным случаям: им не нужно подробное, основательное описание всех участников ситуации, их убеждений и культурных традиций. Достаточно нескольких фактов и перечней всего, что они любят и не любят, в порядке возрастания или убывания (если ты утилитарист). Неважно, в какой ты стране, в какой исторической эпохе, неважно, кто эти люди – твои друзья, враги или просто незнакомцы. Нравственный закон – как закон физики: действует всегда и на всех.

Эти два философских подхода оказали колоссальное влияние на юридическую и политическую теорию и практику, более того, они помогли создать сообщества, уважающие права личности (Кант) и при этом вполне способные работать на благо людей (Бентам). Однако эти идеи проникли и в западную культуру в целом – и привели там к некоторым непредвиденным последствиям. Философ Эдмунд Пинкоффс (Pincoffs, 1986) утверждал, что консеквенциалисты и деонтологи совместными усилиями убедили западный мир XX столетия, что нравственность – это изучение нравственных дилемм и парадоксов. Греки изучали характер

человека и спрашивали, каким человеком каждый из нас хочет стать, а современная этика сосредоточена на действиях и спрашивает, хороши или плохи те или иные поступки. Философы ломают голову над вопросами жизни и смерти: можно ли убить одного, чтобы спасти пятерых? Можно ли разрешить использовать абортированные эмбрионы как источник стволовых клеток? Можно ли отключить от аппарата жизнеобеспечения женщину, которая пролежала без сознания последние пятнадцать лет? Нефилософов мучают вопросы помельче: надо ли платить налоги, если все кругом жульничают? Возвращать ли набитый бумажник, если он, судя по всему, принадлежит наркоторговцу? Признаваться ли жене в случайной измене?

Переход от этики характера к этике парадокса привел к тому, что нравственное воспитание теперь строится не на добродетелях, а на нравственных рассуждениях. Если нравственность сводится к дилеммам, то нравственное воспитание сводится к решению задач. Детей надо учить, как обдумывать нравственные проблемы, а главное – как преодолевать природный эгоизм и принимать в расчет потребности окружающих. В семидесятые и восьмидесятые годы XX века, когда США стали этически разнообразнее, а авторитарные методы воспитания были уже не в чести, идея рассказывать детям о конкретных моральных фактах и ценностях вышла из моды. Более того, рационалистское наследие этики парадоксов подарило нам учителей и многих родителей, которые с радостью поддержали такую политику, о чем говорит и фраза из недавно вышедшей книги по воспитанию детей: «Наш подход – не учить детей, что делать, чего не делать и почему, а научить их думать, чтобы они сами принимали решения, что делать, чего не делать и почему» (М. В. Shure, «Raising a Thinking Child Workbook», 2005, цит. с сайта www.thinkingchild.com).

Я убежден, что такой отход от характера к парадоксу – величайшая ошибка, и на то есть две причины. Во-первых, он ослабляет мораль и ограничивает ее диапазон. Там, где древние видели добродетель и характер во всех поступках человека, наши современные представления ограничивают мораль и нравственность набором ситуаций, в которые человек попадает всего несколько раз за неделю – ситуациями, когда нужно выбрать между личными интересами и интересами окружающих. Наши представления узки и ограничены, и с их точки зрения нравственный человек – тот, кто жертвует на благотворительность, помогает ближним, играет по правилам и в целом не ставит свой личный интерес далеко впереди интересов других. Большинство занятий и решений в жизни, таким образом, выводятся из морально-этической сферы. Когда мораль сводится к противоположности эгоизму, гипотеза добродетели оборачивается парадоксом: с современной точки зрения выходит, что в твоих интересах действовать против своих интересов. Убедить человека, что это так, непростая задача – да так и не может быть во всех случаях без исключения. А вот Бенджамину Франклину в свое время было гораздо проще превозносить гипотезу добродетели: подобно древним, он обладал более осязаемым, богатым представлением о добродетелях как о вертограде совершенств, который человек возделывает, чтобы добиваться большего в жизни и стать привлекательнее для окружающих. Если так, то добродетель и вправду сама себе награда. Пример Франклина заставляет современников и потомков задаться вопросом: готов ли я сейчас трудиться ради будущего благополучия или же я настолько ленив и недалковиден, что не стану стараться?

Второй недостаток перехода к нравственной логике состоит в том, что в ее основе лежит ущербная психология. Начиная с семидесятых годов прошлого века, многие попытки наладить морально-этическое воспитание сводились к тому, что наездника снимали со слона и учили решать проблемы самостоятельно. Многочасовые учебные программы заставляют ребенка бесконечно разбирать частные случаи, участвовать в диспутах о нравственных дилеммах, смотреть видео о людях, столкнувшихся с такими дилеммами и сделавших правильный выбор, и в итоге он учится, *как* надо думать (но не *что* надо думать). Потом урок заканчивается, наездник забирается обратно на слона – и на перемене все идет по-прежнему. Пытаться заставить детей

вести себя этично, обучая их правильно рассуждать, – это все равно что заставлять собаку веселиться, виляя ее хвостом. Причина и следствие меняются местами.

Ущербность нравственной логики я испытал на собственном опыте, когда учился на первом курсе магистратуры в Пенсильванском университете. Я читал чудную книгу «Практическая этика» принстонского философа Питера Сингера (Singer, 1979). Сингер – гуманист-конвенционалист – показывает, как последовательная забота о благополучии окружающих позволит решить многие этические проблемы повседневной жизни. Подход Сингера к этике убийства животных навсегда изменил мое отношение к собственному рациону. Сингер формулирует и обосновывает несколько руководящих принципов. Во-первых, безнравственно причинять боль и страдания любым созданиям, наделенным чувствами, следовательно, современные методы животноводства неэтичны. Во-вторых, безнравственно отнимать жизнь существа, наделенного чувствами и обладающего каким-то представлением о своей личности и привязанностях, следовательно, нельзя убивать животных с большим мозгом и развитой общественной жизнью (то есть других приматов и вообще большинство млекопитающих), даже если они выращены в обстановке, которая им очень нравилось, а убивают их безболезненно. Ясные и неоспоримые доводы Сингера мгновенно убедили меня, и с тех пор я стал противником всех видов индустриального животноводства, поскольку считаю его аморальным. Считаю-то считаю, но на моем поведении это не сказывается. Я очень люблю мясо, и в первые полгода после прочтения книги Сингера изменилось лишь то, что я каждый раз, покупая гамбургер, сокрушался о своем лицемерии.

Но потом, на втором курсе, я начал изучать эмоцию отвращения. Моим научным руководителем был Пол Розин, один из мировых светил в психологии пищевых привычек. Мы с Розином собирались проводить исследование отвращения и подыскивали видеоклипы, которые вызвали бы это чувство у наших испытуемых, и вот в одно прекрасное утро лаборант нашел для нас несколько роликов и показал их. Среди них был и ролик «Лики смерти» («Faces of Death») – подборка настоящих и постановочных записей убийств (смотреть это настолько тяжело, что мы сочли этически невозможным задействовать ролик в исследовании). Помимо записей самоубийств и казней, там была длинная вставка, снятая на скотобойне. Я в ужасе смотрел, как коровы медленно движутся по разделочному конвейеру, залитому кровью, как сначала их убивают дубиной, потом подвешивают на крюки и рубят на куски. Потом мы с Розином пошли пообедать и обсудить проект. И оба заказали вегетарианские блюда. После этого несколько дней при виде свежего мяса меня мучило. Теперь нутряное чувство вполне соответствовало убеждениям, которые привил мне Сингер. Слон согласился с наездником, и я стал вегетарианцем. Недели на три.

Постепенно отвращение утратило остроту, и в мой рацион вернулись рыба и курятина. А затем и говядина – хотя и теперь, восемнадцать лет спустя, я ем ее довольно редко и предпочитаю по возможности мясо животных, выращенных не на животноводческих фермах.

Этот случай преподавал мне важный урок. Я считаю себя человеком вполне рациональным. Я счел доводы Сингера убедительными. Но, перефразируя жалобы Медеи из первой главы, благое я вижу, хвалю, но к дурному влекусь – пока не появится эмоция, которая придаст мне сил.

Добродетели позитивной психологии

Нет такой страны, нет такой эпохи, где откуда-нибудь не доносился бы стон, что мы сбились с пути истинного, – но особенно громко он раздавался в США после социальных потрясений в шестидесятых и экономического спада и роста преступности в семидесятых. Политические консерваторы, особенно религиозные, возмущались «лишенным ценностей» подходом к морально-этическому воспитанию и называли «вольницей» практику разрешать детям думать самостоятельно, а не рассказывать им о фактах и добродетелях, чтобы было о чем думать. В восьмидесятые эти же консерваторы пошли в атаку на систему образования – продвигали программы по развитию характера в школах и предпочитали домашнее обучение для собственных детей.

Кроме того, в те же восьмидесятые несколько философов участвовали в возрождении теории добродетели. Особенно следует отметить Аласдера Макинтайра, который в своей книге «После добродетели» (Макинтайр, 2000) писал, что «проект эпохи Просвещения» по созданию универсальной морали, не зависящей от контекста, был изначально обречен на провал. Культуры с общими ценностями и богатыми традициями всегда создают рамки, в которых люди могут ценить и оценивать друг друга. Легко говорить о добродетелях жреца, воина, матери или торговца в контексте Афин IV века до нашей эры. Но если убрать весь контекст и не принимать в расчет принадлежность к стране и эпохе, станет не за что ухватиться. Что можно сказать о добродетелях обобщенного *Homo sapiens* в вакууме – без пола, возраста, профессии и культуры? Современное требование, чтобы в этике не было место частностям, – вот что подорвало нашу мораль: она везде принимается, но нигде не соблюдается. Макинтайр говорит, что утрата языка добродетели, который коренится в конкретной традиции, затрудняет нам поиски смысла, цели и непротиворечивости в жизни (см. также Taylor, 1989).

В последнее время это затронуло даже психологию. Мартин Селигман в 1998 году заявил, что психология сбилась с пути истинного, и тем самым основал новое направление – позитивную психологию. Психология слишком увлеклась изучением патологий и темной стороны человеческой природы и упустила из виду все хорошее и благородное в человеке. Селигман отмечал, что психологи составили объемистое руководство под названием «DSM» («Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders», «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам»), позволяющее диагностировать все мыслимые душевные болезни и досадные поведенческие отклонения, но при этом у психологии нет даже терминов, позволяющих обсуждать высшие достижения человеческого здоровья, таланта, потенциала. Когда Селигман начал работу в области позитивной психологии, одной из первоочередных целей для него стало создать диагностическое руководство по достоинствам и добродетелям. Они с коллегой Крисом Петерсоном из Мичиганского университета решили составить список достоинств и добродетелей, актуальный для любой человеческой культуры. Я спорил с ними и говорил, что список не должен быть актуальным для всех культур на свете, иначе им нельзя будет пользоваться, – надо сосредоточиться только на больших развитых странах. Несколько антропологов говорили Селигману и Петерсону, что создать универсальный список невозможно. Но они, к счастью, не стали нас слушать.

Первым делом Петерсон и Селигман изучили все имеющиеся списки добродетелей – от священных писаний основных религий до клятвы бойскаута («быть надежным, верным, полезным, приветливым...»). Они составили большие таблицы добродетелей и стали смотреть, какие из них встречаются во всех или в большинстве списков. Хотя ни одной конкретной добродетели не удалось попасть во все списки без исключения, почти во всех списках имелось шесть широких категорий добродетелей (или семейств родственных добродетелей): мудрость, смелость, гуманность, справедливость, терпение и причастность к чему-то высшему. Эти доб-

родители общеприняты, поскольку абстрактны: есть много способов проявить гуманность, мудрость и смелость, и невозможно найти человеческую культуру, где отрицались бы любые формы этих добродетелей (можем ли мы представить себе культуру, где родители хотят, чтобы их дети выросли глупыми, трусливыми и жестокими?!). Однако подлинная ценность списка из шести добродетелей – в том, что они закладывают основу для более конкретных достоинств. Петерсон и Селигман определяют достоинства человека как конкретные способы выражать, практиковать и воспитывать у себя добродетели. К каждой добродетели ведет несколько дорог. Разные люди, как и разные культуры, в разной степени ценят каждую из этих дорог. Вот она, подлинная сила классификации: она указывает на конкретные средства движения к общепризнанной цели, но не навязывает один обязательный путь для всех людей во все времена. Классификация – инструмент, позволяющий диагностировать различные достоинства и помогать им искать путь к совершенству.

Петерсон и Селигман предполагают, что существует 24 принципиальных достоинства, и каждое восходит к одной из шести добродетелей высшего порядка (Peterson and Seligman, 2004). Можете и сами пройти диагностику – либо на основании приведенного списка, либо при помощи теста на достоинства (www.authentichappiness.org).

1. Мудрость.

- Любознательность.
- Любовь к обучению.
- Рассудительность.
- Находчивость.
- Эмоциональный интеллект.
- Широка взглядов.

2. Смелость.

- Героизм.
- Стойкость.
- Прямота.

3. Гуманность.

- Доброта.
- Любовь.

4. Справедливость.

- Гражданская ответственность.
- Честность.
- Лидерство.

5. Терпение.

- Самоконтроль.
- Благоразумие.
- Скромность.

6. Причастность к чему-то высшему.

- Умение ценить прекрасное и совершенное.
- Благодарность.
- Умение надеяться.
- Духовность.

- Умение прощать.
- Юмор.
- Жизнелюбие.

Не исключено, что список шести семейств добродетелей не вызвал у вас особых возражений, а вот расширенный список достоинств показался странным. Почему юмор – это путь к причастности к чему-то высшему? Почему лидерство попало в список, а достоинства последователей – долг, уважение, послушание – нет? Спорьте на здоровье. Гениальность классификации Петерсона и Селигмана в том и состоит, чтобы открыть диалог, предложить конкретный список добродетелей и достоинств, а затем предоставить научному и терапевтическому сообществу прорабатывать детали. Руководство DSM подробно перерабатывают и дополняют каждые 10–15 лет – так и классификацию добродетелей и достоинств, известную среди специалистов по позитивной психологии как «не-DSM», несомненно, пересмотрят и усовершенствуют, не пройдет и нескольких лет. Петерсон и Селигман взяли на себя смелость говорить конкретно, взяли на себя смелость заблуждаться – и тем самым проявили находчивость, лидерство и умение надеяться.

Эта классификация уже вдохновила ученых на интереснейшие исследования и расширила диапазон идей. И вот моя любимая идея: работай над своими сильными сторонами, а не над слабостями. Сколько из ваших новогодних обещаний касаются исправления недостатков? И сколько таких решений вы принимаете несколько лет подряд? Трудно изменить аспект своей личности одним лишь усилием воли, а если вы решили поработать над каким-то недостатком, процесс, вероятно, не принесет вам особого удовольствия. А если вы не будете получать ни удовольствия, ни подкрепления, то скоро сдадитесь, если, конечно, не обладаете силой воли Бенджамина Франклина. Но ведь нет необходимости быть совершенством во всем. Жизнь постоянно дает возможность применить один инструмент вместо другого, и зачастую сильная сторона помогает обойти слабую.

Я читаю курс позитивной психологии в Виргинском университете, и зачетный проект состоит в том, чтобы стать лучше, задействовав все инструменты психологии, а потом доказать, что тебе это удалось. Это получается примерно у половины студентов каждый год, и те, у кого получилось лучше всего, обычно применяют к себе либо когнитивно-поведенческую терапию (да-да, это помогает!), либо задействуют какую-то свою сильную сторону, либо делают и то и другое. Например, одна моя студентка сокрушалась, что не умеет прощать. Ее внутренняя жизнь была посвящена навязчивым воспоминаниям о том, как ее обидели ближайшие друзья и родные. Студентка решила, что для зачетного проекта нужно опереться на свою сильную сторону – умение любить: каждый раз, когда она ловила себя на том, что опять скатывается в размышления о себе как жертве, она заставляла себя вспомнить об обидчике что-то хорошее, и это вызывало вспышку теплых чувств. Каждая такая вспышка гасила ее гнев и временно освобождала от воспоминаний об обидах. Со временем этот трудоемкий ментальный процесс вошел у нее в привычку, и ей стало легче прощать обиды (что она и доказала, продемонстрировав дневник, который вела, чтобы отслеживать прогресс). Наездник выдрессировал слона, предлагая ему вознаграждение на каждом этапе.

Другой пример потрясающего проекта – работа студентки, недавно перенесшей операцию на мозге по удалению раковой опухоли. Джулии был 21 год, когда оказалось, что шансы остаться в живых у нее пятьдесят на пятьдесят, не больше. Чтобы совладать со страхом, она решила опереться на свою сильную сторону – жизнелюбие. Она составляла списки интересных мероприятий в университете, красивых пешеходных маршрутов и парков в расположенных неподалеку горах Голубой хребет. Этими списками она делилась с соучениками, а в свободное от занятий время ходила гулять в горы и приглашала друзей и однокурсников. Многие говорят, что несчастье учит человека ценить каждый день и брать от жизни всё, и когда Джулия приняла

осознанное решение культивировать у себя жизнелюбие как природную сильную сторону, у нее это очень хорошо получилось (она и сегодня полна жизнелюбия).

Похоже, добродетель требует большой работы, и так и есть. Но если добродетель переосмыслить как мастерство в какой-то области, которого можно добиться, если тренировать в себе отдельные достоинства, причем эти тренировки приносят удовольствие сами по себе, работа становится больше похожа на «поймать волну» по Чиксентмихайи, а не на каторгу. Такая работа сродни вознаграждению по Селигману: она полностью захватывает, заставляет бросить на нее все силы, опираясь на то, что ты лучше всего умеешь, позволяет самозабвенно погрузиться в то, что ты делаешь. Франклин был бы доволен: гипотеза добродетели жива-здора, просто надежно прячется за ширмой позитивной психологии.

Простые ответы на трудный вопрос

Добродетель – сама себе награда, однако это очевидно только для тех добродетелей, которые приятны их носителю. Если в число твоих достоинств входят любознательность и любовь к обучению, тебе, естественно, нравится культивировать в себе мудрость – путешествовать, ходить по музеям и на популярные лекции. Если в число твоих достоинств входят благодарность и умение ценить прекрасное, то ощущение причастности к чему-то высшему, возникающее при созерцании Большого каньона, тоже доставит тебе удовольствие. Но наивно полагать, что поступать правильно всегда приятно. Подлинная проверка гипотезы добродетели состоит в том, чтобы посмотреть, остается ли она истинной даже при узколобом современном понимании нравственности как альтруизма. Забудьте все эти глупости про мастерство и рост. Правда ли, что если действовать вопреки своим интересам, но на благо ближним, даже если не хочется, – это все равно полезно, хорошо и приятно для меня? Мудрецы и моралисты всегда отвечали на этот вопрос безоговорочным «да», но задача науки – определить, когда это так и почему, собственно.

И религия, и наука первым делом дают простой и неудовлетворительный ответ, но затем переходят к более тонким и интересным объяснениям. Для религиозных столпов простой выход из положения – напомнить о божественном воздаянии в загробной жизни. Твори добро, потому что Бог карает грешников и вознаграждает праведников. У христиан это ад и рай. У индуистов – безличный механизм кармы: Вселенная воздаст тебе в следующей жизни тем, что ты родишься высшим или низшим существом в зависимости от того, насколько добродетельно жил.

Не мне судить, есть ли Бог, рай и загробная жизнь, но как психолог я имею право указать, что вера в посмертную справедливость – это сразу два симптома примитивного нравственного мышления. В двадцатые годы великий психолог Жан Пиаже, изучавший развитие человека, смиренно опустился на колени, чтобы поиграть в камешки и стеклянные шарики с детьми, а в процессе составить схему их нравственного развития (Пиаже, 2006). Он обнаружил, что по мере развития у ребенка все более детального понимания, что такое хорошо и что такое плохо, ребенок проходит фазу, когда многие правила словно бы обретают святость и незыблемость. В эту фазу дети верят в «имманентную справедливость» – справедливость, заключенную в самом поступке. На этом этапе они думают, что если нарушить правила, даже случайно, с ними случится что-то плохое, даже если о нарушении никто не узнает. Имманентная справедливость проявляется и у взрослых, особенно когда нужно объяснить, почему кого-то постигла тяжелая болезнь или несчастье. Исследование представлений о причинах болезней в разных культурах (Shweder et al., 1997) показывает, что три самых частых объяснения – это биомедицинские причины (физические факторы, вызвавшие болезнь), межличностные причины (болезнь вызвана колдовством из-за зависти или конфликта) и моральные причины (болезнь вызвана поступками человека в прошлом, в особенности нарушениями пищевых и сексуальных табу). Большинство носителей западной цивилизации на сознательном уровне прибегают к биомедицинским объяснениям, а остальными двумя пренебрегают, но, случись им заболеть и задаться вопросом «Почему я?», они зачастую первым делом ищут ответ в собственных грехах. Очевидно, вера, что Бог или судьба распределит награды и наказания за хорошие и плохие поступки, – это космическое обобщение нашей детской веры в имманентную справедливость, которая, в свою очередь, обусловлена нашей одержимостью идеей взаимности.

Вторая беда посмертной справедливости – опора на миф о чистом зле (Baumeister, 1997, см. главу 4). Каждый из нас с легкостью делит мир на добро и зло, но Бога, видимо, не тревожит, сколько предрассудков и макиавеллиевских мотивов движет нами при этом. Моральные

мотивы (справедливость, честь, верность, патриотизм) лежат в основе большинства актов насилия, в том числе терроризма и войны. Большинство людей уверены, что их действия морально оправданны. Конечно, история знает несколько архизлодеев, верных кандидатов на котел в аду, но почти все остальные явно окажутся в чистилище. Никак не получается превратить Бога в Санта-Клауса – эдакого бухгалтера, сводящего баланс в шести миллиардах счетов, поскольку большинство биографий невозможно однозначно поместить в столбец «хороший» или «плохой».

Кроме того, научный подход к этому вопросу тоже начинается с простого и неудовлетворительного ответа: добродетель при некоторых обстоятельствах полезна для генетики. Когда «выживание наиболее приспособленных» превратилось в «выживание наиболее приспособленных генов», стало очевидно, что самые приспособленные гены способствуют доброте и сотрудничеству в двух сценариях: когда это полезно для тех, кто несет копию того же гена (то есть для родственников), и когда это полезно для самих носителей генов, поскольку помогает им забирать излишки в играх с ненулевой суммой при помощи стратегии «Ты – мне, я – тебе». Эти два явления – альтруизм по отношению к родственникам и взаимный альтруизм – и в самом деле объясняют почти все случаи альтруизма у животных, как, впрочем, и многие случаи человеческого альтруизма. Однако этот ответ неудовлетворителен, поскольку наши гены в какой-то степени – кукловоды, заставляющие нас хотеть того, что иногда полезно для них, но вредно для нас (например, толкают к внебрачной связи или заставляют гнаться за престижем в ущерб счастью). Генетический эгоизм нельзя рассматривать как руководство ни к счастливой, ни к добродетельной жизни. Более того, если кто-то считает взаимный альтруизм оправданием альтруизма вообще (а не просто его причиной), получается, что он вправе быть разборчивым и оказывать любезности только тем, кто может ему помочь, но не тратить время и деньги на всех остальных (например, никогда не оставлять чаевые в ресторанах, куда он точно не вернется). Следовательно, чтобы оценить, действительно ли альтруизм полезен самому альтруисту, придется задать ученым и мудрецам следующий вопрос, потруднее: оправдывается ли альтруизм, если не существует ни посмертного воздаяния, ни взаимности?

Трудные ответы на трудный вопрос

Святой Павел приводит слова Христа: «блаженнее давать, нежели принимать» (Деян 20:35). Но правда ли помощь ближнему дарует блаженство, то есть счастье, помогающему? Мне не попалось данных, что альтруистам платят за альтруизм, однако есть свидетельства, что самоотверженность и правда делает их счастливыми. Те, кто занимается волонтерской деятельностью, здоровее и счастливее тех, кто этого не делает, но здесь, как всегда, приходится учитывать проблему обратной корреляции – люди от природы счастливые просто симпатичнее и добрее (Lyubomirsky et al., в печати), так что волонтерство, вероятно, у них не причина, а следствие высокого уровня счастья. Гипотеза счастья-причины получила прямое подтверждение в работах психолога Элис Айзен (Isen and Levin, 1972. У этого эффекта есть свои границы, например, случаи, когда помощь ближним портит настроение, см. Isen and Simmonds, 1978). Элис Айзен оставила в телефонах-автоматах по всей Филадельфии десятицентовики. Те, кто пользовался этими телефонами, с большей вероятностью помогали на улице людям, уронившим кипу бумаг (это происходило в тот самый миг, когда звонившие выходили из будок), чем те, кто пользовался телефонами, где не было монеток. Айзен проделала рекордное количество исследований случайных добрых поступков – раздавала печенье, пакетики конфет, наборы канцелярских принадлежностей, манипулировала исходом компьютерных игр (чтобы игрок выигрывал), показывала людям фотографии, повышающие настроение, – но результат всегда был один и тот же: счастливые люди добрее и заботливее собратьев из контрольной группы.

Однако нас интересует обратное – доказать, что акты альтруизма непосредственно вызывают ощущение счастья и другие долгосрочные положительные эффекты. Правду ли говорят плакаты Красного Креста: «Сдай кровь – порадуй себя»? Психолог Джейн Пиллавин изучала доноров крови и обнаружила, что да, после сдачи крови человек действительно радуется, отчасти за себя. Затем Джейн Пиллавин изучила более широкую литературу о всякого рода волонтерской работе и пришла к выводу, что помощь ближнему и правда приносит пользу самому помогающему, но механизм этот сложен и зависит от этапа жизненного пути (Piliavin, 2003). Исследования учебных проектов «социальной службы», в ходе которой молодые люди, по большей части старшеклассники, занимаются волонтерской работой и параллельно в рамках программы участвуют в групповых обсуждениях своей деятельности, в целом дают обнадеживающие результаты: среди участников этих программ меньше преступности и отклонений в поведении, выше гражданская ответственность, больше приверженность положительным общественным ценностям. Однако социальная служба, похоже, не особенно влияет на самооценку или уровень счастья юных участников. А вот у взрослых все несколько иначе. В ходе одного долгосрочного исследования ученые наблюдали за благополучием нескольких тысяч волонтеров в течение нескольких лет и сумели доказать причинно-следственную связь (Thoits and Hewitt, 2001): после того как человек теснее вовлекался в волонтерскую деятельность, у него повышались все показатели счастья и благополучия (в среднем), и эффект сохранялся до тех пор, пока испытуемый не бросал волонтерство. Для пожилых людей волонтерская деятельность еще полезнее, особенно если она предполагает прямую адресную помощь людям или осуществляется через религиозную организацию. Польза волонтерской работы для пожилых настолько заметна, что приводит даже к улучшению здоровья и увеличению продолжительности жизни. Стефани Браун и ее коллеги из Мичиганского университета наглядно подтвердили это воздействие, когда изучили данные масштабного долгосрочного исследования пожилых супружеских пар (Brown et al., 2003). Те, кто по собственным оценкам уделял много времени и сил помощи и поддержке супругов, друзей и родственников, жили дольше, чем те, кто был менее щедр (даже с учетом факторов вроде состояния здоровья на момент начала исследования), тогда как объем *получаемой* помощи никак не сказывался на долголетьи. Так что резуль-

таты Браун прямо указывают, что блаженнее давать, нежели принимать – по крайней мере, в пожилом возрасте.

Закономерная связь перемен с возрастом указывает на то, что волонтерская работа имеет два крупных преимущества: она сближает людей и помогает им составить историю жизни в стиле Мак-Адамса (McAdams, 2001, см. главу 7). Подростки и так погружены в бурное море социальных взаимоотношений и едва приступили к созданию своих историй жизни, поэтому им оба этих преимущества пока что ни к чему. Но с возрастом история жизни человека начинает обретать очертания, и альтруистические занятия прибавляют характеру человека глубины и добродетельности. В старости, когда многие из друзей и родных уже умерли и социальное окружение поредело, преимущества волонтерской работы ощущаются сильнее всего (и, конечно, больше всего пользы волонтерство приносит социально изолированным старикам) (Piliavin, 2003). Более того, в старости больше значения придается формированию наследия, общению с близкими, духовным исканиям, а стремление к достижениям становится неуместным (Emmons, 2003) – оно больше подходит для глав из середины истории жизни, а следовательно, занятия, позволяющие человеку что-то «вернуть» близким, хорошо вписываются в историю и помогают подвести ее к удовлетворительному финалу.

