

К О Н С Т А Н Т И Н   К У Н А Х

СТРАДАЙ

С  
ТОЛКОМ

КНИГА-ИНСТРУКЦИЯ ПО ГРАМОТНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
РЕСУРСОВ ПСИХИКИ

**Константин Викторович Кунах**  
**Страдай с толком.**  
**Книга-инструкция по**  
**грамотному использованию**  
**ресурсов психики**  
**Серия «Работа над собой.**  
**Книги сильных психологов»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71035111](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71035111)*

*Страдай с толком. Книга-инструкция по грамотному использованию  
ресурсов психики: Эксмо; Москва; 2024  
ISBN 978-5-04-209972-4*

### **Аннотация**

Все, что нас не убивает, не делает нас сильнее. А просто медленнее истощает нашу психику. После чего мы судорожно пытаемся восстановиться, и такое состояние становится для нас привычной реальностью.

И в этой книге Константин Кунах, психолог-консультант, рассказывает, как не надо обращаться со своими ресурсами и как можно оставаться эффективным и счастливым без перегрузок нервной системы.

В этой книге-инструкции вы найдете настоящий гайд по эксплуатации ментального здоровья, а еще узнаете:

– почему иногда, казалось бы, обыденные вещи высасывают из нас все силы;

– как не истощать себя до прокрастинации и сохранять эмоциональный тонус;

– почему мы чувствуем, что всё плохо, хотя явных причин нет;

– как вырваться из порочного круга самоедства и перестать ставить себе палки в колеса.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Большая ошибка	6
Часть 1	12
Глава 1	12
Потребности	16
Потребности и мотивация	18
Потребности и счастье	26
Формирование потребностей взрослого человека	30
Глава 2	35
Глава 3	40
Конец ознакомительного фрагмента.	48

**Константин Кунах**  
**Страдай с толком.**

**Книга-инструкция по**

**грамотному использованию**

**ресурсов психики**

© Кунах К. В., текст, 2024

© Гусарев К., иллюстрация на обложке, 2024

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024



<https://t.me/usepain>

Телеграм-канал автора «Страдай с толком»

# Большая ошибка

Задаются ли вы когда-нибудь вопросами вроде этих: «Как мне стать счастливее?», «Как мне себя мотивировать?», «Откуда мне взять силы?» Если ваш ответ «да», то эта книга для вас. Не потому, что в ней вы найдете все интересующие вас ответы, а потому, что вы задаете себе не те вопросы и даже не знаете об этом.

Если мы хотим построить дом, а всё, что у нас имеется под рукой, – это груда камней, нормально ли задаться вопросом «Как мне из этого построить дом?» Конечно нормально, ведь естественное состояние груды камней – оставаться грудой камней. Быть хорошо построенным, надежным и уютным домом – неестественное состояние для груды камней. В ситуации, когда нам надо создать нечто искусственное, что не может возникнуть само по себе, мы спрашиваем: «Как это сделать?»

Если же мы хотим, чтобы дерево, растущее рядом с нашим домом, продолжало расти, было бы странно вопрошать: «Как мне сделать так, чтобы дерево продолжало расти?» Рост – естественное состояние дерева. Если дерево не растет, у нас возникает вопрос не «Как сделать так, чтобы оно росло?», а «Почему оно не растет?».

Когда вы задаетесь вопросом «Как мне сделать себя счастливым?», вы оказываетесь в позиции человека, пытающегося

ся сделать нечто неестественное. Как будто ваше естественное состояние – быть несчастным, а чтобы стать счастливым, нужны специальные знания и усилия. Но это не так! Быть счастливым, энергичным, иметь сформированные желания и прикладывать усилия к их реализации, строить отношения, отстаивать границы – все это естественное состояние человека. С точки зрения эволюции любое животное стремится к благополучию. И должно справляться без какой-либо психотерапии и антидепрессантов. И мы с вами не исключение. А значит, верная постановка вопроса не «Как мне стать счастливее?», а «Почему я не счастлив?».

Глядя на загрустившего, переставшего бегать, играть, ластиться и отстаивать свое котика, вряд ли вы бы стали задаваться вопросом, а не отправить ли его на кошачий тренинг уверенности и мотивации, правда? Так почему вы относитесь к себе хуже, чем к коту? Почему вы ожидаете от себя меньше, чем от него? Если в ситуации с котом вы бы задались вопросом «Что с ним не так?», стоит и себе задать тот же вопрос. Что с вами не так? Что такого вы делаете со своей жизнью, что вам недостает хорошего настроения, здоровых амбиций, счастливых отношений и уверенности в себе?

Может быть, «все, что нас не убивает», на самом деле убивает нас медленнее, чем мы замечаем.

Все мы так или иначе пользуемся собой – своим телом, психикой, отношениями, ресурсами – для достижения целей. Как правило, мы не отдаем себе отчета, как это делаем, и

даже не замечаем, что именно мы делаем. Мы обычно узнаем о том, что собой, своими возможностями, своей жизнью можно было воспользоваться гораздо лучше, когда сталкиваемся с проблемами или начинаем учиться жить правильно. Тогда даже самые простые вещи, которые вроде бы нельзя не уметь, оказываются куда более сложными и требующими осознанного овладения. И получается, что мы всю жизнь неправильно мылись, ходили, даже дышали.

И подобно тому, как можно неправильно пользоваться телом, можно неправильно пользоваться психикой. Под «неправильно» имеется в виду не несоответствие чьим-то вкусам, моде или этикету викторианской Англии. Неправильно в этом контексте значит «неэффективно», а зачастую и «травматично». Так же, как можно поднимать грузы с прямой или согнутой спиной, в обоих случаях решая поставленную задачу, но имея разные прогнозы на здоровье этой спины через 10 лет, можно строить отношения как через интеллект, так и через эмоции; предъявлять претензии по правилам обратной связи или через истерику; отказываться от лишних обязательств через выстраивание границ или доведение себя до истощения – и каждый из этих методов приведет к результату. Вот только побочные эффекты будут разные.

Люди, как правило, не эксперты по своей психике. Воспитанные в современной культуре (где отсутствует углубленный курс практической психологии, который необходим в

школах), люди вырастают самоучками – кустарями, решающими задачи с чудовищным перерасходом ресурсов, рисками конфликтов и психологических травм. Именно поэтому существует профессия психолога-консультанта. Не обязательно болеть, иметь диагноз, страдать от психических нарушений, чтобы столкнуться с психологическими проблемами вызванными просто незнанием и неумением пользоваться собственной психической механикой.

Можете считать эту книгу началом инструкции по эксплуатации психики. Здесь будет пара слов о том, что делать, но главное, что содержит эта книга, – перечисление того, чего не делать. В ней вы найдете типичные ошибки, возникающие при эксплуатации вашего психического аппарата.

