

СЕРГЕЙ БЕЛКИН

ИСКУССТВО ЖИТЬ

ИЛИ КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ
НЕСМОТЯ НИ НА ЧТО



ПЕРСОНАЛЬНОЕ
ПОСОБИЕ
3-е издание

Сергей Белкин

**Искусство жить, или Как быть
счастливым, несмотря ни на что**

«Издательство «Перо»

2024

УДК 159.9
ББК 88.3

Белкин С.

Искусство жить, или Как быть счастливым, несмотря ни на что /
С. Белкин — «Издательство «Перо», 2024

ISBN 978-5-00258-179-5

Искусство жить - это умение оставаться в хорошем настроении, даже когда этому что-то мешает: жизненные обстоятельства, люди, работа, город, страна. Искусство жить-это навык управления своими эмоциями и мастерство общения, это знание самого себя и умение приспосабливаться к своим особенностям и к окружающему миру. Автор рассказывает, как этому научиться и в чём состоит секрет счастливых людей. Эта книга - практическое пособие по персональной и социальной психологии, овладению навыками счастливой жизни и обретению философии счастья. Тысячи читателей первых двух изданий научились управлять своей жизнью и эмоциями, овладели искусством жить и философией счастья. Их отзывы и советы учтены при подготовке третьего издания. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-00258-179-5

© Белкин С., 2024
© «Издательство «Перо», 2024

Содержание

Благодарность	6
Предисловие	7
Искусство жить – что это?	8
1. Счастьем можно управлять	9
Что такое счастье?	12
Взгляд философов	13
Религиозные взгляды	14
Взгляд политиков и идеологов	15
Счастье и психология	15
Счастье – это процесс	16
Счастье – это метасостояние	18
2. Из чего сделаны счастье и несчастье?	19
Я-матрица	20
Инстинкты	21
Темперамент	23
Телосложение и конституция	25
Индивидуальность	27
Оптимизм и пессимизм	27
Тип личности и характер	30
Эмоциональные состояния	32
Настроение	32
Эмоции и чувства	33
Отрицательные и положительные эмоции	34
Стресс	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Сергей Белкин
Искусство жить, или Как быть
счастливым несмотря ни на что

*С искренней любовью и нежностью посвящаю эту книгу моей жене
– Елене Бортниковой*



© С.Н. Белкин, 2024

Благодарность

Выражаю сердечную благодарность своей дочери Екатерине Белкиной. Её мудрые советы и точные замечания позволили улучшить содержание, а обложка создала запоминающийся образ книги.

Предисловие

Многие люди счастливы, но не все об этом знают.
Альфريد Лэнгле

Что такое «искусство жить»: природный дар или то, чему можно научиться? Французы используют выражение «искусство жить» – *L'art de vivre* – когда хотят охарактеризовать опыт обустройства благополучной, спокойной, счастливой жизни. Важнейшей частью этого считают «радость жизни» – *Joie de vivre*. Есть и третий аспект – «умение жить» (*Savoir vivre*). Разумеется, не только французы это знают. Вокруг нас немало людей, живущих легко и радостно, несмотря на возникающие проблемы. Можно ли этому научиться? – Да! Искусство жить – это умение, которым не так уж сложно овладеть. Можно научиться управлять эмоциями, вызывать по своему желанию радость и хорошее настроение. Кроме того, этот навык становится инструментом познания себя, своих особенностей.

У вас в руках книга, которая этому учит.

В ней есть учебно-просветительские главы, в которых рассказывается о том, как возникают эмоции, из чего складывается характер, что определяет наше поведение. Они, быть может, покажутся скучноватыми, но их стоит преодолеть: только понимание того, как устроена «эмоциональная машина» позволяет ею управлять.

Важная сторона жизни – влияние внешнего мира: коллектива, общества, государства, которые далеко не всегда радуют, нередко огорчают, а порой делают жизнь сложной, даже невыносимой. Как жить в реальном мире, изменить который мы не в силах? Как к этому приспособиться – об этом несколько специальных глав.

Первое издание книги вышло в 2011 году. На неё пришли десятки откликов: книга для многих стала постоянным спутником. За прошедшие годы, однако, немало изменилось в мире, стране, обществе и в информационном пространстве. Осталось прежним лишь стремление человека к счастью.

Второе издание значительно отличалось от предыдущего: в сущности, это заново написанная книга. Добавлены новые и переработаны старые главы, текст отредактирован, его легче читать и воспринимать: книга стала практическим пособием, учитывающим реалии современной жизни.

Третье издание дополнено главами «Мечты, утопии, надежды» и «Социология и социальная психология», добавлен «Предметный указатель», расширен список литературы, исправлены замеченные опечатки.

Искусство жить – что это?

Искусство жить – это умение оставаться в хорошем настроении, даже когда этому что-то или кто-то мешает.

Искусство жить – это умение испытывать радость, не только когда это получается само собой, но и по собственному желанию.

Искусство жить – это умение управлять своими эмоциями: воли не давать негативным, самостоятельно запускать позитивные и наслаждаться ими.

Искусство жить – это мастерство общения с разными людьми в любых обстоятельствах.

Искусство жить – это умение оставаться довольным жизнью и судьбой, даже когда что-то не нравится: в семье, на работе, в городе и стране.

Искусство жить – это умение наслаждаться тем, что имеешь и не страдать от того, чего нет; жить с ощущением, что имеющийся достаток достаточен.

Искусство жить – это знание себя, своего характера, особенностей поведения, сильных и слабых сторон, ценностей и принципов, потребностей и целей.

Искусство жить – это умение думать не о плохом, а о хорошем, контролировать ход своих мыслей и их связь с эмоциями.

Искусство жить – это умение комфортно приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам.

Искусство жить – это владение приёмами достижения покоя и утешения, радости и эйфории.

Искусство жить – это обладание жизненной философией счастья.

Искусство жить – это искусство быть счастливым, несмотря ни на что.

1. Счастьем можно управлять

Счастьем можно управлять, то есть не просто ждать, когда оно придёт, а осознанно создавать, обустраивать и оберегать счастливую жизнь. Мы вроде бы так и поступаем: стремимся к счастью, к добрым отношениям с людьми, к достатку, благополучию, здоровью. Но одни этого достигают, а другим быть счастливым удаётся редко. Видимо, секретом счастливой жизни действительно владеют не все, но этому можно научиться. Учиться начнём прямо сейчас. В процессе чтения книги мы шаг за шагом станем все глубже понимать, из чего такая жизнь складывается, о чём надо заботиться и что уметь делать, чтобы реальная жизнь со всеми её сложностями и проблемами была и воспринималась как счастливая.

Я, как и все, бывал в жизни счастлив, но бывал и несчастлив. Большую часть жизни я не задумывался о природе и причинах этого. И то, и другое воспринималось как естественная часть существования. Я не считал, что счастья надо добиваться, не ставил себе цели «быть счастливым». Мне казалось довольно глупым так формулировать жизненную цель. Люди хотят быть счастливыми, но для этого они стремятся не «к счастью вообще», а чему-то конкретному и осязаемому, тому, что обеспечивает наступление и существование этого самого счастья. Мы видим счастье в здоровье и достатке, любви и добрых отношениях с людьми, успехе и признании, хорошем настроении и радости. К этому списку каждый может добавить ещё очень многое. Представления о счастье разных людей имеют много общего, хотя, конечно, есть и отличия.

Я прожил счастливую жизнь, но осознание этого пришло тогда, когда мне было уже под шестьдесят. Чтобы прийти к такому выводу, понадобилось, во-первых, прожить эту самую жизнь со всем, что в ней было: радоваться и страдать, побеждать и проигрывать, пользоваться здоровьем и болеть; во-вторых, осознать, что такое счастье и какова его природа, прочувствовать это и принять. Этот секрет не открылся мне сам собой, и я не встретил в своей жизни учителей, которые направили бы меня «на путь истинный». Пришлось разбираться самому, постигать, можно ли управлять своим счастьем, или это мимолётная, неуправляемая радость? Что от меня зависит, а что – нет?

По мере того как я погружался в эти проблемы, становилось ясно, что «искусство жить» и «быть счастливым» – это знания, навыки и умения, которым никто не учит. Говорят о счастье многие: родные и близкие, друзья и подруги, философы, писатели, учёные, художники, музыканты, политики, священники, «коучи личностного роста». Они употребляют слово «счастье», призывают стать счастливым и при этом полагают, что смысл слова «счастье» всем понятен одинаково, без пояснений. На самом деле это не так: представления о счастье и ощущение счастья индивидуальны.

Задумавшись о «природе счастья», я стал наблюдать за миром собственных переживаний и ощущений, стремясь понять их происхождение, увидеть механизмы рождения грусти и радости, смеха и плача, покоя и раздражения, и осознал простую, почти очевидную вещь: счастье – это эмоциональное состояние, а не обстоятельства жизни, люди и предметы, нас окружающие (хотя на сей счёт есть и иные мнения – я рассказываю об этом в следующей главе)! Чтобы овладеть искусством «быть счастливым», я погрузился в мир научно-философского осмысления феномена человеческих эмоций, изучил способы управления ими, проверил их на себе, и тогда мне открылась природа счастья, стали ясны пути его обретения из чего и складывается «искусство жить».

Книга учит искусству жить, поможет сформировать личную философию счастья, овладеть технологией, позволяющей оставаться счастливым вне зависимости от внешних обстоятельств, внутренних проблем и личных недостатков. Книга написана для тех, кто хочет быть счастливым, «несмотря ни на что», даже живя в не самой благополучной стране, не будучи

богатым, талантливым, знаменитым; не имея достижений в науке, искусстве, спорте; не будучи красивым, здоровым, удачливым, всеми любимым... Что ещё важно: эта книга также и для тех, кто богат, талантлив, здоров, удачлив, красив и живёт в благополучной стране и хочет быть счастливым! Да-да, им тоже нужна такая книга, потому что все на свете личные достоинства и жизненные возможности не гарантируют счастья: быть счастливым надо уметь!

Путеводитель по книге

Практическое пособие «по искусству жить» должно подсказывать и учить как правильно:

- относиться к самому себе и окружающим;
- строить отношения людьми;
- реагировать на действия власти, политику и политиков;
- взаимодействовать с миром идей, идеологий, учений и поучений;
- вспоминать о своей жизни и о жизни других;
- гневаться, обижаться, завидовать;
- радоваться и наслаждаться жизнью

и многим другим вещам, из которых складывается жизнь. Важно также знать о неправильных действиях. Все «правильности» с учётом «неправильностей» составляют жизненную философию. Так что это книга – ещё и учебник по жизненной философии.

«Жизнь прожить – не поле перейти», – гласит пословица. Жизнь можно представить как последовательность проблем, которые приходится решать, как созвездие целей, которых хотелось и хочется достичь, как калейдоскоп радостных и грустных событий, как поток приятных и не очень воспоминаний, как возникающие и гаснущие образы будущего, которое может манить и страшить. Все мы проживаем день за днём в этом многомерном пространстве, но одни при этом часто пребывают в хорошем настроении, идут по жизни легко и радостно, другим же достаётся больше огорчений, разочарований и несбывшихся надежд. Почему так происходит? Объяснения типа «кому какая судьба выпала» особенно распространены среди пессимистов, которым, как они считают, «выпала» неудовлетворяющая их судьба. На неё можно списать многое, но можно попытаться и в такой «судьбе» отыскать менее травмирующие пути. Для этого надо знать «карту местности», свои возможности и владеть навыками управления своей жизнью.

«Карта местности» – это житейские, интеллектуальные и эмоциональные проблемы, которые встают перед нами, раздражающие и успокаивающие факторы, наши представления о смысле жизни, её целях.

То, чем мы располагаем, наши ресурсы и функциональные возможности, – это инстинкты, характер, привычки, убеждения, мировоззрение, особенности телосложения, поведения и общения. Среди них есть природные, врождённые, а есть благоприобретённые, которые мы обрели по жизни.