Будущее добродетели

Научные исследования подтверждают гипотезу добродетели, даже если свести ее к утверждению, что альтруизм полезен. Если оценивать ее так же, как Бенджамин Франклин, то есть как утверждение, касающееся добродетели в широком смысле, она становится настолько фундаментально истинной, что заставляет задаться вопросом, правы ли консерваторы от культуры, когда критикуют современную жизнь и ее урезанную попустительскую мораль. Может быть, нам, представителям западной цивилизации, стоит вернуться к прежней морали – морали добродетелей?

Я уверен, что мы и в самом деле упустили что-то важное – насыщенный, проработанный национальный характер с общепризнанными добродетелями и ценностями. Посмотрите кино тридцатых-сороковых – и вы увидите людей, перемещающихся по плотной сети нравственных волокон, героев, которых заботит их честь, репутация, соблюдение внешних приличий. Если дети ведут себя плохо, им часто делают замечания не родители, а другие взрослые. Силы добра всегда побеждают, преступления никогда не оправдываются. Наверное, сейчас нам кажется, что вся эта чопорность связывает нас по рукам и ногам и расставляет слишком жесткие границы, но вот в чем дело – жесткие границы нам полезны, а абсолютная свобода только вредит. Вспомним Дюркгейма, того социолога, который открыл, что свобода от социальных связей коррелирует с частотностью самоубийств (Дюркгейм, 2018А, см. главу 6). Он же ввел в обращение термин «аномия» – «отсутствие норм». Аномия – состояние общества, при котором теряются ясные представления о правилах, нормах, стандартах и ценностях. В обществе, где царит аномия, человек волен делать что хочет, но без четких стандартов и уважаемых социальных институций, которые обеспечивали бы их соблюдение, людям труднее понять, чего они хотят. Аномия способствует ощущению утраты корней и тревожности, поощряет аморальное и антиобщественное поведение. Современные социологические исследования безусловно поддерживают Дюркгейма: один из главных критериев здоровья американского города – сила реакции взрослых на дурные поступки чужих детей (Sampson, 1993). Подкрепление общественных стандартов обеспечивает и ограничения, и сотрудничество. А когда каждый занят своими делами и смотрит на остальное сквозь пальцы, возникает полная свобода и аномия.

Социолог Джеймс Хантер, мой коллега по Виргинскому университету, поддерживает идеи Дюркгейма и возрождает их в рамках современных исследований воспитания характера. В 2000 году он опубликовал провокационную книгу «Смерть характера» (Hunter, 2000). Хантер рассказывает, как Америка утратила старые представления о характере и добродетели. До Промышленной революции американцы чтити добродетели «производителей» – трудолюбие, сдержанность, жертвы ради будущего и жертвы ради общего блага. Но в XX веке, когда все стало состоятельнее и общество производителей постепенно превратилось в общество массового потребления, появилось альтернативное представление о собственном «Я» – представление, основанное на идее личных предпочтений и достижения личных целей. Слово «характер», когда-то означавшее нравственный облик человека, вышло из моды, и на его место пришло слово «личность», начисто лишённое моральных коннотаций.

Хантер приводит и вторую причину смерти характера – инклюзивность. Первые американские поселенцы создавали анклав, население которых было однородно этнически, культурно и морально, однако в дальнейшем вся история Америки была историей растущего многообразия. Поэтому педагоги и воспитатели стремились выявить набор нравственных представлений, с которыми были бы согласны все, и этот набор постоянно сужался. Сужение дошло до логического конца в шестидесятые, когда появилось популярное движение «за прояснение ценностей», не проповедовавшее вообще никакой морали. Прояснение ценностей учило детей искать собственные ценности, а от учителей требовало воздерживаться от навяз-

звания ценностей кому бы то ни было. Хотя цели инклюзивности весьма похвальны, у него наблюдались непредвиденные побочные эффекты – оно отрывало детей от традиций, истории и религии, от той самой почвы, где коренились прежние понятия о добродетели. Можно растить овощи на гидропонике, но все равно надо добавлять в воду питательные вещества. А когда мы предложили детям отрастить себе добродетели на гидропонике и руководствоваться исключительно внутренними ощущениями, это было все равно что потребовать, чтобы каждый из нас разработал свой собственный язык – бессмысленное занятие, не приводящее ни к чему, кроме одиночества, ведь человеку не с кем будет поговорить. (Тонкий анализ более либерального подхода к роли «культурных ресурсов» для формирования самосознания см. в Appiah, 2005, а также в Taylor, 1989.)

Я считаю, что анализ Хантера вполне корректен, но все же не убежден, что в целом урезанная современная мораль не принесла нам ничего, кроме вреда. В старом кино и телепрограммах, даже снятых в шестидесятые, меня часто тревожит одна черта: строгие рамки, налагаемые обществом на жизнь женщин и афроамериканцев. Да, инклюзивность обошлась нам недешево, зато мы приобрели более гуманное общество, где больше возможностей для расовых и сексуальных меньшинств, для женщин, инвалидов и так далее – то есть для большинства из нас. И даже если кому-то кажется, что цена была слишком высокой, обратной дороги нет – мы не можем вернуться ни в общество до потребления, ни в этнически однородные анклав. Остается лишь искать способы борьбы с аномией, которые не исключали бы из жизни общества огромные классы людей.

Я не социолог и не специалист по образовательной политике, поэтому не буду пытаться обрисовать радикально новый подход к нравственному воспитанию. Лучше расскажу об одной находке, которую я сделал, когда сам исследовал многообразие в обществе. Само слово «многообразие» («diversity») в этом значении заняло нынешнюю позицию в американском лексиконе лишь в 1978 году после постановления Верховного суда по делу «Риджентс против Бакке», согласно которому применение расовых предпочтений для достижения расовых квот в университетах противоречит конституции, но можно опираться на расовые предпочтения для достижения разнообразия в составе студентов. С тех пор многообразие повсеместно приветствуется, о нем пишут на наклейках на бамперы, проводят дни многообразия в кампусах, напирают на него в рекламе. Для многих либералов многообразие стало безусловным благом – как справедливость, свобода и счастье: чем больше многообразия, тем лучше.

Однако исследования морали и нравственности заставили меня усомниться в этом. Если учесть, как легко разделять людей на враждующие группировки на основании банальных различий (Tajfel, 1982), подумал я, интересно, не приводит ли пропаганда многообразия к пропаганде разделения, тогда как пропаганда общности могла бы помочь людям образовывать сплоченные группы и общины. Я быстро понял, что многообразие бывает двух видов: демографическое и моральное. Демографическое многообразие касается социально-демографических категорий – расы, этнической принадлежности, пола, сексуальной ориентации, возраста и инвалидности или ее отсутствия. Призывы к демографическому разнообразию – это в большой степени призывы к справедливости, к включению в жизнь общества исключенных групп. А моральное многообразие, напротив, – это именно то, что Дюркгейм назвал аномией: отсутствие согласия по вопросам нравственных норм и ценностей. Стоит провести это различие, и станет видно, что моральное многообразие в принципе никому не нужно – никто в здравом уме и твердой памяти такого не захочет. Если, например, вы по вопросу об абортх придерживаетесь мнения, что это личное дело женщины, едва ли вы предпочтете, чтобы в обществе был широкий диапазон убеждений на этот счет, а не какое-то одно господствующее. И едва ли вам захочется, чтобы все были согласны с вами, но законы вашего государства гласили противоположное. Если вам нравится, что по какому-то вопросу налицо многообразие мнений, значит, для вас этот вопрос не имеет отношения к нравственности – речь идет просто о вкусах.

Мы с моими студентами Холли Хом и Эваном Розенбергом повели в Виргинском университете исследование, задействовав несколько групп (Haidt, Rosenberg, and Hom, 2003). И оказалось, что студенты всячески поддерживают расширение многообразия демографических категорий (раса, религия, общественный класс), даже те, кто причисляет себя к политическим консерваторам. А моральное многообразие (мнения о спорных политических вопросах) оказалось в большинстве случаев отнюдь не таким привлекательным – за одним интересным исключением: оно приветствовалось на семинарских занятиях. Студентам нравилось иметь дело с моральным многообразием в аудитории, но не при общении с соседями и друзьями. Из этого исследования мы сделали вывод, что многообразие – это как холестерин: бывает плохой, бывает хороший, но ни тот ни другой, пожалуй, не стоит повышать. Либералы правы, когда ратуют за общество, открытое для представителей всех демографических групп, но и консерваторы, возможно, правы, когда считают, что при этом нам нужно еще сильнее ратовать за создание общего для всех самосознания.

Я отношу себя к политическим либералам, но считаю, что в теме нравственного воспитания консерваторы разбираются лучше (хотя не в нравственной психологии в целом: слишком уж сильно влияет на них миф о чистом зле). Консерваторы требуют, чтобы в школе на уроках создавали положительный образ неповторимого американского самосознания, приправленный большой дозой американской истории и теории американского государства и права, а единственным государственным языком был английский. Либералы, что понятно и естественно, чужаются этого ура-патриотизма, национализма и упора на книги «мертвых белых мужчин», но мне кажется, что всякий, кого заботит ситуация в образовании, должен помнить, что девиз с американского герба «e pluribus unum» («из многих – одно») состоит из двух частей. Пропаганда «pluribus» должна быть уравновешена политикой, укрепляющей «unum».

Может быть, уже поздно. Может быть, в пылу нынешней культурной войны уже никто не в состоянии оценить по достоинству идеи противника. А может быть, нам следует поучиться у великого образца нравственности – Бенджамина Франклина. Франклин сокрушался, что историю движут люди и группировки, сражающиеся друг с другом до последней капли крови за свои личные интересы, и предложил создать «Объединенную партию добродетели». Эта партия состояла бы из тех, кто воспитывает добродетели в себе, и действовала бы исключительно «на благо всего человечества». Не исключено, что это было наивно даже во времена Франклина, и едва ли «добродетельные и хорошие люди всех наций» нашли бы общий язык с той легкостью, с какой предполагал Франклин. Тем не менее Франклин, вероятно, верно говорил, что крупные политические деятели не могут насаждать ни лидерство, или добродетель – их формируют общественные движения, например, горожане, которые собрались и решили обеспечить моральную непротиворечивость во многих областях жизни своих детей. Подобные движения есть и сейчас. Психолог Уильям Дамон, специалист по теории развития, называет их «движениями за хартии юношества», поскольку они объединяют всех, кто имеет отношение к воспитанию детей: родителей, учителей, тренеров, религиозных лидеров и самих детей. Все они должны прийти к согласию и составить «хартию», описывающую общие представления, обязательства и ценности сообщества и обеспечивающую для всех сторон одинаковые высокие стандарты поведения в любой обстановке. Пусть даже движениям за хартии юношества недостает нравственной глубины общества древних Афин, они все же прилагают усилия, чтобы преодолеть аномию, и при этом далеко опережают Афины с точки зрения законодательства.

Глава 9. Божественное – с Богом и без него

Не губите же в себе великое из-за малого и ценное из-за презираемого! Подлы те люди, которые ухаживают лишь за тем, что является малым в их теле; велики те люди, которые ухаживают только за тем, что является большим в них самих.

Повиняющиеся велениям своего великого... делаются великими людьми, а повиняющиеся велениям своего малого... становятся ничтожными.

Мэн-цзы, III век до н. э. (Мэн-цзы, 1999, II. 14–15)

Бог создал ангелов из разума без чувств, животных – из чувств без разума, а человека наделил и разумом, и чувствами. Так что, если разум человека превосходит его чувства, он лучше ангела, а если чувства превосходят разум – он хуже зверя.

Мухаммед (из «Хадисов», цит. по Fadiman and Frager, 1997)

Наша жизнь – творение нашего разума, а творим мы во многом через метафоры. Мы видим новое сквозь призму уже известного и понятного: жизнь – путь, спор – война, разум – наездник на слоне. Ошибка в метафоре вводит нас в заблуждение, а без метафоры мы слепы.

Полезнее всего для понимания морали, религии и человеческих поисков смысла для меня оказалась метафора «Флатландии» – очаровательной повести, которую написал в 1884 году английский романист и математик Эдвин Эбботт (Эбботт, 1976). Флатландия – двумерный мир, населенный геометрическими фигурами. Главный герой – Квадрат. В один прекрасный день его навещает сфера из трехмерного мира – Трехмерия. Однако флатландцы при этом видят не сферу, а только ту ее часть, которая лежит в их плоскости, то есть окружность. Квадрат потрясен тем, что эта окружность способна по собственной воле расти и уменьшаться (проходя через плоскость Флатландии вверх-вниз) и даже исчезать и появляться в другом месте (выходя из плоскости и снова проходя сквозь нее). Сфера пытается объяснить идею третьего измерения двумерному Квадрату, но Квадрат, хотя и прекрасно знает двумерную геометрию, не в силах ничего понять. Он не понимает, как это – обладать не только шириной и высотой, но и глубиной, не понимает, что когда Сфера появляется сверху, «вверх» не означает север. Сфера предлагает различные аналогии и геометрические доказательства того, как можно перейти из одного измерения в два, а из двух в три, но Квадрат по-прежнему считает, что сама идея движения «вверх» из плоскости Флатландии бессмысленна.

Тогда Сфера в отчаянии вырывает Квадрат из Флатландии и тащит в третье измерение, чтобы Квадрат посмотрел вниз на свой мир и увидел его весь целиком. Квадрат может заглянуть во все дома и во внутренности всех флатландцев. Вот как он это описывает:

Непередаваемый ужас охватил меня. Сначала вокруг было темно. Затем забрезжил свет. Я ощущал его, но это ощущение не походило на обычное ощущение, которое возникает, когда что-нибудь рассматриваешь. Я увидел Отрезок, который не был Отрезком, Пространство, которое не было Пространством. Я был самим собой и в то же время каким-то другим. Когда ко мне вновь вернулся дар речи, я громко закричал из последних сил:

– Это либо бред сумасшедшего, либо ад!

– Ни то и ни другое, – спокойно ответил мне голос Сферы. – Это – Знание, это Трехмерие. Отверзни свой глаз и попробуй осмотреться спокойно.

Я огляделся и узрел новый мир!

Квадрат потрясен. Он простирается ниц перед Сферой и становится ее учеником. По возвращении во Флатландию он пытается проповедовать «евангелие Трех Измерений» двумерным собратям, но тщетно.

Все мы в чем-то Квадраты до просветления. Всем нам встречалось что-то неподвластное пониманию, однако мы самодовольно полагали, что все поняли, поскольку наш разум не в силах вместить измерение, которого мы не видим по слепоте своей. Потом вдруг происходит что-то такое, что не имеет смысла в двумерном мире, и у нас просыпается подозрение, что существуют и иные измерения.

Во всех человеческих культурах социальный мир имеет два отчетливых измерения: горизонтальное измерение близости и подобия и вертикальное измерение иерархии и статуса. Люди естественно и безо всяких усилий различают расстояния по горизонтальной оси – близких и дальних родственников, друзей и чужих. Во многих языках есть форма обращения к близким (русское «ты», французское «tu») и к не очень близким («вы», «vous»). А еще мы обладаем развитой внутренней ментальной структурой, которая готовит нас к иерархическим взаимодействиям. Даже в культурах собирателей-охотников, во многом эгалитарных, равенство сохраняется исключительно благодаря активному подавлению неизбежного тяготения к иерархии (Voehm, 1999). Многие языки обозначают иерархию теми же средствами, что и близость (русское «ты» и французское «tu» допустимо в обращении не только к друзьям, но и к подчиненным, а «вы» и «vous» – не только к чужим, но и к начальству). Даже в языках, где нет особых местоименных форм для разных социальных отношений, например, в английском, находятся способы их маркировать: мы обращаемся к не-близким или вышестоящим по фамилии с титулом (мистер Смит, судья Браун), а по имени – к близким и подчиненным (Brown and Gilman, 1960). Наш разум отслеживает эти два местоимения рефлексивно. Только подумайте, как вас смутило, когда в последний раз человек едва знакомый, но очень уважаемый предложил обратиться к нему по имени. Согласитесь, имя словно застряло у вас в горле! И наоборот, когда какой-нибудь торговый агент начинает называть вас по имени, даже не спросив разрешения, это вызывает некоторую оторопь.

А теперь представьте себе, что вы разгуливаете в свое удовольствие по двумерному социальному миру – плоскости, где по оси X отложена близость, а по оси Y – иерархия (см. рис. 3). И вот в один прекрасный день вы видите человека, который совершает что-то выдающееся, или приходите в восторг от красоты природы – и словно возвышаетесь, воспаряете «вверх». Но это не «вверх» по иерархической лестнице – это воспарение иного рода. Эта глава – о подобном движении по вертикали. Я утверждаю, что человеческий разум воспринимает третье измерение, особое моральное измерение, которое я назову «божественность» (см. ось Z, которая выходит из плоскости страницы на рис. 3). Это слово я выбрал не потому, что считаю, что Бог есть и доступен человеческому восприятию (я еврей-атеист). Просто изучение моральных эмоций заставило меня прийти к заключению, что человеческий разум способен воспринять божественность и святость независимо от того, существует ли Бог. А когда я сделал этот вывод, то перестал относиться к религии с самодовольным презрением, как лет в двадцать-тридцать.

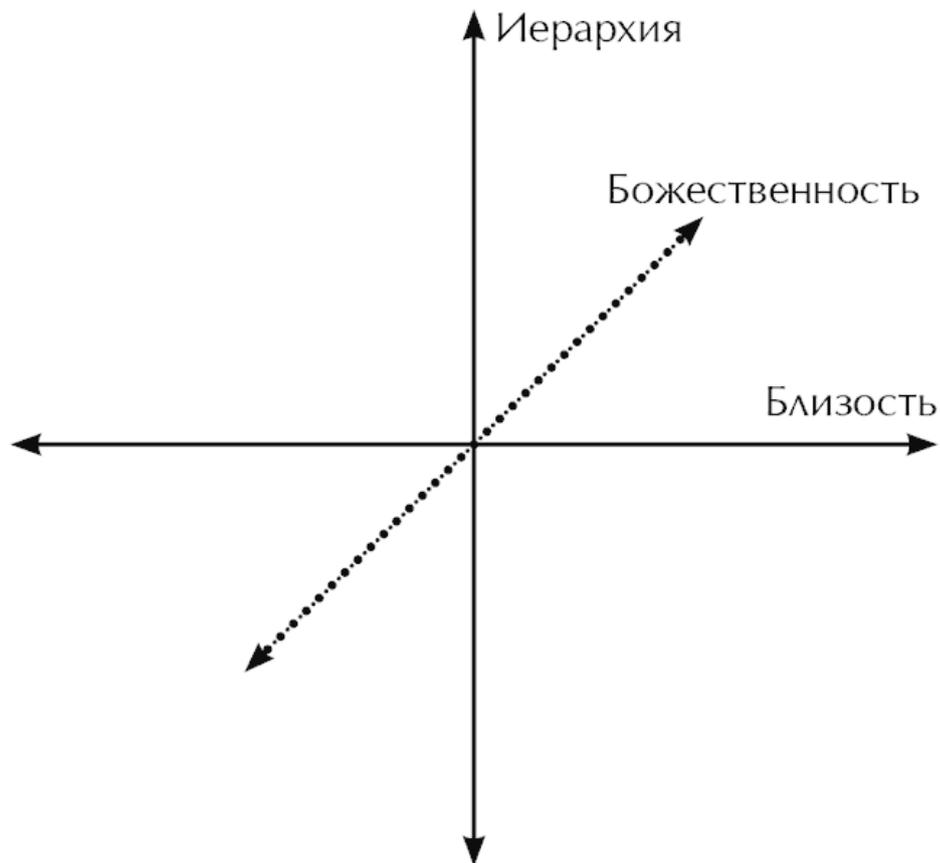


Рис. 3. Три измерения социального пространства.

Эта глава – о древней истине, интуитивно понятной искренне верующим, а секулярным мыслителям – нет: наши мысли и поступки заставляют нас перемещаться вверх и вниз по вертикальной оси. В первом эпиграфе к этой главе Мэн-цзы обозначил это измерение как великое и ничтожное. А Мухаммед, как и его предшественники христиане и иудеи, назвал это измерение божественностью и поместил вверху ангелов, а внизу животных. Из этой истины следует, что мы по-человечески обедняем себя, когда утрачиваем представление об этом измерении и позволяем своему миру свестись к двум измерениям. Но другая крайность – стремление создать трехмерное общество и навязать третье измерение всем его обитателям – это характерный симптом религиозного фундаментализма. Фундаменталисты – и христиане, и иудеи, и индуисты, и мусульмане – хотят жить в странах, законы которых находятся в гармонии с той или иной священной книгой, а иногда и прямо взяты из нее. У демократических западных стран много причин бороться с подобным фундаментализмом, но я уверен, что первым шагом в этой борьбе должно стать честное и уважительное понимание его моральных мотивов. Надеюсь, эта глава поспособствует такому пониманию.

Разве мы не животные?

Первые проблески божественности явились мне под маской отвращения. Когда я начал изучать мораль, то читал о моральных кодексах разных культур, и первое, что я усвоил – что большинство культур очень озабочены вопросами пищи, секса, менструации и манипуляций с мертвыми телами. Поскольку я всегда считал, что мораль – это то, как люди обращаются друг с другом, то отмел все это «чистое» и «нечистое» (как говорят Писания и антропологи) как что-то внешнее, не имеющее отношения к настоящей морали. Почему женщинам во многих культурах запрещается входить в храмы и прикасаться к религиозным артефактам во время менструации или первые несколько недель после родов (Левит 12; Buckley and Gottlieb, 1988)? Должно быть, это какой-то сексистский способ держать женщин в подчинении. Почему иудеям и мусульманам грешно есть свинину? Должно быть, это гигиеническая мера профилактики трихиноза. Но чем больше я читал, тем отчетливее видел логику в основе всего этого – логику отвращения. Согласно главенствующей теории отвращения, которую разработал в восьмидесятые годы Пол Розин (Rozin and Fallon, 1987), отвращение вызывают в основном животные, части их тел и продукты их жизнедеятельности (растения и неорганические материалы редко бывают отвратительными), и все отвратительное заразно через прикосновение. Следовательно, отвращение как-то связано с озабоченностью животными, продуктами жизнедеятельности (кровью, испражнениями), мытьем и прикосновениями, которая ясно прослеживается в Ветхом Завете, Коране, индуистских писаниях и этнографических данных, собранных в традиционных обществах. Когда я обратился к Розину, чтобы обсудить вероятную роль отвращения в религии и морали, оказалось, что и он размышляет над этим вопросом. Тогда мы вместе с профессором Кларком Макколи из колледжа Брин-Мор начали изучать отвращение и его роль в общественной жизни.

У отвращения есть эволюционные корни: оно помогает человеку решить, что можно есть (Rozin et al., 1997). В ходе эволюционного рывка, когда мозг наших предков резко увеличился, увеличилось и производство орудий труда и оружия, а с ним и потребление мяса (Leakey, 1994) (многие ученые полагают, что все эти перемены взаимосвязаны и к ним относится и усиление взаимной зависимости мужчины и женщины, о чем мы говорили в главе 6). Но когда первобытные люди добывали мясо, в том числе обгладывали скелеты, не доеденные хищниками, их атаковали сонмища новых микробов и паразитов, по большей части заразных, причем не так, как ядовитые растения: если ядовитая ягода случайно заденет твою печеную картофелину, картофелина не станет от этого ни вредной, ни отвратительной. Отвращение изначально возникло в ходе естественного отбора как страж на входе в рот: оно давало преимущество особям, которые не давали сенсорным качествам потенциально съедобного предмета ввести себя в заблуждение и думали о том, откуда он взялся и с чем соприкасался. Животные, которые едят падаль, экскременты, отбросы или ползают по ним (крысы, личинки, стервятники, тараканы), вызывают у нас отвращение: мы не станем их есть, а все, к чему они прикасались, считается нечистым. Кроме того, нам отвратительны продукты жизнедеятельности других людей, особенно экскременты, слюнь и кровь, через которые могут передаваться болезни от человека к человеку. Отвращение гасит всяческие желания (голод) и стимулирует деятельность, приводящую к очищению – мытье, а если уже поздно, то и рвоту.

Однако отвращение охраняет не только рот – факторов, его вызывающих, в ходе биологической и культурной эволюции становится все больше, и теперь оно стоит на страже тела в целом (о наших исследованиях отвращения см. Haidt, and McCauley, 2000). Отвращение играет роль не только в выборе пищи, но и в сексуальной жизни: направляет человека в сторону ограниченного класса культурно приемлемых сексуальных партнеров и сексуальных актов. Здесь отвращение опять же отключает желание и пробуждает стремление отделиться и очиститься

духовно и телесно. Кроме того, именно отвращение вызывает у нас неприятное чувство сродни тошноте при виде кожных болезней, уродств, ампутаций, крайней тучности или худобы – словом, когда попирается культурный идеал внешней оболочки человеческого тела. Главное – внешность: рак легких или отсутствие почки не отвратительны, а опухоль на лице или отсутствие пальца – да.

Расширение полномочий от стража рта до стража тела осмысленно с чисто биологической точки зрения: мы, люди, всегда жили тесно, наши колонии были больше, чем у большинства других приматов, и к тому же мы обитали не на деревьях, а на земле, поэтому больше рисковали подхватить заразу, распространяющуюся через физический контакт – бактерии или паразитов. Отвращение заставляет быть разборчивыми в контактах. Но самое удивительное в отвращении – то, что оно задействуется при обосновании огромного множества норм, ритуалов и верований, которые культуры считают для себя определяющими (Haidt et al., 1997). Например, многие культуры проводят резкую грань между людьми и животными, утверждают, что люди в чем-то выше, лучше и богоподобнее остальных зверей. Человеческое тело постоянно называют храмом, где обитает божественность: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?.. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (Первое послание к коринфянам святого апостола Павла 6:19–20).

Однако культура, утверждающая, что люди не животные, а тело – храм, сталкивается с большими сложностями: наши тела делают все то же самое, что и тела животных – едят, испражняются, спариваются, истекают кровью и умирают. Так что все данные за то, что мы все-таки животные, поэтому культура, отрицающая в нас животное начало, должна сильно постараться, чтобы эти данные утаить. Биологические процессы обязаны идти как положено, и отвращение за этим бдительно следит. Представьте себе, что вы приехали в город, где все ходит нагишом, не моются, прилюдно занимаются сексом «по-собачьи» и едят сырое мясо, отрывая куски зубами прямо с туши. Ну, скажем, возможно, вы бы заплатили за билет на подобное шоу уродцев, но, как после любого шоу уродцев, вы бы покинули этот город подавленными. При виде этого «дикарства» вас охватило бы отвращение и возникло бы интуитивное чувство, что с этими людьми что-то не так. Отвращение – страж храма нашего тела. В этом воображаемом городе всех стражей истребили, а храмы захватили бродячие псы.

Представление о третьем измерении – божественности – ось которого направлена от животных, находящихся внизу, до бога (богов), находящихся вверху, а люди на ней где-то посередине, прекрасно уловил Коттон Мэзер, пуританский проповедник из Новой Англии, живший в XVIII веке, когда справлял малую нужду и увидел, что рядом мочится пес. Собственный акт мочеиспускания преисполнил Мэзера таким отвращением, что он записал в дневнике: «И все же я буду более благородным созданием, и в тот самый миг, когда мои естественные потребности вынудят меня снизойти до животного состояния, мой дух – в тот самый миг, как я сказал! – воспарит к небесам» (цит. по Thomas, 1983).

Если человеческое тело – это храм, где иногда становится грязно, то выражение «чистота сродни Божественности» (John Wesley, 1986, sermon 88, «On Dress») обретает наглядный смысл. Если вы не воспринимаете это третье измерение, непонятно, какое дело Богу до количества грязи у вас на коже или у вас в доме. Но если вы живете в трехмерном мире, отвращение уподобляется лестнице Иакова: оно стоит на земле, на наших биологических потребностях, но уходит (и ведет людей) ввысь, к небесам, то есть, по крайней мере, к чему-то, что ощущается как «высшее».

