Не в счастье счастье

Почему мы страдаем
и это нормально

Джордж Лёвенштейн

Что наука знает о тревоге, стыде, зависти, одиночестве
и других болезненных переживаниях

Джордж Лёвенштейн

Не в счастье счастье: Почему мы страдаем и это нормально

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74681296
Не в счастье счастье: Почему мы страдаем и это нормально:
ISBN 9785006328556

Аннотация

Один из основоположников поведенческой экономики Джордж Лёвенштейн доступно и с мягким юмором раскрывает логику негативных эмоций, которыми с рождения пронизана жизнь каждого из нас. Вы узнаете о скрытых сторонах вины и стыда, ревности и зависти, одиночества и депрессии, нетерпения, скуки и сожаления, а также воодушевляющих чувств, таких как надежда. Утверждая, что человек не создан природой для счастья, автор объясняет, что пока мы, выбиваясь из сил, пытаемся достичь вечного блаженства, такие особенности нашего сознания, как память, внимание и самооценка, тормозят нас, мешая развиваться. Опираясь на данные современных исследований, а также на свой обширный профессиональный и личный опыт, Джордж Лёвенштейн доказывает, что не позитивные, а именно негативные эмоции делают нашу жизнь лучше: они помогают нам легче справляться с самыми тяжелыми переживаниями и

укрепляют нас, закаляя характер. Автор помогает научиться правильному отношению к ним.

Содержание

Введение 10
Часть I 29
1 29
Конец ознакомительного фрагмента. 35

Джордж Лёвенштейн
Не в счастье счастье: Почему мы страдаем и это нормально

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Переводчик: *Иван Богданов*
Редактор: *Мария Бутикова*
Главный редактор: *Сергей Турко*
Руководитель проекта: *Ольга Равданис*
Арт-директор: *Юрий Буга*
Корректоры: *Мария Смирнова, Оксана Дьяченко*
Компьютерная верстка: *Максим Поташкин*

© 2026 by George Loewenstein.
Published by arrangement with Harper, an imprint of HarperCollins Publishers

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2027

* * *

Джордж Лёвенштейн

Не в счастье счастье

Почему мы страдаем и это нормально

Перевод с английского

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook – продукты компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена как экстремистская.

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Посвящаю эту книгу Мэттью
Никого нельзя назвать

счастливым прежде его смерти.

Солон

Введение

В марте 2019 г. экономист Алан Крюгер – бывший заместитель министра финансов в администрации Обамы и человек, которого многие прочили в лауреаты Нобелевской премии, – был найден мертвым у себя дома в Принстоне, штат Нью-Джерси. Как сообщила семья, причиной смерти стало самоубийство. Крюгер ушел из жизни в 58 лет – так оборвалась одна из самых ярких, впечатляющих и проникнутых идеализмом карьер в моей области. Это случилось всего через девять месяцев после того, как шеф-повар и телеведущий Энтони Бурден повесился в роскошном отеле во Франции. В обоих случаях люди не могли понять: как мог решиться на такое человек, проживавший столь насыщенную жизнь, занятый множеством проектов, снискавший глубокое уважение коллег и имевший любящую семью?

Для меня никакой загадки в этом не было. Известия о гибели обоих застали меня в один из самых мучительных периодов моей жизни. Мысли о самоубийстве преследовали меня постоянно. Я никогда всерьез не помышлял воплотить их в действие – уж слишком много повидал жизней, разрушенных самоубийством близкого человека, и не хотел обречь на это собственную семью, – и все же такой глубокой депрессии не переживал никогда.

Однажды я сказал другу, что у меня в голове будто щелк-

нул какой-то выключатель и, как в кошмарном сне, я не могу понять, как переключить его обратно. Подобные состояния случались у меня и прежде, и где-то в глубине души я понимал, что эти чувства почти наверняка пройдут, – но с ними было гораздо легче справиться. В конце концов, значительная часть моих исследований посвящена именно этому феномену: как трудно, находясь в одном эмоциональном состоянии, вообразить, что когда-нибудь будешь чувствовать себя иначе. Когда-то я назвал это «разрыв эмпатии».

