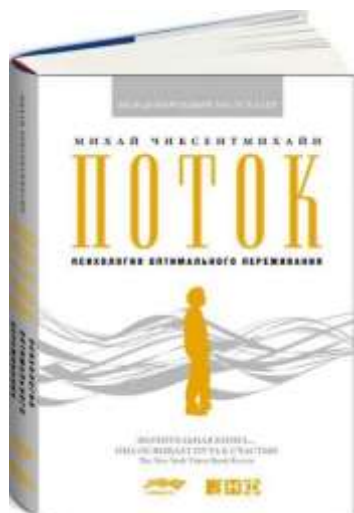


## Михай Чиксентмихайи. Поток: Психология оптимального переживания

В этой культовой книге выдающийся ученый Михай Чиксентмихайи представляет совершенно новый подход к теме счастья. Счастье для него сродни вдохновению, а состояние, когда человек полностью поглощен интересным делом, в котором максимально реализует свой потенциал, Чиксентмихайи называет потоком. Автор анализирует это состояние на примере представителей самых разных профессий и обнаруживает, что эмоциональный подъем, который испытывают художники, артисты, музыканты, доступен в любом деле. Более того, к нему надо стремиться.

Любопытно, что книга вошла в [100 лучших бизнес-книг всех времен](#) по версии Джека Коверта и Тодда Саттерстена.

Михай Чиксентмихайи. Поток: Психология оптимального переживания. – М.: [Альпина Нон-фикшн](#), 2013 г. – 464 с.



### Глава 1. НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СЧАСТЬЕ

Ещё 2300 лет назад древнегреческий философ Аристотель пришёл к заключению, что более всего на свете человек желает счастья. Только к счастью мы стремимся ради него самого, а любые другие цели — здоровье, богатство, красота или власть — важны для нас только в той мере, в какой мы ждём, что они сделают нас счастливыми.

Я «открыл», что счастье — это вовсе не то, что с нами случается. Это не результат везения или счастливой случайности. Его нельзя купить за деньги или добиться силой. Оно зависит не от происходящих вокруг событий, а от нашей их интерпретации. Счастье — это состояние, к которому каждый должен готовиться, растить его и хранить внутри себя. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас может приблизиться к тому, чтобы быть счастливым.

Счастье нельзя обрести, сознательно задавшись такой целью. Известный австрийский психолог Виктор Франкл в предисловии к своей книге «Человек в поисках смысла» блестяще выразил эту мысль: «Не стремитесь к успеху любой ценой — чем больше вы фиксированы на нём, тем труднее его достичь. Успеха, как и счастья, нельзя достичь, они приходят сами собой <... > как побочный эффект направленности человека на что-то большее, чем он сам».

Но всем нам приходилось испытывать мгновения, когда мы ощущали не удары безымянных сил, а контроль над своими действиями, господство над собственной судьбой. В эти редкие минуты мы чувствуем воодушевление, особую радость. Эти чувства надолго остаются в нашем сердце и служат ориентиром в нашей жизни. Это мы и называем *оптимальным переживанием*.

Наилучшие моменты обычно случаются, когда тело и разум напряжены до предела в стремлении добиться чего-то трудного и ценного. Мы сами порождаем оптимальное переживание. Для каждого из нас существуют тысячи возможностей, задач, чтобы через них раскрыть себя.

Я разработал теорию оптимального переживания. Эта теория основывалась на понятии *потока* — состояния полной поглощённости деятельностью, когда всё остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим.

**Корни неудовлетворенности.** Главная причина труднодостижимости счастья заключается в том, что Вселенная была создана без учёта пожеланий комфорта дня людей. Ещё Дж. Холмс заметил: «Вселенная не враждебна и не дружелюбна к нам. Она просто безразлична». Ощущение счастья зависит от внутренней гармонии, а не от способности контролировать силы Вселенной. Большинство людей становятся жертвами инфляции удовольствия, сопровождающей эскалатор растущих ожиданий, некоторым удаётся этого избежать. Это те, кто вне зависимости от своего материального положения смог улучшить качество своей жизни, обрести удовлетворение, а также сделать немного счастливее тех, кто их окружает. Пожалуй, главная их сила заключается в том, что они способны управлять собственной жизнью.

**Защитные функции культуры.** В процессе эволюции каждое человеческое общество постепенно приходило к осознанию своего одиночества в мировом пространстве и ненадёжности своей жизни. Для того чтобы сделать хаотические силы окружающей природы доступными для управления или хотя бы понимания, люди создавали мифы и верования. Одна из основных функций каждой культуры заключается в том, чтобы защитить членов общества от хаоса, помочь им поверить в собственную важность и в конечный успех своего существования.

Защитные механизмы, выработанные в прошлом, — порядок, который приносили в мир религия, патриотизм, народные традиции и общественные нормы, — оказываются неэффективными для всё большего количества людей, чувствующих себя брошенными в водоворот хаоса. Отсутствие внутреннего порядка проявляется в субъективном состоянии, называемом некоторыми онтологической тревогой, или экзистенциальным ужасом.

Люди по-разному реагируют на это осознание. Одни пытаются игнорировать его, продолжая погоню за тем, что должно сделать жизнь более приятной, — за дорогими автомобилями, престижными должностями, роскошью. Но после каждого нового успеха становится всё более очевидно, что деньги, власть, статус и предметы роскоши сами по себе не в состоянии повысить качество жизни.

Экзистенциальными проблемами традиционно занималась религия, поэтому неудивительно, что сегодня всё большее число разочаровавшихся людей пытается найти ответы с её помощью. Но в наши дни уже труднее признать предлагаемые религиями концепции мироустройства окончательными. Форма, в которой религия преподносит людям свои истины, — мифы, откровения, священные тексты — не вызывает доверия широких масс населения, живущих в эпоху научного прогресса, несмотря на то что суть этих истин осталась прежней.

**Возвращение к переживанию.** Из этой ловушки не выбраться, если не взять инициативу в свои руки. Если существующие институты и система ценностей больше не выполняют свои поддерживающие функции, каждый должен использовать все доступные средства, чтобы наполнить свою жизнь смыслом и радостью. Чтобы преодолеть тревоги и неприятности, подстерегающие его в жизни, человек должен стать настолько независимым от социального окружения, чтобы не мыслить исключительно в терминах социальных вознаграждений и наказаний. Для достижения подобной автономии индивид должен научиться находить вознаграждения внутри себя, развить способность испытывать радость независимо от внешних обстоятельств.

Мы вырастаем в уверенности, что наиболее важные события нашей жизни предстоят нам в будущем. «Мы всё время готовимся к жизни, — говаривал философ Ральф Уолдо Эмерсон, — но никогда не живём».

Стремление к удовольствию представляет собой реакцию, заложенную в наших генах для обеспечения выживания вида, а не для нашей личной выгоды. Удовольствие, испытываемое нами от еды, есть гарантия того, что наш организм получит необходимые ему питательные вещества. То же самое можно сказать и по поводу радости от секса, выражающей заложенную в наших генах установку на продолжение рода. Когда мужчина и женщина испытывают друг к другу физическое влечение, они обычно думают, что это желание есть проявление их собственных намерений. На самом деле, в большинстве случаев их «намерение» возникает в результате действия невидимого

генетического кода, имеющего собственную цель. Поскольку влечение представляет собой основанный на чисто физических реакциях рефлекс, надо думать, что сознательные планы индивида играют в происходящем минимальную роль. Но безоговорочно следуя генетическим и социальным инструкциям, мы теряем контроль над сознанием и становимся беспомощными игрушками внешних сил. Человек, не способный устоять перед искушением вкусной еды или выпивки, или же постоянно сосредоточенный на мыслях о сексе, не может свободно распоряжаться своей психической энергией.

Несомненно, для того чтобы выжить в современном обществе, человеку необходимо работать ради внешних целей и учиться откладывать вознаграждение на потом. Однако он вовсе не обязан превращаться в марионетку, целиком управляемую обществом. Решение данной проблемы состоит в том, чтобы постепенно освободиться от вознаграждений, предлагаемых социумом, перестать стремиться к ним и заменить их удовольствиями, которые находятся в нашей собственной власти. Это не значит, что нам следует отвергнуть все предлагаемые обществом цели; достаточно выстроить собственную систему целей, способную дополнить или заменить ту, которой социум пытается подкупить нас. Если человек научится наслаждаться и видеть смысл в процессе жизни самой по себе, социум уже не сможет управлять им.

**Пути к освобождению.** Простая истина, гласящая, что умение контролировать сознание определяет качество жизни, известна человечеству с давних пор. Фрейд утверждал, что за власть над разумом борются два тирана, представляющие «других»: Ид (биологические влечения) и Супер-эго (общественный контроль). Им противостоит Эго, воплощающее подлинные потребности личности, связанной со своим непосредственным окружением.

## Глава 2. АНАТОМИЯ СОЗНАНИЯ

Как и всё человеческое поведение, функционирование сознания является результатом биологических процессов. Функция сознания заключается в сборе и обработке информации о том, что происходит снаружи и внутри организма, на которой основываются дальнейшие реакции. Без сознания мы бы продолжали получать от органов чувств знания о происходящем вокруг, но смогли бы реагировать на полученную информацию только рефлекторно, инстинктивно. Благодаря сознанию мы можем синтезировать новую, не существовавшую прежде информацию, мы обретаем способность мечтать, говорить неправду, сочинять прекрасные стихи и научные теории.

Я считаю, что из всех существующих моделей наиболее полно охватывает интересующие нас аспекты работы сознания и может принести наибольшую пользу для практических целей «феноменологическая модель сознания на основе теории информации». *Феноменологической* эта модель называется потому, что имеет дело непосредственно с феноменами сознания — событиями, которые мы осознаём и интерпретируем, а не с анатомическими структурами, нейрохимическими реакциями или бессознательными намерениями, которые обусловили эти события. Предлагаемая нами модель также заимствует принципы теории информации, которые могут помочь нам понять, что происходит в сознании. Эти принципы включают в себя знание о процессах переработки, хранения и считывания сенсорной информации, то есть о работе внимания и памяти. «Осознавать» в рамках предлагаемой модели значит признавать, что существуют определённые осознаваемые события (ощущения, чувства, мысли, намерения) и что мы можем их направлять. Сознание — это целесообразно упорядоченная информация.