Этика божественности

После аспирантуры я два года проработал в Чикагском университете у Ричарда Шведера, психолога-антрополога, светила в области психологии культуры. Большую часть своих исследований Шведер проводит в индийском городе Бхубанешваре, в штате Орисса на Бенгальском заливе. Бхубанешвар – древний город-храм: старые кварталы выросли вокруг гигантского, роскошно украшенного резьбой храма Лингараджа, выстроенного в VII веке и до сих пор остающегося крупным центром паломничества для индуистов. Исследования морали, которые Шведер проводил и в Бхубанешваре, и в других местах (Shweder et al., 1997), показывают, что когда люди задумываются о морали и нравственности, их моральные представления объединяются в три группы, которые он называет этикой автономии, этикой сообщества и этикой божественности. Когда люди думают и действуют на основании этики автономии, их цель – защитить человека от опасностей и предоставить ему максимум автономии, которой он может пользоваться в своих интересах. Цель мыслей и поступков в рамках этики сообщества – защитить самосознание и целостность групп, семей, компаний и стран, и здесь ценятся добродетели послушания, верности и мудрого руководства. Если же задействуется этика божественности, цель ее – уберечь от деградации божественное начало в каждом из нас, и она приветствует чистый, святой образ жизни, избавленный от моральных загрязнений вроде похоти, ненависти и алчности. Соотношение этих трех этик в разных культурах разное и примерно соответствует осям X, Y и Z на рисунке 9.1. В своей диссертации, посвященной нравственным суждениям в Бразилии и США (Haidt, Koller, and Dias, 1993), я делаю вывод, что образованные американцы из высшего слоя общества, рассуждая о морали, почти всегда опираются на этику автономии, а бразильцы и представители низших общественных классов в обеих культурах гораздо шире задействуют этику сообщества и божественности.

Я решил подробнее изучить этику божественности и в 1993 году на три месяца поехал в Бхубанешвар, чтобы беседовать там со жрецами, монахами и другими специалистами по индуистскому богослужению и практикам. Когда я готовился к поездке, то прочитал все, что мог, об индуизме и антропологии чистоты-нечистоты, в том числе и законы Ману (Законы Ману, 1992), руководство для брахманов (касты жрецов), написанное в I или II веке. Ману учит брахманов, как жить, есть, молиться и взаимодействовать с другими людьми, не забывая о том, что Коттон Мэзер называл «естественными потребностями». В одном отрывке Ману перечисляет, в каком случае жрецу «нельзя даже думать» о чтении священных Вед (писаний):

...при отправлении естественных надобностей, не очистившись после приема пищи, а также участвуя в шраддхе⁵... ни поев мяса, а также пищи, нечистой вследствие рождения [в доме ребенка] ... ни при вое шакалов... ни около кладбища... ни надев платье, в котором он был во время сношения с женщиной, ни получив что-либо при шраддхе... ни тотчас после еды, ни при плохом пищеварении, ни после рвоты, ни во время отрыжки... ни когда кровь течет из членов тела, ни когда он ранен оружием.

Законы Ману, 1992, гл. IV, 109–122.

Это совершенно потрясающий отрывок: в нем перечислены все категории отвращения, которые изучали мы с Розином и Макколи – пища, продукты жизнедеятельности, животные, секс, смерть, нарушения телесной оболочки и гигиена. Ману говорит, что присутствие в сознании священных Вед несовместимо с загрязнением тела любым источником отвращения (о том,

⁵ Религиозный обряд в индуизме, проводимый в честь умершего предка. – Прим. пер.

что люди – «прирожденные дуалисты» и держат душу и тело порознь, см. Bloom, 2004). Божественное и отвратительное нельзя смешивать ни при каких обстоятельствах.

Когда я приехал в Бхубанешвар, сразу оказалось, что этика божественности относится не только к древней истории. Хотя Бхубанешвар физически расположен на равнине, его духовная топография весьма разнообразна и вся испещрена пиками – в каждом из сотен его храмов. Я не индуист, поэтому меня пускали только во внутренние дворы храмов, но если я снимал обувь и все кожаные элементы одежды (кожа считается нечистой), мне, как правило, позволялось заглянуть в притвор храма. Я мог заглянуть и в святилище, где обитает бог, но если бы я перешагнул порог и присоединился к жрецу-брахману, то осквернил бы храм и оскорбил всех. В высочайшем пике божественности, самом храме Лингараджа, меня не пустили даже на территорию, хотя иностранцам предлагали осмотреть его со смотровой площадки, оборудованной сразу за стенами. И дело не в секретности, а в опасности осквернения из-за людей вроде меня, не соблюдающих соответствующих процедур купания, диеты, гигиены и молитвы, которые обеспечивают религиозную чистоту.

Дома индуистов в Бхубанешваре обладают такой же концентрической структурой, что и храмы: сними обувь на пороге, общайся с хозяевами во внешних комнатах, но ни в коем случае не заходи ни в кухню, ни в алтарь, где делаются подношения богам. Эти два места считаются зонами величайшей чистоты и всячески охраняются. Свои пики и ущелья есть и в человеческом теле – голова и правая рука чисты, а левая рука и ноги нечисты. Мне приходилось постоянно следить, чтобы случайно не задеть никого ногами и ничего никому не передавать левой рукой. Когда я ходил по Бхубанешвару, то чувствовал себя Квадратом в Трехмерии: я пытался ориентироваться в трехмерном мире, обладая лишь самым смутным представлением о его третьем измерении.

Беседы со священнослужителями помогли мне разглядеть его несколько лучше. Моей целью было выяснить, действительно ли чистота и нечистота сводятся к разделению биологических «естественных потребностей» и божественности либо эти практики связаны с более глубокими вопросами нравственности и добродетели. Оказалось, что мнений по этому поводу очень много. Не слишком образованные деревенские жрецы считали, что ритуалы, связанные с чистотой и нечистотой – это основные правила игры и надо поступать именно так, а не иначе, просто потому, что того требует религиозная традиция. Но многие мои собеседники смотрели на вещи шире и считали практики чистоты и нечистоты средствами, направленными на конкретную цель – духовное и нравственное развитие, то есть движение вверх в третьем измерении. Например, когда я спросил, почему так важно соблюдать собственную чистоту, директор санскритской школы (школы, где учатся будущие богословы) ответил так:

Мы, люди, можем быть и богами, и демонами. Это зависит от кармы. Если человек ведет себя как демон, скажем, убивает кого-то, то этот человек и есть демон. Если человек ведет себя божественно, поскольку в нем есть божественность, он подобен богу...

Мы должны знать, что мы боги. Если мы думаем, как боги, то становимся как боги, а если мы думаем, как демоны, то становимся как демоны. Чем плохо быть демоном? То, что творится сейчас, – это все демоническое. Вести себя божественно – это значит никого не обманывать, никого не убивать. Совершенствовать характер. Если ты наделен божественностью, значит, ты бог.

Директор, конечно, не читал Шведера, но дал исчерпывающее описание этики божественного. Чистота относится не только к телу, но и к душе. Если знаешь, что в тебе есть божественное начало, то и вести себя будешь соответственно – хорошо обращаться с ближними, а к своему телу относиться как к храму. При этом ты накопишь хорошую карму и в следующей

жизни родишься на более высоком уровне – буквально на более высоком по вертикальному измерению божественности. Если же ты утратишь представления о собственной божественности, то поддашься низменным мотивам. При этом накопишь дурную карму и в следующем воплощении родишься на более низком уровне – животным или демоном. Такая связь добродетели, чистоты и божественности свойственна не только индуизму – в точности то же говорил Ральф Уолдо Эмерсон (Emerson, 1960A, «The Divinity School Address»):

Тот, кто совершает добрый поступок, сразу становится благороднее. Тот, кто совершает плохой поступок, принижает себя самим этим действием. Таким образом, тот, кто отрекается от нечистого, привлекает к себе чистоту. Если человек порядочен в сердце своем, то в этом он Бог.

Вторжение священного

Когда я вернулся во Флатландию (в Штаты), мне уже не нужно было заботиться о ритуальной чистоте и нечистоте. И не надо было много размышлять о втором измерении – иерархии. Иерархия в американской университетской культуре по сравнению с большинством индийских учреждений и общин довольно слаба (студенты нередко называют преподавателей просто по имени). Поэтому моя жизнь по большей части свелась к одному измерению – близости, и мое поведение определялось лишь этикой автономии, которая позволяла мне делать что угодно, лишь бы это никому не вредило. Но поскольку я научился видеть третье измерение, то замечал проблески божественного там и сям. Теперь у меня вызывала отвращение американская привычка разгуливать по дому, даже по спальне, в уличной обуви: ведь эти подошвы только что соприкасались с городской грязью. Я перенял индийскую привычку разуваться на пороге и просил об этом гостей, отчего моя квартира стала больше похожа на святилище – на чистое, спокойное место, больше прежнего отделенное от внешнего мира. Я обратил внимание, что мне кажется неправильным брать некоторые книги в ванную. Заметил, что при разговоре о морали часто упоминают слова «высший» и «низменный». Поймал себя на еле заметных ощущениях, возникающих, когда мне сообщают о подлых, «низких» поступках других людей, – это не просто неодобрение, но и чувство, что эти поступки «принижают» и меня самого.

Что касается научных занятий, я обнаружил, что этика божественного занимала центральное место в общественном дискурсе США до Первой мировой войны, а затем начала меркнуть (за исключением отдельных областей вроде американского Юга, где при этом сохранялась расовая сегрегация, основанная на идеях физической ритуальной чистоты). Например, в Викторианскую эпоху советы юношеству часто строились на представлениях о чистоте и нечистоте. В крайне популярной книге «Что следует знать молодому человеку» доктора Сильвануса Столла (Stall, 1897) «личной чистоте» посвящена целая глава, где автор отмечает:

Господь вовсе не ошибался, когда наделил человека сильным сексуальным началом, но любой юноша совершит роковую ошибку, если позволит своей сексуальности подавить, принизить и разрушить все высшее и благороднейшее в его натуре.

Чтобы сбересть чистоту, Столл рекомендовал юношеству отказаться от свинины, мастурбации и чтения романов. Однако в издании 1936 года этой главы уже не было.

Вертикальное измерение божественности в Викторианскую эпоху было настолько очевидно, что на него ссылались даже ученые. В учебнике химии, изданном в 1867 году, после описания методов синтеза этилового спирта автор посчитал себя обязанным предостеречь юных читателей, что алкоголь «притупляет интеллектуальную деятельность и нравственное чувство, он словно бы извращает и губит все чистое и святое в человеке и при этом лишает его высшего атрибута человеческой природы – разума» (Steele, 1867). Джозеф Леконт, профессор геологии в Калифорнийском университете в Беркли, в своей книге в поддержку дарвиновской теории эволюции практически процитировал Мэн-цзы и Мухаммеда: «Человек одержим двумя началами – низменным, которое у него общее с животными, и высшим, совершенно особым. Общее значение греха – унижительная связь, притягивающая высшее к низшему» (Le Conte, 1892).

Однако по мере прогресса в науке, технике и промышленности западный мир подверг сам себя «десакрализации». По крайней мере, так считает великий историк религии Мирча Элиаде. В своей книге «Священное и мирское» (Элиаде, 1994) он показывает, что восприятие священного универсально для всего человечества. Невзирая на все различия, представители любой религии выделяют места (храмы, святилища, священные деревья), времена (священные дни, рассветы, солнцестояния) и занятия (молитвы, ритуальные танцы), которые обеспечивают

контакт или коммуникацию с чем-то сверхъестественным и чистым. Чтобы маркировать священное, все остальные времена, места и занятия определяются как мирские (то есть обычные, не священные). Границы между священным и мирским следует бдительно охранять, и для этого и предназначены законы чистоты и нечистоты.

Элиаде утверждает, что современный Запад – первая культура в истории человечества, сумевшая лишить время и пространство всякой святости и создать целиком и полностью практичный, производительный и мирской мир. Именно такой мир претит религиозным фундаменталистам настолько, что они подчас готовы бороться с ним силой.

С моей точки зрения, самое убедительное в доводах Элиаде – что священное настолько устойчиво ко всяким воздействиям, что постоянно вторгается в современное мирское в виде «крипторелигиозного» поведения. Элиаде отмечает, что даже человек, ведущий совершенно мирское существование, выделяет

Какие-то особые места, качественно отличные от других: родной пейзаж, место, где родилась первая любовь, улица или квартал первого иностранного города, увиденного в юности, сохраняют даже для человека искренне нерелигиозного особое качество – быть «единственными». Это – «святые места» его личной вселенной, как если бы это нерелигиозное существо открыло для себя иную реальность, отличную от той, в которой проходит его обыденное существование.

Когда я это прочитал, то просто ахнул. Элиаде идеально описал мою жалкую духовность, привязанную к местам, книгам, людям и событиям, которые когда-то подарили мне мгновения просветления и возвышения. Внутреннее ощущение причастности к чему-то священному знакомо даже атеистам, особенно когда они влюблены или созерцают природу. Просто мы не считаем, что эти чувства внушает нам Бог.

Величие и «агапэ»

Время, проведенное в Индии, не сделало меня религиозным, но обеспечило своего рода интеллектуальное пробуждение. В 1995 году, вскоре после перехода в Виргинский университет, я писал очередную статью о том, что зрелище человека, движущегося «вниз» по вертикальному измерению божественности, пробуждает у нас «социальное отвращение». И тут мне пришло в голову, что я никогда не задумывался об эмоциональной реакции на человека, движущегося «вверх». Я мимоходом упомянул ощущение «душевного подъема», но никогда не задавался вопросом, действительно ли этот «подъем» – полноценная эмоция, связанная с признанием чего-то хорошего. Тогда я принялся расспрашивать друзей, родственников и студентов: «Чувствуете ли вы что-то, когда видите, как кто-то совершает настоящий добрый поступок? Что именно вы чувствуете? Где в теле коренится это чувство? Пробуждает ли оно у вас желание что-то сделать?»

Оказалось, что у большинства ощущения совпадают с моими – и возникают такие же трудности с тем, чтобы точно указать, где они возникают. Мне рассказывали о чувстве открытости, тепла, сияния. Некоторые упоминали сердце, некоторые говорили, что не могут сказать, где именно в теле возникает это чувство, но даже когда они утверждали, что не в состоянии указать место, руки у них зачастую описывали круги перед грудью, а пальцы показывали вовнутрь – словно намекали, что в сердце что-то шевелится. Кто-то говорил, что ежится, будто от холода, или у него появляется комок в горле. Большинство утверждали, что это чувство вызывает у них жажду творить добро и вообще стать лучше. Так или иначе, мне стало очевидно, что эта эмоция достойна изучения. Однако в психологической литературе подобных исследований не нашлось – там упор делался на шесть «основных» эмоций (см. фундаментальный труд Ekman, Sorensen, and Friesen, 1969), каждой из которых, как известно, соответствует характерное выражение лица: радость, печаль, страх, гнев, отвращение и удивление.

Если бы я верил в Бога, то решил бы, что это Он направил меня в Виргинский университет. У нас в Виргинском университете есть свой локальный крипторелигиозный культ Томаса Джефферсона, нашего основателя, дом которого стоит, словно храм, на невысокой горе (Монтичелло) в нескольких милях от кампуса. Джефферсон написал самый священный текст в американской истории – «Декларацию независимости». Кроме того, он написал тысячи писем, многие из которых раскрывают его представления о психологии, образовании и религии. Когда я приехал в Виргинский университет, получил свои крипторелигиозные переживания в духе Элиаде на горе Монтичелло и приобщился к культу Джефферсона, то прочитал собрание его писем. И там и нашел полное, идеальное описание эмоции, о которой только что начал рассказывать.

В 1771 году родственник Джефферсона Роберт Скипуит обратился к нему за советом, какие книги купить для личной библиотеки, которую намеревался собрать. Джефферсон отправил ему каталог серьезных трудов по истории и философии, но при этом рекомендовал приобрести и художественную литературу. В те времена, как и во времена Сильвануса Столла, считалось, что пьесы и романы не стоят времени человека солидного, но Джефферсон подтвердил свой нетрадиционный совет замечанием, что хорошая проза вызывает полезные эмоции:

Когда какой-либо... великодушный или благодарный поступок, к примеру, предстает либо нашему взору, либо воображению, его красота производит на нас глубокое впечатление, и мы и сами ощущаем сильное желание тоже вести себя великодушно и благодарно. Напротив, когда мы видим или читаем о каком-либо гнусном злодействе, то чувствуем отвращение от его безобразия, и в нас зарождается неприятие порока. Так вот, любые чувства такого рода – упражнение в нашей склонности к добродетели, и

таким образом умственные склонности, подобно частям тела, укрепляются посредством упражнений
(*Jefferson, 1975*).

Затем Джефферсон пишет, что физические чувства и вдохновение, вызванное великой литературой, не слабее тех же ощущений, вызванных реальными событиями. В пример он приводит современную французскую пьесу и задается вопросом, неужели верность и душевная щедрость героя

...не проникают в самое сердце [читателя] и не возвышают его душу точно так же, как любой подобный случай, какими снабжает нас реальная история? Неужели [читатель] не ощущает, что стал лучше, когда читал о них, неужели в глубине души он не даст себе слово последовать этому прекрасному примеру?

Это потрясающее заявление – не просто поэтическое описание радостей чтения. Это еще и точнейшее научное определение эмоции. Когда мы изучаем эмоции, то, как правило, разбираем их на компоненты, и Джефферсон дает нам большинство этих компонентов: состояние, которое вызывает или провоцирует эмоцию (проявления великодушия, благодарности и других добродетелей), физические ощущения в теле («проникают в самое сердце»), вдохновение («желание тоже вести себя великодушно и благодарно») и характерные ощущения за рамками телесных («возвышают душу»). Джефферсон в точности описал эмоцию, которую я только что «открыл». Он даже упомянул, что она противоположна отвращению. В качестве крипторелигиозного прославления я едва не назвал эту эмоцию «эмоцией Джефферсона», но передумал и предпочел слово «элевация» (*elevation*, «возвышение души», которое применил сам Джефферсон, чтобы описать ощущение подъема по вертикальному измерению в противоположную сторону от отвращения).

Вот уже семь лет я изучаю элевацию в лаборатории. Мы с моими студентами задействовали самые разные средства, чтобы вызвать элевацию, и обнаружили, что для этого хорошо подходят отрывки из документальных фильмов о героях и альтруистах и фрагменты шоу Опры Уинфри. В ходе большинства экспериментов мы показываем одной группе испытуемых видео, возвышающее душу (то есть вызывающее элевацию), а другой, контрольной группе – какое-нибудь забавное видео, например, монолог комика Джерри Сайнфелда. Мы знаем (из экспериментов с монетками и печеньем Элис Айзен), что ощущение радости приводит к разным положительным последствиям (*Isen and Levin, 1972*; см. главу 8), поэтому в своих исследованиях стремимся показать, что элевация – это не просто разновидность радости. В ходе нашего самого масштабного исследования (*Algoe and Haidt, 2005*) мы с Сарой Элгоу показывали видео испытуемым в лаборатории и просили заполнить анкету о том, что они чувствовали и что им захотелось сделать. Затем Сара давала им пачку пустых бланков анкеты и просила в течение ближайших трех недель обращать внимание на случаи, когда кто-то делает кому-то что-то хорошее (в группе, которой показывали возвышающие душу видео), и на случаи, когда кто-то рассказывает что-то смешное (в группе, которой показывали забавное видео, то есть в контрольной группе). Кроме того, для изучения восхищения, не имеющего отношения к нравственности, мы выделили и третью группу – испытуемые смотрели видео о сверхчеловеческих способностях великого баскетболиста Майкла Джордана, а затем их просили отмечать те случаи, когда они видят, как кто-то делает что-то особенно умело.

Обе части исследования Сары подтвердили, что Джефферсон описал все абсолютно верно. Люди и в самом деле эмоционально реагируют на высоконравственные поступки, и эта эмоциональная реакция включает в себя приятные, теплые ощущения в груди и сознательное желание помогать ближним или стать лучше. Кроме того, исследование Сары позволило сделать новое открытие: нравственная элевация, по всей видимости, отличается от восхи-

щения совершенными качествами, не имеющими отношения к нравственности. Испытуемые, которым показывали видео, вызывающее восхищение, чаще упоминали о «морозе по коже» и мурашках, а также о приливе энергии и «готовности к свершениям». Когда человек становится свидетелем необычайно умелых действий, у него возникает порыв подражать этим действиям и силы на это (Thrash and Elliot, 2004). А элевация – чувство более спокойное, оно не связывается с признаками психологического возбуждения. Такое различие помогает разгадать загадку элевации. Хотя во всех наших исследованиях испытуемые говорили, что стремятся творить добро, в двух исследованиях, когда мы дали им возможность записаться на волонтерскую программу или помочь экспериментатору подобрать упавшую кипу бумаг, мы не выявили никаких признаков, что чувство элевации побуждает человека вести себя иначе.

Что же, собственно, происходит? Почему эмоция, заставляющая человека подниматься на новый, божественный уровень, не заставляет его вести себя альтруистично? Делать определенные выводы пока преждевременно, но недавние открытия показывают, что ответом может быть любовь. В исследованиях элевации мне помогли три студента, получавшие именную стипендию, – Крис Овейс, Гэри Шерман и Джен Сильверс. Всех нас очень заинтересовало, что люди, ощущающие элевацию, так часто указывают на область сердца. Мы считаем, что это не метафора. Крис и Гэри обнаружили свидетельства, что при элевации, возможно, задействуется блуждающий нерв. Блуждающий нерв – это главный нерв парасимпатической нервной системы, которая успокаивает нас и смягчает возбуждение, вызванное симпатической нервной системой (бей-или-беги). Блуждающий нерв – основной нерв, контролирующий сердцебиение, к тому же он оказывает самое разное воздействие на сердце и легкие, поэтому, если человек чувствует что-то в груди, именно на блуждающий нерв подозрение падает в первую очередь, и из этого уже сделаны выводы в исследованиях благодарности и «признательности» (McCarty and Childre, 2004). Однако активность блуждающего нерва не поддается прямому измерению, поэтому пока Крис и Гэри нашли лишь косвенные свидетельства, а не окончательное доказательство.

Однако у нервов есть подмастерья – они часто сотрудничают с гормонами, чтобы получить устойчивый эффект, и блуждающий нерв сотрудничает с гормоном окситоцином, чтобы вызвать ощущения спокойствия и любви и желание контакта, способствующие привязанности (Carter, 1998, см. также главу 6). Джен Сильверс заинтересовалась вероятной ролью окситоцина в возникновении элевации, но поскольку у нас не было ресурсов, позволявших брать кровь у испытуемых до и после просмотра возвышающих душу видео (что нам пришлось бы делать, чтобы установить, как меняется уровень окситоцина), я попросил Джен просмотреть литературу, чтобы найти способ косвенного измерения окситоцина: нам нужно было найти какое-то воздействие окситоцина, которое можно измерить, не протыкая человеку кожу иглой. И Джен нашла, что это: лактация. Среди множества задач, которые решает окситоцин, когда налаживает связь между детьми и матерями, есть и выработка молока у кормящих матерей.

Джен провела едва ли не самый смелый эксперимент среди всех стипендиатов в истории кафедры психологии нашего университета, который впоследствии позволил ей защитить диссертацию. Она привела к нам в лабораторию 45 кормящих матерей (по одной) с детьми и попросила положить в бюстгалтеры прокладки для впитывания молока. Затем половина женщин смотрели фрагмент из шоу Опры Уинфри, вызывающий элевацию (о музыканте, который, поблагодарив учителя музыки, который избавил его от жизни в преступной банде, выясняет, что Опра пригласила в студию его собственных учеников, которые затем поблагодарили его самого). Остальные кормящие матери смотрели видео с выступлениями различных комиков. После просмотра матерей оставляли одних с детьми на пять минут. В конце эксперимента Джен взвесила прокладки, чтобы оценить выработку молока, и выяснила, после каких видео матери кормили детей или нежно играли с ними. Полученный результат был едва ли не самым ярким, какой мне только приходилось видеть в исследованиях: матери из группы, смотревшей

видео, вызывающее элевацию, почти в половине случаев либо кормили детей после просмотра, либо у них выделилось молоко, а из группы, смотревшей смешные видео, почти ни у кого не выделилось молоко и не возникло потребности покормить ребенка. Более того, матери, ощутившие элевацию, проявили больше теплоты в том, как они трогали и обнимали детей. Все это указывает, что в моменты элевации, вероятно, выделяется окситоцин. И если это так, то, пожалуй, с моей стороны было наивно ожидать, что элевация заставит людей помогать незнакомцам (даже если они частенько говорят, что у них возникает такое желание). Окситоцин не побуждает к действию, а укрепляет связи. Элевация наполняет человека ощущением любви, доверия и открытости, делает его восприимчивее к новым отношениям (см. недавнее исследование о связи окситоцина и чувства доверия – Kosfeld, et al., 2005); но поскольку окситоцин вызывает еще и ощущение расслабленности и пассивности, при элевации с меньшей вероятностью возникнет желание проявлять активный альтруизм по отношению к незнакомым людям.

Отношение элевации к любви и доверию прекрасно описано в письме, которое я получил от Дэвида Уайтфорда из Массачусетса, прочитавшего мою статью об элевации. Уайтфорд принадлежит к унитарной церкви, и его община предложила каждому своему члену составить духовную автобиографию, рассказать о том, как он стал такой высокодуховной личностью. В одном разделе автобиографии Уайтфорд задался вопросом, почему во время церковных служб у него так часто наворачиваются слезы на глаза. Он отметил, что слезы в церкви бывают двух видов. Первые он называет «слезами сострадания», например, когда он прослезился во время проповеди в День Матери о брошенных и беспризорных детях. В таких случаях он ощущает «покалывание в душе», после чего «изливается любовь» к страдальцам. А второй вид слез он называет «слезами торжества», но мог бы назвать и слезами элевации:

Это совсем иные слезы. На сей раз это не изливания любви, а скорее радость принятия любви или просто ощущения любви (она может быть направлена и на кого-то другого, не обязательно на меня). Эти слезы текут в ответ на чужие проявления отваги, сострадания или доброты. Через несколько недель после Дня Матери мы встретились здесь, в храме, после службы и заговорили о том, чтобы стать «Гостеприимной конгрегацией» [то есть конгрегацией, принимающей гомосексуалов]. И когда Джон выступил за такое решение и сказал, что, насколько ему известно, он был первым гомосексуалом, открыто признавшимся в этом еще в начале семидесятых в Первом приходе нашей церкви в Массачусетсе, я заплакал от восторга перед его храбростью. А потом, когда все подняли руки и решение было принято единогласно, я заплакал от того, какую любовь проявила наша конгрегация. Это были слезы торжества, слезы открытости перед всем добром нашего мира, слезы, словно говорившие: все хорошо, расслабься, брось оружие, в мире есть хорошие, добрые люди, в людях есть добро, оно свойственно нам от природы. Такие слезы тоже вызывают покалывание в душе, только на сей раз любовь струится внутрь (личная переписка с Дэвидом Уайтфордом, 1999, публикуется с разрешения автора).

Я вырос в еврейской семье в стране ревностных христиан и часто с недоумением задумывался над разговорами о любви Христа и любви через Христа. Теперь, когда я знаю, что такое элевация и третье измерение, я, кажется, начинаю понимать, в чем тут дело. Многие ходят в церковь, в частности, ради удовольствия испытать коллективную элевацию. Они отходят от приземленного опыта повседневности, которая лишь иногда дает возможность движения в третьем измерении, и вместе приходят в сообщество единомышленников, которые тоже хотят «возвысить душу» рассказами о Христе, добродетельных людях из Библии, святых или образцовых членов собственной общины. И когда это происходит, людей переполняет любовь, но

не та любовь, которую дают отношения привязанности (см. о привязанности и «агапэ» в гл. 6). Та любовь имеет конкретный объект и превращается в страдание, если этого объекта больше нет. А эта любовь не имеет конкретного объекта – это «агапэ». Она ощущается как любовь ко всему человечеству, а поскольку людям трудно поверить, что что-то получается из ничего, им кажется естественным приписать эту любовь Христу или Духу Святому, пробуждающемуся в сердце. Такие переживания предоставляют непосредственное и субъективно убедительное доказательство, что Господь живет в каждом из нас. И как только человек познает эту «истину», этика божественного становится самоочевидной. Какой-то образ жизни совместим с божественным, он пробуждает высшее, благородное «Я», а какой-то – нет. Разница между правыми и левыми христианами, вероятно, в том и состоит, что кто-то считает толерантность и открытость частью своего благородного «Я», а кто-то считает, что лучше всего служить Господу, стараясь изменить общество и его законы в соответствии с этикой божественного, даже если для этого приходится навязывать законы своей религии людям других конфессий.

«Мы» и трансцендентность

Добродетель – не единственная причина движения по третьему измерению. Подобным же образом возвеличивает душу и красота и необъятность природы. Иммануил Кант явным образом связал природу и мораль, когда объявил, что искреннее благоговение могут вызывать две причины – «звездное небо надо мной и моральный закон во мне» (Кант, 2015). А Дарвин ощутил духовный подъем, когда исследовал Южную Америку:

Я записал в дневнике, что, стоя посреди бразильского леса во всем его великолепии, подумал: «Невозможно даже близко передать высшие чувства изумления, восхищения и преданности, которые наполняют и возвышают разум». Хорошо помню свою убежденность, что человек – это не просто дыхание, заключенное в теле.