Но знание не помогало. Головой я понимал, что боль, скорее всего, пройдет, но сердцу она казалась бесконечной. Книга выросла из того мрачного периода – отчасти как попытка извлечь нечто из собственного страдания, отчасти как способ протянуть руку тем, кто переживает свое.

Превращение личных трудностей в исследовательские вопросы – особенность, которая красной линией проходит через всю мою профессиональную жизнь. Я экономист, изучающий, как психология определяет наши решения – нередко вопреки любым рациональным ожиданиям, – и, как правило, в своих работах отталкиваюсь от чего-то пережитого лично: от испытанного чувства, перенесенного страдания, истории – услышанной от коллеги или вычитанной в книге, – которая засела в голове. По сути, в исследованиях я вижу нечто сродни искусству рассказчика. И, подобно многим романистам, берясь за дело, не знаю, куда меня заведет сюжет.

Хотя эта книга опирается на обширный корпус исследова-

ний из области психологии, экономики и когнитивных наук, она более личная, чем все, что я когда-либо писал. Она выросла из моего собственного опыта и из опыта моих друзей, студентов и коллег. Приступив к работе над книгой, я обзавелся странной привычкой: просил знакомых назвать главный источник их страданий – чувство или душевное состояние, причиняющее наибольшие муки.

Можно подумать, что это не прибавило мне популярности, – и, пожалуй, так оно и было, хотя, возможно, моя популярность к тому моменту была уже настолько невысокой, что падать дальше было некуда (то, что в социальных науках называют «эффектом пола»[1]). Зато ответы оказались поразительными. Один друг, не задумываясь, выпалил: *унижение* – и тут же рассказал две леденящие душу истории; одна из них легла в основу главы о стыде, написанной под впечатлением от нашего разговора. Другой ответил: *сожаление* – и описал случай, который он пережил и который преследует его по сей день, спустя годы. Быть может, прямота вопроса располагала к прямоте ответов, но я не припомню ни одного человека, который не назвал бы нечто такое, от чего у меня сжималось сердце.

Одним словом, в страданиях недостатка не было.

---

[1] Термин из статистики и экспериментальной методологии. Означает ситуацию, когда измеряемый показатель достигает минимально возможного значения и не может снизиться дальше, из-за чего различия между испытуемыми или условиями перестают фиксироваться. Противоположное явление – «эффект потолка». – *Прим. пер.*

Однако, обведя взглядом полки с научно-популярной литературой в книжном магазине, я обнаружил, что на эту тему не написано почти ничего. Книг о счастье – десятки, многие из них построены на исследованиях, хорошо мне известных и к которым в ряде случаев я сам приложил руку, – а вот книг о несчастье, о темной стороне эмоционального спектра, почти нет. Бесчисленные книги о счастье сулят многое, предлагая множество стратегий (нередко взаимоисключающих) для улучшения жизни. Но меня они всегда слегка раздражали. Сомневаюсь, что хоть одна из них помогла бы мне – или кому бы то ни было – научиться постоянно чувствовать себя счастливым. Я и вовсе не уверен, что счастье – цель, к которой стоит стремиться.

Как станет ясно из дальнейших глав, многое из того, что люди делают ради избавления от страданий или обретения удовлетворенности, – погоня за амбициозными целями, желание уцепиться за надежду, подавление мучительных мыслей, стремление все контролировать, защита собственной гордости, – не просто не приносит счастья; нередко все это лишь усугубляет страдание. Эта книга – о том, почему так происходит. О страданиях, которые эволюция вложила в нас, и о том, как наши попытки от них ускользнуть раз за разом лишь обостряют боль.

Горе – не мне одному

Эта книга посвящена не физическим и не внешним источникам страдания – болезням или бедности, а страданию душевному, тому, что порождает наш собственный разум. Многие из описываемых переживаний – надо признать – относятся к разряду «проблем первого мира»: ни одно из них не связано с насилием, болезнью, бездомностью или бесчисленными формами объективных лишений, с которыми сталкивается огромное число людей. Но привилегированное положение не дает иммунитета от страдания – это наглядно доказывают два самоубийства, о которых я только что упомянул.