Сознание, как зеркало, отражает то, что наши органы чувств сообщают нам о происходящем вокруг и в нервной системе, но делает оно это избирательно, активно интерпретируя события и навязывая им свою собственную реальность. Силы, упорядочивающие информацию в сознании, мы можем назвать *интенциями*, или *намерениями*. Они возникают всякий раз, когда человек осознанно чего-то захотел. Мы часто обозначаем проявления интенциональности другими словами, такими как «инстинкт», «потребность», «влечение» или «желание». Но все эти понятия содержат в себе попытку объяснить, почему люди ведут себя определённым образом. «Намерение» — более нейтральное и описательное слово, оно не говорит, *почему* индивид хочет чего-то, а лишь констатирует, что он *хочет*. Все наши намерения, приобретённые или заложенные в нас генетически, организованы в иерархическую структуру целей, которая определяет порядок их предпочтений.

**Границы возможностей сознания.** Современная наука близка к тому, чтобы достаточно точно оценить возможности нашей центральной нервной системы по переработке информации. Сегодня

считается доказанным, что человеческий мозг одновременно может обрабатывать в среднем около семи бит информации. Мы также учимся сжимать и рационализировать информацию с помощью символов — эту функцию выполняют языки, математика, абстрактные понятия и условные изображения.

**Внимание как психическая энергия.** Информация оказывается в нашем сознании потому, что мы намеренно концентрируемся на ней. Именно внимание выбирает из великого разнообразия доступной информации релевантную; оно же отвечает за извлечение из памяти необходимого воспоминания, участвует в оценке события, а затем в принятии правильного решения. Нам кажется уместным представлять внимание в виде психической энергии: без внимания невозможна никакая работа, и в процессе работы оно растрачивается. То, как мы расходует наше внимание, какие мысли, чувства, воспоминания пропускаем в наше сознание, определяет наше личностное развитие. Эта удивительная энергия вполне подвластна нам, и в её силах сделать из нас то, что мы захотим. Именно поэтому мы вправе считать внимание важнейшим орудием в деле улучшения качества нашего переживания.

**Войти в себя.** Сознание представляет собой не линейную систему, а систему с циклическими причинными связями. Внимание формирует личность, а личность направляет внимание. Итак, наши переживания зависят от того, куда мы направляем нашу психическую энергию, — от структуры внимания, которая, в свою очередь, влияет на наши цели и намерения. Теперь мы должны проанализировать, что происходит после того, как внимание приносит в сознание новую информацию. Только разобравшись с этим, мы сможем перейти к сложному вопросу о том, как контролировать переживания и изменять их к лучшему.

**Беспорядок в сознании: психическая энтропия.**<sup>1</sup> Одной из главных сил, неблагоприятно воздействующих на сознание, является так называемый психический беспорядок — информация, вступающая в конфликт с уже существующими намерениями и отвлекающая нас от их выполнения. Мы называем подобные ситуации разными словами в зависимости от того, что мы переживаем: боль, страх, ярость, тревогу или ревность. Все эти разновидности беспорядка заставляют внимание переключаться на нежелательные объекты, лишая нас свободы использовать его по своему усмотрению.

Всякий раз, когда входящая информация нарушает упорядоченность нашего сознания, подвергая опасности существующую структуру целей и приоритетов, мы оказываемся в состоянии *внутреннего беспорядка*, или *психической энтропии*. Продолжительное пребывание в таком состоянии может настолько ослабить личность, что человек лишится способности управлять своим вниманием и достигать целей.

**Упорядоченное сознание: состояние потока.** Противоположностью рассмотренному выше состоянию психической энтропии служит оптимальное переживание. Если поступающая в наше сознание информация находится в согласии с внутренней структурой целей, психическая энергия течёт без всяких препятствий. Если человек способен так организовать своё сознание, чтобы состояние потока возникало как можно чаще, качество его жизни неминуемо начнёт улучшаться, потому что, в этом случае даже самые скучные занятия приобретут смысл и начнут приносить радость.

**Усложнение и рост личности.** После переживания состояния потока личностная организация становится сложнее, чем была прежде. Именно в возрастании сложности и заключается личностный рост. Сложность есть результат двух масштабных психологических процессов: дифференциации и интеграции. Первый предполагает движение в сторону уникальности, отдалённости от других, второй стремится к противоположному — к единению с другими людьми, к надличностному единству идей и концепций. *Сложной* мы называем ту личность, которой удаётся успешно сочетать в себе оба этих процесса. Мы развиваемся именно тогда, когда действуем свободно, ради самой деятельности, а не руководствуясь внешними побуждениями.

---

<sup>1</sup> Меня несколько резануло, в каком значении авторы (или переводчики?) используют термин энтропия. [Энтропия](#) — в естественных науках **мера беспорядка** системы, состоящей из многих элементов. Авторы же используют термин энтропия как синоним слова беспорядок, хаос.

### Глава 3. РАДОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Для улучшения качества жизни существует две основные стратегии. Первая заключается в том, чтобы попытаться подстроить внешние условия под наши цели. Вторая предполагает изменение восприятия нами внешних условий так, чтобы они лучше соответствовали нашим целям. Например, важным компонентом счастья является ощущение безопасности. Его можно повысить, купив оружие, установив надёжный замок на входной двери, переехав в более безопасный район или попытавшись повлиять на городские власти с целью усиления работы полиции. Все перечисленные действия направлены на то, чтобы привести внешние условия в соответствие с нашими целями. Другой подход: если мы признаем, что некоторый риск неизбежен, и научимся получать удовольствие от не вполне предсказуемого мира, то мысли о потенциальных угрозах не будут столь заметно отравлять наше благополучие. Ни одна из этих стратегий не будет эффективной, если пользоваться ей одной.

Люди продолжают верить, что решение проблемы можно найти, изменив внешние обстоятельства. Если бы они только могли стать хоть немного богаче, нарастить побольше мускулов или *найти более заботливого спутника жизни*, вот тогда бы всё стало хорошо.

Богатство, власть, положение в обществе в нашей культуре стали общепринятыми *символами* счастья. В реальности качество жизни не зависит напрямую от нашей репутации и размеров нашего кошелька. Важнее всего то, что мы сами думаем о себе и происходящем с нами. Чтобы улучшить жизнь, необходимо изменить качество получаемого нами опыта.

**Удовольствие и умение переживать радость.** Хотя удовольствие и является одним из важных составляющих качества жизни, само по себе оно не приносит счастья. Питание, сон, отдых, секс возвращают нас в состояние гомеостатического равновесия, восстанавливают порядок в сознании после того, как были удовлетворены вызывающие психическую энтропию потребности организма. Но эти процессы не способствуют психологическому росту и усложнению личности. Удовольствие помогает поддерживать порядок, но само по себе оно не может создать его, т.е. перевести сознание на новый уровень.

Если продолжить размышлять над тем, что делает нашу жизнь стоящей, то от приятных воспоминаний мы перейдём к другим событиям и переживаниям, которые отчасти похожи на удовольствие, однако относятся к другой категории и потому заслуживают отдельного названия. Назовём их переживанием радости. Мы говорим о радостном событии в том случае, если человек не только удовлетворил свои потребности или желания, но и сумел выйти за пределы привычных схем действия, достиг чего-то необычного, чего прежде, возможно, нельзя было даже вообразить.

Получение удовольствия не требует вложения психической энергии, в то время как радость достигается только в результате специальной концентрации внимания. Человек может испытать удовольствие безо всяких усилий, если воздействовать электрическим током на определённые центры в его мозге или дать ему наркотик. Но невозможно пережить радость от игры в теннис, чтения книги или разговора, если не сосредоточить на своей деятельности всё своё внимание.

**Из чего состоит переживание радости.** Можно выделить восемь основных компонентов переживания радости. Во-первых, задача, которую ставит себе человек, должна быть для него посильной. Во-вторых, он должен иметь возможность сосредоточиться. В-третьих и в-четвёртых, концентрация, как правило, становится возможной потому, что задача позволяет чётко сформулировать цели и немедленно получить обратную связь. В-пятых, в процессе деятельности увлечённость субъекта настолько высока, что он забывает о повседневных тревогах и проблемах. В-шестых, занятия, приносящие радость, позволяют человеку ощущать контроль над своими действиями. Седьмая особенность этого состояния заключается в том, что осознание своего Я в момент совершения действия как будто исчезает, зато после окончания потокового эпизода оно становится сильнее, чем раньше. Наконец, изменяется восприятие течения времени: часы превращаются в минуты, а минуты могут растягиваться в часы.

Обычно мы постоянно прерываем свою деятельность сомнениями и вопросами: «Зачем я это делаю? Не заняться ли мне чем-нибудь другим?» Мы снова и снова оцениваем причины, побудившие нас совершать те или иные действия, и их целесообразность. А в состоянии потока нет потребности рефлексировать, потому что действие, как по волшебству, само несёт нас вперёд.

**Аутотелическое переживание.** Важнейшим свойством оптимального переживания является его самодостаточность; иными словами, его главная цель заключается в нём же самом. Термин «аутотелический» образован от двух греческих слов: *auto* означает «само по себе», а *telos* — «цель». Другими словами, это деятельность, которая совершается не ради будущего вознаграждения, а ради неё самой. Когда человек занимается аутотелическим делом, его внимание сосредоточено на самой деятельности, а не на её последствиях. Большинство наших занятий нельзя считать в чистом виде аутотелическими или экзотелическими (так мы будем называть деятельность, совершаемую только по внешним причинам), в них присутствуют и те и другие черты.

К сожалению, очень многое из того, что мы делаем, не имеет никакой ценности само по себе, и мы занимаемся этими вещами лишь потому, что должны, или потому, что рассчитываем на вознаграждение в будущем. Аутотелическое переживание, или состояние потока, поднимает личность на качественно иной уровень. Когда возникает чувство внутреннего удовлетворения, человек начинает ценить настоящее и перестаёт быть заложником светлого будущего. Но нельзя забывать о том, что состояние потока может вызывать зависимость. Оптимальные переживания — это энергия, которая может быть использована во благо или во зло. В зависимости от того, на какие цели она направляется, жизнь становится неисчерпаемым кладом богатства или же страданий.