Из Автобиографии Дарвина, цит. по Wright, 1994, 364).

Новоанглийское движение трансценденталистов непосредственно опиралось на мысль, что Бога следует искать в каждом человеке и в природе, а следовательно, одинокие прогулки в лесах – это способ познать Бога и служить Ему. Основоположник движения Ральф Уолдо Эмерсон писал:

Когда я стою на голой земле, и веселый ветер омывает мою голову и возносит в бесконечное пространство – вся злоба, все себялюбие исчезают. Я превращаюсь в один прозрачный глаз, я – ничто, я вижу все, течения Вселенской Сущности циркулируют сквозь меня, я – часть или частица Бога. Имя лучшего друга звучит для меня тогда чуждо и случайно, быть братьями, быть знакомцами, господином и слугой – все это пустяки и досада. Я – возлюбленный безудержной, бессмертной красоты.

Emerson, 1960B, 24, из «Nature».

Красота и необъятность природы заставляет «Я» чувствовать себя маленьким и ничтожным, а все, что уменьшает «Я», открывает дорогу духовному опыту. В главе 1 я писал о расщепленном «Я» – о разнообразных случаях, когда людям кажется, будто у них много разных личностей и интеллектов, которые иногда вступают в конфликт друг с другом. Такое расщепление часто объясняется противопоставлением души – высшего, благородного, духовного «Я», – и тела, к которому она привязана – низшего, приземленного, плотского «Я». Душа избавляется от тела только в миг смерти, но и до этого способна изведать вкус грядущей свободы благодаря духовным практикам, великим проповедям и восторгом перед природой.

Есть и много других способов ощутить этот вкус. Многие уподобляют (крипто) религиозным переживаниям великие живописные произведения, симфонии, речи ораторов-вдохновителей. А кое-что дает не просто вкус, а полномасштабное, пусть и временное, бегство. Когда на Западе стали широко известны галлюциногенные наркотики ЛСД и псилоцибин, медики назвали их психомиметиками, поскольку они подражали некоторым симптомам психотических расстройств, в том числе шизофрении. Но те, кто пробовал эти наркотики, в целом не соглашались с таким термином и придумывали другие названия, например, «психоделики» (манифестирующие разум) и «энтеогенные» (пробуждающие Бога внутри). Ацтеки называли псилоцибиновый гриб словом «теонанакатль», буквально «божья плоть», и когда его ели во время религиозных обрядов, он давал многим опыт прямого контакта с Богом (Wasson, 1986).

Наркотики, изменяющие состояние сознания, очевидно, полезны для того, чтобы отделить священные переживания от профанных, а поэтому наркотики, в том числе алкоголь и марихуана, играют роль в религиозных обрядах некоторых культур. Однако у фенилэтилами-

нов – класса наркотических веществ, куда входят ЛСД и псилоцибин, – есть одна особенность. Наркотики этого класса, как естественные (псилоцибин, мескалин или яг), так и синтезированные каким-нибудь химиком (ЛСД, экстази, диметилтриптамин), обладают рекордной способностью вызывать мощные изменения восприятия и эмоций, которые иногда даже у неверующих вызывает ощущение контакта с божественным, а от этого они потом чувствуют себя преображенными (Shulgin and Shulgin, 1991). Воздействие этих наркотиков сильно зависит от того, что Тимоти Лири и другие первые исследователи психоделических средств называли «настрой и обстановка», то есть ментальный настрой человека, применяющего наркотик, и обстановка, в которой его применяют. Если человек настраивается на восприятие божественного и принимает наркотики в безопасной дружественной среде, например, в ходе обряда инициации в традиционных культурах (Grob and de Rios, 1994), наркотики могут стать катализатором духовного и личностного роста.

Самую прямую проверку гипотезы о катализаторе провел Уолтер Панке (Pahnke, 1966), врач, который работал над диссертацией по теологии. Он в Страстную пятницу 1962 года привел 20 старшекурсников-теологов в крипту под часовней Бостонского университета. Десяти студентам он дал 30 миллиграммов псилоцибина, а другим десяти – точно такие же с виду таблетки витамина В5 (никотиновая кислота), который вызывает мурашки и прилив крови к коже. Витамин В5 сыграл роль так называемого активного плацебо: он вызвал самые настоящие телесные ощущения, поэтому, если благотворное воздействие псилоцибина – всего лишь эффект плацебо, оно проявилось бы и у контрольной группы тоже. Затем в течение нескольких часов группа (через громкоговорители) слушала проходившую в часовне наверху службу, посвященную Страстной пятнице. Никто, в том числе Панке, не знал, кому какая таблетка досталась. Но через два часа после приема таблеток не осталось никаких сомнений. Те, кто принял плацебо, первыми ощутили, что что-то происходит, и решили, что приняли псилоцибин. Но больше с ними ничего не случилось. Через полчаса остальные студенты пережили самый важный опыт в своей жизни, как они потом утверждали. Панке опросил их после того, как кончилось действие наркотика, затем еще раз через неделю и, наконец, через полгода. Оказалось, что большинство студентов из псилоцибиновой группы описали большинство из девяти особенностей мистического опыта, которые Панке собирался измерить. В число самых сильных и устойчивых эффектов входило ощущение единства со Вселенной, трансцендентности пространства-времени, радость, чувство, что невозможно описать этот опыт словами, и уверенность, что теперь ты стал лучше. Многие говорили, что видели красивые цвета и узоры и ощущали сильнейший восторг, страх и благоговение.

Благоговение – эмоция само-трансцендентности. Мой друг Дэчер Келтнер, специалист по эмоциям из Калифорнийского университета в Беркли, несколько лет назад предложил, чтобы мы с ним вместе пересмотрели литературу по благоговению и попробовали сами в ней разобраться. И мы обнаружили, что научной психологии практически нечего сказать о чувстве благоговения (Keltner and Haidt, 2003). Его невозможно изучать на других животных и не так-то просто вызывать в лаборатории, поэтому оно не подлежит экспериментальному изучению. Зато о нем есть что сказать философам, социологам и теологам. Когда мы проследили корни английского слова «awe», которое означает «благоговение», оказалось, что оно всегда связано с ужасом и приниженностью в присутствии чего-то более масштабного, чем личное «Я». Лишь в самые современные времена, пожалуй, только в нашем десакрализованном мире, благоговение свелось к удивлению в сочетании с одобрением, а слово «awesome» – «потрясающий», – которым так и сыплют американские подростки, означает, в сущности, просто «плюс-плюс плюсовой», выражаясь словами Джорджа Оруэлла из «1984» (перевод В. Гольшева). Мы с Келтнером сделали вывод, что эмоция благоговения возникает при соблюдении двух условий: человек воспринимает что-то огромное (как правило, физически огромное, но иногда и понятийно огромное, например, великую теорию, или социально огромное, например, великую славу или

власть), и существующие ментальные структуры человека не способны вместить эту огромность. Что-то колоссальное не удастся переработать, и тогда человек впадает в ступор, когнитивные процессы резко останавливаются, а в присутствии чего-то огромного он чувствует себя маленьким, бессильным, пассивным и восприимчивым. Этому ощущению часто, но не всегда, сопутствует страх, восхищение, элевация, а также восторг перед прекрасным. Когда благоговение заставляет человека остановиться и обостряет его восприимчивость, оно тем самым открывает дорогу переменам, вот почему благоговение играет важную роль в большинстве историй о религиозном обращении.

Прототип благоговения, идеальный, пусть и предельный случай, мы обнаружили в драматической кульминации «Бхагавадгиты». «Бхагавадгита» – эпизод гораздо более длинной истории под названием «Махабхарата», эпического повествования о войне между двумя ветвями индийского царского семейства. Герой истории Арджуна готов вести войско в битву, но в последний момент падает духом и отказывается сражаться. Он не хочет вести своих родичей убивать других своих родичей. «Бхагавадгита» – история о том, как Кришна в облики бога Вишну убеждает Арджуну, что он должен вести войско в битву. Посреди поля боя, когда войска противников уже выстроились, Кришна читает подробную абстрактную богословскую лекцию о дхарме – нравственном законе вселенной. Дхарма Арджуны требует, чтобы он бился и победил в войне. Неудивительно, что Арджуну это не трогает (учитывая, что логические рассуждения в принципе плохой стимул для поступков). Арджуна просит Кришну показать ему ту вселенную, о которой он говорит. Кришна идет навстречу Арджуне и дарует ему космическое зрение, позволяющее увидеть Бога и вселенную такими, каковы они на самом деле. После этого Арджуна переживает нечто, напоминающее современному читателю наркотический «трип» под воздействием ЛСД. Он видит солнца, богов и бесконечное время. Это приводит его в полнейшее изумление. У него волосы становятся дыбом. Он ошарашен, растерян, не может осознать, что за чудеса ему предстают. Не знаю, читал ли «Бхагавадгиту» Эдвин Эбботт, но Квадрат в Трехмерии испытывает точно такие же чувства, что и Арджуна. Ясно, что Арджуна охвачен благоговением, когда говорит: «Невиданное раньше узрев, я возрадовался; от страха трепещет мое сердце» («Бхагавадгита» (1978), 11:45). Когда Арджуна лишается космического зрения и «спускается» с небес, он поступает точно так же, как Квадрат – простирается ниц перед Богом, даровавшим ему просветление, и клянется служить ему. Кришна велит Арджуне быть ему верным и отречься ото всех остальных привязанностей. Арджуна с радостью повинуется и с этого момента исполняет приказы Кришны.

Опыт Арджуны, конечно, незаурядный случай, недаром он попал в священное писание, однако многим удалось испытать подобное духовное преображение с теми же отличительными чертами. Уильям Джемс в своем труде по психологии религии, который до сих пор остается величайшим, анализировал «многообразие религиозного опыта» (Джемс, 2010), в том числе стремительный и постепенный уход в религию и опыты с природой и наркотиками. Джемс обнаружил в рассказах о подобных переживаниях столько невероятного сходства, что заключил, что речь идет о выявлении глубоких психологических истин. Одна из глубочайших из них, по словам Джемса, гласит, что мы воспринимаем жизнь как расщепленное «Я», раздираемое противоречивыми желаниями. Религиозный опыт реален и встречается часто, даже если Бога нет, и этот опыт дарит людям ощущение целостности и покоя. При стремительном обращении в религию, как у Арджуны и Квадрата, старое «Я», полное мелочных забот, сомнений и прочных привязанностей, сковывающих по рукам и ногам, испаряется в одно мгновение – как правило, в мгновение всеобъемлющего благоговения. Пережившие такое люди ощущают, что словно бы родились заново, и обычно помнят время и место своего второго рождения, миг, когда они отрешились от собственной воли перед лицом высшей силы и получили в награду непосредственное восприятие глубокой истины. После такого перерождения страхи и опасения

заметно унимаются, мир кажется чистым, ярким, новым. «Я» изменяется так, что это назовет чудом любой священник, раввин или психотерапевт. Джемс описывает эти перемены так:

Человек, который живет религиозным чувством, образующим центр его личной энергии, и руководится в своих поступках велениями духа, резко отличается от своего прежнего плотского «Я». Новое пламя, пылающее в его груди, сжигает те низкие «нет!», которые прежде владели им, и не дает ему подпасть под влияние низменной части его природы. Великодушные поступки, казавшиеся ему до сих пор невозможными, становятся теперь легкими. Жалкие условности и низкие побуждения, которые тиранически царили над ним, теряют свою власть. С души его пали оковы, ожесточение его сердца смягчилось. Все мы можем представить себе это состояние, припомнив свои чувства во время переживания того непродолжительного «умиленного настроения», которое иногда вызывают в нас жизненные испытания, театральная пьеса или прочтенный роман. Особенно если при этом появятся слезы! Они, словно поток, пробивают образовавшую внутри нас застарелую плотину и смывают всю грязь и нагноения с нашей души, и мы чувствуем себя тогда очистившимися, смягченными и способными подпасть под влияние всякого возвышенного побуждения (Джемс, 2010).

«Умиленное настроение» по Джемсу поразительно похоже на элевацию, описанную Джефферсоном и Дэвидом Уайтфордом.

Атеисты возразят, что и у них бывают подобные переживания безо всякого Бога. Все-рез взялся за изучение такого секулярного опыта Абрахам Маслоу, первый аспирант Гарри Харлоу и основатель гуманистической психологии. Маслоу собрал рассказы о переживаниях, которые назвал «пик-переживаниями» – о тех незаурядных моментах выхода за пределы своего «Я», которые по ощущениям качественно отличаются от событий повседневной жизни. В своем маленьком шедевре «По направлению к психологии бытия. Религии, ценности и пик-переживания» (Маслоу, 2002) Маслоу перечисляет 25 общих черт пик-переживаний, причем все они так или иначе упомянуты у Уильяма Джемса. Вот некоторые из них: Вселенная видится единым целым, где принимается все и ничего не осуждается и не ранжирруется, эгоцентризм и целеустремленность исчезают, поскольку личность ощущает слияние со Вселенной (и зачатую с Богом), изменяется восприятие пространства и времени, человека переполняют чувства изумления, благоговения, радости, любви и благодарности.

Целью Маслоу было продемонстрировать, что духовная жизнь имеет натуралистический смысл, а пик-переживания – фундаментальное свойство человеческого разума. Во все времена, во всех культурах подобные переживания бывали у многих людей, и Маслоу предполагает, что все религии основаны на чьих-то пик-переживаниях. Пик-переживания делают людей благороднее, как и писал Джемс, а религии создавались как методы обеспечения пик-переживаний и дальнейшего предельного усиления их способности к облагораживанию. Но случается, что религии утрачивают связь с корнями, а власть в них захватывают люди, не имевшие опыта пик-переживаний, бюрократы и лизоблюды, стремящиеся все свести к протоколу и оберегающие ортодоксию ради ортодоксии. Вот почему, говорит Маслоу, молодежь XX века так часто разочаровывалась в организованной религии и обращалась в поисках пик-переживаний к психоделическим наркотикам, восточным религиям и новым формам христианского богослужения.

Едва ли выводы Маслоу стали для вас потрясением. Это вполне правдоподобное секулярное психологическое толкование религии. Однако главный сюрприз книги «По направлению к психологии бытия. Религии, ценности и пик-переживания» состоит в другом: Маслоу обвиняет науку в том, что и она становится такой же выхолощенной, как организованная религия. Историки науки Лоррейн Дэстон и Кэтрин Парк впоследствии подтвердили такую тенден-

цию (Daston and Park, 1998). Они показали, что ученые и философы по традиции старались удивляться миру природы и объектам своих исследований. Однако в конце XVII века европейские ученые стали свысока посматривать на удивление, считать его признаком детскости ума, ведь зрелый ученый просто каталогизирует законы природы. И пусть даже ученые в мемуарах делятся с нами своим тайным удивлением и восхищением, в повседневной жизни ученый – это тот, кто строго отделяет факты от ценностей и эмоций. Маслоу, как и Элиаде, утверждает, что наука помогла десакрализировать мир, а ее дело – документировать только существующее, а не доброе и прекрасное. Можно возразить, что в академических кругах есть разделение труда: доброе и прекрасное – удел гуманитарных наук, а не естественных. Однако Маслоу обвиняет гуманитариев в уходе от ответственности – они прикрываются релятивизмом, скептицизмом и вероятностью истины, а красоте предпочитают новизну и иконоборчество. И гуманистическую психологию он основал во многом для того, чтобы удовлетворить жажду знаний о ценностях и исследовать, какая именно истина на миг открывается человеку при пик-переживаниях. Маслоу не считал, что религии буквально истинны (то есть что они точно описывают Бога и сотворение мира), однако полагал, что они основываются на важнейших жизненных истинах, и хотел примирить эти истины с научными. Его целью была ни много ни мало реформа образования, а следовательно, и общества: образование следует считать, по меньшей мере отчасти, работой над созданием хорошего человека, что способствует хорошей жизни и хорошему общественному устройству.

Сатанинское «Я»

«Я» – один из величайших парадоксов эволюции человека. Подобно огню, украденному для нас Прометеем, оно делает нас сильнее – но не бесплатно. Психолог и социолог Марк Лири в своей книге «Проклятие „Я“» (Leary, 2004) подчеркивает, что думать способны многие животные, не только человек, но никто, насколько нам известно, не проводит столько времени в размышлениях о себе. Лишь некоторые другие приматы (и, возможно, дельфины) узнают себя в зеркале (Gallup, 1982). Ментальным аппаратом, позволяющим сосредоточиться на себе, обдумать свои невидимые качества и долгосрочные цели, создать нарратив о своем «Я» и затем эмоционально реагировать на мысли об этом нарративе, обладает только существо, наделенное языковыми способностями. Лири полагает, что такая способность создать «Я» обеспечила нашим предкам много полезных навыков, например, долгосрочное планирование, осознанное принятие решений, самоконтроль и умение вставать на чужую точку зрения. Поскольку все эти умения необходимы, чтобы люди могли вместе работать над крупными проектами, развитие «Я», вероятно, было необходимо для развития человеческой ультрасоциальности. Но «Я» не просто подарило каждому из нас внутренний мир, мир, полный симуляций, социальных сравнений и тревог за репутацию, – оно еще и обеспечило каждому из нас свой личный ад. Теперь все мы живем в вихре внутреннего монолога, в основном негативного (опасности всегда кажутся больше возможностей) и почти всегда бесполезного. Важно отметить, что «Я» не тождественно наезднику: основная часть «Я» бессознательна и рефлекторна – но поскольку «Я» возникает из сознательных вербальных мыслей и рассказов, конструировать его способен только наездник.

Анализ Лири показывает, почему «Я» стало проблемой для большинства крупных религий: «Я» – главная помеха духовному развитию, причем по трем причинам. Во-первых, непрерывный поток мелочных забот и эгоцентрических мыслей удерживает человека в материальном приземленном мире, не дает воспринять святое и божественное. Вот почему восточные религии придают такое значение медитации: это действенное средство заглушить внутренний монолог «Я». Во-вторых, духовное преображение – это, в сущности, преображение «Я», его ослабление, подавление – в некотором смысле, убийство, – и «Я» частенько оказывается против. Отказаться от всех моих богатств и престижа, который они приносят?! Еще чего! Возлюбить своих врагов после всего, что они мне сделали?! Даже и не думайте! А в-третьих, духовный путь – это всегда трудно: нужны годы медитации, молитвы, самоконтроля, а иногда и самопожертвования. «Я» не любит, когда им жертвуют, и ловко находит резоны, чтобы изменить правила и сжульничать. Многие религии учат, что эгоистические привязанности к удовольствиям и репутации – постоянные искушения, сбивающие человека с пути добродетели. В сущности, «Я» – Сатана или по крайней мере глас Сатаны.

По всем этим причинам «Я» представляет проблему для этики божественного. Большое алчное «Я» – словно кирпич, придавливающий душу к земле. Думается, только такое представление о «Я» дает возможность понимать и даже уважать нравственные мотивы тех, кто стремится заставить свое общество тщательнее соблюдать предписания религии, к которой они принадлежат.

Флатландия и культурная война

Юмор помогает преодолевать жизненные невзгоды, а после того, как Джордж Буш-младший получил большинство голосов на выборах президента США в 2004 году, сорока девяти процентам американцев было что преодолевать. Многие жители «синих штатов» (где большинство голосовало за Джона Керри, что на всех электоральных картах было показано синим) не понимали, почему жители «красных штатов» поддержали Буша и его политику. Либералы постили в Интернете карты США, на которых «синие штаты» (весь Северо-Восток, север Среднего Запада и все Западное побережье) были помечены «Соединенные Штаты Америки», а красные штаты (почти все внутренние территории и юг страны) – «Иисусландия». Консерваторы отвечали на это собственной картой, где «синие штаты» были подписаны «Новая Франция», но мне кажется, правым стоило бы назвать «синие штаты» «Я-ландия» – так шутка была бы точнее.

Я вовсе не намекаю, что те, кто голосовал за Джона Керри, эгоистичнее тех, кто голосовал за Буша, – более того, налоги и социальная политика кандидатов говорят как раз об обратном. Но мне хочется понять, в чем состояло взаимонепонимание двух сторон в культурной войне, и я считаю, что ответ на этот вопрос дадут три этики Шведера, особенно этика божественности.

Какое из этих высказываний вдохновляет вас больше: (1) «Основа любой демократии – самоуважение», (2) «Главное – совсем не вы»? Первое приписывают Глории Стейнем (цит. в Cruikshank, 1999), основательнице феминистского движения семидесятых. Оно, в сущности, гласит, что сексизм, расизм и притеснения заставляют некоторые группы людей чувствовать себя недостойными, а это подрывает их участие в демократии. Кроме того, это высказывание отражает основную идею этики автономии: главное в жизни – отдельные личности, поэтому идеальное общество защищает всех личностей от беды и уважает их автономию и свободу выбора. Этика автономии прекрасно помогает представителям разных слоев общества и разных культур с разными системами ценностей договариваться друг с другом, поскольку позволяет каждому жить так, как он сам выберет, при условии, что этот выбор не ущемляет ничьих прав.

Второе высказывание – это первая фраза мирового бестселлера 2003 и 2004 годов, книги Рика Уоррена «Целеустремленная жизнь» (Уоррен, 2008). Эта книга – руководство по обретению цели и смысла жизни через веру в Христа и откровения Библии. С точки зрения Уоррена, причина всех наших бед – «Я», поэтому старания непосредственно повысить самооценку детей и воспитать у них самоуважение при помощи наград, похвалы и упражнений, помогающих им ощутить себя «уникальными», – откровенное зло. Основная идея этики божественности состоит в том, что каждый человек обладает внутренним божественным началом, поэтому идеальное общество помогает людям жить в соответствии с этой божественностью. Чего хочет личность, не так уж важно, ведь многие желания исходят из плотского «Я». Школам, семьям и средствам массовой информации надлежит совместными усилиями помогать детям преодолевать свое чувство «Я» и стремление отстаивать свои права, а взамен учить их жить так, как хотел Христос.

Главные битвы культурной войны в США ведутся как раз за то, какая этика должна определять тот или иной аспект жизни – этика божественности или этика автономии. (Я обобщил теорию трех этик Шведера и превратил ее в теорию пяти первоначал интуитивной этики, с помощью которой анализирую культурную войну. См. Haidt and Bjorklund, в печати; Haidt and Joseph, 2004.) Следует отметить, что этика сообщества, которая ставит группу выше отдельной личности, как правило, оказывается на стороне этики божественности. Нужно ли молиться в школах? Нужно ли вешать в школах и судах плакаты с Десятью заповедями? Следует ли вычеркнуть слова «под Богом» из Клятвы верности флагу США? Либералы, как правило, стре-

мятся устранить религию из общественной жизни, чтобы не заставлять никого участвовать в религиозных обрядах против воли, а религиозные консерваторы хотят, чтобы школы и суды снова стали сакральными. Они хотят, чтобы их дети жили в трехмерном мире (во вполне конкретном трехмерном мире), а раз школы этого не обеспечивают, иногда даже переводят детей на домашнее обучение.

Можно ли разрешать людям делать аборт, применять противозачаточные средства, репродуктивные технологии и эвтаназию на свое усмотрение? Все зависит от того, какая цель при этом ставится: дать людям возможность принимать важнейшие решения в их жизни или предоставить все такие решения Господу Богу. Если лозунг «Мое тело – мое дело» кажется вам благородным актом неповиновения, вы будете поддерживать право человека на выбор своей социальной активности и на изменения своего тела по собственному желанию. Но если вы убеждены, что все до мелочей в вашем организме регулируется Богом, как пишет Уоррен в «Целеустремленной жизни» (Уоррен, 2008), вам, должно быть, отвратительно сексуальное разнообразие и модификации тела от пирсинга до пластической хирургии. Мы с моими студентами интервьюировали политиков-либералов и консерваторов по вопросам сексуальной морали (Haidt and Hersh, 2001) и модификации тела (Gross and Haidt, 2005), и оба исследования показали, что либералы значительно терпимее и полностью полагаются на этику автономии, а консерваторы гораздо критичнее и опираются в своей риторике на все три этики. Например, один консерватор так обосновал свое возмущение необычным способом мастурбации:

Это грех, потому что это отделяет нас от Бога. Такого удовольствия Бог для нас не предусмотрел, поскольку сексуальное наслаждение, ну, скажем, у гетеросексуальной пары в законном браке, создано Богом для того, чтобы мы плодились и размножились (Haidt and Hersh, 2001).

Какой бы мы ни взяли вопрос, либералы стремятся предельно увеличить автономию, сняв ограничения, преграды и запреты. А религиозные правые стремятся структурировать личные, общественные и политические отношения по трем измерениям, поэтому создают ландшафт чистоты и скверны, где ограничения сохраняют грань между священным и мирским. Для религиозных правых ад на Земле – это плоская земля, край безбрежной свободы, где «Я» рыщут на воле без высшей цели, лишь ради того, чтобы самовыражаться и развиваться.

* * *

Я как либерал ценю толерантность и открытость новым идеям. В этой главе я приложил все силы, чтобы проявить толерантность к тем, чья политика мне претит, и найти ценность и смысл в религиозных представлениях, которых не придерживаюсь. Но хотя я начал понимать, как божественность обогащает человеческую жизнь, меня не то чтобы огорчает «уплощенность» западной жизни в последние десятилетия. У трехмерных обществ есть неприятная особенность: как правило, в них включены группы, которые считаются низменными по третьему измерению и поэтому подвергаются притеснениям, а то и хуже. Стоит хотя бы вспомнить, в каких условиях жили «неприкасаемые» в Индии вплоть до последнего времени, как истребляли евреев в средневековой Европе и в нацистской Германии, одержимой идеей чистоты, как унижали афроамериканцев на сегрегированном Юге США. Точно так же американские религиозные правые в наши дни, похоже, стремятся принизить гомосексуалов. От такой несправедливости прекрасно защищают либерализм и этика автономии. Если мы допустим, чтобы в современном разнородном демократическом обществе этика божественности взяла верх над этикой автономии, это, я уверен, чревато опасностью. Но еще я убежден, что жизнь в обществе, которое полностью игнорирует этику божественности, отвратительна и безрадостна.

Культурная война строится на идеологии, поэтому обе стороны опираются на миф о чистом зле. Признать, что противник, вероятно, в чем-то прав – это предательство. Однако мои исследования третьего измерения освободили меня от власти мифа и облегчили задачу питать предательские мысли. Вот, например: раз третье измерение и восприятие священного так важны для человеческой природы, научное сообщество должно считать религиозность нормальным и здоровым аспектом человеческой природы, аспектом не менее глубоким, важным и интересным, чем сексуальность или язык (которые мы активно изучаем). А вот и еще одна предательская мысль: если религиозные люди правильно считают, что религия служит для них источником величайшего счастья, вероятно, и остальным, всем тем из нас, кто ищет счастье и смысл, стоит у них поучиться, даже если мы не верим в Бога. Это и станет темой последней главы.

Глава 10. Счастье как взаимодействие

*Но кто все существа в Самом лишь видит и во всех существах –
Самого, отсюда не отвращается. Если все существа произвел как
бы Сам, нерождающий, – какое здесь заблужденье? Какое горе у
единовидящего?*

*Иша-Упанишады, стихи 6–7 (Упанишады, 1999. Перевод Б.
Мартынова)*

*Я был совершенно счастлив. Наверное, так себя чувствуешь, когда
умираешь и приобщаешься к чему-то полному – может, к солнцу и
звездам или к благодати и познанию. Так или иначе, это и есть счастье –
раствориться в чем-то полном и великом.*

Уилла Кэсер (слова Джима из романа «Моя Антония», Cather, 1987)

Пословицы, поговорки и афоризмы придают событиям значение и достоинство, поэтому мы часто прибегаем к ним, чтобы отметить важные шаги в жизни. Для выпускного класса Скарсдейлской средней школы в городе Скарсдейле, штат Нью-Йорк, выбор девиза был обрядом посвящения во взрослые, возможностью поразмышлять над своим складывающимся самосознанием и выразить какую-то его сторону. Когда я смотрю наш тогдашний фотоальбом с цитатами под каждым портретом, то вижу два основных типа. Одни афоризмы – дань любви и дружбе, в самый раз для поры прощания с друзьями («С друзьями, которых по-настоящему любишь, никогда не расстаешься. Частицу их души забираешь с собой, а взамен оставляешь частицу своей» [АНОНИМ]). Другие выражают оптимизм, зачастую с оттенком робости, по поводу лежащей впереди дороги. И в самом деле, трудно думать о выпуске из школы без метафоры «жизнь – дорога». Например, четверо выпускников привели цитаты из песни Кэта Стивенса «На неизведанной дороге» («On the Road to Find Out», Cat Stevens. Из альбома «Tea for the Tillerman», 1970, A&M). Двое – слова Джорджа Вашингтона: «Я пустился в плавание по огромному океану, где не видно берегов и, возможно, не найдется тихой гавани» (из письма Джону Огастину Вашингтону, цит. в Irving, 1976). А один – Брюса Спрингстина: «Ну что ж, у меня есть пиво, дорога бесплатная, а еще у меня есть ты, а у тебя, детка, есть я» («Sherry Darling», Bruce Springsteen. Copyright (c) 1980 Bruce Springsteen (ASCAP). Печатается с разрешения правообладателя, международные авторские права учтены. Все права защищены). Но среди всех заверений, что жизнь открывает безграничные возможности, есть одна фраза более мрачная, афоризм Вуди Аллена: «Кого не заберет меч и голод, того скосит чума, так зачем же бриться?» (Аллен, 2013). И над этой цитатой красуется моя фотография.