Хотя изначально я взялся за этот проект, чтобы разобраться в собственном страдании, на этих страницах я не предлагаю ни рецептов счастья, ни – за редкими исключениями – советов. Это *не* книга по самопомощи. Скажу прямо: я не знаю, как уберечь кого бы то ни было – включая себя самого – от страдания. Один из центральных тезисов книги состоит в том, что оно неизбежно. Это не неисправность и не сбой в системе. Это и есть система. Эволюция создала нас не для счастья, а для выживания и размножения – и, как выяснилось, в этот проект заложено немало страдания.

Но даже если избежать страдания нельзя, понять его – вполне возможно. И, как гласит известное изречение, «по-

нять – значит простить». Обычно его относят к другим, но с тем же успехом можно применить и к самому себе. Быть может, понимание того, почему мы неизбежно несчастны, хотя бы поможет перестать себя казнить – и убрать вину за собственное несчастье из ядовитого коктейля негативных эмоций, отравляющего жизнь столь многим из нас. (Об этих эмоциях второго порядка – «метаэмоциях», то есть эмоциях по поводу эмоций, – речь пойдет в главе 4.)

Разумеется, к пониманию трудно прийти в одиночку. Большинство из нас не способны ясно осмыслить собственное страдание, пока не попробуют облечь его в слова, – а это обычно происходит в разговоре (если происходит вообще). Делиться, признаваться, выпускать пар, сострадать друг другу – все это способ проверить свою боль чужим опытом. И нередко именно тогда мы обнаруживаем, что казавшееся уникальным страдание на деле встречается удручающе часто.

Однако не у всех есть возможность – или желание – делиться. Исследования показывают, что женщины делятся переживаниями чаще мужчин[2]. Отчасти это объясняется тем, что у женщин, как правило, больше близких отношений, а значит, и больше людей, которым можно довериться. Для многих мужчин ближе всех – вторая половинка, и имен-

[2] Erin Carbone, George Loewenstein, Irene Scopelliti, and Joachim Vosgerau, "He Said, She Said: Gender Differences in the Disclosure of Positive and Negative Information," *Journal of Experimental Social Psychology* 110 (2024): 104525, https://doi.org/10.1016/j.jesp.2023.104525.

но она зачастую оказывается *последним* человеком, с которым они могут поделиться тем, что тяготит их больше всего. (Быть лучшим другом собственного супруга – прекрасно, но есть и скрытый риск: это все равно что вложить все деньги в компанию, в которой работаешь, – полное отсутствие диверсификации. Если отношения закончатся и вам понадобится утешение, единственный человек, к которому можно обратиться, может оказаться тем единственным, с кем вы больше не в силах разговаривать.)

Наблюдение о том, что женщины делятся чаще мужчин, затмевает более интересную закономерность, которую мы с коллегами обнаружили в ходе исследований. В статье «Он сказал, она сказала» (He Said, She Said) мы – Эрин Карбоне, Ирене Скопеллити, Йоахим Фосгерау и я – показали, что мужчины и женщины на удивление схожи в готовности делиться позитивным (а это, как правило, рассказы о себе). Различаются они в другом – в склонности делиться негативными мыслями, чувствами и переживаниями: мужчины обычно держат все плохое в себе, тогда как женщины снимают с себя эмоциональный груз, рассказывая о своих переживаниях другим.

По этому параметру я ближе к женщинам. Возможно, сказалось то, что я вырос в доме, где верховодили женщины, а может, дело просто в темпераменте, – но я всегда был склонен делиться сверх меры, причем почти исключительно негативным опытом. У этой привычки обнаружилось

неожиданное преимущество: она показала мне, насколько в действительности распространено страдание. Будь то боль в спине, проблемы с пищеварением, бессонница, трудности с детьми или банальная депрессия – поразительно, как часто собеседник страдает от того же либо знает кого-то, кто страдает.

Разумеется, не исключено, что люди чувствуют потребность ответить признанием на признание и выдумывают себе беды (или преувеличивают реальные), чтобы меня утешить. Но вряд ли этим можно объяснить все. В конце концов, многие ли станут симулировать проблемы с пищеварением просто ради того, чтобы кому-то стало легче? Чем больше я делился и подталкивал других к ответной откровенности, тем сильнее убеждался: огромное число людей ведет то самое «безнадежное существование», о котором писал Торо.