Многое из того, что мы называем подростковой преступностью: угон машин, вандализм, хулиганство в целом — вызвано потребностью испытать состояние потока, не доступное иными средствами. Состояние потока, как и всё на свете, не является чем-то «хорошим» в абсолютном смысле. Оно хорошо лишь постольку, поскольку может сделать нашу жизнь более насыщенной, радостной и полной смысла. Оно хорошо потому, что укрепляет и расширяет наше Я. А последствия каждого конкретного эпизода состояния потока нужно обсуждать и оценивать отдельно и в терминах более широких социальных критериев. Известный афоризм Джефферсона «Постоянная бдительность — вот истинная цена свободы» справедлив не только в рамках политики. Его смысл в том, что мы должны постоянно переоценивать значение наших достижений, иначе привычки и устаревшая мудрость скроют от нас новые возможности.

#### Глава 4. УСЛОВИЯ ПОТОКА

**Потоковые занятия.** Основной смысл *потоковой деятельности* состоит в обретении радости. Примерами таких занятий являются игры, искусство, спорт, а также разного рода церемонии и ритуалы. Благодаря своей структуре они помогают участникам и зрителям достичь упорядоченного состояния сознания, приносящего радость.

Французский психолог и антрополог Роже Калуа разделил существующие в мире игры (слово «игра» он использует в широком смысле, обозначая этим словом любую форму активности, приносящую удовольствие) на четыре основных класса в зависимости от вызываемых ими переживаний. В группу под названием «агон» он включил игры, построенные по принципу соревнования. К ней относится, например, большинство спортивных состязаний. В группу «алеа» вошли занятия, основанные на игре случая (например, лото или игра в кости). Обозначение «илинкс», или «головокружение», получили игры, нарушающие наше нормальное восприятие, такие как катание на аттракционах или прыжки с парашютом. Наконец, к «мимикрии» Роже Калуа отнёс занятия, создающие альтернативную реальность, такие как театр, танец и искусство в целом.

Используя предложенную классификацию, легко увидеть, что каждый из четырёх классов игр предлагает свои способы выхода за границы повседневности. В агонических играх от человека требуется совершенствовать определённые навыки, чтобы превзойти соперника. Алеатические игры доставляют удовольствие, поскольку создают у человека иллюзию возможности влиять на ход будущих событий. Головокружение — наиболее быстрый способ изменить состояние сознания. Занятия-мимикрии позволяют нам посредством фантазии, подражания и маскировки изменить свою индивидуальность.

Мы обнаружили одну общую характеристику, объединяющую многочисленные разновидности потоковых ощущений. Все они как бы переводят человека в новую, ещё не изведанную им реальность, наполняя его духом первооткрывательства, расширяя горизонты его способностей. Другими словами, они изменяют личность, делая её более сложной. В развитии личности и заложен ключ к пониманию смысла потоковой деятельности (рис. 1). Диаграмма поясняет, почему так

происходит. Предположим, что приведённый ниже график описывает некую деятельность, например, игру в теннис. На его осях отложены уровни развития умений и сложности задач. Буквой А обозначен Алекс — мальчик, который учится играть в теннис. На диаграмме он изображён в четырёх временных точках. На момент начала тренировок у него практически отсутствуют какие бы то ни было навыки (A1). От него требуется просто попасть по мячу. Это, в общем-то, не сложно, однако Алекс тренируется с огромным удовольствием. Ведь уровень сложности задачи как раз соответствует его элементарным навыкам. Так что на этом уровне он, вероятно, будет испытывать ощущение потока.

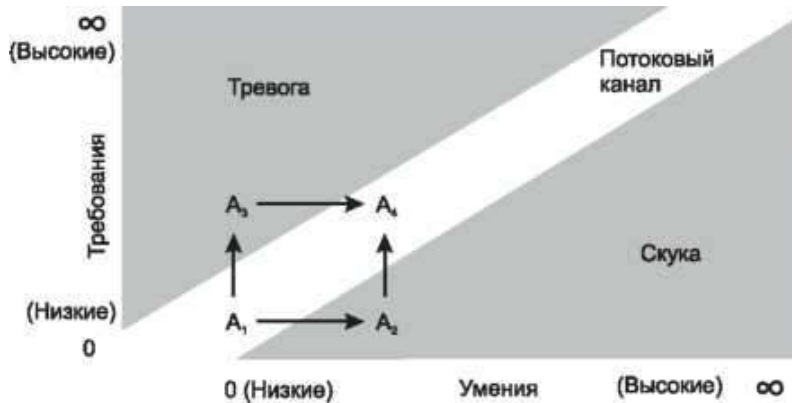


Рис. 1. Почему сложность сознания возрастает в результате переживания потока

Со временем, если он продолжит тренироваться, его спортивная форма станет лучше. Ему будет скучно просто отбивать мяч через сетку (A2). Возможно, он найдёт себе более опытного партнёра и осознает, что существуют более сложные задачи, чем просто бить по мячу. В этой точке (A3) он почувствует беспокойство из-за того, что плохо справляется с ситуацией.

Поскольку ни скука, ни тревога не относятся к приятным состояниям, Алекс снова хочет испытать состояние потока. Как этого добиться? Из рисунка видно, что, если он скучает (A2) и стремится снова оказаться в потоке, у него есть только один выход — повесить сложность выполняемых задач. Поставив перед собой новую, более сложную цель, соответствующую уровню его навыков, — например, победить более сильного противника, — Алекс снова окажется в потоке (A4).

Если он испытывает беспокойство (A3), для возвращения к состоянию потока ему необходимо дальше совершенствовать свои навыки.

Состояние в A4 можно считать более «продвинутым» по сравнению с A1, потому что оно предполагает более сложные задачи и требует от игрока большего мастерства. Однако ситуация A4, несмотря на сложность и приносимую ею радость, также не является стабильной. Если Алекс продолжит играть, он столкнётся либо со скукой из-за утративших новизну задач, либо с тревогой и фрустрацией из-за осознания своих относительно слабых возможностей. Стремление получить удовольствие снова толкнёт его в поток, но уже на уровне сложности, превышающем A4.

Такая динамика объясняет, почему поток способствует личностному развитию. Человек не может долго получать наслаждение, делая одно и то же. Чтобы избежать скуки, он должен ставить себе новые цели и, достигая их, совершенствовать свои навыки.

**Поток и культура.** В последние десятилетия представители социальных наук крайне неохотно высказывают оценочные суждения в адрес той или иной культуры. Дурным тоном считается говорить, что та или иная культурная практика, религия или образ жизни лучше, чем другие. Идеология безусловного превосходства западных индустриальных цивилизаций над технологически менее развитыми культурами осталась в далёком прошлом. Безусловно, мы осуждаем молодого араба-смертника, направляющего начинённый взрывчаткой грузовик на иностранное посольство, однако мы уже не можем чувствовать своё моральное превосходство над его верой в то, что всех воинов, приносящих себя в жертву, ждёт рай. Мы подошли к пониманию того, что *наши представления о добре и зле ничего не стоят за пределами нашей культуры*. Таким образом, прямое сравнение культурных ценностей разных обществ оказывается практически невозможным. Однако если предположить, что достижение состояния потока есть главнейшая цель человека, в этом

случае каждую социальную систему можно оценить. Один социум будет считаться «лучше» другого, если он даёт возможность большему количеству людей следовать своим целям.

Предназначение культуры — защитить человека от разрушающего действия хаоса, уменьшить влияние случайности на его опыт. Она представляет собой систему адаптивных реакций, возникших в ходе эволюции. Культуры предписывают нормы, ставят цели, создают принципы, помогающие нам справиться с жизненными проблемами. При этом неизбежно отсекаются альтернативные цели и убеждения, ограничиваются возможности.

**Автотелическая личность.** Все ли одинаково способны контролировать своё сознание? Дефицит внимания препятствует не только эффективному обучению, но и способности испытывать состояние потока. Когда человек не может контролировать свою психическую энергию, для него невозможно ни обучение, ни подлинное наслаждение. Менее серьёзным препятствием на пути к переживанию потока является чрезмерная сосредоточенность на себе. Человек, постоянно обеспокоенный тем, что о нём подумают другие, опасаящийся произвести плохое впечатление или сделать что-нибудь не так, лишается способности ощущать радость бытия. Это же касается людей с чрезмерно выраженным эгоцентризмом. Сознание такой личности совершенно закрыто для всего, что не отвечает главному критерию отбора информации — личной выгоде.

Нарушения внимания препятствуют достижению состояния потока вследствие излишней «текучести» психической энергии; чрезмерно развитая рефлексия и эгоцентризм, напротив, делают внимание слишком ригидным.<sup>2</sup> Обе крайности не позволяют человеку контролировать своё внимание; из-за этого он не может получать удовольствие от своей деятельности, испытывает трудности в обучении и утрачивает возможности для личностного роста. Парадоксально, но личность, излишне сосредоточенная на себе, не может достичь более высокого уровня развития, потому что вся её психическая энергия направлена на достижение уже поставленных целей, вместо того чтобы обнаруживать новые.

Препятствия на пути к достижению состояния потока находятся не только внутри самой личности. Их нам ставит также наше окружение. Часть из них — природного, часть — социального происхождения.

Различают два вида социальной патологии, мешающей достижению состояния потока, — это аномия и отчуждение. Аномией, что буквально означает «отсутствие правил», французский социолог Эмиль Дюркгейм назвал состояние общества, при котором устоявшиеся нормы поведения перестают выполнять свои функции. Когда становится неясно, что разрешено, а что — нет, когда нет уверенности в том, что заслуживает общественного одобрения, поведение людей становится хаотичным и бессмысленным. Состояние отчуждения представляет собой во многом обратную ситуацию. Оно возникает, когда общество принуждает людей действовать против их собственных целей. В социалистических странах одним из наиболее серьёзных оснований для этого была необходимость тратить большую часть свободного времени в очередях за продуктами, одеждой, билетами и в бесконечных бюрократических учреждениях.

Интересно отметить, что эти два социальных препятствия, мешающих достижению состояния потока, функционально схожи с уже рассмотренными нами формами личностной патологии: нарушениями внимания и чрезмерной сосредоточенностью на себе. И на индивидуальном, и на коллективном уровне достижению состояния потока препятствует фрагментированность внимания (аномия и расстройство внимания) либо его чрезмерная ригидность (отчуждение и сосредоточенность на себе). На уровне отдельной личности аномии соответствует тревога, а отчуждению — скука.