Я шутил лишь отчасти. За предшествующий год я написал доклад с анализом пьесы Сэмюэля Беккета «В ожидании Годо» – экзистенциалистского размышления об абсурдности жизни в мире, где нет Бога, и это заставило меня задуматься. Я уже был атеистом, а в выпускном классе мне не давал покоя вопрос «В чем смысл жизни?». К вступительным документам в колледж нужно было приложить мотивационное письмо – и я писал о бессмысленности жизни. Всю зиму я провел в философской депрессии – не клинической, а просто под бременем постоянных дум, что все это никому не нужно. Мирозданию все равно, думал я, поступлю ли я в колледж и не погибнет ли Земля от падения астероида или в результате атомной войны.

Такое отчаяние было необъяснимо, в особенности потому, что впервые с четырех лет моя жизнь складывалась идеально. У меня была чудесная девушка, отличные друзья, любящие родители. Я был капитаном школьной легкоатлетической команды, а самое, пожалуй, главное для семнадцатилетнего мальчишки, колесил по округе на отцовском «тандерберде» 1966 года

с откидным верхом. Но мне не давала покоя мысль, к чему все это. Подобно автору «Екклесиаста», я думал, что «все – суета и томление духа» (Екклесиаст, 1:14).

Спастись мне удалось, лишь когда я после недели размышлений о самоубийстве (не как о плане, а как о понятии) поставил проблему с ног на голову. Раз нет ни Бога, ни заданного извне смысла жизни, подумал я, то с какой-то точки зрения и в самом деле ничего не изменится, если я завтра наложу на себя руки. Отлично, тогда все дальше завтра – подарок судьбы безо всяких преград и ожиданий. В конце жизни не надо сдавать никаких контрольных, а значит, нечего и завалить. Если и вправду больше ничего нет, зачем же отказываться от подарка? Лучше его принять. Сам не знаю, что причина, что следствие – то ли эта мысль улучшила мне настроение, то ли оно само улучшилось, и это помогло мне переформулировать задачу с надеждой, – но так или иначе экзистенциальную депрессию как рукой сняло, поэтому последние школьные месяцы я провел весело и беззаботно. Однако интерес к смыслу жизни никуда не делся, поэтому в колледже я решил изучать философию, где нашел кое-какие ответы. Современные философы специализируются на анализе смысла слов, но, кроме экзистенциалистов (которые и поставили передо мной задачу о смысле жизни), никто не мог мне ничего сказать о смысле жизни. Только попав в магистратуру по психологии, я наконец понял, почему современная психология бесплодна: ей недостает глубокого понимания человеческой природы. Древние философы часто были хорошими психологами, как я уже показал на страницах этой книги, но современная философия, посвятив себя изучению логики и рациональности, постепенно утратила интерес к психологии и, следовательно, представление о страстной природе человеческой жизни, где все неразрывно связано с контекстом. Невозможно анализировать «смысл жизни» вообще, абстрактно, для какого-то мифического, полностью рационального существа (см. Klemke, 2000 – это сборник философских эссе о смысле жизни: обратите внимание, что почти все нетеистические эссе именно это и пытаются делать). Начать задавать вопросы, что считается осмысленной жизнью, а что нет, можно только после того, как поймет, что мы за существа и какова по воле судьбы наша сложная ментальная и эмоциональная архитектура (к чести философии надо сказать, что в последние годы она стала более страстной и психологичной. Примеры см. в работах Appiah, 2005; Churchland, 1998; Flanagan, 1991; Gibbard, 1990; Nussbaum, 2001; Solomon, 1999).

Дальнейшее изучение психологии и собственные исследования морали показали мне, что психология и родственные ей дисциплины подарили нам так много знаний о человеческой природе, что уже можно дать ответ на этот вопрос. Более того, ответ по большей части известен нам уже сто лет, а недостающие детали встали на место за последние десять. Эта глава – моя версия ответа психологии на главный вопрос.

А в чем вопрос?

Вопрос «В чем смысл жизни?» можно назвать Священным Вопросом по аналогии со Священным Граалем – искать ответ на него дело благородное, всем хочется его найти, но лишь немногие всерьез ожидают, что он будет найден. Вот почему обещания дать нам ответ на Священный Вопрос в книгах и кино частенько оборачиваются шуткой. В «Автостопом по галактике» гигантский компьютер, созданный для ответа на Священный Вопрос, после семи с половиной миллионов лет вычислений выдает ответ: «Сорок два» (Адамс, 2014). В заключительной сцене фильма «Смысл жизни по Монтти Пайтону» ответ на Священный Вопрос вручают актеру Майклу Пейлину (в женской одежде), который читает его вслух: «Постарайтесь быть добрыми к людям, ешьте меньше жирного, иногда читайте хорошие книжки, больше ходите пешком и постарайтесь жить в гармонии с представителями всех религий и национальностей» («Monty Python's The Meaning of Life», реж. Терри Гиллиам, Universal Studios, 1983).

Эти ответы смешны именно потому, что хороши по форме, зато пусты или банальны по содержанию. Подобные пародии словно приглашают нас посмеяться над собой и спросить: а чего я, собственно, жду? Какой ответ меня удовлетворит?

Чему философия научила меня, так это анализировать вопросы, сначала уточнять, что именно у меня спросили, и лишь потом давать ответ. Священный Вопрос вопиет об уточнении. Какой ответ нас удовлетворит, если мы спрашиваем: «В чем смысл X?»

Самый распространенный вид смысла – определение. Вопрос «В чем смысл слова „ананим“?» означает: «Дайте мне определение слова „ананим“ так, чтобы я его понял, когда оно встретится мне в тексте». Я обращаюсь к словарю (в обоих случаях это полное издание Webster's Third New International Dictionary, 1993), ищу нужное слово и обнаруживаю, что оно означает «псевдоним, образованный от настоящего имени путем написания в обратном порядке». Отлично, а тогда в чем смысл слова «жизнь»? Я снова обращаюсь к словарю и обнаруживаю, что у этого слова 21 значение, в том числе «качество, отличающее живое или вымышленное существо от мертвого тела или чисто химического вещества» и «период от рождения до смерти». Тупик. Это вообще не похоже на правильный ответ. Нас интересует не слово «жизнь», а жизнь как таковая.

Вторая разновидность смысла – символизм или подстановка. Если вам приснилось, как вы спускаетесь в подвал и находите там потайную дверцу в подподвал, вы вправе спросить, каков смысл подподвала. Похожий сон снился психологу Карлу Юнгу (Юнг, 1998); ученый решил, что смысл подподвала – то, что он символизирует или означает, – коллективное бессознательное, глубоко укорененный набор идей, общий для всех. Но это снова тупик. Жизнь ничего не символизирует, ничего не означает, ни на что не указывает. Мы хотим понять саму жизнь.

Третий способ задать вопрос о смысле – это просьба о помощи в том, чтобы что-то осмыслить, как правило, с отсылкой на убеждения и намерения человека. Скажем, вы приходите в кино с опозданием на полчаса и вынуждены уйти за полчаса до конца. Вечером вы разговариваете с другом, который видел фильм целиком, и спрашиваете: «А что это означало, когда тот кудрявый подмигнул мальчишке?» Вы знаете, что этот поступок имел какой-то смысл в сюжете фильма, и подозреваете, что вам нужно знать какие-то факты, чтобы понять этот смысл. Возможно, в начальных сценах раскрывался характер отношений между персонажами в прошлом? Вопрос «Каков смысл подмигивания?» на самом деле означает «Что мне нужно знать, чтобы понять, в чем смысл этого подмигивания?» Ну вот, это уже что-то: ведь жизнь очень похожа на кино, которое начинаешь смотреть отнюдь не с первых сцен и с которого так или иначе уйдешь задолго до того, как большинство сюжетных линий придут к развязке. Мы остро ощущаем, что нам нужно знать очень много, чтобы понять, что происходит в те несколько туманных минут,

которые нам удастся посмотреть. Разумеется, мы не знаем, чего именно не знаем, потому и вопрос сформулировать не можем. Мы спрашиваем: «В чем смысл жизни?» – не ожидая прямого ответа (вроде «Сорок два»), а просто надеясь на какое-то прояснение, на что-то, что позволит нам воскликнуть «Ага!», когда что-то, чего мы раньше не понимали и не считали важным, начинает обретать смысл (как у Квадрата, когда он переместился в третье измерение).

Как только Священный Вопрос удастся переформулировать и он обретает значение «Скажите мне что-нибудь такое, что прояснит мои взгляды на жизнь», ответ может включать откровения двух видов, которые соответствуют представлениям человека о прояснении и просветлении. Похоже, у Священного Вопроса есть два конкретных подвопроса, на которые мы хотим получить ответы и считаем эти ответы просветлением. Первый можно назвать вопросом о цели жизни: «С какой целью на Земле поселили людей? Зачем мы здесь?» На этот ответ есть два крупных класса ответов: либо ты веришь в Бога, Духа Святого, Высший разум, который создал мир с какой-то идеей, желанием или намерением, либо ты веришь в чисто материальный мир, и тогда ни тебя, ни мир ни для чего не создавали, просто так вышло, что вещество и энергия взаимодействовали по законам природы (в число которых, как только зародилась жизнь, вошли и принципы дарвиновской эволюции). Ответом на Священный Вопрос часто считают религию, поскольку многие религии предлагают подобные четкие ответы на подвопрос о смысле жизни. Науку и религию часто считают антагонистами, и они и в самом деле бьются за право рассказывать детям об эволюции именно потому, что дают на этот вопрос противоположные ответы.

Второй подвопрос – вопрос о цели в жизни: «Как мне надо жить, что мне нужно делать, чтобы моя жизнь была хорошей, счастливой, полной и осмысленной?» Когда человек задает Священный Вопрос, он, в частности, надеется, получить набор принципов или целей, которые позволят направить его действия и придаст его решениям осмысленность и ценность. (Вот почему ответ, данный в фильме «Смысл жизни по Монти Пайтону», идеален по форме: «Постарайтесь быть добрыми к людям, ешьте меньше жирного»...) Аристотель спрашивал об «арете» (совершенстве/добродетели) и «телос» (цели/предназначении) и прибегал к метафоре стрелка, которому нужна ясная мишень, чтобы было куда целиться («Никомахова этика», Книга первая (А)). Без мишени, без цели человеку остается только по умолчанию дать волю животному началу: пусть слон пасется и бродит где заблагорассудится. А поскольку слоны живут стадами, в результате идешь куда все. Но у человеческого сознания есть наездник, и поскольку наездник в юности начинает думать более абстрактно, вероятно, настанет момент, когда он оглядится вокруг, посмотрит за пределы стада и спросит: «Куда мы идем? И зачем?» Это и произошло со мной в выпускном классе. Обуреваемый юношеским экзистенциализмом, я объединил два подвопроса. Поскольку я склонялся к научному ответу на вопрос о цели жизни, то решил, что он исключает возможность найти цель в жизни. Сделать эту ошибку легко, поскольку многие религии учат, что эти два вопроса неразделимы. Если веришь, что Бог создал тебя как часть Своего плана, сразу понятно, как надо жить, если хочешь хорошо сыграть свою роль. Например, «Целеустремленная жизнь» – это сорокадневный курс обучения поискам цели в жизни исходя из теологического ответа на вопрос о цели жизни (Уоррен, 2008).

Однако можно задать эти два вопроса и по отдельности. Первый – это вопрос, как выглядит жизнь со стороны: этот вопрос касается людей, Земли и звезд как объектов – «Зачем все это?» – и на него обстоятельно отвечают богословы, физики и биологи. Второй – вопрос о жизни с точки зрения изнутри, вопрос о субъекте: «Как мне обрести чувство смысла и цели?» – и на него обстоятельно отвечают богословы, философы и психологи. На самом деле второй вопрос эмпирический, это вопрос о факте, который можно исследовать научными средствами. Почему одни живут жизнью, полной смысла, остроты и взаимной преданности, а другим кажется, что их жизнь пуста и никчемна? Остаток этой главы я посвящу поиску факторов, дающих ощущение цели в жизни, а вопрос о цели жизни мы пока опустим.

Любить и работать

Если компьютер сломается, сам себя он не починит. Нужно его открыть и что-то с ним сделать или отнести его специалисту в ремонт. Метафора компьютера настолько овладела нашим образом мышления, что мы иногда думаем о людях как о компьютерах, а психотерапия видится нам ремонтной мастерской или своего рода перепрограммированием. Но люди – не компьютеры и обычно приходят в себя сами, что бы с ними ни случилось (Вопатто, 2004, см. также главу 7). Мне кажется, лучше сравнивать людей с растениями. Когда я учился в магистратуре в Филадельфии, у меня перед домом был садик. Садовник из меня неважный, а летом я постоянно был в разъездах, поэтому иногда мои растения сохли, вяли и почти умирали. Но я узнал о растениях один удивительный факт: если они еще не умерли, то стоит обеспечить им нужные условия, и они оживают и снова пышно растут и цветут как ни в чем не бывало. Непосредственно починить растение нельзя, можно лишь предоставить ему все необходимое – воду, солнце, почву – и ждать. Дальше оно само.

Если люди – как растения, какие нам нужны условия, чтобы процветать? В главе 5 приведена формула счастья: C (частье) = B (иологически заданный уровень) + Y (словия) + Z (анятия), но что это, собственно, за Y ? Самая большая часть Y , как я писал в главе 6, – любовь. Никто из нас не как остров, ни мужчина, ни женщина, ни ребенок. Мы – существа ультрасоциальные, мы не можем быть счастливы, если у нас нет друзей и надежных привязанностей к другим людям. Вторая по значимости часть Y – это возможность ставить правильные цели и их достигать, увлечься и «ловить поток». В современном мире найти цели и поймать поток можно в разной обстановке, но большинство ловит поток в работе (Gardner, Csikszentmihalyi, and Damon, 2001; работу я здесь определяю широко, как ответ, который каждый из нас дает на вопрос «Ну и чем вы занимаетесь?») Тут вполне подходят самые разные ответы – и «Я студент», и «Я домохозяйка и воспитываю детей»). Любовь и работа для людей – это явные аналоги воды и солнца для растений. (Авторитетная теория, описанная в работе Ryan and Deci, 2000, гласит, что основные психологические потребности – это компетентность (в том числе работа), сопричастность (любовь) и автономия. Я согласен, что автономия – это важно, но сомневаюсь, что она так же важна, универсальна и безусловно хороша, как остальные два пункта).

Когда Фрейда спросили, что должен хорошо делать здоровый человек, он, как говорят, ответил: «Любить и работать» (этого выражения – «*lieben und arbeiten*» – в трудах Фрейда нет. Часто рассказывают, что он обронил его в частной беседе. Эрик Эриксон пишет об этом в Эриксон, 2019). Если терапия помогает человеку делать и то и другое хорошо, успех достигнут. Согласно знаменитой пирамиде потребностей Маслоу, как только человек удовлетворяет свои физические потребности (пища, безопасность и т. п.), он переходит к потребностям в любви, а затем и в уважении, которое можно снискать именно работой. Еще до Фрейда Лев Толстой писал: «Отлично можно жить на свете, коли умеешь трудиться и любить, трудиться для того, что любишь, и любить то, над чем трудишься» (Письмо В. Арсеньевой 9 ноября 1856 года, цит. в Труайя, 2005). Поскольку я уже сказал о любви все, что хотел, больше я ничего о ней говорить не буду. Но о работе мне еще есть что сказать.

Когда Гарри Харлоу водил своих студентов в зоопарк, они с удивлением обнаружили, что обезьяны любят решать задачи просто забавы ради. Бихевиоризм не мог объяснить подобное неподкрепленное поведение. В 1959 году гарвардский психолог Роберт Уайт (White, 1959) сделал обзор исследований по бихевиоризму и психоанализу и заключил, что обе теории упустили из виду находку Харлоу: крайне убедительные данные, что люди и многие другие млекопитающие движимы базовым стремлением что-то совершать. Это видно и по тому, с каким удовольствием младенцы играют в «развивающие игрушки», позволяющие преобразовывать случайные движения непослушных рук в звон колокольчика или верчение колеса. Видно это и

по тому, к каким игрушкам тянутся дети постарше. Мальчиком я особенно мечтал об игрушках, которые вызвали движение или действие на расстоянии: о радиоуправляемых машинках, пистолетах, стрелявших пластиковыми пулями, и всевозможных ракетах и самолетах. А еще это видно по тому, какая летаргия одолевает людей, переставших работать – и неважно, вышли ли они на пенсию, были уволены или выиграли в лотерею. Эту базовую потребность психологи называли потребностью в компетенции, профессионализме или мастерстве. Уайт назвал это «мотивом воздействия» и определил как потребность или позыв развивать свою компетенцию при помощи взаимодействия со средой и контролем над ней. Это практически такая же базовая потребность, как потребность в пище и воде, но не потребность дефицита, вроде голода, которую можно удовлетворить, после чего она на несколько часов исчезает. Напротив, по словам Уайта, мотив воздействия присутствует в нашей жизни постоянно:

Взаимодействие со средой означает постоянный взаимообмен, который постепенно меняет отношение личности к среде. Поскольку здесь не бывает завершающего пика, удовлетворение можно рассматривать как совершение достаточно длинной череды взаимодействий, как направленность поведения, а не цель, которой можно достигнуть (White, 1959).

Мотив воздействия помогает объяснить принцип прогресса: мы получаем больше удовольствия от продвижения к цели, чем от их достижения, поскольку, по словам Шекспира, «Никто не мог в минуту обладанья // Быть счастлив так, как в пылкий миг желанья!»⁶

А теперь рассмотрим современные условия работы. Карл Маркс критиковал капитализм отчасти на основании совершенно справедливого утверждения, что Промышленная революция разрушила исторические взаимоотношения между ремесленниками и производимыми ими товарами (Маркс, 2018). Конвейеры превратили людей в шестеренки гигантской машины, а этой машине нет дела до потребности в воздействии у рабочих. Дальнейшие исследования удовлетворенности работой подтвердили критику Маркса, но с одним нюансом. В 1964 году социологи Мелвин Кон и Карми Шулер опросили 3100 американцев-мужчин об их работе и обнаружили, что главный фактор, приносящий удовлетворенность от работы, – это так называемый «самостоятельный выбор подхода к работе» (Kohn and Schooler, 1983). Работники, выполнявшие несложные, крайне рутинные задачи под пристальным наблюдением, проявили больше всего отчужденности (бессилие, неудовлетворенность и отстраненность от сути работы). Те, у кого было больше свободы в том, как подходить к заданиям, а сами задания были сложнее и разнообразнее, в целом получали от работы гораздо больше удовольствия. Когда у рабочих была возможность самостоятельно выбирать подход к работе, работа часто приносила им удовлетворение.

Исследования последних лет показали, что люди выделяют три аспекта работы: средство зарабатывать деньги, карьера или призвание (Bellah et al., 1985). Если работа для вас лишь средство зарабатывать деньги, вы постоянно смотрите на часы, предвкушаете выходные и, вероятно, заводите хобби, которые удовлетворяют потребность в воздействии лучше, чем работа. Если работа для вас – карьера, у вас более масштабные цели продвижения по карьерной лестнице и повышения престижа. Стремление к этим целям часто придает сил, и иногда вы работаете даже дома, потому что хотите, чтобы все было сделано как следует. Но иногда вы перестаете понимать, зачем вкладывать в работу столько сил. Иногда работа представляется вам крысиными гонками, где все соревнуются друг с другом ради соревнования. Но если работа для вас – призвание, она приносит вам удовлетворение сама по себе, вам не нужно больше ничего достигать. Вы видите, что своим трудом способствуете общему благу или играете роль в каком-то общем деле, ценность которого для вас очевидна. В течение рабочего дня вы то и

⁶ У. Шекспир. Трои и Крессида. Акт I, сцена 2.

дело ловите поток и вовсе не ждете, когда наконец можно будет уйти домой, и не испытываете ни малейшего желания закричать: «Слава богу, уже пятница!» Если бы вы вдруг разбогатели, то все равно продолжили бы работать, возможно, даже бесплатно.

Казалось бы, резонно предположить, что у «синих воротничков» работа – средство заработать деньги, у менеджеров – карьера, а у более уважаемых профессионалов (врачей, ученых, священников) – призвание. Отчасти так и есть, но все же мы вправе перефразировать Марка Аврелия и сказать, что «работа – восприятие». Эми Вжесневски, психолог из Нью-Йоркского университета, выявила все три подхода практически у всех своих испытуемых – представителей самых разных профессий (Wrzesniewski et al., 2003; Wrzesniewski, Rozin, and Bennett, 2003). Например, когда она исследовала сотрудников больниц, оказалось, что санитары, которые выносили судна и отмывали следы рвоты – то есть, пожалуй, выполняли самую непрестижную работу в больнице, – иногда считали себя частью команды, чья цель – лечить и спасать людей. Они не ограничивались исполнением предписанных должностных обязанностей, а, к примеру, по собственной инициативе украшали палаты тяжелобольных приятными мелочами и делали все, что нужно врачам и медсестрам, не дожидаясь приказа. Таким образом они самостоятельно выбирали подход к работе и ставили себе рабочие задания, удовлетворявшие их потребность в воздействии. Такие санитары считали свою работу призванием и радовались ей гораздо больше, чем те, кто считал, что просто зарабатывает деньги.

Оптимистичный вывод из исследований по позитивной психологии гласит, что большинство из нас способно получить от работы больше удовольствия. Прежде всего надо выявить свои сильные стороны. Пройдите тест на сильные стороны (см. главу 8) и выберите себе профессию, которая позволит задействовать их ежедневно, – тогда вы сможете хотя бы эпизодически ловить поток. Если вы застряли на работе, которая не соответствует вашим сильным сторонам, и не можете уйти с нее, постарайтесь перестроить свой рабочий день и задачи так, чтобы все-таки их проявлять. Возможно, вам придется некоторое время делать больше положенного, подобно санитарам в больницах, которые опирались на свои сильные стороны – доброту, теплоту, эмоциональный интеллект, гражданскую ответственность. Если вы сможете задействовать свои сильные стороны, работа станет приносить вам больше удовлетворения, а если вы обретете удовлетворенность, настроение у вас улучшится, и вы начнете ставить себе цели, а при таком настроении вам станет легче увидеть картину в целом (Fredrickson, 2001), то есть свой вклад в общее дело, и тогда работа превратится в призвание.

То есть работа в лучшем случае – это сопричастность, вовлеченность и преданность общему делу. Как сказал поэт Халиль Джебран (Gibran, 1977): «Работа – это зримая любовь». Повторяя мысль Толстого, он приводит примеры работы, сделанной с любовью:

Это ткать полотно, нити которого пропускаешь сквозь сердце,
Словно носить это полотно будет твоя любимая.
Это строить дом со страстью,
Словно жить в этом доме будет твоя любимая.
Это сажать семена с нежностью и пожинать плоды с радостью,
Словно есть эти плоды будет твоя любимая.

Любовь и работа необходимы человеку для счастья, поскольку, если сделать все правильно, они позволяют нам стать выше самих себя и обрести связь с другими людьми и их начинаниями. Счастье – это когда удастся наладить эту связь правильно. Счастье исходит не просто изнутри, как предполагали Будда и Эпиктет, и даже не из сочетания внутренних и внешних факторов (такое временное решение я предложил в главе 5). Правильный вариант гипотезы счастья, как я сейчас покажу, – это счастье как взаимодействие.

Вовлеченность как жизненно важный процесс

Растения процветают при определенных условиях, и сегодня биологи могут объяснить нам, как солнечный свет и вода преобразуются в рост растений. Люди процветают при определенных условиях, и сегодня психологи могут рассказать нам, как любовь и работа преобразуются в счастье и чувство смысла жизни.

Михай Чиксентмихайи, человек, который открыл принцип потока, мыслит масштабно. Не удовлетворившись изучением моментов потока (когда исследователи несколько раз в день посылали испытуемым сообщение на пейджер), он захотел выяснить, какую роль такие моменты играют в жизни в целом, особенно в жизни творческих людей. И обратился к специалистам – ярким примерам успеха в искусстве и науке. Чиксентмихайи и его студенты опросили сотни известных художников, танцовщиков, поэтов, романистов, физиков, биологов и психологов – всех тех, кто, по всей видимости, выстроил свою жизнь вокруг всепоглощающей страсти. Жизнь, которой они живут, достойна восхищения и зависти, именно такой жизнью и хотят жить молодые люди, когда берут с них пример. Чиксентмихайи захотел узнать, как складывается такая жизнь. Как человеку удастся сначала посвятить своей сфере деятельности столько сил, а потом обрести такое мощное творческое начало?

Интервью показали, что каждая биография уникальна, но большинство жизненных путей ведет в одном направлении – от первоначального интереса и удовольствия с моментами возникновения потока через многолетние отношения с другими людьми, тренировки и постоянно прорабатываемую систему ценностей, что в совокупности обеспечивает все более продолжительные периоды потока. Чиксентмихайи с учениками, особое место среди которых занимает Жанна Накамура, изучали конечное состояние этого углубляющегося процесса и назвали его «жизненно важной вовлеченностью», которую определили как «отношения с миром, для которых характерны как периоды потока (приятной погруженности), так и смысл (субъективная значимость)» (Nakamura and Csikszentmihalyi, 2003). Жизненно важная вовлеченность – это то же самое, что «работа – это зримая любовь», только другими словами; Накамура и Чиксентмихайи даже описывают ее в выражениях, словно позаимствованных из любовного романа: «Между „Я“ и объектом ощущается мощная связь, писатель „не может думать ни о чем“, кроме своего сюжета, ученый „заморожен звездами“. Отношение имеют субъективный смысл, работа становится „призванием“» (Nakamura and Csikszentmihalyi, 2003).

Жизненно важная вовлеченность – понятие расплывчатое, и когда я в первый раз читал курс по позитивной психологии, студенты не могли понять, что это. Я решил, что стоит привести пример, поэтому обратился к одной девушке, которая в аудитории вела себя тихо, но как-то упомянула, что очень любит лошадей. Я попросил Кэтрин рассказать, как она увлеклась конным спортом. Она описала, как в детстве любила животных, особенно лошадей. В десять лет она уговорила родителей разрешить ей ходить на уроки верховой езды, и они согласились. Сначала она каталась просто ради удовольствия, но вскоре начала выступать на соревнованиях. Когда настало время выбирать колледж, Кэтрин выбрала Виргинский университет отчасти потому, что здесь была великолепная команда по конному спорту.

Кэтрин была застенчива и умолкла, очертив лишь самое главное. Она успела рассказать, что верховая езда занимала все больше и больше места в ее жизни, но ведь жизненно важная вовлеченность – это не просто преданность делу. Я стал задавать наводящие вопросы – спросил, может ли она назвать имена выдающихся лошадей прошлого. Она с улыбкой призналась, как будто выдавала секрет, что начала читать о лошадях тогда же, когда увлеклась верховой ездой, и очень много знает об истории лошадей и о знаменитых лошадях в истории. Я спросил, появились ли у нее друзья благодаря занятиям конным спортом, и она сказала, что почти все ее близкие друзья – «лошадники», с которыми она познакомилась на соревнованиях и трени-

ровках. Чем дальше она рассказывала, тем оживленнее и увереннее становилась. Манера держаться не менее красноречиво, чем слова, говорила о том, что конный спорт стал для Кэтрин жизненно важной вовлеченностью. Как и говорили Накамура и Чиксентмихайи, первоначальный интерес перерос в постоянно углубляющиеся взаимоотношения, непрерывно густеющую сеть, которая связывала Кэтрин с ее занятиями, традициями и сообществом. Верховая езда стала для Кэтрин источником радости и чувства сопричастности, способом поймать поток и воздействовать на мир, важным фактором самосознания. Конный спорт во многом отвечал для нее на вопрос о цели в жизни.