Навыки управления собственной жизнью – это и есть «искусство жить», то, чему посвящена книга.

Чтобы овладеть навыками управления, важно не просто знать, что у нас имеются инстинкты, черты характера, эмоции и чувства, особенности психики, а понимать, как все это хозяйство работает «внутри нас», как инстинкты и эмоции включаются и выключаются, какими мы являемся и какими себя осознаем. Этим вопросам посвящены первые – образовательные – главы книги. Следующие главы посвящены практическим занятиям: методам и навыкам работы с эмоциями, прежде всего теми, которые мешают нам быть счастливыми: обида, зависть, гнев, стыд и т. п.

Важно понимать, что и как мешает нам быть счастливыми, что плохого мы делаем сами и что приходит к нам извне, с какими своими ошибками мы можем справиться самостоятельно, а в каких случаях нужна «помощь друга». Очень важный фактор – общество, в котором мы

живём. Это и ближайшее окружение, и страна, государство в целом. Это не просто фактор влияния, это одна из важнейших, особенностей человека как существа социального, для которого остальные люди не просто объекты общения, а часть личности, нечто вроде постоянно подключённого «внешнего разума». Общество может доставлять как радость, так и проблемы. Искусство жить – это не только умение владеть своим внутренним миром, но и умение жить в реальном обществе со всеми его противоречиями и опасностями. Об этом – глава «Общество и счастье».

В третьей части рассказано, где и как следует находить источники для запуска «процесса счастья». Это уже карта с указанием мест залегания «кладов», «полезных ископаемых» и расположением «точек питания и радости».

Последняя часть – «Советы на каждый день» – шпаргалка-напоминалка, перечитывая которую можно находить и подключать «ресурсы счастья» в самых разных жизненных обстоятельствах.

Что такое счастье?

Кажется, что в заглавие вынесен риторический вопрос, на который не надо отвечать: все и так знают, что такое счастье. Знать-то знают, да только распознают и переживают его по-разному. «Глупость какая! – подумает читатель-скептик. – Если я ощущаю себя счастливым, значит, я счастлив, а если несчастлив, стало быть, несчастлив! И не надо играть словами!» – «Надо, дорогой!» – скажу я ему.

«Поиграв» словами, вернее, обдумав свои эмоции, можно перестать быть несчастливой и стать счастливой. Если, конечно, вы не цепляетесь за свою «несчастливость» как средство вызывания жалости к себе.

Есть *ощущение* счастья и несчастья, а есть представление о них. Оказывается, что представления, которые сформировались в нашем сознании, могут изрядно мешать, не давая нам переживать счастье, когда для этого есть всё. Мало того, порой эти же представления ввергают нас в неприятные переживания, в то время как серьёзных причин для них нет.

Представления о счастье формируются под воздействием многих факторов социального, психологического, исторического, религиозного и иного характера. У нас возникает некий образ «настоящего счастья», в котором присутствует множество всего: и состояние здоровья, и уровень материального благополучия, и хорошее настроение, веселье, радость, и отсутствие неприятностей, проблем. Даже в минуту искреннего и полного переживания счастья мы можем мгновенно перестать его ощущать, если нас вдруг кто-то прямо в лоб спросит: «А ты уверен, что ты сейчас абсолютно счастлив, не позабыл ли ты о том, что...» И мы быстро вспомним про нерешённые проблемы, обиды, опасения. И всё – счастье улетучилось! Так действительно ли оно всегда мимолётно? Это всего лишь неустойчивое, кратковременное состояние и другим быть не может? Сразу отвечу – это не так. Счастье может быть сколь угодно длительным и весьма устойчивым состоянием. Более того, это самое устойчивое и самое естественное состояние человека, данное ему от рождения. Только наши ошибочные действия – сознательные и подсознательные – разрушают его.

Такое ощущение и осознание счастья можно сравнить с чувством жажды и потреблением воды. Когда вам хочется пить, вы пьёте, испытывая при этом наслаждение; вспышка радости и счастья сродни этому. Потом, когда жажда утолена, вы остаётесь в спокойном, удовлетворённом состоянии и о воде и жажде не думаете, зная, что, когда понадобится, вы снова напьётесь и организм снова будет переживать приятные ощущения. Так и с устойчивым счастьем: есть приливы приятных эмоций, вспышки радости и эйфории, но есть и период спокойного осознания благополучия и своих возможностей по управлению этим состоянием. В этом и состоит искусство жить, умение быть счастливым, несмотря ни на что.

Давайте в этом разберёмся: счастье того стоит. Быть счастливым – более важная цель, чем стать богатым, важнее, чем построить дом или получить образование и профессию. Это даже важнее, чем быть здоровым!

Альфред Лэнгле, современный австрийский психолог (ссылка на одну из его книг приведена в списке литературы), чьё высказывание («Многие люди счастливы, но не все об этом знают») вынесено в Предисловие в качестве эпиграфа, совершенно прав: нам часто не удаётся осознавать состояние счастья. Это – умение, которому надо учиться. Мы нередко его не замечаем, а стремимся к чему-то, что нам кажется настоящим счастьем. Порой мы считаем себя глубоко несчастными, хотя для этого нет должных оснований. Почему так происходит? Потому что никто никого никогда не учил осознавать и удерживать состояние удовлетворённости. К тому же мы не умеем соотносить налетевшие эмоции с причинами их возникновения и поэтому оказываемся в их власти, не можем ими управлять.

Поскольку представления о счастье и переживание счастья – не одно и то же, стоит уделить внимание тому, какими бывают представления о счастье, какие из них мы воспринимаем, делаем своими и что из них помогает быть счастливыми, а что – мешает.

Вопрос о счастье – один из вечных вопросов. Существует огромное информационное поле, посвящённое проблеме счастья, столетиями засеваемое пытливыми умами всех времён и народов. Философы размышляют о счастье как наиболее общей категории удовлетворённости человека, политики говорят о счастье как о совершенном общественном строе, религиозные деятели трактуют счастье как дар Божий, который надо заслужить. Множество вопросов о счастье задано, на многие из них есть сотни ответов (например, в замечательной научной монографии М. Аргайла «Психология счастья» – ссылка в списке литературы), а счастливых людей намного больше не становится. Потому что знание о счастье и умение быть счастливым – не одно и то же. Тем не менее полезно познакомиться с размышлениями мудрецов о счастье.

Взгляд философов

Вот некоторые мысли древнегреческих философов о счастье.

Аристипп считал, что путь к счастью лежит в достижении максимального удовольствия, не приносящего при этом боли. Смысл жизни, по Аристиппу, находится именно в физическом удовлетворении, поэтому его учение называется *гедонизм* (от греч. *hedone* – «наслаждение»).

Сократ, признавая значимость удовольствия для ощущения счастья, указывал на обязательность осознания того, что «нечто делается хорошо». Он также настаивал на различении удовольствий: дурных и хороших, истинных и ложных.

Аристотель определяет счастье как «деятельность души в полноте добродетели». Добродетель, таким образом, становится средством достижения счастья, а удовольствие само по себе не есть счастье.

Эпикур развил целое учение о счастье – *эвдемонизм* (от греч. *eudemonia* – «счастье»), согласно которому единственным или высшим человеческим благом является счастье. Мы, правда, больше помним об Эпикуре как основателе «эпикурейства», практическом стремлении к наслаждениям. Эпикурейцам приписывают девиз, дошедший до нас на латыни: «Ede, bibi, hide», что переводится как «Ешь, пей и веселись». Однако учение Эпикура о счастье гораздо содержательнее.

Счастье, по Эпикуру, это состояние самодостаточности человека. Людям свойственно стремиться к наслаждению и избегать страданий. Отсюда до нас дошёл вышеприведённый «*девиз эпикурейцев*», являющийся на самом деле лишь фрагментом его рассуждений. Эпикур понимал, что в реальной жизни удовольствия теснейшим образом переплетены со страданиями, за удовольствия приходится платить. Режим «удовольствие – расплата» Эпикур не мог признать счастьем, поскольку он считал отсутствие страданий непременным условием счастья. Счастье Эпикура – такое состояние, при котором человеку уже не надо идти к чему-то недостающему. Практическая его рекомендация такова: человек должен жить незаметно, видеть и ценить малое счастье и радоваться доступным явлениям и состояниям: покою, погоде, красоте природы, придерживаться разумной философии, избавляющей человека от бесплодных страстей и страхов. Вот пример философского рассуждения Эпикура, избавляющего от страха смерти: «Самое ужасное из зол, смерть, не имеет к нам никакого отношения. Когда мы есть, то смерти ещё нет, а когда смерть наступает, то нас уже нет. Таким образом, смерть не существует ни для живых, ни для мёртвых». Вот ещё несколько советов Эпикура.

«Проживи незаметно».

«Нельзя жить приятно, не живя разумно, нравственно и справедливо, и наоборот, нельзя жить разумно, нравственно и справедливо, не живя приятно».

«Никакое наслаждение само по себе не есть зло; но средства достижения иных наслаждений доставляют куда больше хлопот, чем наслаждений».

Прошло много столетий, десятки мыслителей высказались на тему счастья и удовольствий. Вопрос о счастье стал одним из основных в этической науке. Кроме упомянутых гедонизма и эвдемонизма, в этике выделилось такое направление, как утилитаризм, согласно которому моральная ценность поведения или поступка определяется его полезностью и значимостью. Согласно формулировке основателя утилитаризма Джереми Бентама, морально то, что «приносит наибольшее счастье наибольшему количеству людей». Счастье, равно как и польза, измерялись последователями утилитаризма превосходством удовольствия над страданием.

На этом мы прервём описание философских представлений о счастье, но не потому, что они исчерпаны, а потому, что им нет конца и их описание выходит далеко за рамки книги. Более подробно с этическими учениями можно познакомиться в литературе по этике. Отмечу, что знание различных философских осмыслений счастья полезно для построения собственной философии счастья.

Религиозные взгляды

Вопрос о счастье как таковом не находится в центре внимания большинства религий. Да и само понятие «счастье» используется редко. Говорится о праведной жизни, о «делании добра», о следовании религиозным предписаниям. Праведная жизнь может принести человеку уменьшение страданий, надежду на воздаяние после смерти. Для буддистов счастье – это отсутствие всяких желаний, состояние «просветления». Стремление достичь счастья, изменяя внешние факторы, с точки зрения буддистов, ложно и безрезультатно. Иудей сможет наилучшим образом прожить земную жизнь, следуя Заповедям Моисея, соблюдая Закон и Традицию, а настоящее счастье настанет после прихода Машиаха. Ислам обещает награду тем верующим, кто следовал религиозным предписаниям, требованиям духовенства. Классическая традиция ислама утверждает, что счастье – это быть мусульманином, и его дарует Аллах, что касается состояния высшего удовлетворения, то оно возможно только «на небесах».

Сказанное здесь о буддизме, иудаизме и исламе более чем неполно и поверхностно. Религиозно-философская мысль этих вероучений продолжает развиваться и куда более глубоко (нежели и описал выше) смотрит на проблему счастья человека, но в этой книге я ограничусь краткими упоминаниями. Более подробная литература общедоступна, и желающие её найдут самостоятельно.

В христианстве есть учение о блаженствах, сформулированное в Нагорной проповеди Иисуса Христа. Слово «блаженство» воспринимается нами на бытовом уровне вполне утилитарно: как высшее наслаждение, причём скорее телесное, нежели духовное. Поэтому Заповеди блаженства во всей своей глубине без дополнительных разъяснений принимаются не всеми, хотя в действительности это сложный и глубокий комплекс нравственных ориентиров и правил поведения. Современная христианская психология рассматривает вопрос о счастье весьма широко и находится во взаимосвязи с научным подходом к этой проблеме, выявляя в том числе и непротиворечивые основания (подробнее об этом см., например, в книге «Христианская психология в контексте научного мировоззрения», ссылка в списке литературы). Более подробно с этой темой можно ознакомиться, обратившись к литературе, указанной в конце книги. Мне бы не хотелось погружаться в религиозную тему слишком глубоко. Для всякого верующего читателя ответы на вопросы о добре и зле, праведной и неправедной жизни, счастье и блаженстве даны в религиозных книгах, проповедях священнослужителей, поучениях. Моя позиция как автора книги – руководства прагматична и обращена как к верующим, так и неверующим. Для всех считаю полезным знакомство с предлагаемыми далее способами, позволяющими оказываться в земном счастье, счастье повседневном, которого нам так не хватает.