Одно из самых ярких переживаний такого рода было связано с проблемой, мучившей меня в подростковом возрасте. Я глубоко ее стыдился и ни с кем не обсуждал: мне было трудно помочиться в общественном туалете. Я страдал молча, изобретая порой самые замысловатые уловки, лишь бы никто ничего не заметил.

Каково же было мое удивление, когда однажды в аспирантуре, за ужином с друзьями – причем в смешанной компании, заметьте, – один из них как ни в чем не бывало обмолвился, что страдает от того, что сам в шутку назвал «боязнью сцены» в общественных туалетах. Его признание никого не

смутило и не удивило – все отнеслись к нему как к забавной личной причуде, не более.

Позже я узнал, что у этого явления есть психологический термин: *парурез,* или синдром застенчивого мочевого пузыря, – социальная фобия, по распространенности, как утверждается, уступающая лишь страху публичных выступлений[3]. Стоило мне осознать масштаб явления – и я начал замечать его повсюду. Скажем, в здании, где я работаю, в одном из туалетов стоят писсуары без перегородок. Хотя туалет расположен в самом центре здания, печально известного нехваткой уборных, писсуары эти практически всегда пустуют. Невольно задаешься вопросом: *сколько среди нас тех, кто прячет в себе нечто, чего глубоко стыдится, – притом что это либо невероятно распространено, либо не вызвало бы у окружающих ни тени удивления, выйди оно наружу случайно?*

От экономики – к страданию

Эта книга – не исчерпывающее руководство по всем разновидностям душевного страдания, а скорее взгляд одного ученого на предмет с высоты птичьего полета – взгляд, сформированный начитанностью, личным опытом и моими собственными исследованиями. Я не стремлюсь охватить всю

[3] Steven Soifer and Richard Ziprin, "Paruresis or Shy Bladder Syndrome: The Little Known Social Phobia," *The Behavior Therapist* 23, no. 10 (2000): pp. 217–218.

обширную научную литературу по каждой из обсуждаемых эмоций. Моя цель – отступить на шаг и задаться вопросом: почему страдание – во всем многообразии его форм – играет столь определяющую роль в человеческой жизни?

Я подхожу к этому вопросу с необычной стороны. В конце 1980-х гг. я участвовал в создании поведенческой экономики – дисциплины, которая использует психологические теории для понимания того, как и почему люди в действительности принимают решения, кажущиеся иррациональными, – причем не только финансовые, но и касающиеся времени, усилий, отношений, риска и собственного благополучия. Междисциплинарный характер поведенческой экономики во многом определил мое мышление, но вместе с тем загнал меня на своего рода интеллектуальную нейтральную полосу: экономисты считают, что я больше психолог, психологи – что я больше экономист: ни те ни другие не признают меня своим.

В этой книге я опираюсь скорее на психологическую, нежели на экономическую литературу, – за одним примечательным исключением. Автор, которого я цитирую чаще всех прочих, – это, по сути, праотец всех экономистов, Адам Смит – шотландский философ эпохи Просвещения, автор метафоры «невидимой руки рынка», герой либертарианцев и приверженцев свободного рынка. Что, спросите вы, делает Смит в книге о чувствах – неважно, хороших или дурных?

За 17 лет до «Исследования о природе и причинах бо-

гатства народов» Смит написал глубокое исследование человеческой природы – «Теорию нравственных чувств», во многом предвосхищающую – и отчасти вдохновляющую – ту точку зрения, которую я отстаиваю в этой книге. Проза Смита элегантна и убедительна, и уже одного этого довольно, чтобы ее цитировать. Но я обращаюсь к нему так часто еще и для того, чтобы поставить под сомнение расхожий образ Смита как иконы капитализма.

Более всего Смит известен метафорой «невидимой руки» – идеей о том, что люди, преследуя собственную выгоду на свободных рынках, невольно содействуют общему благу. Однако в более ранней книге он недвусмысленно показал, что люди плохо понимают, в чем состоит их собственный интерес, и что значительная часть их экономической деятельности основана не на его рациональном преследовании, а на повсеместном заблуждении.