Личностные качества взрослого человека во многом определяются его отношениями с родителями в раннем детстве. Семейная ситуация, стимулирующая развитие способности достигать состояния потока, отличается пятью характеристиками. Первое — это ясность в отношениях. Подростки точно знают, чего ожидают от них родители, обратная связь в семье имеет недвусмысленный характер. Второе — это интерес родителей к тому, что думает и чувствует их ребёнок в настоящий момент, а не озабоченность тем, в какой колледж он поступит и удастся ли ему получить хорошо оплачиваемую работу. Третьей особенностью является предоставляемая детям возможность выбора: они чувствуют, что могут поступать по своему усмотрению, в том числе и нарушать родительские правила, если они готовы иметь дело с последствиями. Четвёртая отличительная характеристика — это чувство

---

<sup>2</sup> Ригидность – неготовность к изменениям программы действия в новой ситуации



общности, доверие между членами семьи, позволяющее подростку отбросить психологическую защиту и погрузиться в интересующие его занятия. Наконец, родители должны обеспечивать детям достойные задачи, сложность которых постоянно возрастает, создавая тем самым возможности для самосовершенствования.

В менее упорядоченных семьях большое количество энергии расходуется на бесконечные переговоры и выяснение отношений, а дети пытаются защитить свою индивидуальность от давления целей и установок, навязываемых взрослыми.

**Люди потока.** Когда нам угрожают враждебные обстоятельства, необходимо восстановить чувство контроля над ситуацией, отыскав новое направление для нашей психической энергии — направление, не подвластное внешним силам. Источником внутренней силы людей в экстремально тяжёлых обстоятельствах может являться «неэгоцентричный индивидуализм», т.е. наличие важной цели, стоящей выше личных интересов. Обладая достаточным количеством свободной психической энергии, чтобы объективно анализировать ситуацию, они имеют больше шансов обнаружить новые возможности для действий. Индивид с нарциссическим характером, озабоченный в первую очередь тем, как защитить своё Я, теряется при первых признаках опасности. Подступающая паника не даёт ему делать то, что следует; внимание устремляется вовнутрь в попытке восстановить порядок в сознании, а для взаимодействия с внешней реальностью психической энергии не остаётся.

Бертран Рассел, так описал свою дорогу к счастью: «Постепенно я научился быть безразличным к себе и своим недостаткам. Моё внимание всё больше сосредоточивалось на внешних объектах: мировых событиях, различных областях знания, людях, к которым я испытывал привязанность». Пожалуй, трудно найти более ёмкое описание того, как можно стать аутотелической личностью.

## Глава 5. ТЕЛО И ПОТОК

Всё, что может делать наше тело, несёт в себе потенциал радости. Однако многие пренебрегают этим и используют свою физическую оболочку по минимуму, лишая себя многочисленных возможностей испытать состояние потока. В результате нетренированное тело движется неуклюже, неразвитый взгляд несёт нам уродливые или неинтересные образы, немзыкальный слух слышит шум вместо музыки, и нам доступен лишь грубый вкус пищи. Если позволить телесным функциям атрофироваться, жизнь станет существенно менее приятной. Но если научиться контролировать способности своего тела и упорядочивать физические ощущения, энтропия в сознании уступит место радостной гармонии.

**Выше, быстрее, сильнее.** Спорт в чистом виде — это преодоление границ своих телесных возможностей. Поточковые ощущения, получаемые при использовании физических навыков, возникают не только у спортсменов- профессионалов. Радость от преодоления границ собственных возможностей не является привилегией олимпийских чемпионов. Каждый человек, вне зависимости от своей физической формы, может подпрыгнуть немного выше, пробежать чуть быстрее и стать немного сильнее. Радость открытия новых, неизведанных пределов собственных возможностей доступна всем.

**Радость движения.** Физкультура и спорт — не единственные способы получить радость от тела; огромное количество разнообразных занятий, основанных на ритмичных или гармоничных движениях, позволяет достигать состояния потока. Наверно, наиболее древним и значимым среди них является танец, поскольку в нём доступность сочетается с огромными возможностями для самосовершенствования.

**Секс как поток.** Сексуальность, безусловно, является одним из наиболее универсальных способов получить удовлетворение. Так же как и в любой другой деятельности, взаимоотношения в паре, чтобы приносить радость, должны становиться всё сложнее, партнёры должны научиться находить новые возможности в себе и друг в друге.

**Предельный контроль — йога и восточные единоборства.** Мы можем обращать свои взоры на Восток для того, чтобы поучиться у него умению контролировать собственное сознание. Одной из древнейших и наиболее разнородных восточных методов тренировки тела является набор практик, известных как хатха-йога. Мы можем считать йогу одним из древнейших систематических методов достижения состояния потока. Конкретные детали того, как именно достигаются поточковые

переживания, уникальны для йоги, как уникальны они для любого другого потокового занятия — от управления дельтапланом до автогонок. Будучи продуктом конкретной неповторимой культуры, путь йоги, конечно же, несёт печать своего времени и места её создания. Является ли йога «лучшим» способом порождения оптимальных переживаний, определяется не только её достоинствами — надо учитывать цену, которую приходится платить, и альтернативные возможности. Стоит ли тот контроль, который обещает йога, тех затрат психической энергии, которых требуют занятия ею?

Ещё одна группа восточных практик, приобретших большую популярность на Западе, — это так называемые боевые искусства. Эти боевые искусства сформировались под влиянием даосизма и дзен-буддизма, и все они основаны на мастерстве управления сознанием. Уместно рассматривать боевые искусства как специфическую форму потока.

**Поток через ощущения: наслаждение зрением.** Спорт, секс и даже занятия йогой могут приносить наслаждение. Но лишь немногие выходят за пределы этих телесных занятий, чтобы исследовать почти безграничный потенциал других органов человеческого тела, хотя любая информация, опознаваемая нашей нервной системой, может вести к богатым и разнообразным потоковым переживаниям.

**Поток в музыке.** Все известные нам культуры с целью улучшения качества жизни активно использовали упорядочивание звуков в приятные уху последовательности. Музыка как упорядоченная звуковая информация помогает упорядочивать сознание слушателя и тем самым снижает психическую энтропию, то есть беспорядок, который привносится в сознание случайной, не связанной с текущими целями информацией. Таким образом, музыка способна не только избавить нас от скуки и тревоги, но и, при серьёзном отношении к ней, может порождать потоковые переживания. Создание гармонии с помощью звуков не только доставляет нам радость, но и, как достижение мастерства в любом сложном деле, укрепляет личность.

**Радость вкусовых ощущений.** Так же, как и музыка, питание способно влиять на наши чувства, и знание этого лежит в основе высокого кулинарного искусства разных стран. Еда, как и секс, входит в число основополагающих удовольствий, заложенных в нашей нервной системе. В каждой культуре простой процесс потребления калорий со временем превратился в искусство, приносящее не только естественное удовольствие от удовлетворения потребности, но и радость от процесса. В нашей культуре, несмотря на недавний рост интереса к высокой кухне, многие люди по-прежнему почти не замечают то, что забрасывают себе в рот, тем самым лишаясь богатейшего источника радости.

Как и прочие связанные с телом разновидности потоковой деятельности, такие как спорт, секс или визуальные эстетические переживания, развитие вкусовых ощущений способно дарить нам радость, лишь когда мы контролируем процесс. Если человек хочет стать гурманом или знатоком изысканных вин только по соображениям моды, он по сути становится рабом навязанной извне цели, рискуя быстро потерять интерес к еде и оставить свои вкусовые навыки неразвитыми. Но если он подходит к питанию или приготовлению еды как к интересному приключению, полю для новых экспериментов и открытий, любит еду ради ощущений, а не ради возможности лишней раз произвести впечатление на окружающих, он получит массу наслаждения и множество возможностей для достижения состояния потока.

Другой опасностью, подстерегающей человека, желающего использовать вкусовые ощущения для получения потоковых переживаний, является возможное попадание в зависимость от своих желаний. Не случайно чревоугодие находится в числе семи смертных грехов.

## Глава 6. ПОТОК МЫСЛИ

Радость жизни можно испытать не только посредством ощущений. Некоторые из наиболее волнующих нас переживаний порождаются в нашем сознании, их запускает информация, бросающая вызов способностям нашего разума, а не умению испытывать ощущения. Подобно тому как для любой физической способности нашего тела можно найти соответствующую потоковую деятельность, так и каждая мыслительная операция может приносить особую, именно для неё характерную радость. Среди множества доступных интеллектуальных занятий в наши дни, по-видимому, наиболее часто упоминаемой по всему миру потоковой деятельностью является чтение.

Разделение потоковой деятельности на «телесную» и «ментальную» в некоторой степени искусственно, поскольку любая физическая активность, приносящая удовольствие, должна включать психическую составляющую. Имеет смысл выделить особый класс занятий, приносящих радость именно благодаря тому, что они упорядочивают сознание непосредственно, а не через телесные ощущения. Эти виды деятельности имеют символическую природу, поскольку для достижения этого эффекта упорядочивания они опираются на обыденный язык, математику или другие абстрактные знаковые системы вроде языков программирования. Чтобы получать радость от интеллектуальных занятий, необходимы те же условия, что и в случае физической активности. Нужно обладать умениями в данной символической области; должны существовать определённые правила, цель и обратная связь. Важна также способность концентрации и соответствие сложности задач имеющемуся уровню возможностей.

Предоставленное самому себе, сознание, как правило, переключает внимание случайным образом, задерживаясь на неприятных или тревожных мыслях. Если человек не умеет произвольно упорядочивать сознание, внимание неминуемо остановится на какой-нибудь мучающей его проблеме, на реальной или воображаемой боли, недавно случившихся или давно тянущихся неприятностях.

Чтобы избежать этого, люди стремятся занять свой ум любой доступной информацией, лишь бы она отвлекла их внимание от обращения внутрь себя и фиксации на неприятных мыслях. Именно поэтому огромное количество времени проводится перед телевизором. Перед экраном телевизора человек может не опасаться, что его свободно дрейфующее сознание задержится на каких-нибудь болезненных проблемах. Вполне понятно, что подобная стратегия преодоления психической энтропии быстро входит в привычку и может приобрести характер зависимости. Гораздо лучший способ борьбы с хаосом в сознании заключается в том, чтобы самостоятельно контролировать свои психические процессы.

Анализируя условия, способствующие упорядочиванию сознания, мы прежде всего обратим внимание на важнейшую роль в этом памяти, а затем рассмотрим три символические системы, которые, если знать их правила, могут доставлять немало удовольствия: историю, науку и философию.