Взгляд политиков и идеологов

Разговор о счастье и его обещание всегда привлекают внимание, поэтому политики любят об этом говорить. Каждый из них обещает «рост счастья», если будут реализованы предлагаемые ими программы. С точки зрения политиков, счастье невозможно без преобразования общества, приведения его в то состояние, которое они считают идеальным, ставят целью своей деятельности. Для политиков счастье преимущественно социальное явление. Индивидуальное счастье – не главное из того, чем «торгуют» политики, оно должно стать следствием общего.

Когда мы жили в эпоху социализма, считалось, что основу нашего счастья составляют социальное равенство, общенародная собственность, превосходство духовного над материальным и т. д. В стране действительно было немало счастливых людей, причём в связи с реально существовавшей социальной стабильностью, возможностями роста и развития. За это была заплачена высокая цена. Многие из живших в России до революции стали её жертвами: погибли, лишились близких, имущества, Родины... Так счастье для одних обернулось несчастьем для других. Последующее строительство социализма тоже принесло немало несправедливостей наряду и с подлинными достижениями и общим благом. Но и этому благу суждено было рухнуть вместе с распадом страны: система ценностей вновь перевернулась. Теперь мы живём во времена, провозгласившие широкое разнообразие социальных ориентиров и видов возможного «счастья». В этих условиях тоже появилось немало счастливых людей, но снова миллионы стали несчастными...

Столетиями люди придумывали и пытались строить счастливые общественные системы и государства. Никто, однако, пока не смог построить абсолютно счастливого общества – такого, в котором нет социальных причин, делающих кого-то несчастным. Всегда кто-то счастлив, а кто-то – нет. Роль внешних факторов велика. Подробнее об этом сказано в главе «Общество и счастье». Заранее предупрежу: описание того, как преобразовать общество и построить страну счастья, темой книги не является. Она решает иную задачу: как научиться быть счастливым в любом обществе и при любых политических системах.

Счастье и психология

Представления о счастье у разных людей так сильно отличаются, что при их сравнении не всегда можно признать, что речь идёт об одном и том же предмете.

Счастье – проблема и задача как индивидуальной, так и социальной психологии. Бедный человек видит счастье в увеличении достатка, а заболевший – в избавлении от недуга. Снедаемый угрызениями совести раскаивается в содеянном и точно знает, что был бы счастлив, не соверши он проступка. Завидующий кому-то полагает, что счастье в обладании тем, чего у него нет, а у объекта зависти есть. Предметом зависти может быть что угодно: богатство, достижения, признание, успех у женщин или мужчин...

В следующих главах мы достаточно глубоко рассмотрим индивидуальные психологические особенности, определяющие и наше настроение, и отношение к действительности. Понимание своего психотипа – основа мастерства, базис искусства жить.

Важно также осознавать, как именно мы себе представляем «настоящее счастье»: этот образ играет существенную роль. Мы заранее сами или с чужой помощью представили, какому набору признаков должно отвечать настоящее счастье: здоровье, богатство, хорошее настроение, деньги, успех и т. п., и куда все это не пришло, мы не считаем себя счастливыми.

К этому стоит добавить философское восприятие и осознание себя и окружающего мира. Счастливые люди счастливы потому, что обладают такой жизненной философией. Они не осознают её как «философию», как какое-то «учение». Они просто живут в соответствии со сво-

ими представлениями о жизни и обладают некими навыками. Именно в этом состоит их секрет. Этой философии никто никого не учит. Очень немногим она даётся от природы, другие обретают её ценой собственного жизненного опыта, путём проб и ошибок. Подавляющее большинство людей так никогда этим секретом и не овладевают: ощущение счастья, осознание счастья остаётся для них редким гостем, «синей птицей», которая прилетает и улетает, когда захочет.

Но мы с вами уже вступили на путь овладения этой философией! Мы сможем достигать состояния счастья и управлять этим процессом. Именно *процессом!*

Счастье – это процесс

Неверно рассматривать счастье, только как некое стабильное, не изменяющееся состояние исключительно позитивных эмоций. Нечто похожее нам обещают разные «школы счастья и позитивного мышления». Неверно также считать, что счастье – это состояние, в котором отсутствуют всякие желания: такое представление проповедуют некоторые мистические верования. Я не считаю такое состояние счастьем, это скорее апатия, состояние вредное и опасное, ведущее к заболеваниям.

Счастье – это гамма ощущений индивидуальной удовлетворённости, характеризующееся сложным ансамблем непрерывно изменяющихся эмоций, находящихся в динамическом равновесии. В состоянии счастья букет эмоций может включать в себя и радость, и грусть, и безмятежность, и печаль. В состоянии счастья мы можем испытывать отрицательные эмоции, такие как недовольство, гнев, стыд, зависть, обида, но только при условии, что не они нами управляют, а мы – ими. Счастливый человек не избавлен от негативных эмоций, но он умеет ими управлять.

Жизнь часто сравнивают с рекой, потоком, говорят о её «течении». Восприятие жизни как потока – хороший, удобный образ. Только быть в этом потоке щепкой, утратившей «эго» (как советуют буддисты), я согласен лишь время от времени, когда мне захочется помедитировать. В остальное время я готов ощущать себя щепкой, но у которой есть капитан. Я не могу управлять потоком, но траекторией своего движения могу: обходить мели, проходить через опасные пороги, удерживать свою щепку на плаву.

Интересно, что метафора «потока» понадобилась и психологам, для описания состояний максимальной погружённости в процесс деятельности, когда человек так увлечён своим делом, что забывает о себе и обо всём на свете, получая удовлетворение от самого процесса. Такие состояния так и называют «потоковыми» (подробнее см. в книге М. Чиксентмихайи, ссылка в списке литературы). *Потоковое состояние* возникает в любых видах деятельности, его переживают и спортсмены и музыканты, и учёные и пастухи – все, кто оказывается полностью погруженным в своё занятие, ощущая при этом радость, свободу, удовлетворение. Погружение в такие состояния может быть не подарком судьбы, а результатом целенаправленных усилий. Продолжая метафору течения жизни и движения её потоке, скажем, что искусство жить – это мастерство капитана, умело направляющего свою «щепку» в бурном потоке жизни, не теряющего ни самообладания, ни контроля над ситуацией в любых, в том числе критических обстоятельствах.

Наша жизнь протекает в двух сферах: внутренней и внешней. Внутренняя – это жизнь тела и, условно говоря, духа. Внешняя сфера – наше взаимодействие с окружающим миром. Искусство жить состоит в умении работать в обеих сферах «в своих интересах». Во внутренней сфере надо владеть методами управления мыслями и эмоциями. Во внешней сфере надо уметь так общаться и обращаться с окружающей средой – людьми, учреждениями, мифами и идеями, – чтобы жизнь приносила поменьше огорчений и неприятностей и побольше радостей и хорошего настроения.

Чтобы овладеть искусством управления жизнью, надо знать устройство нашей внутренней интеллектуально-эмоциональной «машины», а также «карту местности и правила движения» – общество и действующие в нём законы.

Важно понимать, что счастье – это не застывшее состояние, а процесс, динамичный процесс взаимодействия удовлетворенностей и неудовлетворенностей, в котором позитивные эмоции, в среднем, одерживают верх. Я придумал глагол «счастливеть», то есть делать себя счастливым. Это умение можно освоить, будучи «задействованным» оно обеспечивает ощущение благополучия, счастья. Осознанное осчастливливание себя – процесс радостный; описание технологий осчастливливания и составляет содержание этой книги.

Чтобы быть счастливым, несмотря ни на что, нужно поддерживать этот процесс, управляя миром собственных эмоций. Процесс счастья имеет свои максимумы и минимумы, «амплитуда счастья» меняется. Именно это свойство счастья – чередование фаз взлёта с фазами затишья – и воспринимается как «счастье пришло-счастье ушло». Повторю ещё раз: оно не уходит, как не уходит волна, у которой есть гребень и впадина, максимум и минимум: плавая в море, вы остаётесь на них всё время, хотя и оказываетесь то на гребне, то в «долине». Но и в минимуме волна остаётся волной со всеми её свойствами и качествами.

В психологической литературе «про счастье» получила распространение концепция «гедонистической адаптации». В эту наукообразную обёртку завернуты тривиальная мысль и столь же тривиальное наблюдение: к хорошему мы быстро привыкаем, и уровень позитивных эмоций снижается. Это банальное умозаключение «прикрепили» к желанию людей быть счастливыми, снабдили это стремление метафорой «беговой дорожки» и сформулировали «вывод»: мы без остановки бежим в погоне за перманентным состоянием счастья и никогда его не достигаем. Эта метафора породила многочисленные рекомендации консультантов по психологии, предлагающих «сойти с гедонистической беговой дорожки» и начать вновь переживать яркие позитивные эмоции.

Здесь многое перепутано (как и в рекомендациях типа «выйди из зоны комфорта»). Гедонистическая адаптация, разумеется, существует: мы перестаём бурно радоваться тому, например, что у нас есть башмаки и брюки. Вот если, лишившись их, мы ощутим неудобство жизни без штанов и босиком, то когда их вновь обретём, будем искренне радоваться. Этот механизм распространяется на более сложные эмоции и переживания, вплоть до «притупления» чувств спустя какой-то период совместной жизни. Важно не то, что уровень эмоционального всплеска снижается, а то, как и чем мы измеряем, оценивая качество и суть любви и счастья. Дело не в амплитуде эмоций, а в их осознании и понимании значимости этих стабильных, устойчивых состояний, «позитивного фона», который определяет и любовь и счастье. Ставить вопрос о «повышении уровня счастья» в связи с тем, что эмоции «притупились», неверно и вредно, сродни эксцессивной мастурбации. Гедонистическая адаптация – разумный защитный природный механизм, своего рода стабилизатор, удерживающий наш эмоциональный фон от возможности непрерывного эмоционального всплеска: представьте себе кошмар неутраченной эйфории в связи, например, с достижением некоего результата. Такого организм просто не выдержит, а окружающие начнут прятаться. На механизм гедонистической адаптации не надо обращать внимания, пусть он делает своё дело, не надо искусственно стимулировать всплески эмоций. Умение радоваться жизни и быть счастливым вовсе не требует действий под вывеской борьбы с гедонистической адаптацией и стремлений «сойти с гедонистической беговой дорожки».

Философия счастья – это комплекс ощущений, догадок, предположений, знаний – всего, что ведёт нас к осмыслению, что именно является вашим счастьем со всех точек зрения: и философской, и социальной, и религиозной, и психологической. *Технология счастья* – это приёмы, обеспечивающие оптимальное лавирование в переменчивом мире наших эмоций в соответствии с личной философией счастья.

Управление эмоциями – это умение влиять на отрицательные и положительные эмоции, не давая одним власти над собой и пробуждая другие. Эти умения формируются в двух сферах: во внутреннем мире наших переживаний и во внешнем мире наших впечатлений: общении с людьми, вовлечении в каждодневные заботы и радости, в общественно-политические процессы. Обе эти сферы рассматриваются в последующих главах.

Счастье – это метасостояние

Работая над книгой, я придумал новый, как мне казалось, термин для описания динамичной композиции состояний: *метасостояние*. Я использовал префикс «мета» в том смысле, в котором он нередко используется в философии. Слово происходит от греческого *μετά*, означающего «после», «за пределами», и применяющегося тогда, когда надо описать какое-то качество как «всеобъемлющее» или «превосходящее».

Счастье тех, кто овладел искусством быть счастливым, объемлет собой все прочие состояния и никогда не покидает человека. Осознание его возносится над всем, над всеми прочими ощущениями души и тела, то есть формирует метасостояние.