Заблуждение это состоит в том, что счастье ждет нас сразу за некой воображаемой финишной чертой – более удобный и престижный дом, финансовая обеспеченность, больше свободного времени, больше уважения – и стоит лишь до нее добраться, как наконец наступит душевный покой.

На страницах своей книги Смит не раз высказывается скептически о подобных устремлениях. В одном особенно ярком пассаже описывает, как те из нас, кто так упорно трудится ради обретения желаемого, рано или поздно осознают, как мало удовлетворения оно в конечном счете приносит.

А менять что-либо уже поздно. Богатство и величие, заключает он, «суть не более как обман и суета, столь же неспособные доставить наслаждение телу и спокойствие душе, как и те бесчисленные безделушки, которыми украшают себя любящие их люди»[4].

И тут напрашивается вроде бы логичный вывод: раз заблуждение выявлено, его можно как-то исправить. Смит с этим решительно не согласен. Он считал заблуждение неизбежной и – что важнее – необходимой чертой человеческой жизни, той самой силой, что движет цивилизацию вперед:

> И хорошо, что сама природа обманывает нас в этом отношении: производимая ею в нас иллюзия возбуждает творческую деятельность человека и постоянно поддерживает ее. Эта иллюзия побуждает возделывать землю, заменять лачуги домами, сооружать огромные города, создавать науки и искусства, которые облагораживают и облегчают наше существование. Этой иллюзией объясняется в особенности совершенное изменение земной поверхности…[5]

В конечном счете Смит, похоже, описывает две невидимых руки, действующие одновременно: одна толкает нас вперед, сулит счастье – вот оно, совсем рядом, – а другая рывком возвращает к неудовлетворенности, когда обещания

---

[4] Смит А. Теория нравственных чувств. – М.: АСТ, 2022. – С. 182.

[5] Там же. С. 184.

неизбежно оказываются пустыми.

Нисходящие траектории

Книга разделена на две части. Первая посвящена вопросу о том, почему страдание занимает столь важное место в человеческой жизни. Я перечисляю эволюционные, психологические и социальные особенности, благодаря которым негативные чувства оказываются сильнее, устойчивее и более распространенными, чем позитивные. А также разбираю причины этого дисбаланса и прослеживаю, как он формировался в ходе эволюции, помогая выживать нашим предкам, – даже несмотря на то, что отравляет нашу внутреннюю жизнь.

Открывает книгу глава об **эмоциях,** которые перепрограммируют разум и тело. Затем я ввожу понятие **разрывов эмпатии** – психологических слепых зон, которые мешают нам понимать чужие эмоции и верно представлять собственные чувства в будущем или прошлом. Именно этими разрывами объясняется, почему мы так часто ощущаем себя одинокими в своем страдании – ведь мы и правда одиноки! – и почему столь многие из нас раз за разом принимают решения, подрывающие наше же благополучие.

Далее я обращаюсь к непростой теме **самооценки,** которую принято считать независимым источником внутренней силы, хотя в действительности она связана не столько с нашим «я», сколько с окружающими. Я также затрону вопрос

внутренних конфликтов, возникающих, когда разные части нашего «я» хотят разного – или когда мы осуждаем себя за то, что хотим «не того». Эта внутренняя борьба усиливает чувство вины, стыда и собственной неполноценности и помогает объяснить тревожную истину: нередко мы сами оказываемся архитекторами собственных несчастий. По моему опыту, не только литература, но и повседневная жизнь полна примеров, когда люди с удручающей регулярностью оказываются злейшими врагами самим себе.

Затем я обращаюсь к еще более впечатляющим формам **самосаботажа** – к тому, как люди сами топят себя в критические моменты, ломаясь под давлением или идя на попятную. Следующая тема – **навязчивые мысли и воспоминания,** эти непрошеные гости, подстерегающие нас в засаде, которые не поддаются контролю и, более того, одолевают нас с особым упорством именно тогда, когда мы пытаемся их подавить. В двух заключительных главах первой части я раскрываю темную сторону двух, казалось бы, позитивных психологических механизмов. Первый – **гедонистическая адаптация,** которую принято хвалить за целительные свойства: она помогает нам эмоционально оправиться от разочарований, потерь и даже тяжелых травм. Однако тот же самый механизм не позволяет нашему счастью длиться долго – и, что еще тревожнее, приводит к тому, что боль бьет сильнее и задерживается дольше, чем соразмерные удовольствия. Второй якобы позитивный механизм – **надежда,** которая при

всех своих достоинствах способна парадоксальным образом продлевать страдание: она удерживает людей в ситуациях, из которых те могли бы вырваться, и делает некоторые дурные исходы куда более тяжелыми, чем им следовало быть.