Жизненно важная вовлеченность не ограничивается личностью или средой, она существует во взаимоотношениях между ними. Сеть смыслов, окутывающая Кэтрин, росла и густела постепенно и органично в течение многих лет. Жизненно важная вовлеченность – вот чего мне не хватало в выпускном классе школы. У меня были и любовь, и работа (в виде умеренно трудных и интересных уроков), но работа не была частью более масштабного проекта, я занимался ей лишь для того, чтобы поступить в колледж. В сущности, Священный Вопрос парализовал меня в тот самый момент, когда проект «Колледж» близился к завершению – когда я разослал документы и оказался в подвешенном состоянии, не понимая, что делать дальше.

Наладить правильные отношения между собой и работой – дело не только ваше. Одни занятия прямо-таки созданы для жизненно важной вовлеченности, другие сильно осложняют эту задачу. В девяностые годы рыночные силы преобразовали многие профессии в США – медицину, журналистику, науку, образование и искусство – и те, кто работает в этих сферах, сокрушаются, что постоянное стремление к прибыли снижает и качество работы, и качество жизни. Чиксентмихайи объединился с двумя другими ведущими психологами – Говардом Гарднером из Гарварда и Уильямом Дамоном из Стэнфорда – чтобы изучить эти перемены и понять, почему одни профессии остались здоровыми, а другие подвержены этой болезни. Объектом своих исследований ученые сделали генетику и журналистику и провели десятки интервью с представителями каждой сферы. Вывод оказался одновременно и простым, и фундаментальным: все сводится к вопросу согласованности (Gardner, Csikszentmihalyi, and Damon, 2001. О постановке цели см. также Damon, Menon, and Bronk, 2003). Если хорошая работа (высококачественные результаты, полезные для других) соответствует хорошей жизни (благополучию и профессиональному росту), профессия здорова. Например, генетика – здоровая профессия, поскольку все заинтересованные стороны уважают и ценят первосортные научные исследования. Хотя фармацевтические компании и рыночные силы в девяностые начали вливать в университетские научные лаборатории огромные денежные суммы, ученые, с которыми беседовали Чиксентмихайи, Гарднер и Дамон, не считали, что от них требуют снизить стандарты, подтасовывать результаты, лгать и продавать душу дьяволу. Генетики считали, что в их науке настал золотой век, когда отличная работа приносит огромную пользу обществу в целом, фармацевтическим компаниям, университетам и самим ученым.

А вот у журналистов все складывалось скверно. Большинство пришло в журналистику с высокими идеалами – уважение к истине, желание изменить мир к лучшему, твердое убеждение, что свободная пресса – залог прочности демократии. Но к девяностым упадок малотиражных семейных газет и расцвет корпоративных СМИ превратили американскую журналистику в очередной центр получения прибыли, где имеет значение только одно – удастся ли продать материал и принесет ли он больше прибыли, чем у конкурентов. Хорошая журналистика зачастую вредит бизнесу. Страшилки, преувеличения, эскалация конфликта и сексуальные скандалы, разрезанные на мелкие, легко перевариваемые кусочки, зачастую приносят больше денег. Многие журналисты, работавшие на такие империи, признавались, что у них возникало ощущение, что они вынуждены продаваться и нарушать собственные нравственные стандарты. Их миру недоставало согласованности: нельзя же требовать от себя жизненно важной вовлеченности в масштабное, но неблагородное дело завоевания рынка любой ценой.

Межуровневая когерентность

Слово «когерентность» происходит от латинского слова, означающего прочность конструкции из нескольких деталей, но, как правило, в современном языке применяется к случаям, когда система, идея или мировоззрение непротиворечивы, то есть их составляющие хорошо подогнаны друг к другу. Все когерентное работает без сучка без задоринки и приносит много пользы: когерентное мировоззрение способно объяснить почти все, а некогерентное пестрит внутренними противоречиями. Когерентная профессия, скажем, генетика, вполне ладит с генетическим бизнесом, а некогерентная профессия, скажем, журналистика, тратит массу времени на самоанализ и самокритику (см., например, Fenton, 2005). Большинство журналистов и сторонних наблюдателей видят, что здесь что-то неладно, но не в состоянии договориться, что же теперь делать.

Если систему можно проанализировать на разных уровнях и эти уровни переплетаются и сцепляются друг с другом, возникает когерентность особого рода. Такую межуровневую когерентность мы наблюдаем в анализе личности: если черты низшего уровня соответствуют механизмам психологической адаптации, а те, в свою очередь, соответствуют истории жизни, то личность у вас вполне целостная, и задача жить вам по силам. Но если все эти уровни не когерентны, вы, скорее всего, терзаемы внутренними противоречиями и невротическими конфликтами (большинство современных работ по психологии показывает, как важно для благополучия личности соответствие уровней, то есть когерентность. См. Freitas and Higgins, 2002; Tamir, Robinson, and Clore, 2002). Иногда, чтобы добиться соответствия, нужно несчастье. А если удастся достигнуть когерентности, миг, когда все придет в соответствие, может стать одним из самых глубоких переживаний в жизни. Подобно тому зрителю, который после фильма узнает, что он пропустил в первые полчаса, вы внезапно ощутите, как жизнь обретает смысл. Момент наступления когерентности между уровнями ощущается как просветление (Emmons, 1999; Miller and C'de Vasca, 2001) и играет важнейшую роль в ответе на вопрос о цели в жизни.

Человека можно назвать многоуровневой системой и с другой точки зрения: мы – физические объекты (тела и мозги), из которых каким-то образом возникает разум, а из разума каким-то образом формируются культуры и общества (подробное разъяснение многоуровневого подхода к «оптимальному человеческому существу» см. в Sheldon, 2004). Чтобы полностью понять самих себя, нам надо изучить все три уровня – физический, психологический и социокультурный. Это издавна было предметом разделения академического труда: биологи изучали мозг как физический объект, психологи – сознание и разум, а социологи и антропологи – среду, сконструированную обществом, где развивается и функционирует сознание. Однако разделение труда продуктивно, только когда задачи когерентны, то есть непротиворечивы: все направления работы в конце концов сочетаются и образуют нечто большее, чем сумма частей. Почти все XX столетие этого не происходило: каждое поле исследований не обращало внимания на остальные, сосредоточившись на собственных вопросах. Но сегодня процветают междисциплинарные исследования, исходящие из среднего уровня (психология) по мостикам (или, точнее, лестницам) вниз на физический уровень (например, поле когнитивной нейрофизиологии) и вверх на социокультурный уровень (например, психология культуры). Науки строят связи, создают межуровневую когерентность – и как по волшебству возникают масштабные новые идеи.

Вот одна из самых глубоких идей, порожденных происходящим синтезом: *ощущение смысла у человека появляется, если его жизнь когерентна по всем трем уровням его существования* (я позаимствовал ее из междисциплинарных работ по когнитивистике о роли тела и культуры в познании, в том числе из Clark, 1999; Lakoff and Johnson, 1999; and Shore, 1996).

Чтобы проиллюстрировать эту мысль, нам лучше всего вернуться в Индию, в Бхубанешвар. Я уже говорил о логике чистоты и нечистоты, так что вы понимаете, почему индусы купаются, прежде чем делать подношение Богу, и почему очень внимательно относятся к тому, к чему они прикасаются по дороге в храм. Вы понимаете, почему контакт с собакой, менструирующей женщиной или представителем низшей касты делает представителя высшей касты временно нечистым, и он не может сделать подношение. Но все это вы понимаете лишь на психологическом уровне и даже тогда – лишь в виде набора посылок, которые наездник усвоил и сохранил как эксплицитное знание. Вы не ощущаете, что прикосновение к руке женщины, у которой, как вам известно, сейчас менструация, загрязнило вас, вы даже не знаете, как это – ощущать подобную нечистоту.

А теперь представьте себе, что вы брахман и выросли в Бхубанешваре. Всю жизнь изо дня в день вы вынуждены уважать невидимые границы, отделяющие чистое от мирского, и постоянно следить за колеблющимися уровнями чистоты у окружающих, без этого вам нельзя ни прикасаться к ним, ни брать что-то из их рук. Вы купаетесь несколько раз в день – ненадолго входите или просто окунаетесь в священные воды – потому что без этого нельзя сделать религиозное подношение. И ваши подношения – это вовсе не слова, вы в самом деле угощаете Бога пищей (жрец прикасается вашим подношением к изображению, иконе или священному предмету во внутреннем святилище), а потом пищу вам возвращают, чтобы вы доели то, что оставил Бог. Есть то, что кто-то не доел, – значит выразить готовность проглотить его слюну, а это в Бхубанешваре свидетельствует и о близости, и о подчиненности. Двадцать лет таких тренировок – и начинаешь чувствовать индуистские ритуалы нутром. Эксплицитное понимание подкрепляется сотней физических ощущений: дрожью во время купания на рассвете, удовольствием, когда жарким днем во время купания смываешь с себя пыль, а потом надеваешь чистую одежду, прохладой, когда ступаешь босыми ногами на каменный пол при приближении к внутреннему святилищу, ароматом благовоний, звуком приглушенных молитв на санскрите, пресным (чистым) вкусом риса, который вернул тебе Бог. Понимание на психологическом уровне всегда распространяется на уровень ниже, на физическое воплощение, а когда концептуальное и внутреннее совпадают, возникает ощущение, что ритуалы – это приятно и естественно.

Понимание ритуалов распространяется и вверх, на социокультурный уровень. Ты погружен в религиозную традицию, которой четыре тысячи лет, именно о ней рассказывали тебе сказки в детстве, и сюжет этих сказок часто строился на теме чистоты и нечистоты. Индуизм закладывает структуру социального пространства, где ты живешь, через систему каст, основанную на чистоте и нечистоте различных профессий, и физического пространства – через топографию чистоты и нечистоты, позволяющую держать в чистоте храмы, кухню и правую руку. Кроме того, индуизм дает и космологию, в которой души переселяются, двигаясь вверх или вниз по вертикальному измерению божественности. Так что каждый раз, когда делаешь подношение Богу, три уровня твоего существования согласуются друг с другом и взаимно переплетаются. Физические чувства и сознательные мысли соответствуют действиям, и все это приобретает идеальный смысл в рамках большой культуры, в которую тыходишь. Когда делаешь подношение Богу, не думаешь: «Что все это значит? Зачем я это делаю?» Все полно смысла, и смысл воспринимается как данность. Он возникает автоматически из межуровневой когерентности. И снова счастье – или ощущение осмысленности, обогащающее бытие – это взаимодействие, на сей раз между уровнями.

А теперь вспомните, когда вам в последний раз пришлось участвовать в пустом ритуале. Например, вы были на свадьбе друга, принадлежащего к другой религии, и вас попросили взять за руки незнакомых людей и что-то пропеть. А может быть, это была какая-то самостоятельная церемония в духе нью-эйдж, позаимствовавшая что-то у индейцев, древних кельтов и тибетских буддистов. Возможно, вы даже понимали символику церемонии, понимали эксплицитно,

на сознательном уровне, что так хорошо умеет наездник. Но при этом вы чувствовали себя неловко и даже глупо. Чего-то явно не доставало.

Нельзя придумать хороший ритуал, рассуждая о символах. Нужна традиция, в которую укоренены эти символы, нужно пробуждать телесные ощущения, которые вызывают соответствующие ассоциации. Кроме того, нужна община, которая согласится с этим ритуалом, признает его и будет его практиковать долгое время. Если у общины есть много ритуалов, когерентных по трем уровням, каждый человек в общине, скорее всего, будет чувствовать связь со всей общиной и ее традициями. Если община к тому же обеспечивает наглядное руководство, как жить и что ценить, едва ли ее члены будут задумываться о цели в жизни. Цель и смысл возникают сами собой из когерентности, и тогда ремесло жизни легко дается всем. Но если община не может обеспечить когерентности или, хуже того, если ее практики противоречат внутреннему чутью ее членов, их общей мифологии и идеологии, не избежать конфликтов, коллапса и аномии. (Мартин Лютер Кинг-младший заставил американцев понять, что практика расовой сегрегации противоречит идеалам равенства и свободы. Это многим не понравилось.) Не обязательно искать смысл в национальном самосознании, более того, в больших странах с разнообразным населением, вроде США, России и Индии, лучше искать межуровневую когерентность и цель в жизни через религию. Более того, религии так хорошо справляются с задачей создать когерентность, что некоторые ученые полагают, что их для того и создали (Дюркгейм, 2018В; Wilson, 2002).

Зачем добрый Боженька создал комаров

Когда я изучал философию в колледже и занялся исследованиями морали, отец сказал: «А как же религия? Какая может быть мораль без Бога?» Я был юным атеистом с обостренным нравственным чувством (значительно превышающим уровень самодовольного ханжи), и отцовские слова меня обидели. Я думал, что мораль – это регулятор отношений между людьми, стремление поступать правильно, даже когда это противоречит твоим интересам. А религия, думал я, – это набор правил, не имеющих смысла, и историй, которые никогда не могли произойти, и люди сначала сочинили эти истории и записали, а потом заявили, будто их даровала свыше сверхъестественная сущность.

Теперь я считаю, что отец был прав – мораль действительно коренится в религии – но по другой причине. Мораль и религия в той или иной форме есть во всех человеческих культурах (Brown, 1991), и та и другая практически всегда переплетены с ценностями, самосознанием и повседневной жизнью культуры. Всякий, кто хочет получить полное межуровневое представление о природе человека и о том, как люди ищут цель и смысл в своей жизни, должен следить, чтобы его данные были когерентны всему, что известно о морали и религии.

С эволюционной точки зрения мораль – большая проблема. Если эволюция – это выживание наиболее приспособленных, зачем люди столько помогают друг другу? Зачем они жертвуют на благотворительность, рискуют своей жизнью ради спасения незнакомцев и добровольно идут в бой на войне? Дарвин считал, что ответ прост – альтруизм развивается в ходе эволюции, поскольку полезен группе:

Племя, включающее многих членов, которые, при обладании в высокой степени духом патриотизма, верностью, послушанием, мужеством и симпатией, всегда были готовы помогать друг другу и жертвовать жизнью ради общего блага, – такое племя будет одерживать верх над многими другими; а это и есть естественный подбор (Дарвин, 2009).

Дарвин предполагал, что группы, как и отдельные особи, конкурируют друг с другом, а следовательно, психологические черты, которые обеспечивают успех группе в целом – патриотизм, мужество и альтруизм по отношению к товарищам по группе, – должны распространяться, как и любые другие черты. Но как только теоретики эволюции подвергли его предположения строгой научной проверке и построили компьютерные модели взаимодействий особей, прибегающих к разным стратегиям (например, чистая самоотверженность в противоположность «ты – мне, я – тебе»), они быстро поняли, к каким тяжелым последствиям приводит «эффект безбилетника». В группах, где все приносят жертвы ради общего блага, один человек, который таких жертв не приносит, то есть, в сущности, норовит прокатиться зайцем на спинах альтруистов, имеет большое преимущество. Холодная логика компьютерных моделей показывает, что тот, кто в одном поколении накапливает больше всех ресурсов, в следующем поколении даст больше потомства, поэтому эгоизм – это адаптивно, а альтруизм – нет. Единственное решение проблемы «безбилетников» – сделать так, чтобы альтруизм был делом стоящим, и в науке об эволюции было сделано два фундаментальных открытия подряд, которые показали, как это делается. В главе 3 я рассказал об альтруизме по отношению к родственникам (помогай тем, у кого с тобой общие гены) и взаимном альтруизме (помогай тем, кто в будущем ответит тем же) как о двух шагах по пути к ультрасоциальности. Когда эти два решения задачи об эффекте безбилетника были опубликованы (в 1966 и 1971 году соответственно, Williams, 1966; Trivers, 1971), большинство теоретиков эволюции решили, что вопрос об альтруизме решен, и, в сущности, объявили, что групповой отбор теперь вне закона. Альтруизм полностью объясняется как особая разновидность эгоизма, и все последователи Дарвина, считавшие, что

эволюция действует «на благо группы», а не на благо отдельной особи (или, еще лучше, на благо гена (Докинз, 2013)), угодили в опалу как мягкотелые романтики.

Однако запрет группового отбора привел к одному осложнению. Есть существа, которые и в самом деле живут группами, конкурируют и умирают как группа, например, другие ультра-социальные животные (пчелы, осы, муравьи, термиты и голые землекопы), и к ним гипотеза группового отбора применима в полной мере. Улей или муравейник – это и в самом деле единый организм, где каждое насекомое – клетка в огромном теле (Wilson, 1990). Муравьи, подобие стволовых клеток, принимают разную физическую форму, чтобы выполнять конкретные функции, необходимые муравейнику: мелкие муравьи ухаживают за личинками, крупные с особыми наростами добывают пищу или отбивают атаки врага. И, подобно клеткам иммунной системы, муравьи готовы жертвовать собой ради защиты колонии: у одного вида малайзийских муравьев (*Camponotus saundersi*, см. Wilson, 1990) члены касты солдат накапливают под экзоскелетами липкое вещество. В разгар битвы они взрываются, превращаются в террористов-камикадзе, и этот клей парализует противника. У пчел и муравьев царица – не просто мозг, она еще и яичник, и весь улей или муравейник можно рассматривать как организм, в результате естественного отбора сформировавшийся так, чтобы защищать яичник и помогать ему создавать больше ульев и муравейников. Поскольку все в колонии на самом деле в одной лодке, групповой отбор не просто допустим как гипотеза, он обязателен.

Может ли это относиться и к людям? Разве люди не конкурируют, не живут и не умирают как группа? Племена и этнические группы и в самом деле растут и распространяются либо чахнут и вымирают, и иногда это происходит в результате геноцида. Более того, в человеческом обществе зачастую складывается экстраординарное разделение труда, поэтому сравнение с муравьями и пчелами прямо-таки напрашивается. Но поскольку каждая человеческая особь способна размножаться, эволюционные дивиденды за инвестиции в собственное благополучие и собственное потомство практически всегда превосходят дивиденды за вклад в благополучие группы, поэтому в долгосрочной перспективе эгоистичные черты распространяются за счет альтруистичных. Даже во время войны или геноцида, когда интересы группы превалируют, именно трус убегает и прячется, а не гибнет вместе с товарищами на передовой, и именно трус, скорее всего, передаст свои гены следующему поколению. Поэтому теоретики эволюции с начала семидесятых единодушно полагают, что групповой отбор попросту не играет роли в формировании человеческой природы.

Но постойте. Тут ведь не или все, или ничего. Даже если главный процесс в человеческой эволюции – конкуренция отдельных особей в группе, групповой отбор (конкуренция между группами) тоже мог внести свой вклад. Биолог-эволюционист Дэвид Слоан Уилсон недавно заявил, что отказ от теорий группового отбора на основании упрощенческих компьютерных моделей, созданных в шестидесятые, стал одной из величайших ошибок в истории современной биологии (Wilson, 2002). Однако следует отметить, что теория группового отбора по-прежнему вызывает споры, и на сегодня ее придерживается лишь меньшинство биологов-эволюционистов. Если построить более реалистичные модели, больше похожие на настоящих людей, групповой отбор прямо-таки бросается в глаза. Уилсон указывает, что люди эволюционировали одновременно на двух уровнях – генетическом и культурном. Простые модели шестидесятых хорошо работали на существах, лишенных культуры: поведенческие черты должны были быть закодированы исключительно в генах, которые передавались только по линиям родства. Но все, что делает человек, определяется не только генами, но и культурой, и культуры тоже эволюционируют. Поскольку элементам культуры свойственны мутации (люди постоянно изобретают что-то новое) и отбор (другие люди могут принять, а могут и не принять эти новшества), культурные черты можно анализировать в рамках дарвинизма (см. Aunger, 2000; Gladwell, 2000; Richerson and Boyd, 2005) точно так же, как физические черты (клювы птиц, шеи жирафов).

Однако культурные элементы распространяются не через медленный процесс рождения и воспитания детей, они стремительно распространяются, когда люди усваивают новую модель поведения, технологию или веру. Культурные черты могут передаваться даже от одного племени к другому, от одной страны к другой, как, скажем, плуг, печатный станок или реали-шоу по телевидению, которые очень быстро набрали популярность во многих местах сразу.

Культурная и генетическая эволюция переплетены друг с другом. Человеческая способность воспринять культуру – сильная тенденция учиться друг у друга, учить друг друга и совершенствовать усвоенное – сама по себе генетическая инновация, происходившая поэтапно на протяжении последних нескольких миллионов лет (Richerson and Boyd, 2005; Leakey, 1994). Но как только наш мозг дошел до критического размера, что произошло около 80–100 тысяч лет назад, культурные инновации начали развиваться все стремительнее и стремительнее, и после этого мощное эволюционное давление сформировало мозг таким образом, чтобы он мог получать все больше и больше пользы от культуры. (В работе Mithen, 2000 объясняется, откуда взялся временной зазор между тем, как человеческий мозг достиг нынешних размеров – более 100 тысяч лет назад – и культурным взрывом, который начался лишь через несколько десятков тысяч лет, поскольку материальная культура накапливалась медленно.) Те, кто лучше умел учиться у других, добивались больших успехов, чем их менее «культурные» собратья, а поскольку мозг в целом становился все культурнее, культуры становились все изысканнее, а это давало еще больше преимуществ тем, у кого был более культурный мозг. Сегодня все люди – продукт совместной эволюции набора генов (практически идентичного по всем культурам) и набора культурных элементов (различных у разных культур, однако ограниченных способностями и склонностями человеческого сознания). (См. Pinker, 2017, 2018, о том, как эволюция сознания определяет искусство, политику, гендерные роли и другие аспекты культуры.) Например, генетическая эволюция эмоции отвращения сделала возможным (но не обязательным) для культур развить системы каст, основанные на занятиях и подкрепленные отвращениям к тем, чьи ремесла «нечисты». Затем кастовая система ввела ограничение на браки – жениться можно было только в пределах своей касты – что, в свою очередь, изменило ход генетической эволюции. После тысячи лет близкородственного скрещивания внутри касты у представителей каст несколько меняются генетические черты, например, оттенки кожи, что, в свою очередь, делает четче культурные представления о касте: теперь она определяется не только родом занятий, но и цветом кожи. (У других млекопитающих добиться заметной разницы во внешности и поведении удается всего за 20 поколений селекции. Лисы одомашнились и приобрели собачьи черты внешности и поведения за 40 лет селекции – см. Belyaev, 1979; Trut, 1999.) Таким образом, гены и культуры эволюционируют совместно (Richerson and Boyd, 2005); их влияние взаимно, и при изучении людей нельзя рассматривать один процесс в отрыве от другого.

Уилсон изучает с коэволюционной точки зрения религию. Слово «религия» пришло из латыни и буквально означает «связь, сцепление», и Уилсон показывает, что, несмотря на колоссальное разнообразие мировых религий, они всегда служат для координации и ориентации общения людей друг с другом и с группой в целом, иногда с целью конкуренции с другими группами. Социолог Эмиль Дюркгейм первым подошел к религии с этой точки зрения:

...религия – это единая система верований и практик, относящихся к священным, то есть к отделенным, запретным, вещам; верований и практик, объединяющих в одно нравственное сообщество, называемое Церковью, всех тех, кто им привержен (Дюркгейм, 2018b).

Уилсон показывает, как религиозные практики помогают членам группы решать вопросы координации. Например, доверие, а следовательно, торговля, сильно укрепляется, если все участники принадлежат к одной религиозной общине и если религиозные верования гласят,

что Богу известно и небезразлично, насколько честны договаривающиеся стороны. (Антрополог Паскаль Буайе (Буайе, 2018) указывает, что боги и духи предков зачастую считаются всеведущими, но в нашей безграничной вселенной их особенно заботят нравственные интенции, скрытые в сердцах живых.) Если законы несут в себе элемент священного, санкционированы свыше, а их нарушение чревато сплетнями среди соплеменников или остракизмом, их больше уважают. Мысль Уилсона состоит в том, что религиозные идеи и мозги, отвечавшие на эти идеи, эволюционировали совместно. Даже если вера в сверхъестественное изначально возникла по какой-то иной причине или как случайный побочный продукт эволюции когнитивных способностей (как предполагают многие ученые – Буайе, 2018; Докинз, 2013), группы, которые воплощали эти верования в меры социальной координации (например, связывали их с эмоциями – стыдом, страхом, виной, любовью), находили культурное решение проблемы безбилетника и затем пожинали прекрасные плоды – доверие и кооперацию. Если удавалось создать обстановку, где чем сильнее вера, тем больше выгода для отдельного человека, или если группа находила способ наказывать либо изгонять тех, кто не разделял ее верования и практики, создавались идеальные условия для совместной эволюции религии и религиозного мозга. Недавно генетик Дин Хэмер в подтверждение гипотезы Уилсона опубликовал данные исследований близнецов, согласно которым за восприимчивость к религиозным и сверхъестественным верованиям, вероятно, отвечает конкретный ген (Hamer, 2004).

Итак, религия вполне могла заманить людей в лазейку группового отбора. Давным-давно она заставила людей чувствовать и вести себя так, словно они часть единого целого, одного организма, и тем самым снизила воздействие индивидуального отбора (который поощряет в человеке себялюбие) и вывела на арену новую силу – групповой отбор (который поощряет в человеке стремление трудиться на благо группы). Но мы прошли лазейку не до конца: человеческая природа – это сложная смесь подготовки к крайним проявлениям как эгоизма, так и альтруизма. Какую сторону своей натуры мы проявим, зависит от культуры и контекста. Когда противники эволюции возражают, что люди – не просто обезьяны, они совершенно правы. Мы еще отчасти пчелы.

Гармония и цель

Читать книгу Уилсона «Собор Дарвина» (Wilson, 2002) – все равно что отправиться на экскурсию в Трехмерии. Смотришь вниз на пестрый ковер человеческих культур и видишь, почему все в нем выткано так, а не иначе. Уилсон говорит, что личным адом для него было бы оказаться на веки вечные запертым в комнате, полной людей, которые только и обсуждают, что религиозное лицемерие – например, что многие религии проповедуют любовь, сострадание и добродетель, а на самом деле иногда становятся причиной войны, ненависти и терроризма. С точки зрения Уилсона, то есть «сверху», никакого противоречия нет. Групповой отбор создает тесную сеть генетических и культурных механизмов приспособления, которые способствуют миру, гармонии и сотрудничеству в пределах группы с явной целью повысить ее конкурентоспособность по сравнению с другими группами. Групповой отбор вовсе не пресекает конфликты, он просто выводит их на следующий уровень общественной структуры. Зверства во имя религии почти всегда совершаются против членов чужих групп или против самых опасных людей на свете – отступников (которые пытаются покинуть группу) и предателей (которые разрушают ее изнутри).

Вторая загадка, которую способен разгадать Уилсон, – почему мистицизм всегда и везде сводится к выходу за пределы «Я» и слиянию с чем-то большим, чем «Я». Когда Уильям Джемс анализировал мистицизм, то делал упор на психологическом состоянии «космического сознания» (этот термин недавно ввел в обращение Р. М. Бак. См. Джемс, 2010) и на техниках, которые разработали все крупные религии, чтобы его достичь. Индуисты и буддисты применяют медитацию и йогу, чтобы достичь состояния самадхи, когда «различие между субъектом и объектом и ощущение индивидуального „Я“ исчезают, и возникает состояние, которое обычно описывают как высший покой, блаженство и просветление» (Статья «Yoga» в «Columbia Encyclopedia», 6-е изд., 2001). Примерно ту же цель Джемс выявил в христианском и мусульманском мистицизме, где ее зачастую достигают при помощи длительных повторяющихся молитв. Он цитирует мусульманского философа аль-Газали, жившего в XI веке и несколько лет проведенного в молитвах с сирийскими суфиями. Аль-Газали ощутил «взлет» и откровение, которое, по его утверждению, словами не описать, хотя он и попытался объяснить суть суфизма своим читателям-мусульманам:

Чтобы стать суфием, прежде всего необходимо всецело очистить сердце от всего, кроме Бога. Ключ к созерцательной жизни дают смиренные и горячие молитвы, а также размышления о Боге, которым сердце должно отдаться всецело без остатка. Но это лишь первый шаг суфия, последняя цель которого – совершенное успокоение в Боге (Цит. в Джемс, 2010).

По мысли Уилсона, мистический опыт – это кнопка выключения «Я». Когда «Я» отключено, человек превращается в клетку в большом организме, пчелу в большом улье. Неудивительно, что мистический опыт приводит к предсказуемым последствиям: как правило, люди чувствуют прилив веры в Бога или жажду помогать ближним, зачастую приводя их к Богу.