Здесь не будет десяти способов самомотивации, выставления цели и тайм-менеджмента. Но здесь есть подсказки относительно того, что вы можете делать не так со своей жизнью и психикой, и как перестать это делать. Как вернуться к естественному состоянию здоровой и счастливой жизни.

Эта книга, разумеется, не может рассматриваться как замена психотерапии или психологическому консультированию. Если вы хотите решить конкретную проблему, от которой прямо сейчас очень страдаете, лучше обратитесь к специалисту (или совместите это с прочтением). И это не научно-популярная литература, эта книга написана с сугубо прикладными целями.

Прочитав ее, вы узнаете, как и почему люди действуют

неэффективно, безрезультатно, а порой и деструктивно для самих себя. Очень вероятно, что вы узнаете в каких-то описаниях свою ситуацию. И если вы примените идеи, предложенные здесь, к своей жизни, чуда не произойдет. Вы не узнаете дзен, из вашей жизни не исчезнут страдания, никуда не денутся ответственность и необходимость принимать решения. Но вы станете меньше себе вредить. В вашей жизни появятся время, силы и уверенность, чтобы делать то, что у вас до сих пор не получалось, и чаще чувствовать себя так, как бы вы хотели.

При написании книги я поставил перед собой задачу дать широкой аудитории больше, чем несколько советов и подсказок. Эта книга начнется с фундаментальных концепций, понимание которых позволит не просто бездумно следовать рекомендациям, а видеть внутреннюю логику происходящего. В частности, вы познакомитесь с азами экономической модели психики – способа понимать ее устройство с помощью простых экономических законов и наглядных примеров нашей внутренней экономики. С ней вам будет куда легче осознать, куда пропадают силы, почему вы не чувствуете себя так хорошо, как могли бы, и где вы себе ставите палки в колеса.

Если вы обратите внимание на оглавление, содержание некоторых глав может показаться вам более интересным, чем других. Вы можете читать только отдельные главы, но книга написана от простого к сложному, материал предыду-

щих глав знакомит вас с понятиями и идеями, раскрытыми в последующих. Поэтому для лучшего понимания, особенно если вы до сих пор не знакомились глубоко с прикладной психологией, будет лучше читать по порядку. Хотя бы в первый раз. После первого прочтения вы сможете возвращаться к конкретным местам в книге, чтобы освежить их в памяти или выполнить предложенные упражнения.

Идея этой книги появилась у меня на восьмом году моей практики в качестве психолога-консультанта и вынашивалась три года. За это время я обдумал множество подходов, парадигм и инструментов, написал сотни небольших статей, прочитал десятки лекций, проконсультировал десятки клиентов. И все это время я уточнял формулировки, разбирался в структуре психики, проверял эффективность инструментов, подбирал иллюстрации и метафоры. Возможно, все это не сделало книгу идеальной, но позволило превратить туманную идею в конкретную, выверенную последовательность шагов, тезисов и объяснений. Я не буду даже претендовать на то, что это волшебная таблетка, решающая любые проблемы. Но я уверен, что любой внимательный читатель сможет с помощью этой книги сделать свою жизнь лучше.

# Часть 1

## Экономическая модель нашей психики

### Глава 1

#### Потребности и ресурсы

Чтобы понять причины человеческих страданий, нужно определиться с тем, что такое человек и как именно он может страдать. Например, можно считать человека «сложным химическим процессом», когда он страдает от химического отравления – так делают фармацевты. Или «обтянутым мышечной тканью скелетом», если страдание вызвано переломом кости. Мы же будем говорить о страданиях от недостатка энергии, во всех его проявлениях: плохом настроении, низкой продуктивности, эмоциональном выгорании, конфликтах в отношениях и многом другом. Для этой задачи лучше всего подойдет понимание человека как экономического агента.

Это значит, что мы принимаем за основу три утверждения:

1. У человека есть запас ресурсов.

2. У человека есть потребности, и для удовлетворения потребностей ему необходимо иметь и тратить ресурсы.

3. Удовлетворенные потребности пополняют запас ресурсов.

Из этих трех идей проистекает четвертая, вторичная, по сути, но критически важная:

4. Тратить ресурсы можно с разной эффективностью.

Ресурсы, о которых идет речь, это, конечно, не «энергия чи» и не «запас кармы, накопленный за предыдущие инкарнации». Ресурсы – это полезные или необходимые для удовлетворения потребностей конечные объекты. Например, один из важнейших ресурсов – тонус нервной системы. Наш мозг хоть и сложнее компьютера, но явно не выносливее. Объем информации, уровень эмоционального напряжения, количество ответственных решений, которые он может принять за единицу времени, очень и очень конечны. Именно на этом ресурсе фокусируют внимание многие психологи, которые используют экономическую модель психики в том или ином виде. Однако это не единственный ресурс, которым мы располагаем и который нужен или полезен для удовлетворения наших потребностей.

Ресурсы могут быть потрачены с различной эффективностью. Нулевая эффективность: ресурсы потрачены, их стало меньше, но уровень фрустрации<sup>1</sup> потребностей не изме-

---

<sup>1</sup> Фрустрация (от лат. frustratio – обман, тщетное ожидание) – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. – Прим.

нился и состояние потребностей осталось прежним – они не удовлетворены. В разной степени положительная эффективность: ресурсы потрачены и потребности приблизились к состоянию удовлетворения – значительно или нет. Отрицательная эффективность: ресурсы потрачены, а потребности стали фрустрированнее, человек еще больше отдалился от их удовлетворения.

Ресурсы – все то, что играет реальную роль в нашей жизни, в том числе в психологической. Например, время – это невозполнимый ресурс. Деньги, общественный статус, отношения, метры жилплощади, внешняя привлекательность, запас знаний и еще целый океан вещей, которые могут быть использованы для удовлетворения потребностей.

Ресурсы разнообразны. Одни мы тратим безвозвратно, как возможности, от которых отказываемся, делая выбор, другие можно восполнить. Одни, как гражданство и пол, неизменны, а другие, такие как молодость и здоровье, иссякают со временем. Какие-то из них остаются с нами без труда, а другие приходится поддерживать, затрачивая другие ресурсы. Ресурсы в большой степени независимы друг от друга, но бывают и взаимосвязанными, например, сложно в современном обществе найти человека с большим количеством денег, но без статуса. Ресурсы, особенно материальные, часто можно конвертировать в другие, например, деньги и недвижимость легко переводятся друг в друга, а время

и деньги тоже конвертируются, но не всегда хорошо. И есть ресурсы, которые нельзя заменить или «выменять» на другие. Все это и создает невообразимую сложность жизни, и объясняет отсутствие – и даже принципиальную невозможность – «волшебной таблетки», дающей «счастье для всех, даром, и пусть никто не уйдет обиженным».