Я был доволен, когда такой «научный» и «солидный» термин пришёл мне в голову. Позднее я узнал, что термин «метасостояние» уже существует и применяется в нейролингвистическом программировании (НЛП). Принято считать, что это слово ввёл в оборот американский психолог Майкл Холл, описывая несколько уровней самооценки. Узнав об этом, я не огорчился (потому что владею искусством быть счастливым ☺). Это не первый случай, когда я что-то придумываю впервые, а потом оказывается, что похожее было придумано до меня. Это говорит о том, что я иду верной дорогой, а то, что до меня где-то вблизи проходили и другие, лишь придаёт уверенности в правильности своих оценок. Майкл Холл, как я потом узнал, тоже шёл вслед за другими, в частности за Грегори Бейтсоном, труды которого я, в своё время, читал одновременно с вдохновляющими книгами Фритьофа Капры и Станислава Грофа о холистическом мировосприятии и метауровнях логического мышления. Хочу при этом отметить, что «моё» метасостояние отличается от «их» метасостояния. Они ввели этот термин для классификации логических уровней субъективной самооценки. Я же имею в виду описание объективно существующего явления (счастья). Но как только мы овладеваем искусством быть счастливым, его методами, мы овладеваем методикой осознания своих мыслей и эмоций, пониманием природы наших реакций на внешние обстоятельства. Мы анализируем явления на разных уровнях логических самооценок и здесь сходимся с аналитиками метауровней мышления и не противоречим друг другу.

Искусство быть счастливым опирается на осознание счастья как всеобъемлющего состояния, динамичного процесса. Счастье никогда вас не покинет, если этот процесс находится под вашим управлением.

2. Из чего сделаны счастье и несчастье?

Счастье сделано из того же самого, из чего сделано и несчастье: из наших эмоций. Важно, как этим «строительным материалом» управлять. То, какие эмоции нас охватывают, зависит от многих причин, которые можно для удобства разделить на внешние и внутренние. Внешние – это обстоятельства жизни, события, которые происходят независимо от нас и даже вопреки нашим желаниям. Они могут быть комфортными или дискомфортными, радостными или удручающими. Как уменьшить негативное воздействие внешних причин на наше состояние и оказываться в условиях комфортного и радостного внешнего воздействия, мы будем рассуждать во второй части книги, а сейчас поговорим о причинах внутренних, которые существуют в нас самих.

В этой главе сказано, какую роль играют такие свойства, как инстинкты, темперамент, конституция и другие устойчивые факторы, определяющие психологический тип личности. Здесь же скажем об эмоциях и причинах, их вызывающих, об оптимистах и пессимистах, о роли убеждений и иных врождённых или просто очень устойчивых свойствах каждого индивидуума. Эти сведения известны многим, интересующимся психологией. Однако я излагаю их со своей точки зрения – «с точки зрения счастья и искусства жить». Такой взгляд раскрывает многое, кажущееся известным, с неожиданной стороны.

Я-матрица

«Я-матрица» – это комплекс физических и психологических характеристик, определяющих нашу индивидуальность. Это наша телесная конституция, темперамент, характер, инстинкты, тип личности. Это все то, что составляет некий мало изменяющийся базис и каркас, с которым мы пребываем всю жизнь. Я придумал называть это «Я-матрицей», хотя снова не уверен, что до меня это никто не использовал. Но важно другое: то, что, как мне кажется, понятие «матрица» – удобный термин. При этом я не имею в виду ту «Матрицу», о которой идёт речь в популярном кинофильме. У этого слова много толкований, возникших задолго до съёмок. Оно используется в математике, во многих видах производства: матрица – это то, что становится источником, образцом для тиражирования чего-либо. Например, печатная форма при производстве книг или газет, или особой формы деталь, с помощью которой производят изделия путём давления, например штамп для чеканки монет и т. п. В основе этого слова – латинское *matrix*, «мать, источник чего-либо». Именно это я имел в виду конструируя понятие Я-матрица – тот базис, набор свойств, на основе которого формируется наша индивидуальность.

Я-матрица играет огромную роль в нашей жизни, в том числе и в том, счастлив человек, или нет, хорошо ему живётся или не очень, во всём, что вызывает наше недовольство, Я-матрица активно проявляет себя, хотя мы о ней и не подозреваем. Мы много думаем о том, «каков я есть», и создаём некое представление о себе. Его называют Я-концепцией (об этом подробнее в следующих главах), но представление может быть неточным и даже глубоко ошибочным. Противоречие между тем, кто я есть в действительности (Я-матрица), и тем, каким я себя считаю (Я-концепция), лежит в основе большинства неудовлетворенностей, разочарований и многих других неприятных переживаний, лишаящих нас покоя и счастья.

Именно поэтому так важно знать: что в нас заложено от рождения, какие устойчивые качества мы приобрели по жизни. Необходимо помнить, что подвластно нашему управлению, а что нет, и как это учитывать в повседневной жизни. Среди важнейших свойств и функций нашего психологического устройства: инстинкты, темперамент, конституция, индивидуальность, психологические установки, тип личности, характер.

Каждый из нас уникален; наши психофизические устройства отличаются, различны характеры, привычки и ценности, внешность. Поэтому нет и не может быть единого рецепта, одной на всех модели поведения, обеспечивающей счастье. Даже успешным, но чужим опытом или образцом счастья воспользоваться затруднительно, чаще невозможно. Чему-то можно поучиться, а просто взять и повторить – нет. В одних и тех же обстоятельствах одни из нас чувствуют себя отлично, а другой – плохо. Одним «для счастья» нужны покой, тишина, уединение, а другим – шумная компания, одним надо кем-то руководить, отдавать приказания, поощрять и наказывать, а для других подобная роль – тяжкий крест. В этой связи очень важно понимать, что именно в нас является врождённым, устойчивым, неизменным, а что мы можем изменить.

Великий писатель и весьма проницательный психолог Лев Толстой начал роман «Анна Каренина» с фразы, ставшей знаменитой: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». *И* фраза хороша, и роман, и Лев Толстой – гений, но данная его мысль неточна. Осмелюсь назвать её недостаточно глубокой с практической точки зрения. Внешне, быть может, счастливые семьи и похожи: в них царят покой, взаимопонимание, удовлетворение, звучит смех, но конкретные поведенческие модели, которыми достигнуто каждое семейное счастье, различны. Похожими выглядят лишь основные подходы: взаимное уважение, любовь, готовность к компромиссам и проч., но то, как эти подходы осуществляются в каждой конкретной семье, не похожи, потому что люди разные.

Неглубокое понимание своей природы приводит к бесплодным, даже губительным попыткам «изменить себя», «добиться успеха», «стать счастливым» и т. п. в соответствии с чужими образцами. Тысячи людей, начитавшись популярных книжек на тему «как добиться успеха», «как избавиться от негативных эмоций» и т. п., следуют приведённым в них советам и рекомендациям, пытаясь сломать при этом самих себя, в том числе свои неизменные, не поддающиеся трансформации свойства. Результаты в лучшем случае никакие, но гораздо чаще – весьма плачевные. Человек теряет веру в себя, разочаровывается в своих возможностях и становится ещё менее успешным и счастливым, нежели был до того. Так что, прежде чем пытаться повлиять на самого себя, очень важно знать особенности своего психофизического устройства – Я-матрицу.

В следующих параграфах рассказано об этих свойствах. Скорее всего, большая часть сведений читателям известна, но полезно освежить в памяти и применить к самому себе эти важные характеристики в процессе постижения искусства жить.

Инстинкты

Сам факт наличия инстинктов у человека многими учёными отрицается. Признается, что инстинкты – врождённая последовательность действий, вызванных некой потребностью, – есть у животных, а то, что мы этим словом называем у людей, на самом деле разного рода рефлексy, некие автоматические действия, привычки и т. п. Спор об этом идёт не первую сотню лет и сам по себе интересен и поучителен. Я – тоже поборник точного использования слов не только в научном обиходе, но и в бытовом. Но иногда – при написании этой книги, например, – я позволяю себе некоторую вольность и буду пользоваться словом «*инстинкт*» так, как мы им пользуемся в обычной жизни. Мы говорим, например: «Я инстинктивно отдернул руку от горячей поверхности только что вскипевшего чайника». Строгий научный редактор скажет: «Такое поведение вовсе не инстинкт, а автоматическая реакция, возникшая либо на основе собственного опыта (уже обжигался), либо на основе подражательного поведения и послушания (видел, как другие обожглись; мама сто раз говорила: "Не трогай, он горячий")». Даже такие биологически обусловленные стремления, как поиск пищи и размножение, не все считают инстинктами, поскольку не только у человека, но и у высших приматов эти стремления не подкреплены автоматическими действиями, заложенными в природу: и поиску пищи и даже размножению надо научиться.

Для целей этой книги важно знать о наших устойчивых поведенческих реакциях, независимо от того, являются они врождёнными и приобретёнными. С учётом сделанных оговорок, будем использовать слово «инстинкты» применительно к людям.

В литературе можно встретить много разных перечней инстинктов человека. Чаще всего, упоминают следующие: *продолжения рода, самосохранения, альтруизма, исследования, доминирования, свободы, сохранения достоинства*. В первом издании я описал проявления различных инстинктов довольно подробно, в этом оставлю лишь некоторые краткие пояснения.

Содержание и направленность инстинктов ясны из их названий, хотя иногда нужны пояснения. Скажем, инстинктом продолжения рода называют, чаще всего, комплекс из сексуального инстинкта спаривания, к которому присоединяют заботу о потомстве. Инстинктом самосохранения обозначают многие поведенческие реакции, направленные на адаптацию к изменяющимся обстоятельствам, стремление избежать возникающих угроз.

Инстинкт альтруизма, присущий людям как стадным существам – это готовность помогать другому (*alterno* латыни «другой»).

Инстинкт исследования формируется как следствие одного из обязательных условий выживания вида: поиск, обучение, творчество. Человек должен всё время искать новое, обре-

тать новые знания, саморазвиваться: именно в этом его видовое преимущество, именно это позволило человеку выжить, приспособиться к условиям выживания и конкурентной борьбы.

Инстинкт доминирования – стремление к лидерству, превосходству – относится к качествам, которые необходимы для реализации механизмов естественного отбора.

Инстинкт свободы – термин неудачный, и название сбивает с толку. Это происходит, потому что понятие «свобода» мы используем как социальное. Инстинкт свободы, если он существует, проявляется на самых ранних стадиях эволюции человека, а не тогда, когда возникло рабство и прочие виды социальных несвобод. Этим инстинктом можно называть стремление к «проверке на прочность» разных видов поведенческих ограничений: приблизиться к огню и лишь потом обжечься, узнав, что это больно и опасно; попробовать прыгнуть с большой высоты, а потом испытать боль и узнать, что с определённых высот прыгать опасно, – вот проявления свободы как инстинкта. В этом смысле он тесно связан, а может быть, и совпадает с инстинктом исследования.

Инстинкт сохранения достоинства предписывает отличать: что со мною можно делать, а чего – нельзя. Здесь следует провести разграничительную линию между социальными понятиями чести и достоинства и биологическим инстинктом. Чаще всего мы встречаемся с социально обусловленным комплексом «собственного достоинства». Не столь важно, врождённое это свойство или нет, но фактор этот весьма влиятельный. Именно те, у кого этот комплекс сильно развит и даже доминирует, становятся «невольниками чести», готовым ради сохранения достоинства подавить в себе инстинкт самосохранения. Нелегко жить человеку с обострённым чувством достоинства.

Завершая условный перечень инстинктов, скажу следующее: не называйте какие-либо инстинкты «низменными». Нет низменных инстинктов! Это естественная, важная и нужная часть нашей природы. Есть низменные поступки, противоречащие принятой морали и нравственным нормам.