Нейрофизиолог Эндрю Ньюберг изучал мозг людей, переживавших мистический опыт, в основном во время медитации, и обнаружил, где находится эта кнопка (Newberg, D'Aquili, and Rause, 2001). В задней части теменных долей человеческого мозга (сразу за макушкой) находятся два участка коры, которые Ньюберг назвал «областями ассоциации с ориентацией». В левом полушарии этот участок, по всей видимости, вносит свой вклад в ментальное представление о том, что тело человека имеет определенные физические границы, а следовательно, позволяет человеку ощущать свои габариты. Соответствующий участок правого полушария создает и пополняет карту вашего окружения. Эти два участка получают данные от органов

чувств, чтобы у вас всегда было актуальное представление о себе и своем положении в пространстве. В тот самый миг, когда люди, по их словам, достигали состояния единства со сверхъестественным, эти две области, судя по всему, просто отключались. Поток входящих данных от других участков мозга к ним снижался, а с ними уменьшалась и общая активность в этих областях, отвечающих за ориентацию. Однако Ньюберг полагает, что они все равно делают свое дело: участок слева пытается определить границы тела и не находит их, участок справа пытается определить местонахождение «Я» в пространстве и не находит его. Человек при этом ощущает себя так, будто «Я» исчезло и при этом парадоксальным образом расширилось, заняло все пространство, но утратило определенное положение в нормальном трехмерном мире. Человек чувствует, что растворяется в чем-то огромном, в чем-то большем, чем «Я».

Ньюберг убежден, что обряды, требующие повторения движений и монотонного пения, особенно при участии множества людей одновременно, помогают задать «паттерны резонанса» в мозге участников, что и способствует такому мистическому состоянию. Историк Уильям Макнил сделал тот же самый вывод на основании совершенно других данных. В 1941 году Макнилу призвали в американскую армию и в школе молодого бойца был вынужден сотни часов маршировать на плацу в тесном строю с несколькими десятками других новобранцев. Поначалу Макнил полагал, что строевая подготовка – это просто способ занять время, поскольку на базе не было оружия и не с чем было тренироваться. Но через несколько недель он начал во время марша входить в измененное состояние сознания:

Словами не передать то чувство, которое возникало при длительном движении в ногу, которого требовали строевые учения. Вспоминается ощущение полного благополучия, точнее, странное ощущение, что благодаря участию в коллективном ритуале я словно бы увеличился, будто бы раздулся, стал больше натуральной величины (McNeill, 1995).

Прошли десятилетия, и Макнил стал изучать, какую роль синхронное движение – в танце, религиозном обряде, военной подготовке – сыграло в истории. В своей книге «В общем ритме» (McNeill, 1995) он приходит к выводу, что человеческое общество с начала письменной истории применяло синхронное движение для создания гармонии и сплоченности внутри групп, иногда при подготовке к враждебным действиям со стороны других групп. Вывод Макнилу подсказывает, что синхронное движение и пение, вероятно, активируют альтруистические позывы, созданные в процессе группового отбора. Как известно, солдаты часто проявляют потрясающую самоотверженность, характерную для видов, подверженных групповому отбору, например, для пчел и муравьев. Макнил приводит отрывок из книги Джесси Гленна Грея «Воины» (Gray, 1970, цит. в McNeill, 1995), описывающий общий подъем духа, который иногда охватывает группу солдат:

«Я» неощутимо переходит в «мы», «мое» становится «нашим», судьба одного человека теряет свое первостепенное значение... Я думаю, что самопожертвование в такие минуты становится относительно легким именно потому, что возникает убежденность в бессмертии... пусть я погибну, но я не умру, ведь все настоящее во мне двинется дальше и будет жить в моих товарищах, ради которых я отдал свою жизнь.

И в самом деле есть что-то большее, чем «Я», способное подарить человеку ощущение цели, ради которой, как он думает, стоит умереть, и это группа. (Естественно, благородная цель одной группы зачастую становится чистым злом для другой.)

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Так что же делать, чтобы жить хорошей, счастливой, полной и осмысленной жизнью? Каков ответ на вопрос о цели в жизни? Я думаю, ответ стоит искать лишь в понимании, что мы за существа и откуда в нас столько противоречий. Индивидуальный отбор научил нас быть эгоистичными, бороться за ресурсы, удовольствие и престиж, а групповой отбор – быть как пчелы в улье, каждая из которых стремится раствориться в чем-то большем. Мы – общественные животные, которым нужна любовь и привязанности, мы – профессионалы, которым нужно воздействовать на мир, входить в состояние жизненно важной вовлеченности в свою работу. Мы – наездники, но мы и слоны, и наше душевное здоровье зависит от слаженности их работы, от того, насколько каждый из них умеет задействовать сильные стороны другого. Я не думаю, что существует ответ на вопрос «В чем цель жизни?», который стал бы для нас откровением. Но если опираться на древнюю мудрость и на современную науку, можно найти убедительные ответы на вопрос о цели в жизни. Окончательная версия гипотезы счастья гласит, что счастье – это взаимодействие. Счастье нельзя найти, обрести, достигнуть. Нужно создать подходящие условия – и ждать. Отчасти эти условия заключены в вас – например, когерентность частей и уровней вашей личности. Отчасти это взаимоотношения с тем, что находится за пределами личности: подобно тому как растениям нужны для процветания солнце, вода и хорошая почва, людям нужны любовь, работа и связь с чем-то большим. Хорошие отношения стоят потраченных усилий, будь то отношения с окружающими, с работой, с чем-то большим, чем ваше «Я». Если наладить эти отношения, ощущение смысла и цели появится само собой.

Глава 11. Заключение. О равновесии

Все возникает по противоположности.
Гераклит, около 500 г. до н. э. (Цит. в Диоген Лаэртский, 1963).

Без противоположностей не может быть движения вперед.
Симпатия и Антипатия, Разум и Страсть, Любовь и Ненависть – все они необходимы для существования Человека.
Уильям Блейк, около 1790 г. (Блейк, 2006. – Перевод А. Сергеева)

Древнекитайский символ инь-ян отражает ценность вечно меняющегося равновесия между противоположными на первый взгляд принципами. Как показывают эпитафии из Гераклита и Блейка, идея эта не чисто восточная – это Великая Идея, вечная истина, которая в некотором роде подводит итог всей моей книги. Скажем, религию и науку часто считают противоположностями, но, как я показал, для полного понимания природы человека и условий, при которых человек доволен жизнью, необходимы и учения древних религий, и принципы современной науки. Пусть древние почти ничего не знали о биологии, химии и физике, зато они были отличными психологами. Психология и религия только выиграют, если станут воспринимать друг друга всерьез или по крайней мере договорятся, что будут учиться друг у друга, не затрагивая тех областей, где налицо непримиримые различия. Также принято считать противоположностями западный и восточный подход к жизни: на Востоке упор делается на смирение и коллективизм, на Западе – на борьбу и индивидуализм. Однако, как мы убедились, ценны оба мировоззрения. Чтобы стать счастливым, нужно измениться самому и изменить свой мир. Нужно добиваться собственных целей и согласовывать их с чужими. Разным людям в разные периоды жизни бывает полезно придерживаться разных подходов. И, наконец, либералы и консерваторы – оппоненты в самом буквальном смысле: каждая сторона применяет миф о чистом зле, чтобы демонизировать противника и сплотить своих. Но главный урок, который я усвоил за двадцать лет изучения морали, состоит в том, что нравственный мотив есть почти у всех. Эгоизм – мощная сила, особенно когда речь идет о решениях, принимаемых отдельными людьми, но как только собирается группа людей, готовая долгое время прилагать усилия, чтобы вместе изменить мир, можно ручаться, что их цель представляется им добродетельной, справедливой или священной. Материальные интересы едва ли объясняют страсти, обуревающие, например, тех, кого заботят вопросы разрешения аборт, охраны окружающей среды или роли религии в общественной жизни (и уж точно не объясняют терроризм – а вот альтруизм, обеспеченный групповым отбором, как раз его объясняет).

Важный принцип психологии культуры состоит в том, что каждая культура специализируется на отдельных аспектах человеческого существования, но ни одна не обладает экспертными знаниями обо всех сразу. То же самое относится к двум концам политического спектра. Мои исследования (Graham and Haidt, в работе; Haidt and Bjorklund, в печати; Haidt and Hersh, 2001) подтверждают распространенное мнение, что либералы эксперты во всем, что касается вопросов виктимизации, равенства, автономии и прав личности, особенно меньшинств и неконформистов. А консерваторы, с другой стороны, эксперты во всем, что касается лояльности группе, уважения к власти и традиции, а также святости (разумеется, существуют подтипы либералов и консерваторов, к которым эти обобщения неприменимы – например, религиозные левые и либертарианские правые, и у каждого свои экспертные знания).

Если наблюдается перекося в ту или иную сторону, это обычно приводит к малоприятным результатам. Общество без либералов презирает и притесняет многих своих членов. Общество без консерваторов утратит многие социальные структуры и ограничения, о ценности которых

говорил Дюркгейм. Вместе со свободой крепнет аномия. Поэтому искать мудрость следует там, где ее меньше всего ожидаешь найти: в голове оппонента. Как принято думать на твоей стороне, ты и так прекрасно знаешь. Если ты сможешь избавиться от шор мифа о чистом зле, тебе впервые откроется множество отличных идей.

Если опираться на сбалансированную мудрость, где уравновешено древнее и новое, Восток и Запад и даже либерализм и консерватизм, – можно выбрать направление в жизни, которое приведет нас к удовлетворенности, счастью и ощущению смысла. Нельзя просто выбрать цель, а потом идти прямо туда: у наездника не хватит на это власти. Но если опираться на величайшие идеи человечества и лучшие научные данные, можно выдрессировать слона, узнать, что в наших силах, а что нет – и жить мудро.

Благодарности

Эта книга родилась благодаря моим взаимоотношениям со многими людьми, а эти отношения завязались и развивались, когда я учился и работал в четырех дружественных университетах. И если она получилась масштабнее обычного труда по психологии, то лишь потому, что мне несказанно посчастливилось – у меня были великие наставники: в Йеле – Джон Фишер, в Пенсильванском университете – Джон Бэрн, Кларк Макколи, Джудит Родин, Пол Розин, Пол Сэбини и Алан Фиске, в Чикагском университете – Ричард Шведер. Когда я стал старшим преподавателем в Виргинском университете, меня учил Дэн Вегнер, а потом, снова в Пенсильвании – Марти Селигман. Я буду вечно благодарен этим щедрым учителям и мыслителям с широчайшим кругозором.

Кроме всего прочего, книгам нужно, чтобы кто-то, кроме автора, разглядел их потенциал и рискнул ради них. Я глубоко благодарен сэру Джону Темплтону, Фонду Джона Темплтона и его вице-президенту Артуру Шварцу за поддержку моих исследований по нравственной элевации и за целый семестр творческого отпуска, позволивший начать работу над этой книгой. Рисковал ради нее и мой агент Эсмонд Хармсворт – он потратил много времени и трудов, чтобы провести новоиспеченного писателя через все хитроумные лабиринты издательского мира, а затем дал мне редактора – Джо-Энн Миллер из «Basic Books». Джо-Энн уговаривала меня написать книгу задолго до того, как стала моим редактором, и благодаря ее правке книга стала несопоставимо лучше. А главное – она помогла мне одновременно и держать планку, и писать доступно, и я уверен, что ее мудрые советы пойдут на пользу и моим научным трудам. Спасибо всем, кто был готов рискнуть.

Я давал почитать отрывки этой книги многим друзьям и коллегам, и они уберегли меня от ошибок, непреднамеренных каламбуров и слишком громких заявлений. Джесс Грэм, Сьюзен Кинг, Джейн Рью и Марк Шулман подробно комментировали рукопись целиком. А с отдельными главами помогли Дезире Альварес, Дэвид Басс, Джен Бернардс, Роберт Бисвос-Динер, Фредерик Бьерклунд, Дэн Вегнер, Кис ван ден Бос, Нэнси Вэйнфилд, Джуди Деллоаш, Уильям Дэмон, Патрик Зеде, Джерри Клар, Грег Лабланк, Энджел Лиллард, Билл Макаллистер, Рик Макколи, Хелен Миллер, Брайан Нозек, Шиге Ойши, Джеймс Павельски, Пол Розин, Бетани Тичмен, Дэн Уиллингем, Тим Уилсон, Эмили Уилсон, Стерлинг Хайдт, Барри Шварц, Гэри Шерман, Симона Шналль, Нина Штромингер, Джонатан Эдлер, Сара Элгоу и Ник Эпли. Спасибо им всем.

Наконец, книга рождается из личности автора, и что бы ни сформировало эту личность – природа или воспитание, – я благодарю своих родителей Гарольда и Элейн Хайдт, а также моих сестер Ребекку и Саманту Дэвенпорт за их любовь и поддержку. А главное – спасибо моей жене Джейн Рью, которая дарит мне счастье во взаимодействии.

Литература

- Адамс Д. Автостопом по галактике. М.: АСТ, 2014
- Аллен В. Без перьев. М.: Корпус, 2013.
- Аристотель. Никомахова этика. Философы Греции. М.: ЭКСМО-Пресс. 1997. Пер. Н. Брагинской.
- Бентам И. Введение в основания нравственности и законодательства. М.: РОССПЭН, 1998.
- Бернс Д. Терапия настроения. М.: Альпина паблишер, 2019.
- Блейк У. Бракосочетание Рая и Ада. Избранные стихотворения и поэмы. М.: Эксмо, 2006.
- Бозций. Утешение философией. М.: Наука, 1990. Пер. В. Уколовой, М. Цейтлина.
- Бронте Ш. Джен Эйр. М.: Правда, 1988. Пер. В. Станевич.
- Буайе П. Объясняя религию: Природа религиозного мышления. М.: Альпина нон-фикшн, 2018.
- Бхагавадгита. Ашхабад: Ылым, 1978. Пер. Б. Смирнова.
- Гладуэлл М. Озарение. Сила мгновенных решений. М.: Альпина Паблишер, 2010.
- Гладуэлл М. Переломный момент. Как незначительные изменения приводят к глобальным переменам. М.: Альпина Паблишер, 2010.
- Дарвин Ч. Происхождение человека и половой отбор. М.: Терра, 2009. Пер. И. Сеченова.
- Джемс У. (2003/1890). Научные основы психологии. Минск: Харвест.
- Джемс У. Многообразие религиозного опыта. М.: КомКнига, 2010. Пер. В. Малахеевой-Мирович, М. Шик.
- Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: Мысль, 1963. Пер. М. Гаспарова.
- Докинз Р. Эгоистичный ген. М.: Корпус, 2013.
- Донн Д. По ком звонит колокол. Обращения к Господу в час нужды и бедствий. Схватка Смерти, или Утешение душе, ввиду смертельной жизни и живой смерти нашего тела. М.: Энигма, 2004. Пер. А. Нестерова.
- Дхаммапада М.: Медков С.Б, 2016. Пер. В. Топорова.
- Дюркгейм Э. Самоубийство. М.: АСТ, 2018.
- Дюркгейм, Э. Элементарные формы религиозной жизни. Тотемическая система в Австралии. М.: Дело, 2018. Пер. А. Аполлонова, Т. Котельниковой.
- Законы Ману. М.: Наука-Ладомир, 1992. Пер. Г. Эльмановича, проверенный и исправленный Г. Ильиным.
- Кант И. Критика практического разума. М.: Эксмо-Пресс, 2015. Пер. Н. Соколова.
- Кант, И. Метафизика нравов. М.: Эксмо, 2019. Пер. С. Шейнман-Топштейн.
- Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. М.: Прогресс, 1989. Пер. З. Вольской.
- Лакофф, Дж., Джонсон, М. Метафоры, которыми мы живем. М.: ЛКИ, 2008.
- Лао-цзы Дао-дэ Цзин. М.: АСТ, 2018. Пер. В. Малявина.
- Луcretий Тит Луcretий Кар. О природе вещей. М.: Художественная литература, 1983.
- Макиавелли Н. Государь. Рассуждения о первой декаде Тита Ливия. СПб.: Азбука, 2013. Пер. Г. Муравьевой, Р. Хлодовского.
- Макинтайр А. После добродетели. М.: Академический проект, 2000.
- Маркс К. Капитал. СПб.: Азбука-Аттикус, 2018.
- Марк Аврелий. Размышления. Л.: Наука, 1985. Пер. А. Гаврилова.

- Маслоу А. По направлению к психологии бытия. Религии, ценности и пик-переживания. М.: Эксмо-Пресс, 2002.
- Монтень М. Опыты. Избранные произведения в 3 томах. Том I. М.: Голос, 1992. Пер. А. Бобовича и др.
- Мэн-цзы. СПб.: Петербургское Востоковедение, 1999. Пер. В. Колоколова под ред. Л. Меньшикова.
- Ницше Ф. Сумерки идолов. М.: Эксмо-пресс, 2018. Пер. Н. Полилова.
- Овидий. Собрание сочинений. Т. II. Метаморфозы. СПб: Биографический институт «Студия Биографика», 2004. Пер. С. Шервинского.
- Пиаже Ж. Моральное суждение у ребенка. М.: Академический проект, 2006.
- Переломов Л. Конфуций. Лунь юй. М.: Восточная литература, 2001.
- Пинкер С. Как работает мозг. М.: Кучково поле, 2017.
- Пинкер С. Чистый лист. Природа человека. Кто и почему отказывается признавать ее сегодня. М.: Альпина нон-фикшн, 2018.
- Платон. Федр М., Прогресс, 1989. Пер. А. Егунова.
- Платон. Собрание сочинений в 4 т. Т. 2. М.: Мысль, 1993. Пер. С. Апта.
- Пруст М. В поисках утраченного времени. Том 2. Под сенью девушек в цвету. М.: Художественная литература, 2018. Пер. Н. Любимова.
- Пруст М. В поисках утраченного времени. Том 5. Пленница. М.: Художественная литература, 2018. Пер. Н. Любимова.
- Сартр Ж.-П. Тошнота. Рассказы. Пьесы. Слова. М.: АСТ, 2010.
- Селигман М. В поисках счастья. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2009.
- Сенека Луций Анней. Нравственные письма к Луцилию. М.: Наука, 1977. Пер. С. Ошеров.
- Смит А. Теория нравственных чувств. М.: Республика, 1997. Пер. П. Бибикина под ред. А. Грязнова.
- Труайя А. Лев Толстой. М.: Эксмо, 2005.
- Сэнцань. Слова доверия сердцу. Том 2, № 1. Реальность и субъект, 1998. Пер. Н. Сыромятникова.
- Уоррен Р. Целеустремленная жизнь: зачем я здесь? Нижний Новгород: Агапе, 2008. Пер. А. Борчевской.
- Упанишады йоги и тантры. М.: Алетейя, 1999.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
- Франклин Б. Моя автобиография. Совет молодому торговцу. М.: АСТ, 2016.
- Фрейд З. Толкование сновидений. Избранные сочинения. СПб: Азбука, 2013.
- Фрэнк Р. Страсти в нашем разуме. Стратегическая роль эмоций. М.: Издательство ВШЭ, 2017.
- Чалдини Р. Психология влияния. (5-е изд.). СПб: Питер, 2018.
- Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, Смысл, 2019.
- Чиксентмихайи М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность. М.: Альпина нон-фикшн, 2019.
- Эдвин Э. *Эбботт*. Флатландия. Дионис Бюргер. Сферландия. М.: Амфора, 2015.
- Элиаде М. Священное и мирское. М.: Изд-во МГУ. 1994. Пер. Н. Гарбовского.
- Эрикссон Э. Детство и общество. СПб: Питер, 2019.
- Энхиридион. СПб: Владимир Даль. Пер. А. Тыжова.
- Юм Д. Трактат о человеческой натуре. В 2 т. М.: Канон, 1995. Пер. С. Церетели.
- Юнг К. Воспоминания, сновидения, размышления. М.: АСТ, 1998.

Adler, J. M., Kissel, E., and McAdams, D. P. (в печати). Emerging from the CAVE: Attributional style and the narrative study of identity in midlife adults. *Cognitive Therapy and Research*.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Algoe, S., and Haidt, J. (2005). Witnessing excellence in action: The “otherpraising” emotions of elevation, gratitude, and admiration. В рукописи, University of Virginia.

Alicke, M. D., Klotz, M. L., Breitenbecher, D. L., Yurak, T. J., & Vredenburg, D. S. (1995). Personal contact, individuation, and the better-than-average effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 804–825.

Angle, R., & Neimark, J. (1997). Nature’s clone. *Psychology Today*, July/August.

Appiah, K. A. (2005). The ethics of identity. Princeton: Princeton University Press.

Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. В сб.: D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353–373). New York: Russell Sage.

Aunger, R. (Ed.). (2000). *Darwinizing culture: The status of memetics as a science*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Axelrod, R. (1984). *The evolution of cooperation*. New York: Basic Books.

Babcock, L., & Loewenstein, G. (1997). Explaining bargaining impasse: The role of self-serving biases. *Journal of Economic Perspectives*, 11, 109–126.

Baltes, P. B., & Freund, A. M. (2003). The intermarriage of wisdom and selective optimization with compensation: Two meta-heuristics guiding the conduct of life. В сб.: C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 249–273). Washington, DC: American Psychological Association.

Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. В сб.: W. Damon & R. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology*. Vol. 1, Theoretical models of human development. (5th ed.). (pp. 1029–1143). New York: Wiley.

Bargh, J. A., Chaiken, S., Raymond, P., & Hymes, C. (1996). The automatic evaluation effect: Unconditionally automatic activation with a pronunciation task. *Journal of Experimental Social Psychology*, 32, 185–210.

Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 230–244.

Bartels, A., & Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *Neuroreport*, 11, 3829–3834.

Batson, C. D., Kobrynowicz, D., Dinnerstein, J. L., Kampf, H. C., & Wilson, A. D. (1997). В сб.: a very different voice: Unmasking moral hypocrisy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1335–1348.

Batson, C. D., Thompson, E. R., Seufferling, G., Whitney, H., & Strongman, J. A. (1999). Moral hypocrisy: Appearing moral to oneself without being so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 525–537.

Baum, D. (2004). The price of valor. *The New Yorker*, July 12.

Baumeister, R. F. (1997). *Evil: Inside human cruelty and violence*. New York: W. H. Freeman.

Baumeister, R. F., Bratlavsky, E., Finenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323–370.

Baumeister, R. F., Bratlavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252–1265.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.

Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5–33.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. New York: Free Press.

Belk, R. W. (1985). Materialism: Trait aspects of living in the material world. *Journal of Consumer Research*, 12, 265–280.

Bellah, R., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A., & Tipton, S. (1985). *Habits of the heart*. New York: Harper and Row.

Belsky, J., Steinberg, L., & Draper, P. (1991). Childhood experience, interpersonal development, and reproductive strategy: An evolutionary theory of socialization. *Child Development*, 62, 647–670.

Belyaev, D. K. (1979). Destabilizing selection as a factor in domestication. *Journal of Heredity*, 70, 301–308.

Benton, A. A., Kelley, H. H., & Liebling, B. (1972). Effects of extremity of offers and concession rate on the outcomes of bargaining. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 73–83.

Berridge, K. C. (2003). Comparing the emotional brains of humans and other animals. В сб.: R. J. Davidson, K. R. Scherer & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 25–51). Oxford, UK: Oxford University Press.

Berscheid, E., & Walster, E. H. (1978). *Interpersonal attraction*. New York: Freeman.

Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329–352.

Bjorklund, D. F. (1997). The role of immaturity in human development. *Psychological Bulletin*, 122, 153–169.

Bloom, P. (2004). *Descartes' baby: How the science of child development explains what makes us human*. New York: Basic Books.

Blum, D. (2002). *Love at Goon Park*. Cambridge, MA: Perseus.

Boehm, C. (1999). *Hierarchy in the forest: The evolution of egalitarian behavior*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.

Bouchard, T. J. (2004). Genetic influence on human psychological traits: A survey. *Current Directions in Psychological Science*, 13, 148–151.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Vol. 1, Attachment. New York: Basic Books.

Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. В сб.: M. H. Apley (Ed.), *Adaptation-level theory: A symposium* (pp. 287–302). New York: Academic Press.

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.

Brim, G. (1992). *Ambition*. New York: Basic Books.

Broderick, J. C. (Ed.). (1990). *Writings of Henry D. Thoreau: Journal, Volume 3: 1848–1851*. Princeton: Princeton University Press. Brown, D. E. (1991). *Human universals*. Philadelphia: Temple University Press.

Brown, R., & Gilman, A. (1960). The pronouns of power and solidarity. В сб.: T. A. Sebeok (Ed.), *Style in language* (pp. 253–276). Cambridge, MA: MIT Press.

Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327.

Buckley, T., & Gottlieb, A. (Eds.). (1988). *Blood magic: The anthropology of menstruation*. Berkeley: University of California Press.

Buchanan, D. C. (1965). *Japanese proverbs and sayings*. Norman, OK: University of Oklahoma Press.

Burns, J. M., & Swerdlow, R. H. (2003). Right orbitofrontal tumor with pedophilia symptom and constructional apraxia sign. *Archives of Neurology*, 60, 437–440.

Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 219–229.

Buss, D. M. (2004). *Evolutionary psychology: The new science of the mind*. (2nd ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Byrne, R., & Whiten, A. (Eds.). (1988). *Machiavellian intelligence*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Campbell, D. T. (1983). The two distinct routes beyond kin selection to ultrasociality: Implications for the humanities and social sciences. В сб.: D. Bridgeman (Ed.), *The nature of prosocial development: Theories and strategies* (pp. 11–39). New York: Academic Press.

Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644–655.

Carter, C. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23, 779–818.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.

Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319–333.

Cassidy, J. (1999). The nature of the child's ties. В сб.: J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and applications* (pp. 3–20). New York: Guilford.

Cather, W. (1987). *My Antonia*; New York: Library of America.

Chan, W. T. (1963). *A source book in Chinese philosophy*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124, 3–21.

Churchland, P. M. (1998). Toward a cognitive neurobiology of the moral virtues. *Topoi*, 17, 83–96.

Cialdini, R. B., Vincent, J. E., Lewis, S. K., Catalan, J., Wheeler, D., & Darby, B. L. (1975). Reciprocal concessions procedure for inducing compliance: The door-in-the-face technique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 206–215.

Clark, A. (1999). *Being there: Putting brain, body, and world together again*. Cambridge, MA: MIT Press.

Cleckley, H. (1955). *The mask of sanity*. St. Louis, MO: Mosby.

Cohen, S., & Herbert, T. B. (1996). Health psychology: psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuroimmunology. *Annual Reviews of Psychology*, 47, 113–142.

Conze, E. (Ed.). (1954). *Buddhist texts through the ages*. New York: Philosophical Library.

Conze, E. (Ed.). (1959). *Buddhist Scriptures*. London: Penguin.

Cosmides, L., & Tooby, J. (2004). Knowing thyself: The evolutionary psychology of moral reasoning and moral sentiments. *Business, Science, and Ethics*, 91–127.

Costa, P. T. J., & McCrae, R. R. (1989). Personality continuity and the changes of adult life. В сб.: M. Storandt & G. R. VandenBos (Eds.), *The adult years: Continuity and change* (pp. 45–77). Washington, DC: American Psychological Association.

Cross, P. (1977). Not can but will college teaching be improved. *New Directions for Higher Education*, 17, 1–15.

Cruikshank, B. (1999). *Will to empower: Democratic citizens and other subjects*. Ithaca: Cornell University Press.

Dalai Lama. (2001). *The art of living: A guide to contentment, joy, and fulfillment*. (G. T. Jinpa, Trans.) London: Thorsons.

Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Putnam.

Damasio, A. R., Tranel, D., & Damasio, H. (1990). Individuals with sociopathic behavior caused by frontal damage fail to respond autonomically to social stimuli. *Behavioral Brain Research*, 41, 81–94.

Damon, W. (1997). *The youth charter: How communities can work together to raise standards for all our children*. New York: Free Press.

Damon, W., Menon, J. & Bronk, K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science* 7, 119–128.

Daston, L., and Park, C. (1998). *Wonders and the order of nature, 1150–1750*. New York: Zone.

Davidson, R. J. (1994). Asymmetric brain function, affective style, and psychopathology: The role of early experience and plasticity. *Development and Psychopathology*, 6, 741–758.

Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*, 12, 307–330.

Davidson, R. J., and Fox, N. A. (1989). Frontal brain asymmetry predicts infants' response to maternal separation. *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 127–131.

DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). Singles in society and science. *Psychological Inquiry*, 16, 57–83.

DeRubeis, R. J., Hollon, S. D., Amsterdam, J. D., Shelton, R. C., Young, P. R., Salomon, R. M., et al. (2005). Cognitive therapy vs medications in the treatment of moderate to severe depression. *Archives of General Psychiatry*, 62, 409–416.