С точки зрения экономической модели психики, наши ресурсы – часть нас. Установка «границы личности проходят по границе черепной коробки» утвердилась и развивалась задолго до появления психологии как науки, еще в философии. И сегодня многие западные психологи придерживаются примерно того же подхода: психика человека содержится в его мозге. Но на самом деле то, с чем мы себя идентифицируем, что нам и нужно, и важно, мы воспринимаем как часть себя. Например, человек, обладающий собственной квартирой, и человек, не имеющий постоянного жилья, чувствуют себя по-разному – у них явно отличается степень удовлетворенности «территориального инстинкта».

В отношениях с собой и с другими людьми есть большой внутренний, субъективный компонент, но важен компонент и внешний – объективный, материальный. Если мне нужно пахать по 20 часов в сутки, чтобы не умереть с голоду, это точно будет влиять на мое отношение к себе. А если не нужно, тоже повлияет, но по-другому. Часть меня всегда находится вовне. Например, если я остался с тем же содержанием мозга в голове, но обанкротился и потерял все, что имел,

я чувствую себя совсем другим человеком, меняются и мои отношения с окружающими.

## Потребности

Ресурсы нам нужны, чтобы удовлетворять потребности. Поэтому надо разобраться, что такое «потребности», как они появляются и влияют на наше поведение. Потребность можно трактовать как недостаток необходимого ресурса для поддержания жизнедеятельности и/или развития. Наша психика стремится удовлетворять свои потребности с помощью имеющихся ресурсов, а когда какого-то ресурса не хватает, появляется потребность в нем.

Этот процесс запускается с первых дней жизни. Потребность появляется в младенческой психике в виде неупорядоченного напряжения; можно сказать, что у новорожденного есть только одна потребность – в заботе. Младенец еще не знает, какие более конкретные у него существуют потребности, не умеет выделять их. Хочет ли ребенку есть, или чтобы ему поменяли пеленки, укутали или раскрыли – он просто кричит.

Распознать и удовлетворить потребности младенцу помогают родители. Они обычно либо перебирают все его немногочисленные желания и предлагают ему варианты по очереди, либо используют расписание – вспоминают, какого ресурса ему долго не доставало. Но с точки зрения психи-

ки, оба подхода чудовищно затратны: количество времени, необходимое для удовлетворения потребности таким образом, слишком велико, а психика такого не любит. Поэтому довольно быстро младенец учится соотносить свои ощущения с тем, что за ними следует, и в считанные недели начинает по-разному кричать, например, о голоде и холоде. Он постепенно понимает, что один тип сенсорного шума означает голод – и голод пропадает после кормления. А другой означает холод – и пропадает после того, как его переодели или укутали.

Младенец растет, развивается, и этот процесс непрерывно повторяется. Ребенок учится и одновременно оптимизирует деятельность родителей: они быстрее избавляют его от страданий, когда понимают его желания. Из обобщенного неупорядоченного напряжения выделяются все новые типы страдания, которые соотносятся с конкретным классом ресурсов и формируют потребности в них. Ребенок уже понимает, что, когда он голоден, эту потребность можно удовлетворить и мороженым, и конфетами, и овощным пюре, но всегда – едой.

Человек взрослеет, и со временем проходит тот же процесс с более сложными потребностями. Он постепенно находит взаимосвязь своих ощущений и способов их изменить, например выделяет, какой класс ресурсов может удовлетворить потребность в статусе, а какой не может. Конкретных видов ресурсов внутри нужного класса может быть немало.

Для одного человека потребность в статусе может быть закрыта только медалью олимпийского чемпиона, а для другого – похвалой мамы. Кто-то удовлетворяет потребность в личной территории с помощью отдельной комнаты, а кто-то – личного дневника.

Потребность может появиться и из-за корреляции культурных традиций с собственным страданием. Например, азиатской культуре свойственно чувство стыда за недостойное поведение представителя своего класса. Поэтому возникает потребность избавиться от классового стыда, когда человек видит, как кто-то из его социальной страты ведет себя неподобающим образом. В современной Европе и в России такая потребность выглядит необычной, а в Азии встречается и сегодня.

## **Потребности и мотивация**

Потребность превращается в желание, когда она объективируется, то есть направляется на конкретный объект. Иначе говоря, желание – это *объективированная* потребность. Потребность всегда направлена на какой-то класс ресурсов, например, голод – это потребность в калориях. Не может быть потребности в пирожном, поскольку нет такой части нашего организма, которая нуждалась бы именно в пирожном. Но когда мы соотносим потребность в калориях с пирожным, стейком или салатом, появляется желание. Мы по ка-

кой-то причине решили, что хотим удовлетворить свою потребность именно этим способом – съев пирожное.

Одна и та же потребность может быть объективирована разными желаниями, иногда диаметрально противоположными. Например, протестующие на митинге и полицейские, которые их разгоняют, могут удовлетворять одну и ту же потребность – обеим сторонам нужно условное процветание их страны. Но объективирована эта потребность по-разному: у одних в желании стабильности и сохранении имеющегося, у других в желании прогресса, реформ или конкретных изменений.

Желание становится источником мотивации, которая работает как поиск конкретного объекта, нехватка которого вызывает страдание прямо сейчас. А если страдание не распознано, то наша потребность не сформировалась: страдание еще не соотнесено с конкретным классом ресурсов и не удовлетворяется известными ресурсами. Тогда нас мотивирует само страдание, но к другому – оно запускает поисковую активность. Как и у младенца, у нас возникает ощущение «чего-то я хочу, но чего конкретно – не знаю», и начинается поиск.

Почему же у нас не всегда получается удовлетворить свои потребности? Что встает на пути к желаемому? Если потребности и мотивация работают так, как описано выше, каждый человек должен уметь свои потребности закрывать – и жить счастливо. Мотивация всегда должна быть продуктив-

ной, а получение ресурсов должно приводить к удовлетворению потребностей и всем сопутствующим переживаниям: удовольствию, радости, счастью. Но такой идиллии не наблюдается; как всегда, есть подвох.

Сбой происходит, когда человек удовлетворяет свои потребности неправильно. Во-первых, психика может связать страдание с неверным ресурсом, если произошла ошибка на этапе формирования потребности: человек неверно понял, какой ресурс избавил его от страдания. Во-вторых, человек может считать, что по-настоящему удовлетворяет потребность, когда в действительности лишь анестезирует ее. В-третьих, человек может правильно удовлетворять потребность, но не ту, не актуальную – его страдание вызвано другой потребностью, а он неправильно его интерпретировал.