Если в первой части я в общих чертах объясняю, почему страдание существует и как оно устроено, то во второй – препарирую его отдельные разновидности: каждая глава посвящена особому виду душевной боли. В каждой из них я высказываю предположения об эволюционной функции, которую могла выполнять та или иная эмоция, затем разбираю, как она возникает, как влияет на наше поведение и – быть может, это важнее всего – как она ощущается.

Для ответа на последний вопрос я во многом опираюсь на данные добровольного опроса, проведенного мной среди более чем 500 человек, на протяжении ряда лет соглашавшихся участвовать в моих исследованиях. В этом «Опросе о страданиях» я просил людей назвать самую интенсивную и устойчивую форму испытываемого ими страдания, рассказать связанную с ним историю, оценить его тяжесть по десятибалльной шкале и поделиться личными наблюдениями – иными словами, они имели дело с более формализованной версией вопросов, которые я годами задавал друзьям.

Отличительная черта «Опроса о страданиях» – в том, что каждому участнику случайным образом назначалась конкретная негативная эмоция – скажем, зависть или стыд – и его спрашивали, страдает ли он именно от нее. Если ответ

был отрицательным, предлагалась другая эмоция, снова наугад, и так до тех пор, пока не находилась та, что ему близка, или человек не исчерпывал список из двенадцати позиций (что случалось крайне редко). Такая методика позволила отличить страдания, которые затрагивают глубоко и лично очень многих, – гнев, тревогу, – от тех, что мучают лишь некоторых из нас, – ревность, чувство вины.

И все же больше всего меня удивила не распространенность какого-то одного страдания, а глубина их всех. Рассказы некоторых участников было почти невыносимо слушать – а ведь это лишь слабый отголосок того, что испытывают сами люди. Многие из этих душераздирающих историй я привожу на протяжении всей книги, вплетая их в научный материал, – чтобы напомнить: мы можем говорить о страдании абстрактно, но для того, кто его переживает, оно абстрактным не бывает никогда.

Вторую часть открывает глава о муках **ожидания**: ждать чего-то плохого зачастую тяжелее, чем пережить само событие, а ожидание чего-то хорошего – и в этом злая ирония – тоже нередко причиняет страдание. От тягот ожидания я перехожу к **скуке**. Может показаться парадоксом, что в золотой век развлечений мы скучаем все больше, – но я объясняю, почему противоречия тут нет. Следующее страдание **– гнев,** причем не мягкое праведное негодование, которое и впрямь порой приносит удовольствие, а гнев разъедающий – тот, что испытываешь, когда ты бессильная жертва другого

человека.

Далее следует пара глав о **зависти** и **ревности,** в которых я разбираю их тонкие, но принципиальные различия. Зависть рождается из желания иметь то, что есть у других; ревность – из страха потерять то, чем мы уже обладаем. И та и другая искажают наше восприятие окружающих – и самих себя. Одна из главных движущих сил ревности – **страх отвержения,** которому посвящена отдельная глава; это переживание входит в число не только самых болезненных, но и самых распространенных.

Продолжая спуск в глубины человеческих страданий, я обращаюсь к **вине** – страданию, порожденному моральным провалом: оно заставляет нас искать прощения за то, что мы совершили, – или лишь вообразили, что совершили. Затем наступает черед **стыда** – более глубокого и жестокого сородича вины, который разъедает саму идентичность: это уже не просто ощущение, что ты поступил неправильно (как при вине), а убежденность в том, что и ты сам неправильный – или, по крайней мере, что другие так о тебе думают.

