

# Как научиться счастью?

*Анна Климова*

**Счастье нередко ассоциируется с чем-то, что неподвластно человеческой воле. Так ли это? Почему люди, столкнувшиеся с трудностями в жизни, продолжают оставаться счастливыми, а другим жизнь кажется невыносимо сложной, хотя для этого нет никаких видимых оснований? Возможно ли в принципе быть счастливее?**



В конце 1990-х счастье стало предметом исследований в психологии, генетике, неврологии, экономике и социологии. Термин оказался для этих дисциплин не таким уж полезным. Чтобы избежать двусмысленности, в науке стали использовать в качестве более строгих понятия: *качество жизни* — уровень благосостояния, выраженный через объективные параметры нашей жизни; *субъективное благополучие* — субъективная оценка сочетания удовлетворенности жизнью и положительных эмоций; *психологическое благополучие* — полноценное психологическое функционирование (даже если в данный момент нет ощущения счастья), заключающееся в принятии себя, автономии, контроле над окружающей средой, позитивных отношениях, цели в жизни и личностном росте.

## Живем плохо или думаем, что живем плохо?

В основе всемирных опросов удовлетворенности жизнью лежит самооценка респондентов. В 2006 году Фонд новой экономики (NEF) ввел показатель для измерения счастья — Индекс планетного счастья. С 2006 по 2013 годы Россия по этому показателю со 172 места (из 181) переместилась на 114 место (из 151 исследованных государств). И это несмотря на то, что наша страна входит в десятку мировых держав по уровню произведенного ВВП (уровень богатства, рассчитанный по паритету покупательной способности в 2012 году, был равен 6 из 10).

В чем же причина такого чрезвычайно низкого показателя? В соответствии с экономическими критериями уровня жизни мы в России живем не так плохо, однако мы плохо себя *чувствуем*. Россияне гораздо меньше довольны жизнью, чем жители других стран. Даже общемировая тенденция к увеличению продолжительности жизни нашу страну не затронула, уровень смертности неоправданно высок.

Николас Эберстадт, который последние 35 лет исследует причины усугубления сверхсмертности жителей Российской Федерации, связывает их с факторами психологического характера: душевным здоровьем, *отношением и подходом* к жизни. Еще одной причиной может быть иное понимание «счастья», сложившееся в нашей культуре. Русское «счастье» означает «хорошую долю», «участь», «судьбу», что подчеркивает фактор везения, стечения обстоятельств. В отличие от английского употребления слова happiness совместно с life satisfaction как нормы социального благополучия, в русском языке счастье — это отклонение от нормы (переполнен счастьем, светится от счастья). Поэтому наша национальная черта — стесняться своего счастья, испытывать внутренний дискомфорт и неловкость, когда в мире так много страдающих людей, улыбаться и радоваться только значительному поводу («смех без причины — признак дурачины»).

## Мифы о счастье vs научные данные

Житейские представления о счастье изобилуют мифами. Многочисленные научные исследования с помощью надежных измерителей счастья позволили наработать внушительную базу знаний, которые опровергают эти мифы и позволяют разобраться в том,

что делает человека счастливым и может ли он сам сделать что-либо для собственного счастья.



### **1. Счастье как нечто внешнее: объект, к которому нужно стремиться.**

В современном обществе люди проживают свою жизнь, стараясь найти хорошую работу, друзей, создать семью, иметь материальные удовольствия, не задумываясь, в какой степени эти «культурные цели» стоят той жизни, которую они вынуждены вести, чтобы достичь их.

Поиски счастья во внешнем мире привели к открытию: счастье находится внутри нас. Это наше субъективное состояние ума, отражающее внутреннее отношение к собственной жизни. М. Аргайл подчеркивает, что намеренно искать счастье нельзя, оно приходит само, как «продукт» поступков самого человека.

### **2. Счастье — наслаждения и яркие эмоции.**

Исследования показывают — количество удовольствий и их острота не увеличивают уровень счастья. Развлечения — способ заполнить внутреннюю пустоту, вызванную отсутствием важной составляющей счастья: смысла. Полезнее стремиться к «устойчивым» формам счастья, осознавая разрушительный характер вызывающих зависимость форм счастья (выпивка, постоянная смена партнеров, погоня за статусом и властью, просмотр телевизора, интернет и т.д.).

### **3. Настоящее счастье непрерывно и постоянно.**

Уровни счастья весьма чувствительны к переменам и стадиям жизненного цикла, через которые проходит каждый из нас. Ни один человек не испытывает, не может и не будет испытывать одинакового счастья постоянно. Долговременному переживанию счастья способствует множество практик и выбранных траекторий жизни. Счастье — то, что мы делаем и то, как мы живем.

Различение видов счастья в зависимости от временного масштаба подразумевает еще и несколько слоев восприятия пережитого опыта: для дня — пользу и радость; для месяца (возможно года) — счастье; для более продолжительного времени — удовлетворенность.