Допустим, у вас есть страдание типа X. Вы его испытываете, пока не сделаете действие Y. Как только происходит Y, вы больше не страдаете – X пропадает. Значит ли это, что страдание X – переживание потребности в Y? На первый взгляд кажется, что да. Но давайте разберемся на примере.

Маленький Вася страдает и пока не знает, что это значит. Но вот ему покупают новую игрушку, и страдание исчезает. Значит ли это, что страдание было переживанием потребности в новой игрушке? Малыш может так и решить, и отныне каждый раз, когда будет страдать, будет требовать новую игрушку. Его родители тоже могут прийти к тому же выводу и запомнить: такое состояние Васеньки означает, что ему пора

купить новую игрушку. А если его потребность была иной, например в большем контакте с родителями? Вася нуждался во внимании и эмоциональном контакте, а получил игрушку. Игрушка не удовлетворила подлинную потребность, она лишь отвлекла от нее. Это не тот ресурс, который ему был нужен, а лишь анестезия, которая на время притупила страдание. Но ни ребенок, ни его родители этого не знают. Они вместе решают, что Вася просто постоянно хочет новых игрушек, и будут очень мотивированы их покупать.

Со временем эффективность покупок как анестезии будет падать, ведь потребность в эмоциональном контакте с родителями так и не удовлетворена. Васе нужно все больше игрушек, все дороже, все чаще. Его настроение портится, а родители злятся на то, какой жадный и неблагодарный у них сын.

Их можно понять: они все деньги тратят на игрушки, в которые он играет полраза и больше о них не вспоминает, а он еще и недоволен. Вася тем временем будет расти в условиях жестокого эмоционального голода, не понимая, от чего страдает, и в окружении людей, не понимающих, в чем проблема.

К сожалению, сбои как у маленького Васи происходят гораздо чаще, чем нам бы хотелось. А сбои приводят к тому, что люди начинают «хотеть» ненужного. Они переживают чувственно ошибочные желания, направленные на ресурсы, которые либо лишь косвенно связаны с подлинными причи-

нами их страданий, либо вообще не имеют отношения к ним.

Созависимые с родителями великовозрастные дети «хотят» стать эльфами 81-го уровня. Выгоревшие дотла сотрудники «хотят» пройти эффективный мотивационный тренинг. А выживающие на грани нищеты граждане «хотят», чтобы страна ввела законы, которые подчинят все население их системе нравственных и эстетических ценностей. Хотя подлинная потребность первых – в свободе и независимости, вторых – в отдыхе, а третьих – в деньгах.

Можно сказать, что почти все многообразие, удивительность и парадоксы человеческого поведения возникают вследствие двух неопределенностей. Первая – доподлинно неизвестно, какая потребность для человека актуальна, что именно он сейчас пытается удовлетворить. Вторая – в какие желания эта потребность превращается. Вполне взрослый и разумный человек часто не знает, какая потребность на самом деле им движет. И он может не понимать, как то, что он делает, влияет на эту потребность. Он даже может усиливать свою потребность, пытаясь ее удовлетворить, то есть тратить ресурсы с отрицательной эффективностью. Классический пример – денежная лотерея. Все понимают, что покупать лотерейные билеты, чтобы разбогатеть, – совершенно безумная тактика, если вспомнить теорию вероятностей. Гораздо выгоднее те же суммы откладывать на депозит или приобретать акции. На самом деле, это не удовлетворение потребности в финансовом благополучии, а бессмысленная

трата денег. Однако лотереи по всему миру популярны у бедных, а богатые почти не играют в них.

Многие искренне считают, что понять, «чего я хочу» несложно, достаточно интроспективного, внутреннего взгляда на свою жизнь. А иногда даже и его не надо – довольно формальностей и традиций. Традиционное общество говорит: когда тебе 18–20 лет, чего ты вообще можешь хотеть? Ясно же, что девушка точно хочет выйти замуж, нарожать детей, а остальное – глупости, которые пройдут со временем. Но чтобы выяснить свои истинные потребности, недостаточно «прислушаться к себе». И субъективные ощущения, и внешнее наблюдение позволяют только строить гипотезы. А проверить их можно только через результат: таким-то образом такая-то потребность была удовлетворена.

Если же человек не получил опыта удовлетворения какой-то потребности, она может так и остаться частью неупорядоченного напряжения, гудящего где-то на задворках бессознательного. Его психика не сталкивалась с нужным классом ресурсов и не смогла сформировать желание. Разумеется, голод, жажду и другие жизненно важные потребности формируют все люди, без них не выжить. Но когда мы добиваемся до психологических потребностей, все намного сложнее. Например, потребность в наличии собственных границ для многих не очевидна – они не знают, что у них есть такая потребность и даже не чувствительны к ее удовлетворению или фрустрации.

Потребность может оказаться забытой, если очень давно не удовлетворялась. Или с ней может быть связан тяжелый травматичный опыт, который причинил столько страдания, что психика просто «растворила» потребность и она перестала выделяться человеком.

Незнание своих потребностей – серьезная проблема. Человеку может казаться, что у него все хорошо: он не испытывает активного страдания от нехватки чего-либо. Он даже может считать, что у него все отлично, что все его потребности удовлетворены на должном уровне. Но нераспознанная потребность остается потребностью, и неизвестно откуда появляются лень и апатия, непонятно почему снижается настроение.

Депрессией такое состояние назвать нельзя, но мотивация куда-то пропадает. При этом человеку кажется, что у него никакой конкретной проблемы нет, некуда указать пальцем: «Вот чего мне не хватает!» Но и счастья почему-то нет. Зная о потребностях то, что мы уже обсудили выше, этот феномен понять легко. Если потребности – это дифференцированные, выделенные формы страдания, то отсутствие потребностей это не отсутствие страдания, а отсутствие его выделения из фона, неспособность его заметить и распознать. Это неспособность психики из общего, неявного напряжения выделить кусок и решить: «Это ощущение потребности в X, сейчас я пойду получу X и буду счастлив».

Состояние непонимания потребностей знакомо каждому,

хотя зачастую мы не готовы признаться в этом даже себе. Наша культура безжалостно требует от нас быть в собственной жизни компетентными, маркирует «неспособность справляться со своими проблемами» как унижительное состояние и признак неполноценности. Это не только усложняет обращение за сторонней помощью, но и мешает признать проблему. При этом быть дилетантом в технических вопросах или, например, в кулинарии культурный ландшафт позволяет, нам не стыдно обратиться за помощью к специалистам.

Все понимают, что для обращения с техникой нужны специальные знания, а про «жить свою жизнь» как занятие так не думают. К сожалению, культура не распознает потребность «просто жить» как особый вид деятельности, которому неплохо бы учиться.