**«Матеръ познания».** Память является одной из древнейших психических функций, лежащей в основе всех прочих умственных процессов. Все формы умственной потоковой деятельности прямо или косвенно зависят от памяти. Старейшим способом организации информации было припоминание своих предков, родословной, помогавшей человеку обрести своё место в племени или семье. Не случайно в Ветхом Завете содержится так много генеалогической информации. Вспоминание ушедших родственников помещает человека в цепь, начавшуюся в таинственном прошлом и уходящую в непостижимое будущее. Несмотря на то что в нашей культуре знание генеалогии утратило практическую значимость, люди по-прежнему получают удовольствие от мыслей и разговоров о своих корнях.

Для человека, которому нечего запомнить, жизнь становится существенно беднее. Этот факт был проигнорирован реформаторами образования, которые, вооружившись результатами исследований, доказали, что обучение с использованием механической памяти не является эффективным.

Если другим для того, чтобы удержать свой разум от погружения в хаос, нужна внешняя стимуляция — телевидение, чтение, общение или наркотики, — то человек с богатой памятью автономен и самодостаточен. Как можно развить свою память? Наиболее естественный путь заключается в том, чтобы выбрать по-настоящему интересную вам область — поэзию, кулинарию, историю Гражданской войны или бейсбол — и начать уделять внимание ключевым фактам и цифрам.

**Игры разума и их правила.** Память — не единственный инструмент, необходимый для придания формы содержанию сознания. Слова играют чрезвычайно важную роль в управлении опытом. Будучи кирпичиками, из которых складывается большинство символических систем, они делают возможным абстрактное мышление и повышают способность разума хранить информацию. Далее следуют числа и понятия и базовые правила их сочетаний.

Философия и наука возникли и расцвели потому, что мышление приносит удовольствие. Если бы мыслители древности не наслаждались порядком, создаваемым в сознании числами и силлогизмами, такие науки, как математика или физика, пожалуй, не возникли бы вовсе.

Человек, познакомившийся с основами математического анализа, сделал шаг к независимости от внешних стимулов. Он может рождать упорядоченные цепочки мыслей, что бы ни происходило вокруг. Когда индивид осваивает систему символов достаточно хорошо, чтобы начать ею пользоваться, он создаёт в своём сознании собственный мир.

**Игра слов.** С чего начинается овладение системой символов? Самая древняя и, возможно, самая основная система правил — та, что регулирует употребление слов. И по сей день слова несут множество возможностей испытать состояние потока на разных уровнях сложности. Ярким примером такой возможности может служить составление кроссвордов. Больше потенциальных возможностей повысить качество жизни несёт в себе почти утраченное искусство ведения беседы.

**Дружба с Клио.** Занятия историей, т.е. сбор, запись и хранение информации о разнообразных великих и малых событиях является одним из древнейших приятных способов упорядочивать сознание. Наличие упорядоченных записей о прошлом может улучшить качество нашей жизни. Именно они освобождают нас от тирании настоящего, позволяя сознанию совершать путешествия в прежние времена. Мы слишком часто воспринимаем историю как сухой перечень дат и событий, которые надо запомнить. Этот предмет изучают, чтобы казаться образованным, но чаще всего без всякой охоты. При таком отношении история едва ли сможет улучшить качество жизни. Знание, навязываемое извне, встречает сопротивление и не приносит радости. Но как только человек даёт себе труд разобраться, какие именно аспекты прошлого вызывают у него интерес, и решает исследовать их глубже, сосредоточившись на деталях, имеющих для него личностный смысл, изучение истории превращается в неисчерпаемый источник потоковых переживаний.

**Радости науки.** В книге [Структура научных революций](#) Томас Кун попробовал разобраться в причинах, делающих науку притягательной. Кун утверждает, что «притягательность нормальной исследовательской парадигмы [заключается в том, что] хотя результат можно предвидеть, путь к нему вызывает много сомнений. . . Тот, кому это удаётся, может считать себя мастером по загадкам, и именно вызов, скрытый в загадке, объясняет значительную часть её привлекательности для него».

Важно помнить, что для многих великих учёных наука была именно хобби. Они занимались ею потому, что им приносила радость работа с изобретёнными ими методами. Николай Коперник изучал движение планет, будучи каноником собора во Фрауэнбурге (Фромборке). Галилей изучал медицину, а на физические эксперименты его вдохновляло чувство удовлетворения, которое он испытывал, когда ему удавалось определить местонахождение центров тяжести различных массивных объектов. Исаак Ньютон сформулировал свои основные открытия вскоре после того, как он получил степень бакалавра в Кембридже в 1665 году, а университет на время закрылся из-за эпидемии чумы. Ньютону пришлось провести два года, скучая в деревне, и он развлекался игрой с идеями по поводу универсальной теории гравитации.

Если понимать научную деятельность в широком смысле, окажется, что учёных-любителей вокруг гораздо больше, чем можно было предположить. Заниматься наукой стоит в первую очередь потому, что это прекрасный способ привести порядок в своё сознание. Если измерять ценность деятельности не успешностью и признанием, а её способностью вызывать состояние потока, то наука может кардинальным образом улучшить качество жизни.

**Любовь к мудрости.** Греческое слово «философия» в дословном переводе означает «любовь к мудрости». Как и в любой другой области знания, определившись с интересующим нас направлением, мы должны в первую очередь узнать, что думали об этой проблеме другие. Когда человек постиг основы изучаемого им предмета, у него возникнет потребность в дальнейшей специализации знаний. В процессе изучения философии, как и в случае любой другой дисциплины, наступает момент, когда человек осознаёт, что готов поделиться с миром своими мыслями и идеями. Если человек записывает собственные мысли, руководствуясь внутренней потребностью разобраться в изучаемой проблеме, пытаясь ответить на задаваемые самому себе вопросы, значит, этот философ-любитель научился получать удовольствие от одного из наиболее трудных и в то же время способных принести огромное удовлетворение занятий.

**Любители и профессионалы.** Некоторые люди предпочитают посвятить себя одному занятию и достичь в нём почти профессиональных высот. Они склонны смотреть свысока на тех, кто не дотягивает до их уровня. Другие считают более правильным заниматься разными делами, получая максимум радости от каждого и не тратя усилий на то, чтобы стать в чём-то экспертом.

Любительство и дилетантство — эти два понятия используются для обозначения увлечённости какой-либо физической или умственной активностью. В наши дни эти термины приобрели несколько уничижительное звучание. Изначально оба этих слова, имеющих латинское происхождение, обозначали человека, получающего радость от того, что он делает. Акцент делался на чувствах, а не на достижениях, на субъективном вознаграждении, а не на уровне развития навыков. Но постепенно поведение стало значить больше, чем субъективный опыт. Теперь восхищаются только успехом, достижениями, демонстрируемыми умениями, а не качеством опыта.

Становиться учёным-любителем имеет смысл не затем, чтобы соперничать с профессионалами на их собственном поле, а затем, чтобы с помощью умственной дисциплины развить свои мыслительные навыки и упорядочить сознание. На этом уровне дилетантская наука может приносить даже больше плодов, чем профессиональная. Но как только любители забывают об этой цели и начинают использовать свои знания для поддержания своего эго или для получения материальных благ, они превращаются в карикатуру на учёного.

**Век живи — век учись.** Итак, разум даёт человеку не меньше возможностей для действия, чем тело. Умственные игры так же доступны каждому, как и игры, построенные на использовании физических или чувственных навыков. Человек, пренебрегающий использованием своих мыслительных способностей, никогда не достигнет подлинной свободы. На его мышление будет влиять мнение соседей, информация из газет и с экрана телевизора. Он будет жить во власти «экспертов». В идеале, окончание насаждаемого извне образования должно стать началом обучения, мотивированного изнутри. Цель учёбы отныне заключается не в оценке, дипломе или хорошей работе. Человек учится, чтобы понять, что происходит вокруг, и найти в этом личностный смысл.

## Глава 7. РАБОТА КАК ПОТОК

Старая итальянская поговорка гласит: «Труд облагораживает человека, он же превращает его в животное». Это ироничное изречение касается любой работы, но его можно интерпретировать и в том смысле, что свободный труд, требующий мастерства, способствует усложнению личности, в то время как неквалифицированная работа, выполняемая по принуждению, лишь усиливает энтропию.

**Аутотелические труженики.** Работа может приносить радость и часто бывает главным источником удовольствия в жизни. Пожилую крестьянку из итальянских Альп, сварщика из Чикаго и мифического повара из Древнего Китая объединяет их подход к работе: тяжёлые, непривлекательные занятия, которые большинство людей сочло бы скучными, однообразными и бессмысленными, им удалось превратить в сложную деятельность. Они преуспели в этом потому, что умели видеть возможности для действия, незаметные для других, развивали свои навыки, полностью отдавались тому, что делали. Они позволяли себе раствориться в любимом деле, и их личности становились всё сильнее. Трансформированная таким образом работа начала приносить радость и в результате вложения психической энергии стала восприниматься как свободно выбранная деятельность.

**Аутотелические профессии.** Один способ наслаждаться работой — обогащая её содержание. Другой подход заключается в изменении самой работы так, чтобы она способствовала возникновению состояния потока даже у тех, кому не хватает аутотелических качеств. В целом можно утверждать, что чем больше работа напоминает игру — несущую разнообразие, ставящую перед человеком интересные задачи, уровень сложности которых соответствует развитию его навыков, имеющую чёткие цели и позволяющую немедленно получать обратную связь, — тем больше радости получит тот, кто её выполняет, независимо от уровня его развития.

Однако в большинстве западных стран такой подход к работе, столь благоприятный для возникновения состояния потока, перестал существовать со времени изобретения электрических станков и последовавшего за ним перехода к промышленному производству. Вера в возможность труда ради удовольствия была уничтожена первым дыханием промышленной революции.

Чем раньше мы поймём, что отношение к работе можно изменять, тем скорее мы сможем улучшить эту чрезвычайно важную область жизни. Тем не менее многие по-прежнему уверены, что работа навсегда останется «проклятием рода человеческого». Если следовать правилам модели потока, любое занятие можно изменить таким образом, чтобы оно начало приносить радость. Однако в настоящее время данный аспект мало волнует тех, кто обладает реальной властью влиять на ситуацию. Руководство предприятий озабочено в первую очередь производительностью, а профсоюзные лидеры – вопросами безопасности и выплатами компенсаций. Если рабочие будут получать удовольствие от своей деятельности, они не только выиграют от этого в личном плане, но рано или поздно начнут работать более эффективно — таким образом, цели руководства будут достигнуты.