Инстинкты есть у каждого человека, но в «разных количествах» и с разной иерархией. Этим, в частности, мы отличаемся друг от друга. У одних преобладает инстинкт доминирования, и такой человек стремиться лидировать, у других «главным» является инстинкт альтруизма, и такие люди становятся отзывчивыми, сопереживающими. Психологи для описания людей с тем или иным *доминирующим инстинктом* ввели, соответственно, семь типов: *эгофильный* (себялюбивый), *генофильный* (ставящий превыше всего свой род, семью), *альтруистический*, *исследовательский*, *доминантный*, *либертофильный* (свободолюбивый) и *дигни-тофильный* (от лат. *dignitas* – «достоинство»). Подробное описание характерного поведения каждого типа можно найти в литературе по психологии и попробовать определить свой. Для нашей цели – «стать счастливыми» – полезно знать, к какому типу мы относимся.

Я, например, отнёс бы себя к «исследовательскому» типу, потому что мне всегда была присуща любознательность, граничащая с рассеянностью. Я увлекался разными науками, разными профессиями, был готов отказаться от материального достатка ради чего-то нового и интересного. На второе место «в самом себе» готов поставить сразу два инстинкта, поскольку не могу определить, какой из них «сильнее»: генофильный или альтруистический. Скорее всё-таки генофильный – сначала, а альтруистический – потом: своим близким я готов помогать и жертвовать всем ради них всё-таки охотнее, нежели чужим. Потом, наверное, следует поставить дигни-тофильность (собственное достоинство): я довольно остро переживаю ситуации, которые воспринимаю как унижительные. Набравшись жизненного опыта, я стараюсь их предвидеть заранее и не допускать возможности их возникновения. Дальше в моей характеристике стоит свободолюбие, потом – стремление к доминированию, на последнее место поставил бы себялюбие.

Моя характеристика самого себя наверняка содержит неточности, и в зависимости от обстоятельств и периода жизни иерархия инстинктов в чём-то менялась. Так поставив на пред-

последнее место инстинкт доминирования, я должен при этом признать, что я, скорее всего, «генетический лидер»: мне гораздо легче и естественнее взять на себя ответственность и быть лидером, вести за собой, чем быть ведомым. Здесь, думаю, сказывается влияние другого врождённого свойства – темперамента, но об этом далее.

Каждому важно понимать: что для него гармонично и естественно, а что будет идти вразрез с его природой. Зная это, можно не допускать ситуаций, в которых «счастья не видать». Так, например, жизнь меня не раз и не два выводила на лидерские позиции, мне пришлось занимать руководящие должности. Я с ними неплохо справлялся, но всегда хотелось от них избавиться. Я никогда не стремился к карьерному росту и хотел просто заниматься любимым делом. Что ещё важно: лидерские качества во мне есть, а вот инстинкт доминирования, стремление быть лидером, командовать, распоряжаться выражены слабо.

Советую всем «искателям счастья» проанализировать самого себя подобным образом, но при этом помнить, что нет плохих типов и плохих инстинктов. Инстинктов нельзя стыдиться. Они хороши в любом сочетании и в любой последовательности. Проблемы возникают только тогда, когда какой-то инстинкт настолько подавляет все остальные, что человек впадает в состояние патологии, *инстинктопатии*. Если «исследователь» становится фанатом, то ради познания чего-либо он может быть готов провести жестокие эксперименты на живых людях. При сверхдоминировании инстинкта самосохранения мы получим сверхэгоиста, при чрезмерном преобладании инстинкта доминирования-диктатора, тирана. Инстинктопатии, как и все остальные психопатологии, должны лечить профессиональные врачи.

Важно также понимать, что опасны не только чрезмерные доминирования инстинкта, ведущие к инстинктопатии, но и чрезмерные подавления инстинкта, ведущие к проблемам или той или иной неудовлетворённости. Психологи указывают, что подавление инстинкта самосохранения вызывает тревогу и страх; подавление инстинкта продолжения рода – неудовлетворённость, агрессивность и тоску; альтруистического – вину и муки совести; исследовательского – неудовлетворённость, агрессивность, печаль; инстинкта доминирования – неудовлетворённость, агрессивность, враждебность, презрение; инстинкта свободы – протест или депрессию; инстинкта сохранения достоинства – гнев, отвращение или депрессию. В целом же ущемление или подавление инстинктов вызывает одну из двух наиболее универсальных эмоциональных реакций: агрессивно-протестную или капитулятивно-депрессивную.

Осознание вреда от подавления инстинктов не означает предоставления им полной свободы. Это не требуется, да это и невозможно, поскольку мы – существа социальные и должны жить в соответствии с принятыми нормами нравственности и поведения, ограничивающими многое. Мы должны не подавлять инстинкты, а сдерживать их чрезмерные порывы, уметь вовремя это осознать и направить в приемлемое русло.

Выскажу ещё одно предположение, как мне кажется, фундаментального характера. То, что человек может подавлять проявление инстинктов и вообще как-то влиять на них, их иерархию, составляет то, что мы называем «свобода воли». Именно это отличает человека от животного, именно это даёт нам возможность быть счастливыми или несчастными.

Темперамент

Итак, инстинкты – это врождённые поведенческие реакции, но у разных людей одни и те же по содержанию инстинктивные реакции протекают в различных формах, с разной интенсивностью и скоростью: у кого-то – бурно и быстро, у кого-то – замедленно и неярко. Эти формы так же, как и инстинкты, относятся к настолько устойчивым свойствам, что некоторые считают их врождёнными. Их называют *темпераментами* и выделяют обычно следующие виды: *холерик*, *флегматик*, *сангвиник* и *меланхолик*. Они хорошо описаны в научнопопулярной литературе, и поэтому не стоит на этом останавливаться излишне подробно. Напомним

лишь самые основные черты, обращаясь к некоторым удачным формулировкам из книги В. Гарбузова «Человек-жизнь-здоровье: древние и новые каноны медицины» (ссылка в списке литературы).

Холерик упорен и настойчив, непреклонно целеустремлён. Он – борец. Холерик безжалостен к себе и требователен к другим. Он вспыльчив и нетерпелив, колюч и неуживчив, прямолинеен и бескомпромиссен, поэтому с ним трудно. Его девиз «все – или ничего», и во имя достижения цели он идёт на любой риск. При этом у него подавлено чувство страха и снижен болевой порог. Со сбитыми в кровь локтями и коленями он упорно лезет в гору. Если он упёрся в забор, то не ищет калитку, а таранит его, прокладывая себе дорогу. Узлы он не развязывает, а рубит. Это человек одной идеи, одной страсти, одной любви. Он неутомим. Но при этом холерик нестабилен: целеустремлённый порыв может мгновенно смениться апатией. Невзгоды, если они чрезмерны, не гнут, а ломают человека холерического темперамента. Он легко может стать агрессивным, терять контроль над собой. Холерик прямодушен, и его побеждают хитростью. Он не чувствует нюансов переживаний других, и ему не присуща тонкая интуиция. Но, поняв другого, холерик помогает до конца, рискует жизнью во имя его спасения. Он – защитник слабых, всегда впереди, пробивает дорогу другим, надрываясь и не жалея себя. За ним как за каменной стеной.

Флегматик по характеру медлителен. Он делает все неспешно, терпеливо и на совесть. Он – молчун, и от этого кажется бесчувственным, равнодушным, хотя в душе его доброта и понимание других. По своей природе он справедлив, безотказен и не ропщет, а терпеливо ждёт лучшего, но он страшен, если чаша его терпения переполнена – тогда перед его гневом бледнеет гнев холерика. Однако обычно, если ему становится неважно, он уходит молча, и это уход лучшего работника, лучшего семьянина. Его сила велика, но рассчитана на неспешность. Он более упорен, чем холерик, но это упорство терпеливого. Он, как и холерик, обладает непоколебимой волей, но, опять-таки, волей неторопливого. Там, где холерик ломается, флегматик начинает снова и снова поднимать разрушенное, строить новое. Он знает свою ахиллесову пяту – медлительность в мыслях и в действиях. Но, будучи тугодумом, он принимает верные, мудрые решения, избегая риска и авантюры. Он понимает: ему не вывернуться, мгновенно не сориентироваться в опасности. Поэтому флегматик избегает всего, что требует находчивости и быстроты. Он замкнутый. Легковесные разговоры и быстрая перепалка не для него. Слово его, как и дело, надёжно. Он домосед, будто рождённый для оседлости, для мира, но непоколебимее всех и на войне. Новые формы поведения у флегматика вырабатываются медленно, но долго сохраняются.

Сангвиник скор во всём: он быстро думает и говорит, он находчив, остроумен и не лезет за словом в карман. Он стремителен в действиях, и все горит в его руках. Он мгновенно оценивает людей, ситуацию и молниеносно ориентируется. Его не застать врасплох. Он «внезапен», не зная, что такое внезапность, ибо всегда и ко всему готов. Естественно, он гибок и компромиссен, не таранит преграду, как холерик, и не берет её осадой, как флегматик, а овладевает стремительной атакой или обходит её. Он легко загорается, но и быстро остывает, не огорчается и не печалится, теряя или не находя. У него много целей, много идей, но, легко загораясь, он так же легко отказывается от задуманного, если путь труден, и от идеи, если она не может быть реализована сразу. Ему все даётся легко, и он щедр, расточителен, влюбчив. Он, как летний день, когда солнце и дождик одновременно, он плачет – и тут же смеётся. Он и огорчается, не унывая. Он общителен и находит общий язык с любым человеком. У холерика один друг, у флегматика ни одного, у сангвиника много. Он – среднее между холериком и флегматиком, он – как мост между ними. Природа наделила его настолько выигрышными данными, что он может позволить себе быть легкомысленным. Он вывернется, как уж, выберется из-под упавшей стены, проскользнёт в любую щель, догадается, найдётся, даже обманет

и, в конце концов, оставит холерика и флегматика далеко позади себя со сжатыми кулаками и разинутым от удивления ртом.

Меланхолик похож на флегматика: он тоже медлителен, не спешит проявлять активность. Но в отличие от флегматика его пассивность обусловлена относительной слабостью нервно-психической системы, а не стремлением уйти в себя и сосредоточиться. При внешне вялой реакции его внутренние переживания остры и глубоки. Меланхолик раним, чувствителен, склонен к депрессивным состояниям. У него нередко бывает заниженная самооценка, чаще всего они бывают интровертами. При всех этих слабостях меланхолики порой достигают выдающихся результатов там, где важны тончайшие нюансы и оттенки чувств и эмоций. К меланхоликам относят таких великих людей, как Гоголь, Шопен, Чайковский.

Ясно, что реальный человек редко бывает «чистым» сангвиником, холериком, меланхоликом или флегматиком, но более выраженный по сравнению с другими тип темперамента определить можно и нужно. Это не теоретическое любопытство, а практически важное знание о самом себе. Потому что, если вы, скажем, «в целом сангвиник», а от вас требуется (обстоятельствами, верой, собственными заблуждениями, влияниями других людей, идей и проч.) не быть сангвиником, а поступать как холерик или флегматик, вы будете несчастны и, вполне вероятно, начнёте болеть.

Одни и те же жизненные невзгоды по-разному воздействуют на сангвиников, холериков и флегматиков. Если холерик претерпевает жизненный крах, все цели, к которым он стремился, стали недостижимыми, он ломается как личность и может заболеть, спиться и погибнуть. Флегматик в такой же ситуации «начнёт с начала» и будет терпеливо стремиться к цели, а сангвиник, не унывая, поставит перед собой новые цели, наметит новые пути. Сангвиника, однако, тоже подстерегают беды и несчастья, если его заставят вести себя в соответствии с темпераментом флегматика или холерика. Если у сангвиника тупой, несправедливый и жёсткий начальник, прерывающий все инициативы, осуждающий за любую мелочь, требующий от него методичного, неукоснительного следования заданной процедуре (что вполне комфортно для флегматика), то сангвинику будет плохо, и он станет думать, куда ему уйти, чтобы не зачахнуть совсем. Холерик в той же ситуации может начать борьбу с начальником ни на жизнь, а на смерть!