Сформировать новую потребность или объективировать ее другим желанием помогает новый опыт – это и будет повышением эффективности психики.

Новый опыт, во-первых, позволяет психике распознать больше потребностей и связать их с нужными ресурсами. Во-вторых, он объективирует распознанные ранее потребности дополнительными желаниями и расширяет выбор наиболее эффективных желаний. Например, если человек не имеет опыта развлечений кроме просмотра телевизора, то для него «отдохнуть и развлечься» означает посидеть и посмотре-

реть сериал. Но когда человек наработал в развлечениях богатый опыт, он может свою потребность объективировать разными желаниями. Он может захотеть посмотреть сериал, сходить в цирк или театр, поучаствовать в кружке импровизации – все что угодно. У его психики богатый опыт и обширный инструментарий, хороший выбор возможностей и большая эффективность.

Распознавание потребностей имеет и обратную сторону. Новый опыт человек иногда может переживать как усиление страдания: «Жил, горя не знал, а меня соблазнили, и теперь я хочу устриц». Но на самом деле, это не добавление страдания, а повышение эффективности. Я всю жизнь хотел чего-то большего, чем привычная перловка без соли, но не знал, что у меня эта потребность есть. И не знал, что ее можно удовлетворить, а теперь знаю как – устрицами.

## **Потребности и счастье**

Для счастья человеку не обязательно удовлетворять 100 % своих потребностей. Более того, абсолютно все свои потребности реализовать невозможно, в том числе потому, что у нас есть потребность «иметь неудовлетворенные потребности» для сохранения мотивации. У нас есть потребность к чему-то стремиться, поэтому наш набор потребностей внутренне противоречив: с одной стороны, у нас есть потребность в отдыхе, с другой – в ощущении собственной продук-

тивности; у нас есть потребность в социализации и во времени наедине с собой; в поддержке наших амбиций и в том, чтобы нас принимали безусловно. И это нормально.

Когда люди начинают знакомиться с экономической моделью психики, у многих возникает тревога: «Но я же не могу успеть везде и всюду. Я не смогу все свои потребности удовлетворить. Выходит, я обречен быть несчастным?» Нет, хотя мы обречены вечно страдать от нехватки чего-то; какая-то форма страдания всегда будет иметь место в жизни. Но наличие страдания не означает несчастья. Мы можем быть счастливыми и эффективно справляться с небольшим постоянным страданием.

Неудовлетворенная потребность доставляет страдание, добавляет напряжения психике. Но если, например, остальные потребности удовлетворены хорошо, и запаса ресурсов хватает выдерживать фоновое напряжение, человек вполне может быть доволен жизнью. Он даже может использовать свое хорошее состояние как аргумент в спорах с теми, кто агитирует за удовлетворение этой потребности: «Вот смотри, у меня никогда не было этого ресурса, и меня все устраивает».

Можно обрисовать эту ситуацию в терминах экономической модели психики: экономически успешный агент может позволить себе некоторые формы неэффективного поведения, у него есть на это избыток ресурсов. Во-первых, некоторые ресурсы конвертируются.

Например, если у меня остался небольшой запас еды, но имеется много денег, я могу не экономить еду. Деньги – высоколиквидный<sup>2</sup> ресурс, я легко поменяю их на продукты и поэтому могу спокойно доедать содержимое холодильника, не растягивая его на несколько дней, а когда еда закончится, купить еще. Во-вторых, ресурсы часто не обязательно даже конвертировать.

Например, богатый человек может позволить себе некоторое расточительство: не считать каждую копейку, не торговаться с продавцами, не выбирать товары по акции. Он может не обращать внимания на ценник, брать с полки нужный товар и платить картой, не интересуясь, сколько потратил. Конечно, это экономически неэффективное поведение. Но если у вас есть запас ресурсов на него, вы вполне можете вести себя подобным образом и разгружать психику, чтобы напрычься в других областях, где такого избытка ресурсов нет.

То же работает и с ресурсами психическими. Если я очень хорош в совладании с кризисами, значит, у меня есть запас важного ресурса психики, у меня сильная нервная система. Я могу позволить себе не торопиться с разрешением сложных отношений с другим человеком. Разумеется, экономически выгоднее было бы сразу разобраться с проблемой – среагировать на напряжение, выяснить, что происходит, наладить отношения, восстановить контакт и так далее. Но я

---

<sup>2</sup> Легко реализуемый, обмениваемый на товары и услуги.

могу ничего этого не делать: мой запас ресурса позволяет подождать. Если все само образуется – отлично, а если все войдет в пике и кризис неминуем – нестрашно, я же хорош в разрешении кризисов, разберусь.

Следствие такого экономически неэффективного поведения – «изнеженность», неготовность к дефициту привычного ресурса. В спокойный период психически «богатый» человек привыкает к расточительству, тратится на неосознанные и неудовлетворенные потребности, хотя мог бы эти излишки ресурсов потратить с бóльшим удовольствием или пользой. Но когда ресурсов по какой-то причине становится мало, все эти незаметные фоновые траты становятся критичными. В периоды кризиса, истощения, утомления, когда жизнь берет в оборот или когда все брошено на достижение амбициозной цели, человеку приходится считать каждую копейку, минуту и калорию энергии. И чем было больше незаметных трат, тем тяжелее человеку приходится. Каждая новая потребность, вне зависимости от того, заметили вы ее или нет, каждое желание, независимо от его эффективности, может стать решающим фактором того, впадет ли человек в депрессию, появится ли у него невротический симптом, обострится ли у него болезнь. Богатые тяжелее переносят нужду, чем бедные.

Наши потребности во многом независимы друг от друга. И уровни счастья и страдания не полюса, а две разные шкалы, так работает психика. Например, можно страдать от тя-

желой болезни, но все же быть по-настоящему счастливым. И наоборот: можно не страдать физически, но оставаться несчастным. Но если у человека удовлетворена его главная, приоритетная потребность, он может быть счастливым, самореализованным, даже при большом дефиците других ресурсов.

## **Формирование потребностей взрослого человека**

Есть и еще одно ограничение, мешающее эффективно осознавать свои потребности. Хотя человек рождается интуитивным естествоиспытателем, желающим на все посмотреть, все попробовать и обо всем узнать, он не остается в этом состоянии навсегда. Со временем у человека формируется представление о себе и мире, которое он все меньше и меньше склонен менять. Ребенок не знает, кто он и как устроен. Но он догадывается о своем незнании – он заваливает вопросами взрослых и беспрестанно экспериментирует сам. Когда нужные ресурсы доступны, эта активная поисковая позиция дает ему возможность находить в себе все новые потребности, экспериментировать со способами их превращения в желания, выбирать наиболее эффективные. Но со временем ребенок вырастает, и количество вопросов и экспериментов сокращается.