Далее нас ждет **тревога**: разум изнуряет себя, пытаясь предвосхитить каждую возможную опасность, и загоняет нас в замкнутый круг навязчивых размышлений и воображаемых катастроф. За ней – **сожаление,** заставляющее снова и снова переживать свои ошибки, в том числе – и чаще всего – выборы, которые мы не сделали. Предпоследнее страдание – и самый тяжелый из социальных недугов – **одиночество**.

Оно подчиняет себе стрессовые системы организма и подпитывает само себя: чем острее одиночество, тем труднее открываться людям. Одиночество принято рассматривать как проблему социальной изоляции – вопрос количества связей и частоты контактов с другими людьми. Я же утверждаю, что дело не столько в этом, сколько в убежденности, что ты никому не нравишься и тебя никто не сможет полюбить.

И наконец, на самом «дне» мы встретимся с **депрессией**: в книге она представлена в конце, но именно с нее началось для меня путешествие в глубины человеческих мытарств. Любое из описанных выше страданий – отвержение, вина, гнев, тревога – способно, если дать ему разрастись, превратиться в эту парализующую, самовоспроизводящуюся форму мучения. И в отличие от прочих страданий, чье эволюционное назначение хотя бы отчасти поддается пониманию, назначение депрессии остается загадкой. Именно эта непостижимость делает ее особенно грозной: депрессия ощущается не как механизм выживания, а как проклятие, наложенное на психику.

Вместе эти двадцать глав обнажают хитроумные уловки, с помощью которых психика делает нас несчастными. Опыт страдания у каждого свой – его формируют и биография, и биология, – но от него не застрахован никто. Если временами эта книга покажется читателю нон-фикшн-эквивалентом полотна Иеронима Босха – преисподней страданий, простирающейся во всех направлениях, – то так и задумано. И ес-

ли во всей этой тьме можно отыскать хоть какой-то свет, то вот он: пусть мы страдаем в одиночку, но в своем страдании никогда не одиноки.

Часть I
Почему мы несчастны

1
Потому что страдание – плата за выживание

Жизнь человека эмоционального – это головокружительное вращение стрелок: его желания сменяются с такой быстротой, что он сам для себя остается вечной загадкой. Если сегодня он любит Саманту, а завтра – Салли, то кто он такой? Если однажды я уснул, любя Хлою, а наутро проснулся, ненавидя ее, то кем был «я»?
АЛЕН ДЕ БОТТОН.
О любви[6]

Бомба в почтовом ящике

Пагубных пристрастий у меня нет, но одна неискоренимая зависимость – общая для многих ученых – все-таки имеется:

[6] Alain de Botton, *On Love* (Grove Press, 1993), p. 151.

электронная почта. Однажды февральским утром, дожидаясь друга Жюля, который должен был заехать за мной, чтобы вместе отправиться кататься на лыжах, я допустил ошибку – поддался зависимости и полез проверять почту. А затем, как человек, изучающий любопытство – и опасности, которыми чревато его удовлетворение, – совершил и вторую: открыл письмо от коллеги из другого университета, с которым у меня к тому моменту складывались, скажем так, не самые безоблачные отношения и от которого ждать хороших новостей не приходилось.

Мои опасения не просто подтвердились – действительность их превзошла. Письмо было написано не мне, а *обо* мне. Предназначалось оно третьему лицу, и высказанные в нем замечания в мой адрес легко могли омрачить выходной – впрочем, как и любой другой день.

Я сидел и лихорадочно перечитывал сообщение, которое не должен был получить. Голову обдало жаром, в висках нарастало давление, мышцы окаменели, на лбу выступил пот – тело безошибочно сигнализировало о гневе и обиде. Я тут же принялся сочинять ответ, призванный причинить отправителю ту же боль, какую его письмо причинило мне. Хотелось написать ответ поскорее, до отъезда, – выплеснуть все, что накопилось, а потом уже спокойно провести день в горах. Я был абсолютно уверен, что это единственно верное решение и что я никогда не пожалею о нем, потому что всегда буду чувствовать ровно то же, что чувствую сейчас.

Вот вам и вся польза изучения эмоций!