DeWolff, M., & van Ijzendoorn, M. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68, 571–591.

Dharmakirti. (2002). *Mahayana tantra*. New Delhi, India: Penguin.

Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181–185.

Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. В сб.: E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185–218). Cambridge, MA: MIT Press.

Diener, E., & Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. В сб.: K. Schaie & M. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics, Vol 17: Focus on emotion and adult development, Annual review of gerontology and geriatrics* (pp. 304–324). New York: Springer.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.

Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, E. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120–129.

Dijksterhuis, A., & van Knippenberg, A. (1998). The relation between perception and behavior, or how to win a game of Trivial Pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 865–877.

Dobson, K. S. (1989). A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 414–419.

Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16, 328–335.

Dunbar, R. (1993). Coevolution of neocortical size, group size and language in humans. *Behavioral and Brain Sciences*, 16, 681–735.

Dunbar, R. (1996). *Grooming, gossip, and the evolution of language*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Dunning, D., Meyerowitz, J. A., & Holzberg, A. D. (2002). Ambiguity and self-evaluation: The role of idiosyncratic trait definitions in self-serving assessments of ability. В сб.: *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment*. (pp. 324–333). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Ekman, P., Sorensen, E., & Friesen, W. V. (1969). Pan-cultural elements in the facial displays of emotion. *Science*, 164, 86–88.

Elder, G. H., Jr. (1974). *Children of the great depression*. Chicago: University of Chicago Press.

Elder, G. H. (1998). The life course and human development. В кн.: R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology*. Vol. 1, Theoretical models of human development (pp. 939–991). New York: Wiley.

Emerson, R. W. (1960A). The divinity school address. В сб.: S. Whicher (Ed.), *Selections from Ralph Waldo Emerson* (pp. 100–116). Boston: Houghton Mifflin.

Emerson, R. W. (1960B). Nature. В сб.: S. Whicher (Ed.), *Selections from Ralph Waldo Emerson* (pp. 21–56). Boston: Houghton Mifflin.

Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.

Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. В сб.: C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). Washington DC: American Psychological Association.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.

Epicurus (1963). *The philosophy of Epicurus*. (G. K. Strodach, Trans.). Chicago: Northwestern University Press.

Epley, N., & Caruso, E. M. (2004). Egocentric ethics. *Social Justice Research*, 17, 171–187.

Epley, N., & Dunning, D. (2000). Feeling “holier than thou”: Are self-serving assessments produced by errors in self- or social prediction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 861–875.

Fadiman, J., & Frager, R. (Eds.). (1997). *Essential Sufism*. San Francisco: HarperSanFrancisco.

Fazio, R. H., Sanbonmatsu, D. M., Powell, M. C., & Kardes, F. R. (1986). On the automatic evaluation of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 229–238.

Feeney, J. A., & Noller, P. (1996). *Adult attachment*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Feinberg, T. E. (2001). *Altered egos: How the brain creates the self*. New York: Oxford University Press.

Feingold, A. (1992). Good looking people are not what we think. *Psychological Bulletin*, 111, 304–341.

Fenton, T. (2005.) *Bad news: The decline of reporting, the business of news, and the danger to us all.* New York: Regan Books.

Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love.* New York: Henry Holt.

Fitzgerald, J. M. (1988). Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of a self-narrative. *Human Development*, 31, 261–273.

Flanagan, O. (1991.) *Varieties of moral personality: Ethics and psychological realism.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as “good” as being extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1409–1422.

Frank, R. H. (1999). *Luxury fever: Why money fails to satisfy in an era of excess.* New York: Free Press.

Franklin, B. (1980). *Poor Richard’s Almanack (selections).* Mount Vernon, NY: Peter Pauper Press.

Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. В сб.: D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302–329). New York: Russell Sage.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.

Freitas, A. L., and Higgins, E. T. (2002). Enjoying goal-directed action: The role of regulatory fit. *Psychological Science*, 13, 1–6.

Gallup, G. (1982). Self-awareness and the emergence of mind in primates. *American Journal of Primatology*, 2, 237–248.

Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., & Damon, W. (2001). *Good work: When excellence and ethics meet.* New York: Basic Books.

Gazzaniga, M. S. (1985). *The social brain.* New York: Basic Books.

Gazzaniga, M. S., Bogen, J. E., & Sperry, R. W. (1962). Some functional effects of sectioning the cerebral commissures in man. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 48, 1765–1769.

Geertz, C. (1973). *Thick description: Toward an interpretive theory of culture.* В сб.: C. Geertz (Ed.), *The interpretation of cultures.* New York: Basic Books.

Gershon, M. D. (1998). *The second brain.* New York: HarperCollins.

Gibbard, A. (1990). *Wise choices, apt feelings.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Gibran, K. (1977). *The prophet.* New York: Alfred A. Knopf.

Glass, D. C., & Singer, J. E. (1972). *Urban stress; Experiments on noise and social stressors.* New York: Academic Press.

Glover, J. (2000). *Humanity: A moral history of the twentieth century.* New Haven, CT: Yale University Press.

Goldenberg, J. L., Pyszczynski, T., Greenberg, J., McCoy, S. K., & Solomon, S. (1999). Death, sex, love, and neuroticism: Why is sex such a problem? *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1173–1187.

Goldenberg, J. L., Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Kluck, B., & Cornwell, R. (2001). I am NOT an animal: Mortality salience, disgust, and the denial of human creatureliness. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130, 427–435.

Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail.* New York: Simon & Schuster.

Graham, J., and Haidt, J. (в рукописи). The implicit and explicit moral values of liberals and conservatives. University of Virginia, Dept. of Psychology.

Gray, J. A. (1994). Framework for a taxonomy of psychiatric disorder. В сб.: S. H. M. van Goozen & N. E. Van de Poll (Eds.), *Emotions: Essays on emotion theory* (pp. 29–59). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Gray, J. G. (1970). *The Warriors: Reflections of men in battle*. New York: Harper & Row.

Grob, C. S., & de Rios, M. D. (1994). Hallucinogens, managed states of consciousness, and adolescents: Cross-cultural perspectives. В сб.: P. K. Bock (Ed.), *Psychological Anthropology* (pp. 315–329). Westport, CT: Praeger.

Gross, J., & Haidt, J. (2005). The morality and politics of self-change. Неопубликованная рукопись, University of Virginia.

Guth, W., Schmittberger, R., and Schwarze, B. (1982). An experimental analysis of ultimatum bargaining. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 3, 367–388.

Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment. *Psychological Review*, 108, 814–834.

Haidt, J. (2003). Elevation and the positive psychology of morality. В сб.: C. L. M. Keyes and J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 275–289). Washington, DC: American Psychological Association.

Haidt, J., Koller, S., and Dias, M. (1993). Affect, culture, and morality, or is it wrong to eat your dog? *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 613–628.

Haidt, J., Rozin, P., McCauley, C. R., & Imada, S. (1997). Body, psyche, and culture: The relationship between disgust and morality. *Psychology and Developing Societies*, 9, 107–131.

Haidt, J., & Rodin, J. (1999). Control and efficacy as interdisciplinary bridges. *Review of General Psychology*, 3, 317–337.

Haidt, J., & Hersh, M. A. (2001). Sexual morality: The cultures and reasons of liberals and conservatives. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, 191–221.

Haidt, J., Rosenberg, E., & Hom, H. (2003). Differentiating diversities: Moral diversity is not like other kinds. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 1–36.

Haidt, J., & Joseph, C. (2004). Intuitive ethics: How innately prepared intuitions generate culturally variable virtues. *Daedalus* (Fall), 55–66.

Haidt, J., & Keltner, D. (2004). Appreciation of beauty and excellence. В сб.: C. Peterson and M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues* (pp. 537–551). Washington, DC: American Psychological Association.

Haidt, J., & Bjorklund, F. (в печати). Social intuitionists answer six questions about morality. В сб.: W. Sinnott-Armstrong (Ed.), *Moral psychology. Vol. 2, The cognitive science of morality*.

Hamer, D. H. (2004). *The God gene: How faith is hardwired into our genes*. New York: Doubleday.

Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behavior, parts 1 and 2. *Journal of Theoretical Biology*, 7, 1–52.

Hansen, C. (1991). Classical Chinese Ethics. В сб.: P. Singer (Ed.), *A companion to ethics* (pp. 69–81). Oxford, UK: Basil Blackwell.

Hare, R. D. (1993). *Without conscience*. New York: Pocket Books.

Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112–124.

Harlow, H. F. (1971). *Learning to love*. San Francisco, CA: Albion.

Harlow, H. E., Harlow, M. K., & Meyer, D. R. (1950). Learning motivated by a manipulation drive. *Journal of Experimental Psychology*, 40, 228–234.

Harlow, H. E., & Zimmerman, R. (1959). Affectional responses in the infant monkey. *Science*, 130, 421–432.

Harris, J. R. (1995). Where is the child's environment? A group socialization theory of development. *Psychological Review*, 102, 458–489.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.

Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments. В сб.: J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and applications* (pp. 336–354). New York: Guilford.

Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1999). Culture, self-discrepancies, and self-satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 915–925.

Helson, H. (1964). *Adaptation level theory: An experimental and systematic approach to behavior*. New York: Harper & Row.

Hick, J. (1967). The problem of evil. В сб.: P. Edwards (Ed.), *The Encyclopedia of Philosophy*, Vols. 3 & 4 (pp. 136–141). New York: Macmillan.

Hill, K., & Hurtado, A. M. (1996). *Ache life history*. New York: Aldine de Gruyter.

Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1994). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. В сб.: A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th ed.). New York: Wiley.

Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., Shelton, R. C., & Weiss, B. (2002). The emperor's new drugs: Effect size and moderation effects. *Prevention and Treatment*, 5, n. p.

Holmes, O. W., Jr. (1891). *Speeches*. Boston: Little, Brown.

Hom, H., & Haidt, J. (в рукописи). The bonding and norming functions of gossip. Unpublished manuscript, University of Virginia.

Hoorens, V. (1993). Self-enhancement and superiority biases in social comparisons. В сб.: Vol. 4 of W. Strobe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (pp. 113–139). Chichester, UK: John Wiley.

Hunter, J. D. (2000). *The death of character: Moral education in an age without good and evil*. New York: Basic Books.

Irving, W. (1976). *George Washington: A biography*. Charles Neider (Ed.). Garden City, NY: Doubleday.

Isen, A. M., & Levin, P. F. (1972). Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 384–388.

Isen, A. M., & Simmonds, S. (1978). The effect of feeling good on a helping task that is incompatible with good mood. *Social Psychology*, 41, 346–349.

Ito, T. A., & Cacioppo, J. T. (1999). The psychophysiology of utility appraisals. В сб.: D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 470–488). New York: Russell Sage Foundation.

Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 995–1006.

James, J. M., & Bolstein, R. (1992). Effect of monetary incentives and follow-up mailings on the response rate and response quality in mail surveys. *Public Opinion Quarterly*, 54, 442–453.

Jankowiak, W. R., & Fischer, E. F. (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology*, 31, 149–155.

Jefferson, T. (1775/1771). Letter to Robert Skipwith. В сб.: M. D. Peterson (Ed.), *The portable Thomas Jefferson* (pp. 349–351). New York: Penguin.

Julien, R. M. (1998). *A primer of drug action*. (8th ed.). New York: W. H. Freeman.

- Kagan, J. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books.
- Kagan, J. (2003). Biology, context, and developmental inquiry. *Annual Review of Psychology*, 54, 1–23.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decisions under risk. *Econometrica*, 47, 263–291.
- Kaplan, H. R. (1978). *Lottery winners: How they won and how winning changed their lives*. New York: Harper and Row.
- Kass, L. R. (1994). *The hungry soul: Eating and the perfecting of our nature*. Chicago: University of Chicago.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Keller, H. (1938). *Helen Keller's journal*. Garden City, NY: Doubleday.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17, 297–314.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. Washington, DC: American Psychological Association.
- King, L. A. (2001). The hard road to the good life: The happy, mature person. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 51–72.
- Klemke, E. D. (Ed.). (2000). *The meaning of life*. (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Kohn, M. L., and Schooler, C. (1983). *Work and personality: An inquiry into the impact of social stratification*. Norwood, NJ: Ablex.
- Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P.J., Fischbacher, U., & Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
- Koslowsky, M., & Kluger, A. N. (1995). *Commuting stress*. New York: Plenum.
- Kramer, P. D. (1993). *Listening to Prozac*. New York: Viking.
- Kuhn, D. (1991). *The skills of argument*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kunda, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin*, 108, 480–498.
- Kunz, P. R., & Woolcott, M. (1976). Season's greetings: from my status to yours. *Social Science Research*, 5, 269–278.
- LaBar, K. S., & LeDoux, J. E. (2003). Emotional learning circuits in animals and humans. В сб.: R. J. Davidson, K. R. Scherer & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 52–65). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lakin, J. L., and Chartrand, T. L. (2003). Using nonconscious behavioral mimicry to create affiliation and rapport. *Psychological Science*, 14, 334–339.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh*. New York: Basic Books.
- Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 191–198.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leakey, R. (1994). *The origin of humankind*. New York: Basic Books.
- Leary, M. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Le Conte, J. (1892). *Evolution: Its nature, its evidences, and its relation to religious thought*. (2nd ed.). New York: D. Appleton.
- LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster.

Lerner, M. J., & Miller, D. T. (1978). Just world research and the attribution process: Looking back and ahead. *Psychological Bulletin*, 85, 1030–1051.

Lichtheim, M. (1976). Ancient egyptial literature: A book of readings. Vol. 2, The new kingdom. Berkeley: University of California.

Lorenz, K. J. (1935). Der kumpan in der umvelt des vogels. *Journal fur Ornithologie*, 83, 137–213.

Lucas, R. E. (2005). Happiness can change: A longitudinal study of adaptation to disability. Michigan State University (неопубликованная рукопись).

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527–539.

Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (в печати). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? В сб.: K. D. Vohs & E. J. Finkel (Eds.), *Intrapersonal processes and interpersonal relationships: Two halves, one self*. New York: Guilford.

Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. В сб.: E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 291–318). Cambridge, MA: MIT press.

Lykken, D. T. (1999). Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point. New York: Golden Books.

Lykken, D. T., McGue, M., Tellegen, A., & Bouchard, T. J. (1992). Emergenesis: Genetic traits that may not run in families. *American Psychologist*, 47, 1565–1577.

Lykken, D. T., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.

Lynn, M., & McCall, M. (1998). Beyond gratitude and gratuity. Неопубликованная рукопись, Cornell University, School of Hotel Administration, Ithaca, NY.

Lyte, M., Varcoe, J. J., & Bailey, M. T. (1998). Anxiogenic effect of subclinical bacterial infection in mice in the absence of overt immune activation. *Physiology and behavior*, 65, 63–68.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (в печати). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (в печати). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*.

Marcus, G. (2004). *The birth of the mind*. New York: Basic Books.

Margolis, H. (1987). *Patterns, thinking, and cognition*. Chicago: University of Chicago Press.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.

Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 183–205.

McAdams, D. P. (1994). Can personality change? Levels of stability and growth in personality across the life span. В сб.: T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 299–313). Washington, DC: American Psychological Association.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100–122.

McCraty, R., and Childre, D. (2004). The grateful heart: The psychophysiology of appreciation. В сб.: R. A. Emmons and M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 230–255). New York: Oxford.

McCullough, M. E., Hoyt, W. T., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Thoresen, C. (2000). Religious involvement and mortality: A meta-analytic review. *Health Psychology*, 1, 211–222.

McNeill, W. H. (1995). *Keeping together in time: Dance and drill in human history*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon.

Metcalf, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3–19.

Miller, N. E. (1944). Experimental studies of conflict. В сб.: J. M. Hunt (Ed.), *Personality and the behavior disorders*. New York: Ronald Press.

Miller, W. I. (1997). *The anatomy of disgust*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Miller, W. R., & C'de Baca, J. (2001). *Quantum Change*. New York: Guilford.

Mithen, S. (2000). Mind, brain and material culture: An archaeological perspective. В сб.: P. Carruthers and A. Chamberlain (Eds.), *Evolution and the human mind* (pp. 207–217), Cambridge: Cambridge University Press.

Moss, C. (1998). *Elephant Memories: Thirteen years in the life of an elephant family*. New York: William Morrow.

Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans' affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189–202.

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56–67.

Nakamura, J., and Csikszentmihalyi, M. (2003). The construction of meaning through vital engagement. В сб.: C. L. M. Keyes and J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 83–104). Washington, DC: American Psychological Association.

Nestler, E. J., Hyman, S. E., & Malenka, R. C. (2001). *Molecular neuropharmacology: A foundation for clinical neuroscience*. New York: McGraw-Hill.

Newberg, A., D'Aquili, E., & Rause, V. (2001). *Why God won't go away: Brain science and the biology of belief*. New York: Ballantine.

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2002). Positive responses to loss. В сб.: C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 598–607). New York: Oxford.

Nosek, B. A., Banaji, M. R., & Greenwald, A. G. (2002). Harvesting intergroup implicit attitudes and beliefs from a demonstration web site. *Group Dynamics*, 6, 101–115.

Nosek, B. A., Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (в печати). The Implicit Association Test at age 7: A methodological and conceptual review. В сб.: J. A. Bargh (Ed.), *Automatic processes in social thinking and behavior*. Philadelphia: Psychology Press.

Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of thought*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Obeyesekere, G. (1985). Depression, Buddhism, and work of culture in Sri Lanka. В сб.: A. Klineman & B. Good (Eds.), *Culture and depression* (pp. 134–152). Berkeley: University of California Press.

Olds, J., & Milner, P. (1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal areas and other regions of rat brains. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 47, 419–427.

Pachocinski, R. (1996). *Proverbs of Africa: Human nature in the Nigerian oral tradition*. St. Paul, MN: Professors World Peace Academy.

Pahnke, W. N. (1966). Drugs and mysticism. *International Journal of Parapsychology*, 8, 295–313.

Panathanan, K., and Boyd, R. (2004). Indirect reciprocity can stabilize cooperation without the second-order free rider problem. *Nature*, 432, 499–502.

- Park, C. L., Cohen, L., & Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71–105.
- Pelham, B. W., Mirenberg, M. C., & Jones, J. K. (2002). Why Susie sells seashells by the seashore: Implicit egotism and major life decisions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 469–487.
- Pennebaker, J. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions* (Rev. ed.). New York: Guilford.
- Perkins, D. N., Farady, M., & Bushey, B. (1991). Everyday reasoning and the roots of intelligence. В сб.: J. F. Voss, D. N. Perkins & J. W. Segal (Eds.), *Informal reasoning and education* (pp. 83–105). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Piliavin, J. A. (2003). Doing well by doing good: Benefits for the benefactor. В сб.: C. L. M. Keyes and J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 227–247). Washington, DC: American Psychological Association.
- Pincoffs, E. L. (1986). *Quandaries and virtues: Against reductivism in ethics*. Lawrence, KS: University of Kansas.
- Plomin, R., & Daniels, D. (1987). Why are children in the same family so different from one another? *Behavioral and Brain Sciences*, 10, 1–60.
- Pronin, E., Lin, D. Y., & Ross, L. (2002). The bias blind spot: Perceptions of bias in self versus others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 369–381.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1997). Why do we want what we want? A terror management perspective on the roots of human social motivation. *Psychological Inquiry*, 8, 1–20.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Toward an integration of cognitive and motivational perspectives on social inference: A biased hypothesis-testing model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 297–340.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. В сб.: C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129–159). Washington, DC: American Psychological Association.
- Richerson, P. J., & Boyd, R. (1998). The evolution of human ultra-sociality. В сб.: I. Eibl-Eibesfeldt & F. K. Salter (Eds.), *Indoctrinability, ideology, and warfare: Evolutionary perspectives* (pp. 71–95). New York: Berghahn.
- Richerson, P. J., & Boyd, R. (2005). *Not by genes alone: How culture transformed human evolution*. Chicago: University of Chicago Press.
- Ridley, M. (1996). *The origins of virtue*. Harmondsworth, UK: Penguin.
- Riis, J., Loewenstein, G., Baron, J., Jepson, C., Fagerlin, A., & Ubel, P. A. (2005). Ignorance of hedonic adaptation to hemodialysis: A study using ecological momentary assessment. *Journal of Experimental Psychology: General*, 134, 3–9.
- Rind, B., Tromovitch, P., & Bauserman, R. (1998). A meta-analytic examination of assumed properties of child sexual abuse using college samples. *Psychological Bulletin*, 124, 22–53.
- Rodin, J., & Langer, E. (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 897–902.
- Rolls, E. T. (1999). *The brain and emotion*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Ross, M., & Sicoly, F. (1979). Egocentric biases in availability and attribution. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 322–336.
- Rozin, P., & Fallon, A. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94, 23–41.

Rozin, P., Haidt, J., McCauley, C., & Imada, S. (1997). Disgust: Preadaptation and the evolution of a food-based emotion. В сб.: H. MacBeth (Ed.), *Food preferences and taste* (pp. 65–82). Providence, RI: Berghahn.

Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C. (2000). Disgust. В сб.: M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 637–653). New York: Guilford Press.

Rozin, P., and Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 296–320.

Russell, J. B. (1988). *The prince of darkness: Radical evil and the power of good in history*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.

Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. В сб.: C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15–36). Washington, DC: American Psychological Association.

Sabini, J., & Silver, M. (1982). *Moralities of everyday life*. Oxford, UK: Oxford University Press. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and personality*, 9, 185–211.

Sampson, R. J. (1993). Family management and child development: Insights from social disorganization theory. Vol. 6 of J. McCord (Ed.), *Advances in criminological theory* (pp. 63–93). New Brunswick, NJ: Transaction Press.

Sanfey, A. G., Rilling, J. K., Aronson, J. A., Nystrom, L. E., & Cohen, J. D. (2003). The neural basis of economic decision-making in the ultimatum game. *Science*, 300, 1755–1758.

Schatzberg, A. F., Cole, J. O., & DeBattista, C. (2003). *Manual of Clinical Psychopharmacology*, (4th Ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Schkade, D. A., & Kahneman, D. (1998). Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgments of life satisfaction. *Psychological Science*, 9, 340–346.

Schulz, R., & Decker, S. (1985). Long-term adjustment to physical disability: The role of social support, perceived control, and self-blame. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1162–1172.

Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice*. New York: HarperCollins.

Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1178–1197.

Seligman, M. E. P. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50, 965–974.

Shapiro, S., Schwartz, G. E. R., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. В сб.: C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 632–645). New York: Oxford University Press.

Sheldon, K. M. (2004). *Optimal human being: An integrated multi-level perspective*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531–543.

Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26, 978–986.

Shore, B. (1996). *Culture in mind: Cognition, culture, and the problem of meaning*. New York: Oxford University Press.

Shulgin, A. (1991). *PIHKAL: A chemical love story*. Berkeley: Transform Press.

Shweder, R. A., Much, N. C., Mahapatra, M., & Park, L. (1997). The “big three” of morality (autonomy, community, and divinity), and the “big three” explanations of suffering. В сб.: A. Brandt & P. Rozin (Eds.), *Morality and Health* (pp. 119–169). New York: Routledge.

Singer, P. (1979). *Practical ethics*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Skitka, L. J. (2002). Do the means always justify the ends, or do the ends sometimes justify the means? A value protection model of justice reasoning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 588–597.

Smith, N. M., Floyd, M. R., Scogin, F., & Jamison, C. S. (1997). Three year followup of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 324–327.

Solnick, S. J., & Memenway, D. (1998). Is more always better? A survey on positional concerns. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 37, 373–383.

Solomon, R. C. (1999). *The joy of philosophy: Thinking thin versus the passionate life*. New York: Oxford University Press.

Srivastava, S., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1041–1053.

Stall, S. (1904). *What a young man ought to know*. London: Vir Publishing.

Steele, J. D. (1867). *Fourteen weeks in chemistry*. New York: A. S. Barnes.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.

Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2, 347–365.

Tajfel, H. (1982). Social psychology of intergroup relations. *Annual Review of Psychology*, 33, 1–39.

Tamir, M., Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). The epistemic benefits of trait-consistent mood states: An analysis of extraversion and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (3), 663–677.

Tavris, C. (1982). *Anger: The misunderstood emotion*. New York: Simon & Schuster.

Taylor, C. (1989). *Sources of the self: The making of the modern identity*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Taylor, S. E. (2003). *Health psychology*. Boston: McGraw-Hill.

Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107, 411–429.

Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M., & McDowell, N. K. (2003). Portrait of the self-enhancer: Well adjusted and well liked or maladjusted and friendless. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 165–176.

Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. В сб.: R. G. Tedeschi, C. L. Park & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1–22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Templeton, J. M. (1997). *Worldwide laws of life: 200 eternal spiritual principles*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Tennen, H., & Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. В сб.: R. G. Tedeschi, C. L. Park & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 65–98). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115–131.

Thrash, T. M., and Elliot, A. J. (2004). Inspiration: Core characteristics, component processes, antecedents, and function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 957.

- Thomas, K. (1983). *Man and the Natural World*. New York: Pantheon.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1996). Friendship and the banker's paradox: Other pathways to the evolution of adaptations for altruism. *Proceedings of the British Academy*, 88, 119–143.
- Trevathan, W. (1987). *Human birth*. New York: Aldine de Gruyter.
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46, 35–57.
- Trut, L. N. (1999). Early canid domestication: The farm fox experiment. *American Scientist*, 87, 160–169.
- Turkheimer, E. (2000). Three laws of behavior genetics and what they mean. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 160–164.
- Updegraff, J. A., & Taylor, S. E. (2000). From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. В сб.: J. Harvey & E. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (pp. 3–28). Philadelphia: Brunner-Routledge.
- Uvnas-Moberg, K. (1998). Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroimmunology*, 23, 819–835.
- van Baaren, R. B., Holland, R. W., Steenaert, B., & van Knippenberg, A. (2003). Mimicry for money: Behavioral consequences of imitation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 393–398.
- van Baaren, R. B., Holland, R. W., Kawakami, K., & van Knippenberg, A. (2004). Mimicry and Prosocial Behavior. *Psychological Science*, 15, 71–74.
- Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology* 85, 1193–1202.
- van Hzendorn, M. H., Moran, G., Belsky, J., Pederson, D., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Kneppers, K. (2000). The similarity of siblings' attachments to their mother. *Child Development*, 71, 1086–1098.
- Vormbrock, J. K. (1993). Attachment theory as applied to war-time and job-related marital separation. *Psychological Bulletin*, 114, 122–144.
- Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially*. New York: Doubleday.
- Wasson, R. G. (1986). *Persephone's quest: Entheogens and the origins of religion*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Watson, J. B. (1928). *Psychological care of infant and child*. New York: W. W. Norton.
- Wegner, D. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34–52.
- Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., Egeland, B., & Carlson, E. A. (1999). The nature of individual differences in infant-caregiver attachment. В сб.: J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and applications* (pp. 68–88). New York: Guilford.
- Wesley, J. (1986). *Works of John Wesley*. A. Outler (Ed.). Nashville, TN: Abingdon Press.
- White, R. B. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review* 66, 297–333.
- Whybrow, P. C. (2005). *American mania: When more is not enough*. New York: Norton.
- Wilkinson, G. S. (1984). Reciprocal food sharing in the vampire bat. *Nature*, 308, 181–184.
- Williams, G. C. (1966). *Adaptation and natural selection: A critique of some current evolutionary thought*. Princeton: Princeton University Press.
- Wilson, D. S. (2002). *Darwin's cathedral: Evolution, religion, and the nature of society*. Chicago: University of Chicago Press.

Wilson, E. O. (1990). *Success and dominance in ecosystems: The case of the social insects*. Oldendorf, Germany: Ecology Institute.

Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. В сб.: Vol. 35 of M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental psychology* (pp. 345–411). San Diego, CA: Academic.

Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). *Making sense: A model of affective adaptation*. Неопубликованная рукопись.

Wright, R. (1994). *The moral animal*. New York: Pantheon.

Wrzesniewski, A., McCauley, C. R., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31, 21–33.

Wrzesniewski, A., Rozin, P., & Bennett, G. (2003). Working, playing, and eating: Making the most of most moments. В сб.: C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 185–204). Washington, DC: American Psychological Association.

Об авторе

Джонатан Хайдт – старший преподаватель психологии в Виргинском университете. Его исследования охватывают эмоциональные основы нравственности и разнообразие моральных норм в разных культурах, в том числе в культурах либералов и консерваторов. Он был одним из редакторов сборника «Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived». Хайдт живет в Шарлотсвилле, в штате Виргиния. Дальнейшую информацию по теме этой книги можно найти на сайте <https://www.happinesshypothesis.com/>.