Это происходит в силу нескольких факторов. Во-первых,

результаты экспериментов накапливаются, и постепенно человек формирует какое-то представление о себе. Опыт включает не только положительные результаты вида «попробовал шашлык – понравилось – понял, что люблю шашлык», но и отрицательные: «попробовал что-то нарисовать – был раскритикован – понял, что не умею рисовать». А добавляются эти результаты в представление о себе, мягко говоря, без должной перепроверки. Во-вторых, зависимое положение ребенка часто вынуждает его пробовать что-то, даже если ему очень не хочется, страшно и он сопротивляется. Ребенок не имеет особой свободы: если мама, учитель или просто взрослый сказал, то придется делать. Но чем человек старше, тем больше у него пространство для отказа. В один месяц от роду ребенок даже несогласие толком выразить не может, а в шестнадцать лет уже может уйти из дома в знак протеста.

ТОЛЬКО КРИЗИСЫ, ДЕПРЕССИИ,  
НЕВРОТИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ  
И МАНИФЕСТАЦИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОГУТ  
ЗАСТАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ  
НА ТО, ЧТО ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ  
НЕ ЗАКОНЧЕНО.

В результате сочетания этих факторов картина перестает дополняться, и человек остается с тем представлением о себе, которое успел сформировать в детстве и юности. И только кризисы, депрессии, невротические симптомы и манифе-

стация заболеваний<sup>3</sup> могут заставить человека обратить внимание на то, что знакомство с собой не закончено. Что его представления о себе, своих потребностях, желаниях и ресурсах не отражают действительность, а поведение попросту неэффективно.

Ребенок открыт для перемен, потому что не имеет достаточной базы – ему почти нечего защищать от критики. И взрослый тоже меняется легче, если оказывается в среде, в которой он, как ребенок, совершенно не адаптирован: либо с ней не знаком, либо еще не имеет мнения, как нужно себя вести. Поэтому, например, когда необходимо очень сильно изменить поведение человека, прервать цепочку повторяющихся действий, очень важно вырвать его из привычного окружения, сменить среду. А если после лечения он вернется в ту же квартиру, к тем же друзьям, на ту же работу, то он вернется к той же форме поведения. Он вернется в свою зону комфорта.

Отметим, что определение «зона комфорта» очень плохо отражает суть этого феномена. Более точно было бы назвать ее «зоной понятности». На самом деле, когда человек находится в ней, ему может быть очень некомфортно, но он понимает все происходящее, ничто не вызывает у него вопросов или неосознанной тревоги. И он ценит это состояние. А состояние неопределенности вызывает в нем тревогу, он тяжело его переносит и стремится вернуться в «зону понятности».

---

<sup>3</sup> Первое проявление.

сти» как можно быстрее. Критика или кризис помогают распознать новые потребности и дополнить представление о себе, но они насильно вытаскивают человека из «зоны понятности», а это болезненно.

Правда, есть люди, которые спокойно переносят неопределенность, состояние непонимания – они либо постепенно дошли до такого уровня ресурсности, либо это личные особенности устройства психики. Нобелевский лауреат физик Ричард Фейнман писал о себе в мемуарах: «Мое отличие в том, что я не нахожу состояние непонятности дискомфортным. Что я легко признаюсь, что я чего-то не понимаю, легко пребываю в этом состоянии». Но это все же редкость, хотя Фейнман считал, что это свойственно настоящим ученым.

«Мы, ученые, к этому привыкли и считаем само собой разумеющимся, что быть неуверенным в чем-то абсолютно нормально, что вполне возможно жить и *не* знать. Но я не знаю, понимает ли истинность этого каждый. Наша свобода сомневаться родилась из борьбы против авторитетов в самые ранние дни науки. Это была очень долгая и ожесточенная борьба: позволить нам оспаривать – подвергать сомнению – быть неуверенными. Я думаю, что важно не забывать об этой борьбе, потому что в противном случае мы потеряем то, что получили. Вот в чем состоит наша ответственность перед обществом»<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Пер. Н. А. Зубченко. Из книги Р. Фейнмана «Какое ТЕБЕ дело до того, что думают другие?» – М.: Регулярная и хаотическая динамика, 2001.

## **Основные тезисы главы:**

- у человека есть потребности, для удовлетворения которых нужны ресурсы;
- использовать ресурсы можно с разной эффективностью;
- желание – это объективированная потребность;
- желания могут быть ошибочны;
- чтобы быть счастливым, не обязательно удовлетворять все потребности;
- зона комфорта на самом деле «зона понятности».

## Глава 2

# Создатели концепции

### «Экономическая модель психики»

Экономический подход к психике нельзя назвать новым. Первым экономическую модель сформулировал еще Зигмунд Фрейд. Согласно ей, животная часть психики – Ид (лат. *Id* – «оно») – отвечала за «инстинкты» и выдавала остальной психике энергию на их удовлетворение. Эту энергию здоровая психика тратила либо на удовлетворение «инстинктов» (сегодня мы бы сказали «потребностей»), либо сублимировала<sup>5</sup> в деятельность, не направленную напрямую на удовлетворение актуальной потребности, но в целом на продуктивную деятельность – работу, науку, искусство.

Позже идеи Фрейда поддержал Носсрат Пезешкиан<sup>6</sup>. Один из ключевых аспектов его метода «позитивной психотерапии» – внимание к ресурсам и возможностям, начиная с базовых: **любить** и **знать**. Даже название этого подхода происходит от латинского слова *positum* – «действительный, данный, фактический». Пезешкиан обращает внимание на

---

<sup>5</sup> Сублимация (от лат. *sublimare* – возносить) – фактическая замена одной, более важной потребности человека, на другую, менее важную потребность.

<sup>6</sup> Носсрат Пезешкиан (1933–2010) – немецкий психотерапевт иранского происхождения.

то, чем можно пользоваться. Его метод можно рассматривать как помощь клиенту в инвентаризации имеющихся у него ресурсов.

Мартин Селигман, основатель позитивной психологии (которая не имеет отношения к позитивной психотерапии Пезешкиана), развивал идею, что мировоззрение человека должно опираться на уровень его ресурсности. В своих рассуждениях Селигман дошел до того, что для борьбы с депрессией предложил обвинять в своих проблемах окружающих. Идея состоит в том, что, хотя и важно, чтобы человек нес за себя ответственность, в этом нет толку, если он с ней не справляется. А если перекалывание ответственности на окружающих его разгрузит и позволит выбраться из депрессии, то со всей американской прагматичностью надо этим и заняться. И для большего эффекта – это тоже его предложение – имеет смысл по-разному интерпретировать причины хороших и плохих событий в жизни: хвалить за все хорошее себя и объяснять все плохое внешними обстоятельствами.

