

III

Благополучие — как его достичь?

1. Что такое благополучие?

В книге Льюиса Кэрролла Алиса, потерявшись в Стране чудес, спросила Чеширского Кота: «Какой же путь мне выбрать?» Он ответил: «Все зависит от того, куда ты хочешь попасть» (Кэрролл, 2012). И прежде чем формулировать рецепты благополучия, или *wellbeing*, хорошо бы договориться о терминах. Что же мы понимаем под этим?

С точки зрения ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (официальные документы ВОЗ, 1946). Поэтому здоровье в широком смысле слова и есть благополучие.

А по словарю Ожегова, благополучие — это спокойное и счастливое состояние.

Позитивная психология является той областью, которая изучает благополучие, счастье, *wellbeing*, а также те качества и факторы, которые помогают человеку достичь гармонии и счастья.

[38] Мартин Селигман, которого можно считать одним из основоположников позитивной психологии, выделяет следующие составляющие счастья: 1) позитивные эмоции, 2) вовлеченность (или жизнь в потоке) и 3) наличие смысла, цели в жизни (*Seligman, 2011*).

Позитивные эмоции — это то, что мы чувствуем: удовольствие, радость, тепло, комфорт — все, что нам нравится. Мы испытываем позитивные эмоции от удовлетворенности жизнью, которая проистекает от внутреннего довольства собой и своей судьбой, при полном принятии себя и своей жизни как она есть.

Часто такая внутренняя удовлетворенность связана с гармоничным развитием всех сфер жизни человека — реализацией себя в работе, в личных взаимоотношениях, общественной жизни, хобби, а также с поддержанием своего материального благополучия на уровне, позволяющем удовлетворять необходимые потребности жизни и развития.

Второй элемент счастья — вовлеченность, связан с понятием «жизнь в потоке», когда время останавливается, мы полностью растворяемся в интересном занятии, забывая о себе. Более подробно о жизни в потоке писал Михай Чиксентмихайи, еще один основатель позитивной психологии, чья книга «Поток» принесла ему всемирную известность и благодаря которому мы приобрели новый термин «жизнь в потоке» (Чиксентмихайи, 2012). Увлеченность делом отличается от приятных эмоций — человек забывает про себя, полностью сливаясь с объектом своей страсти — музыкой, рисованием, любым другим делом, которое поглощает его без остатка. При этом мы инвестируем в любимое дело весь свой талант, умения и интерес, чтобы создать задуманное.

Мы в потоке, когда наши лучшие таланты и умения нацелены на решение чрезвычайно трудной задачи, но эта задача решается благодаря вдохновению, прилагаемым усилиям и нашим способностям. Люди, которые живут увлеченно и посвящают себя любимому занятию, чувствуют вдохновение, интерес к жизни и эмоциональный подъем. Несомненно, это стоит отнести к составляющим счастливой жизни. [39]

Третья составляющая связана с наличием смысла в жизни, а именно с принадлежностью или служением чему-то, что больше твоего эго. Это может быть религия, политическая или общественная организация, семья, дело жизни — все, что заставляет выходить за рамки себя и вдохновляться не только своими личными интересами и выгодами, а тем бóльшим, что существует в жизни.

В книге “*Flourish*” Мартин Селигман добавляет еще две составляющие благополучия: позитивные взаимоотношения и достижения. Это значит, что счастливые люди, как правило, удовлетворены взаимоотношениями, а также у них получается достигать чего-то.

Кроме того, доказана связь благополучия с чувством благодарности и доброты по отношению к другим людям. Творя добро, мы существенно поднимаем собственное ощущение счастья (Seligman, 2011), (Lyubomirsky, *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change*, 2005, 9(2)).

Достижение как необходимое составляющее благополучия не является чем-то случайным — это как раз та характеристика, которая полностью в наших руках. Любые достижения можно описать формулой, которая определяется двумя множителями — навыками, помноженными на приложенные усилия. И оба фактора в наших руках: учиться, приобретая

навыки, и прилагать усилия, — и тогда формула успеха получит достаточное наполнение для достижения результата. [40] Считается, что природные задатки и склонности, если они не противоречат социальному благу, надо непременно развивать и приумножать. Потому что это и есть ваша уникальность и неповторимость. Более того, именно используя свои природные способности, можно достичь многого.

Научные работы свидетельствуют о том, что уровень счастья и благополучия не связан с материальным благосостоянием. Когда удовлетворены базовые материальные потребности, дальнейшее увеличение достатка, покупка дорогих машин и домов не влияет на состояние счастья. Люди имеют способность быстро привыкать к хорошему заработку и гедонизму, и он перестает доставлять позитивные эмоции (*Rafael Di Tella*, 2010, *Gilbert*, 2007).