Рассмотрим в качестве примера работу хирурга. Немного найдётся профессий, предлагающих столь широкие возможности для самореализации и одновременно имеющих столь высокий статус в обществе. Можно сказать, что хирургам повезло. Они не только получают большие деньги и пользуются уважением в обществе — вся их работа как будто спроектирована по правилам потоковой деятельности. Несмотря на все эти преимущества, существуют хирурги, сходящие с ума от скуки или от недостижимости поставленных целей. Это ещё раз доказывает, что при всей важности структуры профессиональной деятельности она не гарантирует, что выполняющий её человек получит удовольствие.

Чтобы улучшить качество жизни посредством работы, необходимо следовать двум взаимодополняющим стратегиям. С одной стороны, нужно перестроить деятельность таким образом, чтобы она как можно больше напоминала потоковую активность, как в случае охоты, ткацкого дела и хирургии. Необходимо также помогать людям развивать в себе аутоотелические черты. Нужно учить их распознавать возможности для действия, оттачивать своё мастерство, ставить достижимые цели.

**Парадокс работы.** Мы столкнулись с парадоксальной ситуацией. Работа ставит перед людьми задачи, требующие актуализации их навыков и умений; в результате они чувствуют себя более счастливыми, сильными, креативными и удовлетворёнными. В свободное время перед ними, как правило, не стоит никаких задач, их способности не задействованы, и потому они скучают и чувствуют себя опечаленными, слабыми и неудовлетворёнными. При этом люди стремятся поменьше работать и побольше отдыхать.

Чем объяснить это противоречие? На этот вопрос существует несколько ответов, но один вывод неизбежен: когда речь заходит о работе, люди перестают доверять собственным чувствам. Они не обращают внимания на свои актуальные переживания, а вместо этого ориентируются на укоренившийся культурный стереотип, согласно которому работа должна быть неприятна. Они думают о ней как о принуждении, ограничении своей свободы, от которого нужно всеми силами стремиться избавиться.

Вопреки распространённому мнению размер заработной платы и другие материальные соображения, как правило, не фигурировали среди наиболее важных факторов недовольства работой. Первой и, пожалуй, главной причиной было однообразие задач и требований. На втором месте стояли конфликты с коллегами и в особенности с начальством. Третья причина недовольства заключалась в перегруженности, приводящей к эмоциональному выгоранию.

Поладить с коллегами и начальством бывает нелегко, однако эту проблему можно решить, если попытаться. Некоторые люди настолько боятся потерять лицо, что в общении заранее занимают защитную позицию. Возможно, наилучший способ — поставить задачу реализовать свои цели, помогая начальнику и коллегам добиться того, чего хотят они. Это может быть нелегко, такой подход требует больше времени и сил, чем попытки добиться своего напрямую, игнорируя интересы других, но в долгосрочной перспективе именно этот путь является выигрышным.

**Пустая трата времени.** Хотя люди чаще всего стремятся побыстрее закончить работу и отправиться домой, чтобы насладиться заслуженным отдыхом, на самом деле часто они не имеют ни малейшего представления о том, как провести свободное время. Грустная ирония заключается в том, что за работой гораздо проще испытывать радость именно потому, что профессиональная деятельность, как правило, имеет ясные цели и правила, позволяет получать обратную связь, а это способствует вовлеченности и концентрации, необходимым для возникновения состояния потока. Свободное

время, напротив, не структурировано, и приходится прилагать большие усилия, чтобы преобразовать его в оформленную активность, от которой можно получать удовольствие.

Гигантская индустрия развлечений, возникшая в последние десятилетия, была создана для того, чтобы помочь людям наполнить свободное время удовольствиями. Тем не менее, состояние потока, вызванное использованием своих умений, способствует росту, а пассивные развлечения не ведут никуда.

## **Глава 8. РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ С СОБОЙ И С ДРУГИМИ**

Наибольшее влияние на качество жизни оказывают два фактора: отношение к работе и отношения с другими людьми. Рецепт счастья по Фрейдю заключается в умении любить и работать, и можно считать, что две этих области в значительной степени определяют нашу личность.

**Наедине с собой или вместе с другими?** Боязнь остаться одному, быть выключенным из взаимодействия с людьми, безусловно, является одним из наиболее сильных страхов, свойственных человеку. Нет никаких сомнений в том, что мы — социальные животные: только в обществе себе подобных мы чувствуем себя нормально.

**Боль одиночества.** Почему одиночество столь неприятно для большинства людей? Дело в том, что в этом состоянии очень трудно поддерживать порядок в сознании. Чтобы удерживать внимание направленным, мы нуждаемся во внешних целях, внешней стимуляции и обратной связи. Когда извне не поступает никаких стимулов, внимание начинает блуждать, и в мыслях воцаряется хаос, в результате чего мы погружаемся в состояние психической энтропии.

По тому, что человек делает в одиночестве, когда никакие внешние стимулы не структурируют его внимание, можно судить о его способности управлять качеством своего опыта. Умение не убежать от одиночества, а проводить это время с пользой особенно важно в ранние годы. Подростки, не способные оставаться наедине с собой, в дальнейшем испытывают трудности, сталкиваясь с задачами, требующими серьезной умственной подготовки.

Если человек не умеет контролировать сознание, находясь в одиночестве, он, весьма вероятно, обратится к более простым внешним решениям: наркотикам, развлечениям, рискованным занятиям — всему тому, что способно отвлечь рассудок.

Возможность развития, позволяющая одновременно радоваться жизни, заключается в том, чтобы из энтропии, которая является неизбежным условием существования, создавать порядок более высокого уровня.

**Поток и семья.** Наиболее приятные и значимые переживания в нашей жизни часто бывают связаны с семейными отношениями. Качество жизни в значительной степени зависит от того, насколько человеку удастся построить благоприятные связи со своими родственниками. Несмотря на влияние биологии и культуры, члены семьи могут испытывать друг к другу весьма различные чувства. Как сказал Джон Флетчер, «самую сильную боль причиняют нам те, кого мы любим». Очевидно, что семья может стать как величайшим счастьем, так и тяжким бременем.

Когда мужчина и женщина начинают встречаться, им приходится принимать множество ограничений, которых нет у того, кто живёт один. Если два человека решают сосредоточить своё внимание друг на друге, обоим приходится менять привычки; в результате изменения происходят и в их сознании.

Если вступающий в совместную жизнь человек не хочет менять свои жизненные приоритеты, то многое из того, что будет происходить в дальнейшем, будет восприниматься им как раздражающий фактор, привносящий хаос в его сознание. Если он не пересмотрит старые приоритеты, неизбежно наступит разочарование, ведущее к внутреннему конфликту. Если же он изменит свои цели, как следствие, изменится и его личность, представляющая собой совокупность и структуру целей. Таким образом, начало близких отношений неизбежно предполагает личностные изменения.

Разводы в прошлом случались реже не потому, что супруги крепче любили друг друга, — дело было в том, что мужьям был нужен кто-то, кто бы готовил и вёл хозяйство, жены нуждались в ком-то, кто приносил бы домой продукты, а детям были необходимы оба родителя, чтобы встать на ноги. «Семейные ценности», о которых так любят рассуждать пожилые люди, упрекая молодых, были

всего лишь отражением этой необходимости, замаскированным религиозными и моральными соображениями. Однако во многих случаях правила морали представляли собой лишь внешние ограничения. Семья могла сохраняться, но изнутри её раздирали конфликты и ненависть. Наблюдаемый в наши дни «распад» семьи является следствием того, что внешние причины для сохранения брака постепенно перестают действовать. Изменения на рынке труда, давшие возможность женщинам содержать себя самостоятельно, и рационализация домашнего быта больше повинны в росте количества разводов, чем ослабление морали и привязанности.

Но семейная жизнь также несёт огромные возможности для развития и для получения радости.

Если человек решает завести семью, ему следует заранее подумать о том, как превратить семейную жизнь в потоковую деятельность. В противном случае неизбежно возникнут скука и разочарование, которые весьма вероятно приведут к крушению отношений, если только их не поддерживают мощные внешние факторы. Для возникновения состояния потока у семьи должна быть цель. Для того чтобы цель способствовала возрастанию личностной сложности членов семьи, она должна быть одновременно дифференцированной и интегрированной. Дифференцированность означает, что каждого её члена поощряют развивать свои уникальные черты и навыки, ставить индивидуальные цели. Интегрированность, напротив, означает, что происходящее с одним членом семьи имеет значение для всех остальных.

Помимо долгосрочных целей необходим постоянно обновляющийся комплекс задач, касающихся ближайшего будущего. Сюда относятся такие простые задачи, как покупка нового дивана, выезд на пикник, планирование отпуска или партия в «Эрудит» воскресным вечером. Если у членов семьи не будет общих целей, их просто не удастся физически собрать вместе и уж тем более вовлечь в приятную совместную деятельность.

Ещё один фактор, влияющий на качество социальных отношений в целом и семейной жизни в частности, заключается в том, чтобы найти баланс между сложностью задач и уровнем умений.

В отношениях с детьми также необходимо постоянно ставить перед собой всё более сложные задачи, актуализирующие новые навыки. Пока ребенок перемещается из люльки в манеж, на детскую площадку, а затем в детский сад, родители поддерживают баланс между возникающими перед ним задачами и его умениями. Но с началом подросткового возраста это дело становится слишком трудным, и большинство родителей переходят на позицию корректного игнорирования жизни своих детей, притворяясь, что всё хорошо, и надеясь, вопреки очевидному, что так и будет.

Чем в вашем городе может заняться сильный, умный и полный энергии 15-летний молодой человек? Если вы всерьёз задумаетесь над этим вопросом, то, вероятно, придёте к выводу, что все доступные возможности либо слишком искусственны, либо слишком примитивны, либо попросту не возбуждают воображение подростков. Единственное исключение составляет спорт, поскольку даёт вполне конкретный шанс проявить свои умения.

Тем не менее семья может предпринять некоторые шаги, чтобы исправить эту ситуацию. В прежние времена молодые люди, достигнув зрелости, покидали отчий дом и отправлялись в далёкие края в поисках новых задач и возможностей чему-то научиться. В современной Америке чем-то похожим является существующий среди молодёжи обычай переселяться в общежитие колледжа.

Бесполезно пытаться отделаться от детей, посоветовав им заняться чем-нибудь полезным. Реальную помощь может оказать *собственный пример и конкретные возможности*. Если нет ни того ни другого, не стоит винить подростков в том, что они пытаются решить эту проблему сами.