«Позитивная психотерапия» и «Позитивная психология» – это две разные теории, хотя схожие по названиям. Позитивная психотерапия Пезешкиана – это психоаналитический, гуманистичный подход, в котором прослеживаются идеи Фрейда и гуманизма. Пезешкиан – транскультуральный автор, иранец, который работал в США, Германии, Швейцарии, Австрии и России. Он пытался примирить культурные различия и разные культурные основания. А Селиг-

ман – американский когнитивный психолог, очень специализированный. Если Пезешкиан старается охватить чуть ли не все психологические проблемы, то Селигман прежде всего обращает внимание на депрессию и выученную беспомощность, связывает их. Селигман провел массу экспериментов и исследований, опубликовал много статей по их результатам, и его метод в свое время был лучшим подходом к лечению депрессии. Селигман исследовал в том числе эффективность инструментов самостоятельной самопомощи, и его исследования показали интересные результаты.

Мы разбираем особенности этих подходов еще и для того, чтобы подчеркнуть их отличие от попсового «позитивного мышления», которое тоже имеет в своем названии корень «позитив». Но ни позитивная психотерапия, ни позитивная психология не сводятся к совету «думай о хорошем». В позитивной психотерапии Пезешкиана целые главы методологии посвящены работе с горем, с утратой, с болезненными переживаниями. А одну из основных идей Селигмана – можно обвинять окружающих, обижаться и злиться на них – тоже можно отнести к экономическому подходу.

Работе с виной и ответственностью посвящена одна из глав этой книги. Здесь же отметим, что никакая из работ Селигмана или Пезешкиана не сводится к рекомендации «думай о хорошем». И наоборот, такая примитивная «позитивная психология» вредна. Есть исследования, которые показывают, что она ухудшает состояние людей, особенно тех,

кто находится в депрессии. Когда люди в депрессии начинают фантазировать о лучшем сценарии, думать о хорошем, у них сначала немного улучшается симптоматика, но через какое-то время резко ухудшается. И «визуализация целей», и подобные ей методики тоже не работают.

Исследования показывают, что люди, которые при постановке целей «думают только о хорошем», «визуализируют конечный образ достижения цели» – вешают перед собой картинку цели и делают нечто подобное согласно очередному «лайф-коучерскому методу», – на самом деле с меньшей вероятностью к этой цели придут. Они менее мотивированы. Они уже получили разрядку на этапе фантазирования, и после такой «мастурбационной активности» у них не остается запаса энергии, чтобы пойти и реально что-то сделать. Более того, поскольку они нафантазировали себе положительный сценарий, они оказываются неготовыми к трудностям, когда сталкиваются с ними на пути к цели. Им кажется, будто что-то идет не так, как должно, и они думают, что выбрали не ту цель или что-то неправильно делают.

Лауреат Нобелевской премии по экономике Даниэль Канеман построил карьеру на описании того, как экономично устроена наша психика. Он выделил в ней две системы: Систему 1 – быстро принимающую решения, оперирующую стереотипами, шаблонами и выдающую автоматические реакции; и Систему 2 – вдумчивую, позволяющую принимать осознанные решения и детально анализировать ситуацию,

но ресурсоемкую и медлительную. Именно экономическим принципом – стремлением мозга и психики к экономии ресурсов – он объяснил множество удивительных феноменов и повторяющихся ошибочных действий, к которым склонны люди. Мы еще не раз будем возвращаться к этому разделению психики на две системы. Как и к другому, тоже предложенному Канеманом: на «я-чувствующее», которое непосредственно переживает ситуацию, и «я-вспоминающее» – дающее оценку событиям и процессам на основе воспоминаний.

### **Основные тезисы главы:**

- первым экономическую модель предложил Фрейд;
- «позитивная психотерапия» и «позитивная психология» – разные вещи;
- «позитивное мышление» – вредно;
- описанное Канеманом деление психики на Системы 1 и 2 – тоже экономическое описание.

# Глава 3

## Альтруизм и экономика

Такой неромантичный, экономический подход к психике может вызвать вопросы: «Как в эту картину, которая представляет человека сфокусированным на собственных потребностях прагматиком, укладывается забота об окружающих? Как укладывается в экономический прагматизм внимание к близким? А тем более глобальные поступки, которые связаны с сознательной тратой собственных ресурсов – денег, времени, здоровья, даже жизни – на пользу своей страны, народа, на благо человечества в целом? Почему родители заботятся о детях, почему люди жертвуют на благотворительность, зачем Вася строит приют для животных, а Фёкла помогает в поиске пропавших детей?»

Вопрос важный и заслуживающий подробного обсуждения. Принципиально этот кажущийся конфликт решается следующим образом: желание заботиться о других людях – это собственная потребность человека. Все, чего человек хочет, – его собственные желания, которые основаны на его же потребностях. Поэтому выделение «эгоистичных» потребностей из общей массы теряет смысл: они все эгоистичны по определению.

Но можно говорить о потребностях «эгоцентричных», связанных с восполнением лишь своего индивидуального ре-

сурса, и «альтруистичных» – нацеленных на восполнение не только своего ресурса. При этом не будем забывать, что и «альтруистичные» потребности имеют целью удовлетворить собственные, хотя и альтруистичные, потребности. В цели и формат данной книги не входит подробное обсуждение фундаментальных механизмов, обуславливающих появление таких потребностей строго в рамках экономической модели. Для этого можно ознакомиться с прекрасной книгой Ричарда Докинза «Эгоистичный ген» или (обширнее, но сложнее) с курсом лекций Роберта Сапольски «Биология поведения человека». Но о том, какую роль эти потребности играют в нашей жизни, поговорить мы должны.

В самом начале мы выяснили, что удовлетворенные потребности восполняют запас ресурсов. И это очень понятно работает с простыми и эгоцентричными потребностями: проголодался, то есть испытал потребность в энергии – удовлетворил потребность, поел, и энергия, то есть ресурс, восполнилась. Тут все кажется простым и прозрачным, и, что очень важно, очевиден критерий удовлетворения потребности. Чувство насыщения, которое вызывается сначала наполнением желудка или чуть погодя – повышением уровня сахара в крови, дает нам однозначную обратную связь: потребность удовлетворена. Можно переключаться на удовлетворение следующей.

Вторая, возможно даже более важная сторона эгоцентричных потребностей – их удовлетворение всегда возможно.

Чтобы правильно понять эту мысль, нужно вспомнить о различии потребностей и желаний – разумеется, не все желания возможно удовлетворить, но все потребности можно, если человек здоров. Вряд ли я когда-нибудь поднимусь на Эверест: мне здоровье не позволит. Но я могу понять, что стоит за этим желанием, какую потребность я объективирую желанием покорить вершину – и найти другое желание, которое удовлетворит ту же потребность.