#### **4. Счастье — подарок судьбы.**

Мартин Селигман доказал: после большинства событий в нашей жизни (значительных успехов или неудач) мы возвращаемся к генетически предопределенному уровню счастья, который остается относительно стабильным на протяжении жизни. Но это только 50 %.

Мы уверены, что продвижение по службе, собственное жилье, больше денег, больше времени, красивая фигура, здоровье, переезд — принесут долгожданное ощущение благополучия. Конечно же, на наше счастье влияют внешние жизненные обстоятельства (социально-демографические факторы, среда, окружение, социальный слой, климат). Однако, это всего лишь около 10 %.

Хорошая новость: на 40 % счастье — это результат сознательных, намеренных и требующих усилий действий, которые человек может выбрать для себя. Счастье может быть синтезировано, выработано нами самими. Оно зависит от нас самих гораздо больше, чем мы привыкли считать.

#### **5. Деньги приносят счастье.**

Такой устойчивый миф существует, потому что такая корреляция действительно есть. Однако счастье растет вместе с доходом до определенной точки, но не дальше («парадокс Истерлина»): увеличение дохода на 10% приводит к росту счастья на 0,02 – 0,04 пункта шкалы от 1 до 10. При определенном уровне благосостояния счастье перестает зависеть от финансов и определяется другими вещами. Одни люди, достигнув точки перелома, понимают это и переходят на траекторию жизни с условным названием «быть», а другие так и продолжают упорно стремиться к «иметь».

#### **6. «Черно-белый» подход.**

Категоричность — еще одна из фундаментальных ошибок нашего отношения к счастью. Правда же в том, что всегда есть градация. Думая о счастье, мы смешиваем опыт, который переживаем в настоящем, и воспоминания о том, что пережили.

## Как научиться счастью?

Обобщение результатов современных научных данных позволяет выделить несколько надежных стратегий, повышающих качество и удовлетворенность жизнью.

- Культивируйте в себе оптимизм. Если пессимизм — ваша черта характера, используйте его как рецепт для жизнерадостности: умеренные ожидания и трезвые прогнозы могут обернуться приятными сюрпризами. Подражайте энергичному стилю счастливых людей, ведите себя как счастливый человек. Оптимизм — естественная самозащита разума от депрессии.
- Примите вещи, которые вы сейчас не можете изменить. Найдите способ быть счастливым с тем, что имеете.
- Благодарите окружающих людей, выражайте свою признательность в новых формах. Воздерживайтесь от сравнения себя с другими и деструктивных мыслей. Делайте разнообразные добрые дела. Это повышает удовлетворенность вашей жизнью, потому что фокус внимания человека начинает смещаться на хорошие вещи.
- Общайтесь (Эд Динер доказал, что люди с прочными социальными связями, как правило, больше довольны жизнью). Вкладывайтесь в развитие стабильных долгосрочных взаимоотношений, стройте новые, помогайте окружающим, умейте прощать.
- Ищите решение проблемы, наращивайте свой арсенал способов решения задач.
- Разнообразьте свою жизнь. Смакуйте все, что доставляет радость, включая как можно больше органов чувств. Разрешите себе видеть, слышать, обонять, чувствовать вкус, ощущать. Ищите, усиливайте, продлевайте все то, что доставляет вам радость.
- Действуйте без лишней суеты, не торопясь, проживая все детали настоящего. Найдите баланс между временем для себя и для других, тратьте его на то, что имеет значение для вас.
- Стремитесь к осмысленным целям. Отдавайте предпочтение тому, что имеет значение, а не тому, что престижно или материально выгодно. Прекратите заниматься тем, что не приносит удовольствие и получайте удовольствие от того, чем занимаетесь.
- Заботьтесь о своем теле. Физическая активность, прогулки, танцы способствуют выделению эндорфинов, которые поднимут ваше настроение. Регулярная медитация развивает левую префронтальную часть коры головного мозга, где сосредоточены позитивные эмоции. Уделите достаточное время движению и сну.
- Исследование 15 тыс. человек показало, что удовлетворенность жизнью связана с чувством юмора. Развивайте его, коллекционируя забавные воспоминания, замечая смешное в повседневной жизни, ребенка

во взрослом, смеясь над собой. Это защищает от разрушительных эмоций и усиливает положительные.

Несмотря на очевидность этих практик, возникает вопрос: как эффективно встроить их в свою повседневную жизнь? Ответ: разнообразить используемые приемы, применять те, которые соответствуют вашей индивидуальности. Каждая практика включает эффект цепной реакции. И дает результат, пока вы работаете над собой и над совершенствованием своего эмоционального благополучия.

Счастье, как теперь известно науке, зависит в большей степени не от внешних обстоятельств, а от того, как мы строим свою жизнь. Оно создается многими инструментами, ни одного из них по отдельности не достаточно, расширяйте диапазон своей деятельности и полезных привычек.