Безусловное принятие особенно важно для детей. Если родители пытаются добиться от ребёнка соответствия своим ожиданиям, угрожая лишить его своей любви, его природная жизнерадостность постепенно сменится хронической тревогой. Если же он чувствует, что родители будут любить его несмотря ни на что, он может расслабиться и направить всё своё внимание на исследование и познание мира, не тратя психическую энергию на самозащиту. Чувство эмоциональной безопасности можно считать одним из условий, способствующих развитию в ребёнке аутоотелической личности.

**Радость дружбы.** «Больше всех страдает от одиночества тот, кто не знает искренней дружбы», — писал Фрэнсис Бэкон. По сравнению с семейной жизнью дружескими отношениями наслаждаться гораздо проще. Друзей можно выбирать исходя из общих целей и интересов, и мы так и поступаем.



Нам не нужно меняться, чтобы приспособиться к ним; друзья укрепляют наше Я, а не пытаются заставить нас стать другими.

Если человек чувствует, что дома его полностью принимают и любят, зависимость от группы ослабевает, и подросток может научиться контролировать свои отношения со сверстниками.

Дружба позволяет нам раскрыть ту часть нашей личности, которую сложно выразить каким-либо другим образом. Навыки и умения, которыми обладают люди, можно разделить на две большие группы: *инструментальные* и *экспрессивные*. Инструментальные навыки мы осваиваем, чтобы эффективно справляться с задачами, которые ставит перед нами наше окружение. К ним относятся базовые умения, необходимые для выживания, такие как быстрота охотника, мастерство ремесленника или интеллектуальные способности, без которых нельзя существовать в современном обществе: чтение, письмо, специализированные профессиональные знания. Те, кто не научился испытывать состояние потока во время большинства своих занятий, обычно воспринимают инструментальные задачи как навязанные извне, поскольку их приходится решать не по собственной воле. Экспрессивными навыками мы называем действия, которые выражают наши субъективные переживания. Пение, танцы, рисование, понравившаяся нам шутка, даже поход в боулинг — всё это является формой экспрессии, если позволяет нам выразить наши чувства и настроение. Занимаясь экспрессивной деятельностью, мы ощущаем связь с нашим подлинным Я. Человек, живущий одними лишь инструментальными действиями и пренебрегающий спонтанным самовыражением, в конце концов станет неотличим от робота, запрограммированного на подражание человеческому поведению.

В ходе повседневной жизни человеку предоставляется немного возможностей почувствовать себя самим собой, выразив свои истинные эмоции. И только с друзьями они могут расслабиться и стать самими собой. Идеальный современный брак — это когда партнёры становятся не только мужем и женой, но и друзьями.

Дружеские отношения редко продолжаются сами по себе: их нужно развивать и работать над ними столь же усердно, как над карьерой или семейной жизнью.

**Широкие социальные связи.** Любое участие в общественной деятельности может приносить удовольствие, если структурировать свою активность в соответствии с уже известными нам принципами. Необходимо поставить себе цель, сконцентрировать на ней свою психическую энергию, внимательно следить за обратной связью и за соответствием задач своим способностям. Рано или поздно деятельность увлечёт вас и возникнет состояние потока.

Полезность концепции потока заключается не только в том, что она может помочь отдельным индивидам улучшить свою жизнь, но и в том, что общество в целом получает с её помощью возможность по-новому взглянуть на стоящие перед ним цели и задачи. Возможно, главное её назначение в сфере общественной жизни состоит в том, чтобы задать направление реформирования социальных институтов так, чтобы они делали оптимальный опыт доступным для большего количества граждан. В последние несколько столетий в умах людей настолько утвердились принципы экономической рациональности, что мы стали оценивать в долларах и центах любое человеческое усилие. Однако на самом деле чисто экономический подход к жизни правильно было бы считать иррациональным, поскольку истинный критерий ценности чего-либо заключается в качестве и сложности переживаемого опыта.

## Глава 9. КАК ОБМАНУТЬ ХАОС

Легко рассуждать о разнице между развлечениями и настоящей радостью, если не надо беспокоиться о том, как дотянуть до очередной полочки. Для большинства людей эти философствования относятся к недоступной роскоши. Имея интересную и хорошо оплачиваемую работу, можно рассуждать о новых задачах и усложнении деятельности, но как быть тому, чья работа по сути бессмысленна и унизительна? Оптимальные переживания следует рассматривать как приятное дополнение к жизни, построенной на твёрдом фундаменте здоровья и материального благополучия. Только при наличии этих прочных основ можно получать удовлетворение от субъективных аспектов жизни.

Нет необходимости говорить, что вся эта книга написана с целью опровергнуть подобные представления. Субъективные переживания представляют собой не просто один из аспектов жизни — это и есть сама жизнь. Материальные условия вторичны, поскольку воздействуют на нас опосредованно, через наше восприятие, в то время как состояние потока и даже просто удовольствие влияют на качество жизни напрямую.

**Преобразование трагедии.** В XX веке доминировал сугубо материалистический взгляд на здоровье, однако холистическая медицина постепенно способствует пересмотру отношения к этим вопросам.

Людям, пострадавшим от серьёзных травм, удаётся достигать состояния потока.

**Совладание со стрессом.** Катастрофа, препятствующая достижению основной цели в жизни, может сокрушить личность, заставляя её направить всю свою психическую энергию на защиту оставшихся целей от дальнейших ударов судьбы. Но она может также и поставить новую, более ясную задачу — преодолеть несчастье. Почему одно и то же событие сокрушает одних людей, а другим удаётся обрести в нём основу для внутреннего порядка? Психологи обычно ищут ответы на эти вопросы в рамках изучения стратегий совладания со стрессом.

Прежде чем пытаться разобраться с тем, что же обуславливает способность индивида справляться со стрессом, будет полезно выделить три различных источника ресурсов. Первый представляет собой доступную внешнюю поддержку, особенно сеть социальных контактов, окружающую человека. Второй источник сил для борьбы со стрессом включает психологические ресурсы индивида, такие как ум, образование и личностные свойства. К третьему источнику ресурсов относятся стратегии, которые человек использует при борьбе со стрессом.

Существует два основных способа реагирования на стресс. Для обозначения позитивной реакции Джордж Вэйлант, психиатр предложил термин «зрелая защита». Негативную реакцию на стресс называют «невротической защитой» или «регрессивной стратегией».

Существует немало людей, которые сдаются при столкновении со стрессовыми событиями и навсегда понижают уровень сложности своего существования. Способность находить в несчастьях что-то позитивное является редким даром. Тех, кто им обладает, называют «выживающими»; про них также говорят, что им присуща стойкость, или мужество. Неудивительно, что люди ценят эту способность больше других достоинств, поскольку она способствует выживанию и помогает улучшить качество жизни.

**Сила диссипативных структур.** Преобразование хаоса в порядок характерно не только для психологических процессов. Согласно некоторым теориям эволюции существование сложных форм жизни зависит от их способности получать энергию из энтропии, то есть перерабатывать «отходы» в структурированный порядок. Лауреат Нобелевской премии по химии Илья Пригожин назвал физические системы, использующие энергию, которая иначе просто рассеялась бы по Вселенной, «диссипативными структурами» (см. [Илья Пригожин. Порядок из хаоса](#)). Например, всё царство растений на нашей планете представляет собой гигантскую диссипативную структуру, потому что использует для жизнедеятельности свет, который без этого был бы бесполезным побочным продуктом горения солнца. Растения нашли способ превратить эту расходующуюся впустую энергию в строительный материал, из которого создаются листья, цветки, плоды, кора и древесина. А поскольку без растений не было бы животных, можно констатировать, что вся жизнь на Земле в конечном итоге стала возможна благодаря диссипативным структурам, превращающим хаос в порядок более высокого уровня.

Человеческая психика устроена по сходному принципу. Цельность нашей личности во многом зависит от нашей способности преобразовывать нейтральные или неприятные события в позитивные. Именно поэтому мужество, стойкость, упорство, зрелые защитные механизмы, или преобразующие стратегии совладания — все диссипативные структуры психики, — так важны. Без них мы были бы беззащитны перед ударами судьбы, а с их помощью большинство негативных событий можно, по крайней мере, нейтрализовать, а иногда даже превратить в задачи, решение которых сделает личность более сильной и сложной.

Способность к преобразованию обычно развивается в конце подросткового возраста. Именно в этом возрасте у большинства людей зарождается способность контролировать сознание. Её формирование отчасти является результатом накопления опыта: испытав несколько разочарований и

успешно справившись с ними, молодой человек знает, что ситуация, как правило, не настолько ужасна, как кажется в первый момент.

Вершина развития способности к совладанию со стрессом достигается, когда у индивида сформировалось достаточно сильное чувство Я, основанное на собственных целях. Внешние разочарования уже не могут разрушить его.

Почему же стресс лишает сил одних людей и придаёт силы другим? Ответ прост: те, кто знает, как преобразовать безнадежную ситуацию в новую потоковую деятельность, подвластную контролю, переживают испытания с радостью и выходят из них окрепшими. Подобное преобразование включает три основных шага:

1. *Неэгоцентричная самоуверенность.* Таких людей объединяет безоговорочная вера в то, что их судьба находится в их руках. Их энергия, как правило, направлена не на то, чтобы подчинить себе окружающий мир, но лишь на то, чтобы гармонично функционировать в нём. Такое отношение возникает, когда человек перестаёт противопоставлять себя миру, как это делает тот, кто настаивает на первостепенной важности именно *своих* целей и намерений.
2. *Сфокусированность внимания на внешнем мире.* Пока наше внимание направлено вовнутрь и нашу психическую энергию поглощают различные заботы и стремления эго, нам довольно непросто замечать окружающее. Люди, умеющие преобразовывать стресс в радость, тратят очень мало времени на мысли о себе. Они не расходуют энергию на удовлетворение того, что считают своими потребностями, и на тревогу по поводу социально обусловленных желаний. Зато они всегда начеку, внимательно следя за происходящим вокруг.
3. *Открытие новых решений.* Существует два основных способа справиться с ситуацией, создающей энтропию. Первый заключается в том, чтобы сосредоточить внимание на препятствиях, мешающих достижению целей, и устранить их, таким образом восстановив гармонию в сознании. Его можно назвать «прямым подходом». Второй путь предполагает концентрацию на ситуации в целом, включая себя самого, раздумья над тем, можно ли поставить иные, более адекватные ей цели, и найти новые решения. Но для того, чтобы такое преобразование стало возможно, человек должен быть готов к восприятию неожиданных возможностей. Большинство людей придерживается жёстких стереотипов, заданных генетическими программами и социальной средой, и потому не замечает возможности выбрать другой курс.