Это принятый в психологии постулат: *здоровый человек способен удовлетворить все свои потребности*. Не всегда именно тем способом, который желает, то есть реализуя именно те желания, которые в данный момент у него в голове. Но всегда можно найти такие желания, которые и удовлетворят фрустрированную потребность, и доступны человеку. Не все могут взойти на Эверест, но всегда можно выяснить, что за потребность человек пытается удовлетворить таким способом и найти подходящее желание. Какую бы потребность человек ни хотел удовлетворить таким способом – статус, известность, наблюдение красоты мира, – всегда можно найти другой способ эту потребность удовлетворить в пределах его возможностей.

НЕ ВСЕ МОГУТ ВЗОЙТИ НА ЭВЕРЕСТ,  
НО ВСЕГДА МОЖНО ВЫЯСНИТЬ, ЧТО  
ЗА ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕК ПЫТАЕТСЯ  
УДОВЛЕТВОРИТЬ ТАКИМ СПОСОБОМ И НАЙТИ  
ПОДХОДЯЩЕЕ ЖЕЛАНИЕ.

Виктор Франкл, известный экзистенциальный психолог середины XX века, во время Второй мировой войны прошел через три концлагеря. Мало кому удавалось выжить в нацистских концлагерях. Но он смог не только выжить сам, не только написать книгу, которую издал уже в 1946 году, но и устроить в этих чудовищных условиях службу психологической помощи – силами одних заключенных другим заключенным. И он утверждает, что потребность свободы всегда может быть удовлетворена, потому что среда «не определяет человека. Влияние среды больше зависит от того, что человек из нее делает, как он к ней относится». И эта свобода в выборе отношения к происходящему – она у человека, который в сознании, остается всегда. Даже в концлагере.

*«Знаменем, под которым предпринимались все попытки психотерапевтической помощи заключенным, была апелляция к воле к жизни, к продолжению жизни, к выживанию в лагере»<sup>7</sup>.*

Конечно, не все желания можно удовлетворить. Один из первых уроков экономики – «желания человека безграничны, потребности ограничены». Мы не можем исполнить все желания, потому что всегда найдется нелепое или безумное. Но потребностей человека, которые таким образом объективированы, конечное количество, их можно удовлетворить рациональными способами.

---

<sup>7</sup> Пер. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша и Е. В. Эйдмана. Из книги В. Франкла «Человек в поисках смысла». – М.: «Прогресс», 1990.

И этих свойств, увы, лишены потребности альтруистичные. Мы далеко не всегда можем их удовлетворить, хотя бы в силу наличия у других людей свободы воли. Например, об этом говорит распространенный печальный опыт родителей, которые пытаются за счет своих ресурсов добиться счастья детей. И детей, которые пытаются осчастливить родителей. Даже когда мы можем, например, обеспечить близкого человека финансово, нет никакого объективного маркера, который бы говорил: «Стоп, хватит, достаточно». Мы не можем понять, «сыт» ли другой человек этим ресурсом. А со стороны кажется, что всегда можно поднажать, всегда есть пространство для продолжения траты ресурсов, чтобы еще улучшить положение. Или хотя бы на переживание вины за недостаточность своих усилий.

Вследствие этого нет гарантии, что вложенные ресурсы удовлетворят потребность, что такой вклад окупится. Это делает их особенно опасными с экономической точки зрения, потенциально бездонной статьёй расходов, которая легко может довести до ресурсного банкротства – депрессии.

Но именно альтруистичные потребности дают наибольшие дивиденды, если оказываются удовлетворены. Иными словами, счастливее всего, энергичнее и довольнее жизнью те, кто удовлетворяет не только свои эгоцентричные потребности, сфокусирован не только на себе и не только на текущем моменте. Более счастливы те люди, потребности которых связаны с заботой о других, ощущением своего вклада

в общее дело, в мир, в человечество, в близких – но только когда их потребности удовлетворены.

Таким образом, эгоцентричные потребности – сфокусированные на себе, – можно считать ресурсной базой, фундаментом всей психической жизнедеятельности. А потребности альтруистические – внешним, добавочным, но очень ценным развитием. Практический вывод: в ситуациях дефицита ресурса имеет смысл сокращать вложения в альтруизм и фокусироваться на собственных потребностях. Не только из соображений собственного блага, но и потому, что альтруизмом эффективно заниматься не получится, пока нет достаточной ресурсной базы. Здесь работает тот же принцип, что и в правилах выживания в самолете: сначала кислородную маску надеть на себя и только потом на другого.

Именно эта идея будет лежать в основе всех дальнейших рассуждений и рекомендаций. Но ее не следует трактовать как противоречащую альтруистическим ценностям. Напротив, при наличии возможности переходить к альтруистическому поведению крайне рекомендуется – оно делает жизнь насыщеннее и счастливее. Но благотворительность не должна быть жертвенной. Помогать другим хорошо, но помогать другим, отрывая от себя, бескорыстно не получится. В ситуации дефицита трата ресурсов на других становится героизмом, а за героизм люди требуют награды. К этой важной мысли мы позже еще вернемся.

Нужно понимать, что даже самое альтруистическое пове-

дение основано на собственных потребностях. Даже тайные благотворители всегда удовлетворяют собственную потребность. Это следует из самого определения поведения: поведение всегда целенаправленно, наша мотивация произрастает из наших потребностей. Оптимистичный сценарий альтруизма состоит в том, что он удовлетворяет высокоуровневую эстетическую потребность. Человек делает добро, чтобы почувствовать себя благотворителем, живущим не зря, делающим что-то хорошее. Иногда к этому добавляются религиозные мотивы. А пессимистичный сценарий мы видим очень часто: кто-то «героически жертвует» чем-то ради чужой пользы, а потом требует награды, и не всегда от того, кто получил пользу от его поступка.

Действительно, требовать награды именно от тех, в чью пользу ты геройствовал, совершенно не обязательно, например герой спасает тонущего, а награждает его государство. Но очень часто человек «геройствует», жертвует своими ресурсами ради чего-то, что выбирает сам. А награды требует от всех вокруг, от всего окружающего мира, потому что он герой. Как многодетная мать, которая требует от всех поддержки и помощи: «Я родила столько-то детей, теперь все мне должны». Почему? Потому что она «мать-героиня». Но разве «должники-окружающие» просили ее становиться героиней?

ПОТРЕБНОСТИ, СФОКУСИРОВАННЫЕ  
НА СЕБЕ, – МОЖНО СЧИТАТЬ РЕСУРСНОЙ

БАЗОЙ, ФУНДАМЕНТОМ ВСЕЙ ПСИХИЧЕСКОЙ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.