Счастье — внутри нас, это выбор человека, а погоня за удовольствиями материального мира создает только иллюзию довольства. Получение одного материального объекта, не принося настоящего удовлетворения, лишь порождает дальнейшую гонку за следующими объектами, которые, как нам кажется, сделают нас счастливыми. В результате мы, как настоящие наркоманы, гоняемся за призрачными символами успеха и счастья.

Гораздо дольше длится счастье от прекрасных моментов опыта, который мы переживаем: от замечательного отдыха, захватывающих поездок, прекрасных концертов и интересных книг (*Gilovich*, 2003, 85(6)). Поэтому в последние годы мы отмечаем тренд «от владения к опыту» — люди начинают больше ценить впечатления, а не вещи.

О том, что материальные ценности не приносят удовлетворения, свидетельствует научная работа, демонстрирующая, что люди с материалистическим отношением к жизни, которые ставят в качестве цели обретение финансового благополучия, имеют тенденцию в будущем быть менее удовлетворенными жизнью (*Nickerson C.*, 2003, 14). Стоит отметить, что сравнивали не людей, обладающих или не обладающих благосостоянием, а людей с разным целеполаганием. Похоже, что жизненные цели в виде материальных ценностей не приводили людей к счастью или показывали иллюзорность целей.

[41]

Несмотря на существенное повышение уровня жизни и покупательной способности населения за последние 50 лет, уровень счастья практически не вырос в большинстве стран мира. Результаты исследований показывают, что более удовлетворены жизнью датчане, итальянцы и мексиканцы. Но в Америке, Японии, Австралии — процветающих экономиках — уровень удовлетворенности жизнью не вырос. Англичане и немцы в среднем стали даже менее удовлетворенными, впрочем, как и россияне (*Seligman*, 2011).

Что же тогда приносит удовлетворение и благополучие? Осознание постоянного развития себя как личности, наиболее полная реализация своих способностей и талантов, понимание цели и миссии жизни — это важные критерии благополучия в широком смысле слова.

Сразу создается идеальный образ счастливого и гармоничного человека, у которого все хорошо в жизни. Но возможно ли это? Для этого ведь надо, чтобы счастливо сошлись звезды и обстоятельства, иначе как можно стать обладателем всех этих наград?

[42] Оказывается, что на судьбу во многом влияет эмоциональный интеллект. С точки зрения автора бестселлера про эмоциональный интеллект Дэниела Гоулмана, люди, которые умеют справляться со своими чувствами, понимают чувства других людей и успешно пользуются этим, имеют превосходство во всех сферах жизни, как в личной, так и в профессиональной. Эти качества гораздо лучше определяют будущее человека и его благополучие, чем коэффициент его умственного развития (Гоулман, 1995).

Если вы хорошо понимаете себя и свои чувства, то можете лучше управлять собой, а также принимать правильные решения. Ведь если вы хорошо осведомлены, какой цели вам надо добиться и в чем заключаются ваши потребности и эмоциональные выгоды, вам проще сделать верный выбор. Такие люди обычно не сомневаются, какую профессию им выбрать, на ком жениться, предложение какого работодателя принять. Понимая свою внутреннюю территорию, можно довольно просто определить, насколько вы совпадаете с теми или иными людьми и насколько благоприятна для вас обстановка, и тогда правильное решение является следствием прояснения ситуации.

Умение избавить себя от тревоги и стресса, справиться с острой эмоциональной реакцией — один из ключевых навыков. Это счастливое качество позволяет не только легче позиционировать себя в социуме, но и оставаться здоровым, так как тревога и стресс приводят не только к психологической дезадаптации, но и к соматическим болезням.

Эмпатия, или умение распознавать чувства других людей, помогает устанавливать контакт и поддерживать взаимоотношения с окружающими. Лидер, который обладает эмпатией,

может привести компанию к успеху, гармонично сочетая цели компании с потребностями и целями сотрудников. Умение поддерживать взаимоотношения приносит успех в разных сферах. Такие люди становятся формальными и неформальными лидерами, приобретают популярность и уважение. [43]

Получается, что душевные качества человека, его эмоциональный интеллект — это инструменты достижения благополучия и жизненного успеха.

Прочитав большое количество литературы из области позитивной психологии, эмоционального интеллекта, духовных учений, я сформировала собственную формулу благополучия, которая, на мой взгляд, является индикатором и критерием счастья. Формула включает в себя четыре составляющие:

- 1) любовь;
- 2) принятие и радость;
- 3) развитие;
- 4) гармония и баланс.