К счастью, в дверь позвонили раньше, чем я успел изложить свои мысли в письме, и сумбурное желание отправить ответ отошло на второй план: я не хотел заставлять Жюля ждать. Я сел к нему в машину и весь час, пока мы ехали до гор, изливал другу душу – а потом, когда мы делали перерыв и воспоминания о злосчастном письме вновь захлестывали меня, я вновь закипал. Но ближе к концу дня я начал остывать. Мне постепенно вспомнилось, что я и сам не раз отправлял друзьям подобные послания с жалобами на третьих лиц – и даже иногда на тех, кого считал друзьями. Просто мне везло больше: мои письма доходили до адресатов, а не до тех, о ком в них шла речь, – по крайней мере, ответов с оскорблениями я не получал.

К концу дня я даже понял, что мой обидчик отчасти прав. Возможно, мне и правда стоило оставить больше ссылок на его работы в моем исследовании. Да и я сам испытывал подобные чувства к другим – только лучше справлялся с подавлением гнева или хотя бы его внешних проявлений.

Эти прозрения вкупе с еще одним сеансом душеспасительных бесед с Жюлем по дороге обратно помогли мне, и по возвращении домой я отправил примирительный, бесстрастный ответ. Он позволил избежать скверной перепалки, которая почти наверняка разгорелась бы, отправь я письмо утром. И скорее всего, у незадачливого отправителя сложилось впечатление (которое он сочтет ошибочным, если про-

чтет эти строки), что он в корне меня не понял – что, вопреки написанному в его сообщении, я исключительно теплый, великодушный и справедливый человек (каковым я, разумеется, и являюсь!).

Эта история в очередной раз напомнила мне, какую власть эмоции имеют над нами. Более того, произошедшее заставило меня задуматься: что наши эмоции открывают – и что скрывают? Кто «настоящий» я – мстительный человек, сочинявший гневный ответ в девять утра, или рассудительный и спокойный, написавший ответ в шесть вечера?

За этой неопределенностью стоит более общая проблема, которая не давала мне покоя на протяжении всей моей карьеры исследователя эмоций. Несмотря на более чем десятилетний опыт изучения чувств, я по-прежнему не мог ответить на самый простой вопрос: *что такое эмоции*? Не с точки зрения нейронных цепей или физиологических реакций, а с точки зрения предназначения. Зачем они нам нужны? И почему столь многие из них делают нас несчастными?

Ответ, вызревавший миллионы лет

Эти вопросы не давали мне покоя летом 2002 г., когда я вместе с коллегой руководил пятинедельным семинаром по эмоциям и принятию решений в Центре перспективных исследований в области поведенческих наук, приютившем-

ся среди холмов за Стэнфордом[7]. Моим сокоординатором был Рой Баумайстер – пожалуй, самый влиятельный из ныне живущих психологов; его работы о самоконтроле, агрессии, смысле жизни и сексуальности во многом определили развитие этого научного направления – и мое собственное мышление.

Участники семинара – начинающие преподаватели – представили впечатляющий спектр точек зрения. Особенно запомнилась одна из выступавших – специалистка по эволюционной психологии. Ее выступление показалось мне одновременно очень остроумным и немного утомительным. Эволюционные психологи, как правило, занимаются темами, интересными по определению, – секс, насилие, – но также имеют привычку сочинять складные палеолитические байки о том, как эволюционировала каждая черта человеческого поведения. В этих историях любое предпочтение или чувство возводится к конкретной адаптивной задаче, стоявшей перед нашими предками. Например: поскольку женщины исторически несли бóльшие издержки, связанные с беременностью и воспитанием потомства[8], они предпочитали партнеров, обладающих ресурсами и статусом, тогда как мужчины, озабоченные прежде всего фертильностью партнерши, иска-

[7] Внесен в перечень иностранных и международных организаций, деятельность которых признана нежелательной на территории России.

[8] David M. Buss, "Sex Differences in Human Mate Preferences: Evolutionary Hypotheses Tested in 37 Cultures," *Behavioral and Brain Sciences* 12, no. 1 (1989): pp. 1–49, https://doi.org/10.1017/S0140525X00023992.

ли молодость и физическую привлекательность. Амос Тверски, один из титанов моей области, метко окрестил подобные умозаключения «просто сказками» – аккуратными объяснениями, данными задним числом, которые звучат убедительно, но их невозможно проверить без машины времени.

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.