«Подавление или искажение темперамента – путь к неврозу или к *психосоматическому заболеванию*. Не будут здоровыми и холерик, флегматик, сангвиник, вынужденные жить вопреки своему темпераменту, своей врождённой натуре», – пишет В. И. Гарбузов.

Понимание своей природы, как мы видим, трудно переоценить. Зная себя, можно избежать проблем, жизненных невзгод и крахов, не растрачивать себя на бесплодную борьбу, искать и находить приемлемые, комфортные формы жизни, работы, поведения. Наши инстинкты и темперамент составляют неизменную, врождённую основу нашей личности. Определите свой доминирующий темперамент ведите себя в соответствии с ним, не подавляйте его. Счастье холерика не совпадает со счастьем флегматика или сангвиника.

Телосложение и конституция

Разве есть связь между телосложением и счастьем? Разве не любой человек – высокий или низкий, худой или полный – может быть счастливым? Конечно же счастливым может быть любой, но, чтобы эффективно овладеть «искусством быть счастливым», надо правильно учитывать своё телосложение – неизменное, данное нам от природы – и те особенности, которые в связи с этим возникают. *Тип телосложения* – не только эстетическая или спортивная характеристика. Связь между телосложением («фигурой») и особенностями индивидуальной психики существует, и этому посвящено немало исследований.

Тело человека на протяжении жизни изменяется: мы толстеем и худеем, у нас меняется осанка и проч. Удалось, однако, выделить характеристики, которые при этом остаются неиз-

менными. Эти характеристики называются *соматотипами* (от греч. *somatos* – «тело») или *конституционными типами* телосложения человека. Сложилось несколько подходов к типологии телосложения, но мы не будем перегружать книгу их описанием. Дадим упрощенные, но достаточные для наших целей подходы к типологии конституции.

Первая, наиболее распространенная, выделяет следующие типы: *нормостеник*, *гиперстеник* и *астеник*. Приведем описания, взятые из учебной литературы.

Гиперстеническая конституция. Ее обладатель широкоплеч, имеет хорошо развитую грудную клетку, крепкое телосложение, «квадратную» форму головы с крепкой нижней челюстью. Он жизнерадостен, общителен, энергичен, имеет хорошее здоровье. У гиперстеников левополушарный тип мышления, значит, у них присутствуют в действиях логика и деловая хватка. Эти люди «без сантиментов», энергичны, напористы. Склонны к полноте.

Астеническая конституция. Для людей этого типа характерны узкие плечи, слаборазвитая грудная клетка, хрупкое сложение; форма головы астеника часто треугольная вершиной вниз, череп широкий, подбородок узкий. Отличаются повышенной возбудимостью нервной системы, слабостью психики, неуверенностью в себе. Часто замкнуты, имеют монотонный голос, сдержанны, мышление левополушарное. К полноте не склонны.

Нормостеническая конституция. Ее представители отличаются атлетическим телосложением в сочетании с уверенностью. Они как бы являются средним звеном между двумя первыми типами конституции. Форма головы нормостеника треугольная вершиной вверх, подбородок массивный, узкий череп. Стиль мышления правополушарный. Обладает психической уравновешенностью, адекватными реакциями на окружающую действительность, уверенностью в себе, своих возможностях, стабильным настроением. Общительны, любят и принимают жизнь, чувствительны, имеют склонность к полноте.

Упомянем и иной подход к типологии (В. Гарбузов), ограничивающийся всего двумя типами: *сухой-жилистый* и *толстый-округлый*. Большинство людей можно определенно отнести к одной из этих групп.

«Сухоощаво-жилистые» – мощно заряжены энергетически, чрезвычайно выносливы, обладают сильной половой конституцией. В такую «одежду» чаще всего облачен холерический темперамент. Такие конституция и темперамент гармонично сочетаются с «маскулинной» (мужской) группой инстинктов. Чаще они бывают высокого или среднего роста, крепкого телосложения, со средней шириной плеч, а иногда – узкоплечие.

«Толстые – округлые» (или «мышечно-округлые») – со средним энергетическим потенциалом и средней или слабой половой конституцией. В такую «одежду» чаще всего облачен флегматический темперамент. Такие конституция и темперамент соответствуют «фемининной» (женской) группе инстинктов. Чаще они бывают среднего или низкого роста, широкоплечие, широкогрудые, зачастую с выраженным брюшком.

Хотя описание типов таково, что какой-то из них нам может показаться более привлекательным, нежели другой, не стоит приходить к этому выводу. Все типы самоценны, и ни один из них не лучше другого. Каждый обладает столь важными преимуществами, что выделить «лучший тип» невозможно. Проблема может возникнуть не из-за типа конституции, а из-за того, что вы себя неверно воспринимаете или вдруг захотите «стать другим». Тип изменить невозможно, и если вы им недовольны, вы тем самым уже создаёте своё «несчастье». В то время как счастливым можно быть с любым типом конституции. Надо просто знать свои особенности, сильные и слабые стороны.

Не сталкивайте свои врождённые качества друг с другом, используйте обходные маневры и хитрость в общении с самим собой, с постановкой жизненных целей. На пути к счастью надо быть и тактиком и стратегом, в том числе и по отношению к самому себе.

Индивидуальность

Поговорим о ещё одной группе врождённых качеств: внешность (форма лица, носа губ, цвет волос, глаз, фигура и т. д.), голос, речь и дарованные судьбой таланты. Все вместе это составляет важную часть того, что называют индивидуальностью человека.

Кажется очевидным, что быть красивым, привлекательным, талантливым лучше, чем быть всего этого лишённым. Считается, что быть счастливым легче, если тебе даровано сочетание ценных окружающими качеств, нежели в случае, когда мы и некрасивы внешне, и талантами бог обидел. Хотя народная мудрость гласит: «Не родись красивой, а родись счастливой». Это так, но хорошая новость состоит в том, что можно счастливым не родиться, а стать им!

Недовольство своей внешностью, пожалуй, самая распространённая причина страданий, особенно в молодом возрасте, когда роль внешности предельно высока: она занимает первое, второе, а порой и третье места в иерархии ценностей. Собственная внешность как причина личного несчастья – очень важный фактор. Если бы люди не нашли способов уменьшить значение этого фактора, в мире почти не было счастливых: своей внешностью очень часто недовольны даже знаменитые красавицы и красавцы. На самом деле счастливые есть и среди некрасивых, и даже уродливых, потому что есть способы, позволяющие существенно ослабить этот фактор.

Дела и поступки, отзывчивость, доброта, честность, открытость – вот что приносит самую высокую награду в жизни – дружбу. Если у вас есть друг, вам намного легче и обрести, и не потерять счастье. Не обязательно при этом быть яркой индивидуальностью. Достаточно быть просто хорошим человеком. И когда вы услышите глупую расхожую фразу: «Хороший человек – это не профессия», усмехнитесь про себя. Хороший человек – величайшее из всех возможных достоинств в жизни. А «профессионально хороший человек» – это тот, вокруг которого в любом коллективе распространяются тепло и доброта, улыбка и радость.

Так что, если природа не одарила нас выигрышной внешностью, помогите себе сами. Ваша индивидуальность, воспринимаемая во всей полноте, в комплексе, в который входят и внешность и духовный мир, и характер и манеры, станет привлекательной и принесёт вам много радости и счастья.

Оптимизм и пессимизм

Мы нередко думаем, что быть *оптимистом хорошо, а пессимистом*. Считается, что у оптимистов хорошее настроение, а у пессимистов – не всегда, к оптимистам тянутся, их любят, а пессимистов сторонятся, с ними печально и скучно. Может показаться, что «с точки зрения счастья» быть оптимистом – путь к нему, а пессимистам быть счастливыми сложнее. Сразу скажу: это не так; во всяком случае, не так однозначно. И оптимист, и пессимист могут быть как счастливыми, так и несчастными.

Люди не бывают стопроцентными оптимистами или пессимистами. В одних обстоятельствах, по одним поводам человек – оптимист, а по другим – пессимист. В сущности, это – реализм, который часто вспоминают как «третий тип», наряду с оптимизмом и пессимизмом.

Реалист – это не третий психотип, а личность с развитым рациональным мышлением. И оптимист, и пессимист могут обладать умением и склонностью трезво оценивать окружающую действительность и свои эмоции, то есть «быть реалистами».

«С точки зрения счастья» надо не бороться со своим пессимизмом в пользу оптимизма, а лишь отслеживать в самом себе проявления того и другого, знать сферу явлений, по отношению к которым вы преимущественно (или избыточно) оптимистичны или пессимистичны.

Бездумный – избыточный – оптимизм с точки зрения счастья вроде бы не так опасен, но всё же может сыграть злую шутку, если лишит способности предвидеть опасность или трудность.

Здоровый пессимизм может помочь предвидеть негативное развитие событий, а если за этим следует мобилизация на преодоление трудностей или выработку обходных маневров – это полезное защитное свойство. Другое дело – избыточный пессимизм, который ведёт к депрессии, отчаянию, ощущению утраты смысла жизни: такой пессимизм опасен. Пессимизм, превращённый в установку на неприятности и неудачу, действительно может приносить вред. Такой человек и в прошлом, и в настоящем видит преимущественно зло и безысходность, а поэтому и в будущем предвидит в основном неблагоприятные события и результаты. Но и такие люди переживают наступившие неприятности в двух формах – менее или более вредных: спокойно-безнадежно без страха или тревожно-эмоционально – со страхом. Пессимизм с интенсивной тревожной реакцией может приводить к состояниям неврозов, фобий, депрессий, носящих, как говорится «медицинский характер». В таких случаях действительно помочь может только врач. При спокойно-безнадежной реакции пессимист относится к ожидаемым неприятностям стоически («Я так и знал»), как ослик *Иа* из мультфильма про Вини Пуха, и это для него род терапии: ослик *Иа* поддерживает свой, комфортный для него жизненный тонус спокойной готовностью к разочарованиям, а приятные неожиданности приносят ему радость. Не надо ослика заставлять изображать из себя оптимиста, но быть при этом внутренне несчастным. Пусть лучше он остаётся грустно-пессимистичным внешне, но внутренне спокойным и по-своему счастливым.

Важно при этом понимать: быть по преимуществу оптимистом или пессимистом не всегда может быть вопросом нашего выбора или усилий. Большинство современных психологов считают, что это врождённые качества или, по крайней мере, укоренённые, сродни установкам, темпераменту и прочему, о чём говорилось выше. Проблема возникает лишь тогда, когда от пессимиста требуют оптимистического взгляда и образа действий, а от оптимиста – пессимистического подхода. Вот тогда возникает дисбаланс, конфликт и утрата комфорта. «Включение» реализма – рационального анализа происходящего – поможет снизить уровень конфликта.

Пытаться «избавляться от пессимизма» не всегда нужно. Время от времени человеку свойственно впадать и в меланхолию, и в грусть. Более того, такое состояние может быть столь же счастливым при спокойном его осознании, что и состояние радости. Скажем, когда «печаль моя светла»:

На холмах Грузии лежит ночная мгла;
Шумит Арагва предо мною.
Мне грустно и легко; печаль моя светла;
Печаль моя полна тобою,
Тобой, одной тобой... Унынья моего
Ничто не мучит, не тревожит,
И сердце вновь горит и любит – оттого,
Что не любить оно не может.

Вот какие глубины психологизма были доступны А. С. Пушкину. Исполнено величественного пессимизма и другое его знаменитое стихотворение:

Дар напрасный, дар случайный,
Жизнь, зачем ты мне дана?
Иль зачем судьбою тайной
Ты на казнь осуждена?

Кто меня враждебной властью
Из ничтожества воззвал,
Душу мне наполнил страстью,
Ум сомнением взволновал?..

Цели нет передо мною:
Сердце пусто, празден ум,
И томит меня тоскою
Однозвучный жизни шум.