Первые две составляющие являются внутренними предпосылками для душевного благополучия. Без них сложно обрести удовлетворенность жизнью и счастье. Любовь и принятие прежде всего обеспечивают субъективное состояние благополучия и не имеют отношения к жизненному успеху или благополучию как объективной категории, о которой могут судить окружающие. Две другие составляющие — развитие и баланс — относятся к социальному благополучию, тому, как обустроена жизнь человека. Оно выражается и в объективных социальных успехах, а не только во внутреннем состоянии счастья.

[44]

Любовь превыше всего для человека. Если она присутствует в жизни, то есть предпосылки для всего остального — радости, принятия всех людей и обстоятельств. Любовь — основа создания позитивных отношений, понимания других людей и в целом эмпатии. Без любви любая добродетель превращается в свою противоположность: справедливость в жестокость, ум в хитрость, богатство в жадность, а вера — в фанатизм.

Многие духовные учения — про любовь. В христианской философии любовь — это центральная идея, ключ к благополучию и спасению. «Возлюби ближнего твоего», «любите врагов ваших» — эти слова Нагорной проповеди Иисуса Христа составляют основу вероучения и служат путеводной звездой для людей, которые поверили в спасительную силу любви для себя и человечества. В этом смысле Христос является несомненным вектором для развития, потому что в полной мере научиться любить, в том числе врагов своих, — это огромный шаг вперед по преодолению собственного эго, которое у человека современного гипертрофируется до огромных размеров.

В буддизме практикуется медитация любящей доброты, которая день за днем тренирует «мышцу» любви. Удивительное дело, но способность любить тоже можно тренировать. Надо испытывать благодарность в каждый момент жизни, практиковать сочувствие и эмпатию к людям. Есть научные исследования о позитивном изменении черт характера, о развитии деятельной доброты в результате духовных практик, медитации любящей доброты (Гоулман Д., 2017).

Как мы видим, все истины уже давно созданы, сложно придумать что-то новое, но в каждом веке вновь и вновь мыслители, философы, просто думающие люди переосмыс-

ливают и заново открывают их. Почему же каждому поколению нужна новая упаковка для известных истин? Думаю, что образование современного человека, знания, которыми мы располагаем, требуют логичной интеграции любых истин в современную мировоззренческую систему. Оказывается, вполне возможно включить древние учения в рамки нового миропонимания на базе современных научных знаний, чтобы духовные практики, философия религии непротиворечиво сочетались с последними научными данными. [45]

Все больше наука помогает осознать действенность базовых нравственных законов, законов добра и любви. Несомненно, доброта и любовь — это платформа и основа благополучия. И в этом сходятся как духовные учения, так и современная наука (Otak, 2006, 7(3), Lyubomirsky, *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change*, 2005, 9(2)).

Принятие и умение радоваться настоящему, каждому дню и каждому моменту — это еще один фактор для обретения счастья. Потому что счастье — ценить то, что есть. А несчастье — когда ты унываешь от недостатка чего-то. Если посмотреть здраво на жизнь, мы поймем, что у нас всегда есть что-то, чему можно порадоваться, и, естественно, можно найти, чего не хватает. Внимательное и позитивное отношение к своей жизни, отсутствие скуки и рутинности во взгляде на жизнь, умение найти радости в каждом незначительном моменте — это путь к благополучию.

Такой позитивный способ реагирования на внешние обстоятельства, включая сложные ситуации, можно назвать мудростью: это когда ты все понимаешь, все принимаешь, но ничто

тебя не возмущает и не печалит настолько, чтобы предаваться унынию, гневу или страху.

[46]

Оптимисты отличаются от пессимистов тем, что во всем стараются видеть что-то хорошее, а в неблагоприятных обстоятельствах ищут те уроки, которые непременно принесут пользу в будущем. Надо ли говорить о том, что оптимистам всегда веселее и приятнее существовать в любых, даже сложных, обстоятельствах. Воспитание позитивного взгляда на жизнь — это вполне тренируемый навык, как показывает практика позитивной психологии.

Развитие дает жизни динамику и непрерывное получение нового опыта. Если нет развития сознания и разума, неизбежно происходит регресс. Феномен нейропластичности лишь подтверждает этот тезис. Мы можем в течение всей жизни создавать новые нейронные связи в мозге, обогащая свой опыт и поведение, и в то же время, если мы не пользуемся какими-то зонами мозга, мы теряем их функцию.