Здесь уже даже не пессимизм, сопровождаемый надеждой и удовлетворённостью происходящим, как в предыдущем стихотворении. Здесь пессимизм глубокий, это осознание бессмысленности и бесцельности жизни. Но вот в чём я уверен: написав эти гениальные строки, поэт был счастлив! Вот ещё гениальные строки, исполненные глубочайшего пессимизма (М. Ю. Лермонтов):

И скучно и грустно, и некому руку подать
В минуту душевной невзгоды...
Желанья!.., что пользы напрасно желать?..
А годы проходят – все лучшие годы!
Любить... но кого же?.., на время – не стоит труда,
А вечно любить невозможно.
В себя ли заглянешь? – там прошлого нет и следа:
И радость, и муки, и все там ничтожно...
Что страсти? – ведь рано иль поздно их сладкий недуг
Исчезнет при слове рассудка;
И жизнь, как посмотришь с холодным вниманием вокруг, —
Такая пустая и глупая шутка...

Поэты вообще довольно часто бывают глубокими пессимистами: Байрон, Лермонтов, Блок. Главное, чтобы поэтов-пессимистов не заставляли сочинять стихи, подобные искренне и гениально оптимистическим стихам Маяковского: «Я славлю Отечество, которое есть, но трижды – которое будет!» Оптимизм Маяковского, впрочем, не уберёг его от самоубийства. Мы нередко наблюдаем, что люди, не ожидающие от жизни ничего хорошего, в итоге ведут более правильный образ жизни и с осторожностью относятся к своему здоровью, в то время как оптимисты чаще подвергают себя риску. Нормальный баланс оптимизма и пессимизма психологи описывают так: «Для достижения успехов в учёбе и в дальнейшей жизни требуется оптимизм – в количестве, достаточном, чтобы поддержать надежду, и пессимизм – в количестве, достаточном, чтобы мотивировать некоторое беспокойство».

Напоследок несколько афоризмов на тему пессимизма и оптимизма.

Пессимист – это хорошо информированный оптимист.
Неизвестный автор

Оптимист заявляет, что мы живем в лучшем из миров, а пессимист
опасается, что это чистая правда.
Джеймс Кабелл

Пессимист утверждает, что все женщины шлюхи, а оптимист на это надеется.

Неизвестный автор

Из пессимизма еще есть выход, из оптимизма – никакого.

Дон-Аминадо

Все не так плохо, как кажется. Все гораздо хуже.

Билл Пресс

Тип личности и характер

Инстинкты, темпераменты, конституции, индивидуальные особенности есть у каждого, однако в разных пропорциях. В одних и тех же обстоятельствах мы по-разному переживаем свои эмоции и ведём себя тоже по-разному. Поэтому люди уникальны и неповторимы, у каждого формируется свой *тип личности, характер*.

В психологии эти понятия принято различать. В популярном учебнике Ю. Б. Гиппенрейтер «Введение в общую психологию» (ссылка в списке литературы) сказано так: «Если попытаться совсем кратко выразить суть различий между характером и личностью, то можно сказать, что черты характера отражают то, как действует человек, а черты личности – то, ради чего он действует». Отметим это отличие, но в дальнейшем, чтобы не усложнять, будем иногда использовать понятия «характер» и «тип личности» как близкие по смыслу.

Изучением характеров занимается *характерология*, специальный раздел психологии. Те из читателей, кто отважится на его освоение, будут вознаграждены погружением в увлекательный мир, но я реалист и понимаю, что большинство не станет этого делать. Поэтому я привожу минимальные сведения, которых будет достаточно для движения в заданном направлении: освоению искусства жить.

На житейском уровне мы отличаем людей по их характерам и свойствам: общительных от замкнутых (экстравертов и интровертов); «толстокожих» и эмоциональных-ранимых, вспыльчивых, обидчивых; завистливых и отзывчивых; волевых, настойчивых, смелых, отличая их от наглых и злых. Мы хорошо распознаем вдумчивых, любознательных, склонных к рациональным размышлениям и анализу или же легковесных, поверхностных, доверчивых, мечтательных; ленивых и трудолюбивых, аккуратных и неряшливых, тщеславных и скромных, эгоистов и альтруистов. Нередко знаем, к какому из этих типов отнести самих себя. Все это – различные типы личности и характеры. В психологии используются специальные термины, призванные отразить многообразие типических черт. В первом издании книги я немало страниц уделил описанию этого, здесь же ограничусь отсылкой к литературе, указанной в конце книги.

Я считаю, что гораздо полезнее научиться эффективно пользоваться уже имеющимися в нашем арсенале и в нашем сознании обыденными представлениями о характерах, нежели пытаться проводить самостоятельную психодиагностику, применяя подходы характерологии или соционики. Если у вас лёгкий, общительный, оптимистичный характер, вы энергичны, разговорчивы, значит, именно такой тип поведения и общения для вас комфортен, а если обстоятельства или другие люди вынуждают вас ограничить активность, не проявлять инициативы, молчать, пока не спросят и т. п., вам будет дискомфортно. Это вы должны о себе знать, и не так уж важно, что психологи определяют вас как «гипертима» или «логико-сенсорного экстраверта». Если вы замкнуты, с трудом налаживаете контакт, не любите проявлять свои эмоции, считаете, что ваш внутренний мир принадлежит только вам и впускать туда никого не следует, и, соответственно, в значительной мере равнодушны к чужому внутреннему миру, вполне возможно, что психологи определяют вас как шизоида. Из этого тревожного названия вовсе не сле-

дует, что вы больны шизофренией: характер шизоидного типа – это не болезнь, а норма со своей спецификой. Полагаю, что в большинстве случаев достаточно знать о себе то, что вы – человек замкнутый, не слишком общительный, и не столь важно, что кто-то определит вас как «персивера», «интуита», «шизоида» или «анально-выталкивающего». Так называются некоторые из соционических и психоаналитических типов, подробнее о которых можно прочесть, например, в книгах П. Тайгер и Б. Баррон-Тайгер «Читать человека как книгу» и «Психоанализ» под редакцией М. М. Решетникова, ссылки в списке литературы.

Важно знать не то, как что называется, а как вести себя, если обстоятельства противостоят вашему характеру. Об этом мы будем говорить в последующих главах, в которых изложены методы, одинаковые для всех типов. Здесь отмечу главное: если вы знаете, что вы, например, замкнутый человек, не завидуйте и не стремитесь во что бы то ни стало переделать себя, видя бурное веселье, смех и радость тех, кто жить не может без компании и общения. Ваше счастье может быть в ином; вам, быть может, достаточно просто присутствовать в весёлой компании, улыбаться, а не хохотать; слушать, а не говорить, оставаясь вполне адекватным в общении с другими. Ваша замкнутость, если она не носит болезненные формы, не недостаток, а тип личности, характер. Быть интровертом ничем не хуже и не лучше, нежели быть экстравертом. Интроверт тоже может быть счастлив, но ему для этого, возможно, понадобятся дополнительные знания о самом себе и том, как «включать» своё счастье. Среди интровертов немало счастливых, хотя экстраверты, вероятно, испытывают больше положительных эмоций. Они чаще бывают весёлыми и выглядят счастливыми как бы «на автопилоте». Им эта черта личности помогает включать многие факторы, способствующие счастью: навыки общения, поиск благоприятных жизненных обстоятельств и в сфере труда, и досуга.

Характер не наследуется и не является прирождённым свойством личности. Он складывается в течение жизни, но его основы, базирующиеся на индивидуальном сочетании инстинктов, конституции, темперамента и индивидуальности взрослого человека составляют некое почти неизменное или мало меняющееся ядро. «Посеешь мысль – пожнёшь действие, посеешь действие – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу», – гласит древнее изречение. Человек, однако, способен многое в своём характере изменить, поэтому, говоря о «типичном» для того или иного характера поведении, не забывайте, что оно имеет лишь определённую вероятность. Мы не безвольные рабы своего характера, многое в нём нам может быть подвластно. К тому же мы изменяемся, претерпевая различные жизненные события, приобретаем опыт и знания. Таким опытом и знаниями становится и чтение настоящей книги. Характер – это наше отношение к окружающему миру, закреплённое в привычных формах поведения, а с привычками можно работать, и весьма успешно, о чём расскажу далее.

Заговорив о привычках, не можем не упомянуть популярное выражение: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она...» В этой фразе Пушкина есть кое-что важное для нас, «искателей счастья». Почему «привычка» «замена счастию»? Что имел в виду Александр Сергеевич? Вспомним, при каких обстоятельствах это было сказано. Для этого надо заглянуть в «Евгения Онегина», открыть вторую главу и прочесть стих XXXI, в котором рассказывается о родителях Татьяны, в частности о её матери, которую в своё время «не спросясь её совета, повезли к венцу». После этого она «рвалась и плакала сначала, с супругом чуть не развелась; потом хозяйством занялась, привыкла и довольна стала. Привычка свыше нам дана, замена счастию она». То есть Пушкин утверждает, что если уж счастья не случилось, то и к такой жизни можно привыкнуть: «Привычка уладила горе, неотразимое ничем», и матушка Татьяна зажила своей жизнью:

И всё тогда пошло на стать.
Она езжала по работам,

Солила на зиму грибы,
Вела расходы, брила лбы,
Ходила в баню по субботам,
Служанок била, осердясь, —
Все это мужа не спросясь.

Жаль, конечно, что нельзя с Александром Сергеевичем поговорить о счастье... Можно, однако, предположить, что говоря о нём, Пушкин имел в виду лишь «счастье любви», счастливое замужество. Но раз замуж девушку выдавали, «её не спросясь», какое уж тут счастье в любви! А вот познала ли она иное счастье впоследствии, когда «служанок била» или «вела расходы»? Хороша ли такая «замена»: привычка вместо счастья? Возможно, что и так: похоже, что Татьяна скорректировала свою Я-концепцию и успешно адаптировалась к реальному положению вещей.

Прежде чем мы перейдём к описанию особенностей Я-концепции, освежим в памяти (или познакомимся впервые) то, какими смыслами в психологии наделяют обыденные понятия: переживания, настроение, эмоции, чувства и т. п.

Эмоциональные состояния

Мы всегда переживаем какие-то эмоции: веселье или грусть, покой или возбуждение и т. д. У нас также есть потребность описывать эти переживания, рассказывать о них друг другу, для этого во всех языках имеются слова типа радость, страх, испуг, тревога, стыд и т. д. Эти переживания в психологии называют эмоциональными состояниями или эмоциональными процессами, чтобы подчеркнуть их изменчивость. Одни эмоциональные состояния (процессы) ведут к возбуждению, повышению тонуса, мотивируют к активной деятельности, мобилизуют, другие, наоборот, подавляют, ослабляют. В психологии для описания этих состояний введена специальная терминология. Чаще всего нашего обычного понимания смысла многих из этих слов достаточно. На бытовом уровне мы используем такие слова как эмоции, чувства, настроение, говорим о стрессах, депрессии, аффектах, эмоциональном выгорании и других модных вещах. Иногда, однако, смысловые оттенки бывают важны.

Не углубляясь в описание множества эмоциональных состояний, в этой главе кратко расскажем о смысловых особенностях некоторых терминов и слов: это позволит точнее понимать рекомендации психологов.

Настроение

Наше настроение очень важно, это одна из самых влиятельных вещей в жизни. «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала своё хорошее настроение», – писал Бенедикт Спиноза. О том, какое у нас настроение, надо заботиться самим. Забота о настроении – такая же гигиена психоэмоционального состояния, как гигиена тела – забота о здоровье. Что мы обычно делаем, когда у нас плохое настроение? К сожалению, часто мы его собственными усилиями усугубляем, вместо того чтобы перевести его в хорошее. Мы вновь и вновь начинаем «проигрывать» ту ситуацию, переживать те эмоции, которые стали причиной плохого настроения: «накручиваем» себя, или срываем свою досаду на окружающих, огрызаемся, предъявляем претензии («Ты меня не понимаешь!»), обижаемся, впадаем в мрачный или обиженный тон. Возможен и иной, не менее распространённый вариант переживания плохого настроения: уход в себя, самоуничтожение, жалость к себе, переживание своих недостатков и несовершенств, ошибок, неверных слов и поступков, бесконечное заикливание на одних и тех же тяжёлых мыслях и эмоциях.