Мир принадлежит тем, кто не успокаивается и идет вперед, возможности открываются для ищущих. Стоять на месте — это скука и угасание. Блеск в глазах, ресурс для достижения цели — все это дается тем, кто дерзает, стремится и получает удовольствие от самого процесса пути. Развитие может касаться разных сфер жизни, но обязательно ведет к обогащению внутренней территории, к приобретению нового опыта и созданию новых нейронных цепочек в мозге.

Нельзя давать себе скучать — надо искать новые активности, хобби, знания, расширять профессиональные интересы или вообще менять род занятий, находить то, что дает вдох-

новение, ресурс и возможность развиваться. Тогда драйв и чувство потока будут постоянными спутниками, которые ведут к достижениям в разных сферах, где необходимо прилагать усилия, творчество и внутренний огонь.

[47]

Развитие неизбежно связано с пробами и ошибками, которые тоже составляют наш жизненный багаж и складываются в копилку мудрости. Так что ошибки — это ценность и строительный материал будущего успеха (конечно, если правильно распорядиться этой ценностью).

Вообще людям свойственно желание меняться и развиваться. Вспомним, что довольно часто нам приходят в голову мысли: поменять прическу, образ, усовершенствовать внешность (подкачать мышцы, подкорректировать лицо), поменять машину, образ жизни, работу, партнера. Сколько разных внешних элементов нам хочется изменить, а на самом деле мы хотели внутреннего развития, не застаиваться, уйти от рутины жизни, стать счастливее и свободнее.

Развитие, несомненно, связано с внутренней работой, наблюдением за своими мыслями, внимательным отношением к своим потребностям и эмоциям. Известнейшее античное изречение «Познай самого себя» — это не что иное, как рецепт благополучия через внимание к себе, саморефлексию. С пониманием себя удивительным образом меняется и внешнее поведение: мы становимся более открытыми новым перспективам и с удивлением обнаруживаем, что количество возможностей у нас увеличивается в геометрической прогрессии, а навсегда заданный путь, с которого, казалось бы, не свернуть, оказывается дорогой с множеством перекрестков — надо только знать, куда повернуть. Множество как закономерных событий, так и счастливых случаев зависит от обще-

[48] ния с людьми, от расширения границ нашего сознания с помощью нового знания, которое приходит через образование, общение, путешествия. Это и есть развитие и копилка опыта души. Надо только не бояться раздвигать горизонты и свои собственные границы.

Баланс и гармоничное развитие всех сфер жизни работает несколько в оппозиции к феномену развития, но именно этот критерий благополучия призван уравновесить и сбалансировать все сферы, чтобы жизнь не превратилась в «горение» в единственной области.

Умение сбалансировать свою жизнь — это особое искусство. Умеренность и гармония во всех сферах — это ключ не только к успеху и благополучию, но и к долголетию. Если жить осознанно и внимательно относиться к своему внутреннему состоянию, то тебя не заносит в сторону, всегда есть время и возможность заметить дисбаланс или ненормальность. Осознанное отношение к работе не позволит превратить себя в трудоголика и разрушить этим все остальные сферы жизни. Профессионал будет жить «в потоке» на работе, но, осознавая широту территории жизни, не ограничит себя всего лишь одной стороной действительности.

Порой людям свойственно бросаться из крайности в крайность. Нездоровый образ жизни и ухудшившееся здоровье можно начать спасать со страстью еще большей, чем практиковалось безответственное и беспечное поведение. Можно посадить себя на жесточайшую диету, изнурить физическими упражнениями, а в результате загнать себя в такой стресс, который будет с другой стороны корродировать жизненные силы, здоровье и удовлетворенность жизнью. Отсутствие фа-

натизма, «дружба» со своим сознанием и потребностями, осознанное отношение к жизни позволят наилучшим образом спроектировать свою жизнь.

[49]

Кстати, практика здорового образа жизни — это начальная ступень гармонизации всех сфер жизни, ресурсное обеспечение любых процессов трансформации. Отказ от вредных и разрушающих привычек, здоровое питание и физическая активность создают определенный уровень готовности для дальнейшего личностного развития. По сути, призывая к дисциплине и порядку свое тело, работая над физической формой, мы создаем предпосылки для дальнейших изменений, которые могут стать судьбоносными.

В заключение рассуждения о счастье и благополучии хочется рассказать одну мудрую притчу.

Когда Бог создал человека из глины, у него все же остался маленький кусочек. «Что же слепить из этого кусочка?» — спросил Создатель. «Слепи мне счастье», — сказал человек. Бог ничего не ответил и молча положил в руки человеку неиспользованный кусок глины...

Все в наших руках. О том, как раскрыть потенциал для обретения здоровья и благополучия, мы поговорим в следующих главах.