Однако не делать всего этого в нашей власти! В сущности, вся эта книга посвящена тому, как создавать хорошее настроение, но не впадать при этом в другую крайность: выжимать его из себя любой ценой. Мы не просто имеем право на плохое настроение, мы, видимо, устроены так, что время от времени должны побыть в этом состоянии. Окружающие нас люди тоже должны помнить, что им не следует немедленно «бросаться на помощь» и тормозить нас, пока мы не обретём хорошее настроение.

Настроением мы называем состояние, в котором присутствуют разные эмоции и чувства, положительные и отрицательные. Если негативные переживания на первом месте, мы говорим, о плохом настроении, если позитивные преобладают – о хорошем. Настроение отличается от эмоций и чувств тем, что оно ни на что конкретное не направлено. Причина, которая вызвала те или иные эмоции и чувства, имеется, но само настроение уже не описывается прямой связью с причиной, его породившей. Это характеристика нашего душевного состояния целиком. Чтобы избавиться от плохого настроения, надо проанализировать свои чувства и попытаться понять, что именно вызвало у вас отрицательную эмоцию. Это не всегда удаётся сделать, но если получится, то возможно будет изменить плохое настроение на хорошее или нейтральное. Однако оно связано не только с внешними факторами и внешними причинами эмоций. В значительной мере на настроение влияют темперамент, конституция и иные качества личности. Зная эти свои особенности, можно довольно эффективно управлять настроением, вызванным нашим характером.

Существует множество пособий на тему «управления собой». В них можно найти немало полезных приёмов и рекомендаций, наряду совершенно бесполезными и даже вредными. Я не стану комментировать их, снабжая оценками типа «верно-неверно»: может, кому-то и неверная на мой взгляд методика помогла. Человек – существо сложное. Единственное, от чего бы мне хотелось предостеречь читателей, это от одной иллюзии, которая иногда возникает при чтении подобной литературы. Это иллюзия того, что можно научиться управлять своими мыслями, эмоциями и настроением с такой точностью и определённой, что ни одна дурная мысль, ни одна негативная эмоция и секунды внутри вас не проживёт. Запомните и примите как данность: обладать абсолютной властью над нашим внутренним миром невозможно. Да это и не нужно, пусть негативные мысли и неважное настроение по-прежнему возникают! Не надо отчаиваться и делать выводы, что «у меня ничего не получается». Оставайтесь нормальным человеком со всей полнотой переживаний. Живой человек может иногда и палец порезать, и шишку набить. Так же и с эмоциями. Не надо думать, что наша цель – фонтанировать радостью 24 часа в сутки и 365 дней в году. Чтобы познать радость, надо познать и печаль.

Эмоции и чувства

Приведём ещё немного учебного материала: в психологии различают эмоции и чувства.

Эмоция – это реакция, выражающая наше отношение к явлениям, предметам, людям, собственным мыслям, чувствам и другим эмоциям. *Чувство* – это тоже эмоция, но направленная на что-то или кого-то. Чувство отличается большей устойчивостью и длительностью. Оно (любовь, ревность, обида и т. д.) может состоять из многих эмоций. В житейской, бытовой лексике мы иногда используем слово «чувство» там, где надо бы говорить «ощущение»: «чувство» боли, «чувство» головокружения и т. п. Так сложилось, и нет нужды вносить в это словоупотребление изменения и уточнения.

Полного перечня эмоций и чувств нет. Можно встретить некие попытки его составления, в которых среди негативных чувств и эмоций будут обозначены, например, ревность, страх, гнев, раздражение, недовольство, обида, бешенство, недоумение, оскорбление, злость, зависть, тревога, опасение, беспокойство, презрение, отвращение, стыд, мстительность, апатия, лень, грусть, тоска, разочарование, жадность, а среди положительных – радость, удивление, восторг,

покой, любовь, наслаждение... Счастье, конечно, тоже в этот перечень включают. Только счастье – не эмоция и не чувство, это метасостояние, характеризующееся сложной и не всегда одной и той же комбинацией эмоций и чувств, находящихся в динамическом взаимодействии.

Важно не забывать, что эмоции и чувства субъективны и одно и то же событие или явление у разных людей вызывает разные отклики. Именно поэтому нет и никогда не будет общего для всех рецепта радости и счастья. Но свой собственный рецепт найти можно. Без особых размышлений нам кажется понятным, что счастье – это когда негативных эмоций и чувств нет, а положительные – есть. Так в жизни бывает, но чаще бывает иначе. Можно быть счастливым и при переживании отрицательных эмоций вкупе с положительными. И ещё одно наблюдение: на положительные эмоции мы как бы и не обращаем внимания, а вот «не заметить» отрицательные мы, к сожалению, не можем. Это как здоровье: пока оно есть – его не замечаешь.

Существуют так называемые первичные эмоции – те, которые можно считать врождёнными: удовольствие и блаженство. Считается, что блаженство мы ощущаем в утробе матери, поэтому и говорим, что человек рождается счастливым, что счастье-его естественное состояние. Дальнейшее развитие человека, начиная с момента рождения, формирует в нас все прочие эмоции. Возможно, среди первых возникает страх. Существует предположение, что сам момент рождения, необходимость покинуть лоно матери, лоно блаженства, встреча с неизвестным новым состоянием формирует у человека первичную эмоцию, близкую к понятию страха. В процессе рождения уже существующая, но ещё ничем не замутнённая нервная система ребёнка испытывает колоссальную нагрузку, которая выражается в напряжении всего организма, в ощущении удушья.

В дальнейшем на базе первичных эмоций формируется сложный эмоциональный мир человека. С учётом индивидуальных особенностей и персонального опыта формируются ключевые эмоции, знакомые каждому человеку: страх, стыд, обида, вина, зависть, гордость, любовь и др. Из неопределённо длинного перечня эмоций нашего внимания заслужат те, которые обладают властью над нами и с которыми мы зачастую не можем совладать.

Отрицательные и положительные эмоции

Можно встретиться с утверждением: отрицательные эмоции вредны, они лишают нас счастья, поэтому надо с ними бороться и от них избавляться, тогда счастье и наступит.

Это не так. Отрицательные эмоции сами по себе не хороши и не плохи. Это естественные реакции здорового организма на жизненные обстоятельства и проблемы. Пока человек психически здоров, он будет испытывать отрицательные эмоции. Не надо считать, что от них нужно как-то избавляться. Они становятся проблемой тогда, когда проявляются чрезмерно бурно, когда они длительны, устойчивы, когда причина их возникновения отсутствует или непонятна, когда отрицательные эмоции превратились в эмоциональное страдание, которое нами управляет. Так что здесь проблема в мере, в соотношении положительных и отрицательных эмоций и в умении им управлять. Важно знать, что отрицательные эмоции не только допустимы, но даже необходимы, ибо именно они могут мобилизовать организм в нужную минуту, заставить нас искать новые решения, идеи, подходы.

Для чего природа заложила в нас способность испытывать положительные эмоции? С отрицательными – страх или гнев – понятно: они нужны для выживания, для выработки надлежащих реакций на внешние воздействия. Но в чём роль положительных эмоций с точки зрения биологической выгоды?

Установлено, что радость, сопутствующая играм и забавам, приводит к развитию физических и интеллектуальных навыков, подталкивает интерес к изучению окружающего мира. Удовлетворённость формирует более глубокое ощущение гармонии с миром, вплоть до ощущения единства и целостности самого себя со Вселенной. Любовь способствует укреплению

социальных связей. Так что положительные эмоции способствуют накоплению ресурсов: физических, интеллектуальных и социальных. Кроме того, важная роль положительных эмоций – быть вознаграждением в случае правильного поведения, с биологической точки зрения. Положительные эмоциональные состояния оказывают существенное влияние на физическое и психическое здоровье, эффективность работы, на творческие достижения, развивают общительность и альтруизм.

Стресс

Слово «*стресс*» столь широко применяется на бытовом уровне, что его точный смысл стёрся. А ведь это научный термин, имеющий свою историю применения. Его ввёл американский психолог Уолтер Кеннан, изучавший в начале XX века реакции организма на опасность, которые он назвал «бей или беги». Два десятилетия спустя этот термин использовал канадец Ганс Селье, расширив спектр описываемых ситуаций. Книги Селье стали известными во всём мире, благодаря им слово «стресс» из научного лексикона перешло в бытовую и стало популярным. Научное содержание термина состоит в следующем. Организм в ответ на любые эмоции запускает физиологические реакции, призванные приспособиться к изменившейся ситуации. Исследования показали, что физиологическая и нервно-психическая реакция организма одинакова независимо от того, положительная эмоция его охватила или отрицательная. Реакция не зависит от специфики внешнего воздействия. Ей дали название «общий адаптационный синдром» или «стресс» (от английского *stress* – «напряжение, сжатие»). Факторами (их называют *стрессоры*), которые принуждают организм приспосабливаться, адаптироваться могут быть как физические (холод, жар, боль), так и психические (эмоции).

Стресс – не какой-то особый вид эмоции и не обобщённое название «всех эмоций», это термин, обозначающий состояние организма, откликнувшегося на внешние воздействия. Откликами могут быть, например, учащение дыхания и сердцебиения, покраснение, побледнение и многие другие не столь заметные процессы физиологической адаптации. Меняется и эмоциональный настрой, проявляющий себя вполне определённым образом: страх, тревога, радость, удовлетворение, обида, стыд, вина – любая из эмоций может проявить себя как результат стрессовой ситуации. «Химия», которая протекает в организме при стрессе, имеет место как при позитивных, так и при негативных переживаниях.

Какая нам, простым людям, польза от того, что учёные ввели специальные термины для описания происходящего внутри нас? Зачем нам знать это слово? Быть может, достаточно привычных понятий: обида, страх, вина и т. п.? Честно говоря, в обычной жизни можно обойтись без этого слова, но оно получило такое распространение, что не учитывать его уже нельзя. Сотни людей произносят фразы типа «у меня вчера был такой стресс», «я пережила жуткий стресс» и т. п., не задумываясь. На самом деле они малоинформативны, и нужно уточнение, что именно переживалось в состоянии стресса. Страх, возмущение, восхищение? Впрочем, в рамках «просто разговора двух подружек» это не имеет значения: они и без уточнений поймут друг друга.

Психологи-консультанты непременно сообщают ещё один научный факт: есть стрессы полезные или безвредные, а есть вредные. Полезные и безвредные – это те, которые порождают положительные или краткосрочные (вздрогнул от удара грома, например) эмоции. Вредные – те состояния, в которых негативная эмоция сильна и длительна. Такие стрессы называют *дистрессами*, после чего довольно банальный вывод о вреде длительных отрицательных переживаний превращается в подобие научной обоснованности. О стрессе и дистрессе написано море книг, брошюр и статей, начиная со знаменитой работы Ганса Селье «Стресс без дистресса». Я не буду преуменьшать пользу от чтения этих публикаций: общее развитие, понимание устройства нашего организма – важная вещь. Но рядом с этой образовательной

составляющей много бесполезных рекомендаций и советов, касающихся «борьбы с дистрессом». Встречаются фразы типа: «Постарайтесь прислушаться к себе и определить наличие симптомов надвигающегося дистресса». Это безграмотный и вредный бред! Дистресс – это устойчивое воздействие стрессовых факторов, приведшее к длительному негативному переживанию. Если вас ест поедом сварливая свекровь (стрессовый фактор) и у вас на этой почве разладились отношения с мужем, вы переживаете и страх за семью, и обиду на несправедливость, и много чего ещё, то вы, несомненно, переживаете состояние дистресса. Только «бороться» надо не этим абстрактным понятием, а с конкретной жизненной ситуацией, в которой есть проблемы взаимоотношений и эмоции, которые можно хотя бы попытаться уменьшить.

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.