**Аутотелическая личность: итоги.** Аутотелическую личность отличает способность с лёгкостью превращать потенциальные угрозы в задачи, решение которых приносит радость и поддерживает внутреннюю гармонию. В буквальном переводе это понятие означает «личность, цели которой находятся в ней самой» — речь идёт о том, что цели такого человека порождаются преимущественно его внутренним миром, а не заданы генетическими программами и социальными стереотипами.

Правила, следуя которым можно развить в себе качества такой личности, просты и напрямую связаны с моделью потока:

1. *Ставить цели.*
2. *Полностью погрузиться в деятельность.* Чтобы преуспеть в этом, нужно научиться чувствовать баланс между возможностями для действия и существующими умениями.
3. *Уделять внимание происходящему вокруг.*
4. *Научиться радоваться сиюминутным переживаниям.*

## Глава 10. СОЗДАНИЕ СМЫСЛА

Способность испытывать состояние потока в одной области вовсе не означает, что человек сможет достигать его всегда и во всём. Однако, до тех пор пока занятия и увлечения, приносящие нам удовлетворение, не связаны воедино высшим смыслом, мы не защищены от вторжения хаоса.

Жизнь не имеет смысла, если под ним мы подразумеваем некую высшую цель, встроенную в природу и человеческий опыт и истинную для каждого индивида. Но это не значит, что жизни нельзя *придать* смысл.

**Что такое смысл.** «Смысл» — это понятие, которому довольно непросто дать определение, не попав в замкнутый круг. Нам необходимо разобраться с тремя значениями этого слова. Первая его

трактовка означает «цель», «назначение», «значимость», как в вопросе «В чём смысл жизни?». В этом значении слова отражается идея, что все события имеют общую конечную цель, упорядочены во времени и связаны причинно-следственными связями. Речь о том, что явления не случайны, все они встроены в единый паттерн, имеющий конечное предназначение. Во-вторых, о смысле можно говорить, имея в виду намерения индивида: «Какой смысл делать это сейчас?» Речь здесь о том, что намерения проявляются в действиях и цели находят своё предсказуемое, последовательное и упорядоченное выражение. Наконец, третье значение этого слова предполагает внесение структуры в информацию. Например, смысл дорожного знака с изображением волнистых линий в том, что впереди — извилистая дорога. Такое понимание слова указывает на взаимосвязь событий, предметов, помогая прояснить и упорядочить отношения между ними.

Создание смысла подразумевает упорядочивание содержаний сознания через слияние всех действий индивида в единое потоковое переживание. Три значения слова «смысл», о которых мы только что говорили, помогают яснее понять, как можно достичь этого состояния.

Смыслом жизни является наличие смысла: неважно, что за ним стоит и откуда он берётся, но именно единая цель и придаёт осмысленность существованию индивида.

**Выработка решительности.** Самопознание — вот способ, посредством которого человек может упорядочить свои цели. Внутренний конфликт возникает из-за того, что за психическую энергию борются слишком много противоречащих друг другу желаний и целей. Единственная возможность преодолеть конфликт заключается в том, чтобы отделить существенные цели от неважных и построить между ними иерархию приоритетов. Достичь этого можно двумя способами; древние называли их *vita activa*, или жизнь в действии, и *vita contemplativa*, или путь размышлений. Человек, обратившийся к *vita activa*, достигает состояния потока через полную погружённость в решение конкретных внешних задач. Действие помогает создать внутренний порядок, но такой подход имеет свои побочные эффекты. Личность, посвятившая себя достижению прагматических целей, подавляет внутренний конфликт ценой значительных ограничений. В такие моменты становятся очевидны преимущества созерцательного подхода. Беспристрастное размышление над своими переживаниями, реалистичное взвешивание альтернатив и их последствий издавна считались предпосылками правильной жизненной философии.

В идеале действия и размышления должны дополнять друг друга. Действие по природе своей слепо, рефлексия — бессильна. Прежде чем вложить в ту или иную цель значительное количество психической энергии, стоит ответить себе на вопросы: действительно ли я хочу этим заниматься? Доставляет ли мне это радость? Буду ли я наслаждаться этим в будущем? Стоит ли это дело той цены, которую придётся заплатить? Смогу ли я жить в мире с собой, когда достигну этой цели?

**Возвращение гармонии.** Животные испытывают перманентное состояние потока, потому что у них практически полностью отсутствует разрыв между желаниями и возможностями. Человек испытывает психическую энтропию, потому что способен видеть цели, которых он не способен достичь, и чувствовать, что может сделать больше, чем позволяют существующие условия. Это становится возможным за счёт способности одновременно удерживать в уме более одной цели и осознавать несколько противоречащих друг другу желаний. Человеческий разум сознаёт не только актуальное положение вещей, но и потенциально возможное. Чем сложнее становится система, чем больше возможностей открывается для альтернатив, тем выше вероятность поломки.

Если провести эту аналогию из области биологической эволюции в область эволюции культурной, можно сказать, что в менее развитых обществах, где существует меньше социальных ролей и возможностей для действия, у человека больше шансов пережить состояние потока.

**Интеграция смыслов в жизненных темах.** Если психическая энергия личности направляется на выбранную им жизненную тему, сознание достигает гармонии. Философы-экзистенциалисты различают аутентичные и неаутентичные проекты. Первый подразумевает человека, сознающего свободу выбора и принимающего решение, основанное на рациональной оценке своих чувств. Неаутентичный проект индивид выбирает потому, что чувствует себя обязанным так поступить, или потому, что так делают все. В основе аутентичных проектов лежит внутренняя мотивация; неаутентичные мотивированы внешне.

Жизненная тема довольно часто возникает как реакция на пережитую в раннем детстве сильную боль — это может быть сиротство, жестокое обращение, несправедливость. Чтобы преобразовать травматическое событие в цель, придающую смысл всей жизни, субъект должен обладать способностью создавать порядок из хаоса, то есть действовать как *диссипативная структура*.

За последние несколько тысяч лет, что в масштабах эволюции не больше, чем секунда, человечество достигло невероятного прогресса в области *дифференциации* сознания. Мы осознаём себя разумными существами, отличающимися от всех прочих форм жизни, и считаем, что каждый человек по-своему уникален. Мы изобрели абстрактное мышление и анализ. Но процесс усложнения предполагает не только дифференциацию, но и *интеграцию*. Научившись отделять себя от других, мы должны вновь научиться воссоединяться с другими сущностями вокруг нас, при этом не теряя с трудом обретенной индивидуальности. Вселенная есть система, управляемая общими законами, с которыми нам придётся согласовывать наши мечты и желания. Осознав ограниченность нашей воли и смирившись с тем, что нам необходимо сотрудничать с окружающим миром, а не управлять им, мы, скорее всего, ощутим облегчение, знакомое воротившемуся домой изгнаннику. Проблема смысла будет решена, когда личные цели индивидов сольются с общим потоком бытия.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Аквинский Ф. Сумма теологии (разные части этого многотомного издания выходили в разные годы в разных издательствах — Ред.).

Аргайл М. Психология счастья. М.: Прогресс, 1990; 2-е изд., перераб. — СПб.: Питер, 2003.

Арендт Х. Vita Activa, или о деятельной жизни. — СПб.: Алетейя, 2000.

Арендт Х. Банальность зла. Эйхман в Иерусалиме. — М.: Европа, 2008.

Аристотель. Никомахова этика // Аристотель. Сочинения: в 4-х гг. Т. 4. — М.: Мысль, 1983. С. 53-294.

Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. — М.: Прогресс, 1974.

Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. — М.: Академия-Центр; Медиум, 1995.

Берталанфи Л., фон. [Общая теория систем: критический обзор](#) // Исследования по общей теории систем: Сборник переводов. — М.: Прогресс, 1969. С. 23-82.

Босуэлл Дж. Жизнь Сэмюэля Джонсона. — М.: Текст, 2003.

Боулби Дж. Привязанность. — М.: Гардарики, 2003.

Бродель Ф. Структуры повседневности: возможное и невозможное (Материальная цивилизация, экономика и капитализм XV-XVIII вв.) /Пер. с фр. — М.: Прогресс, 1986.

Бронфенбреннер У. Два мира детства. Дети в США и СССР. — М.: Прогресс, 1976.

Бюлер К. Духовное развитие ребёнка. — М.: Новая Москва, 1924.

Вазари Дж. Жизнеописания наиболее знаменитых живописцев, ваятелей и зодчих /пер. с итал. — М.: Альфа-книга, 2008.

Вебер М. Протестантская этика и дух капитализма // Вебер М. Избранные произведения. — М.: Прогресс, 1990. С. 61-272.

Винер Н. Кибернетика, или управление и связь в животном и машине. — 2-е изд. — М.: Советское радио, 1968.

Вольф Х., фон. Разумные мысли о силах человеческого разума и их исправном употреблении в познании правды. — СПб., 1765.

Вундт В. Основы физиологической психологии. — СПб.

Гегель Г. Философия религии: в 2-х тт. — М.: Мысль, 1975.

Гирц К. Интерпретация культур. — М.: РОС-СПЭН, 2004.

- Гофман И. Анализ фреймов: эссе об организации повседневного опыта/пер. с англ. под ред. Г. С. Батыгина и Л. А. Козловой. — М.: Институт социологии РАН, 2003.
- Грейвс Р. Белая богиня. — Екатеринбург: У-Фактория, 2007.
- Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии. — М.: Академический проект, 2009.
- Данте А. Божественная комедия/пер с итал. М. Лозинского. — М.: Наука, 1967.
- Де Роберти Е. Социология. — СПб.: Тип. М.М. Стасюлевича, 1880.
- Джеймс У. Научные основы психологии. — Минск: Харвест, 2003.
- Джендлин Ю. Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
- Докинз Р. Эгоистичный ген. — М.: Мир, 1993.
- Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд. — М.: Директ- медиа Пабблишинг, 2007.
- Дюркгейм Э. Элементарные формы религиозной жизни // Мистика. Религия. Наука. Классики мирового религиоведения. Антология/пер. с англ., нем., фр.; сост. и общ. рад. А. Н. Красникова. — М.: Канон+, 1998.
- Казинс Н. Анатомия болезни с точки зрения пациента. Размышления о лечении и выздоровлении. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Канеман Д. Внимание и усилие. — М.: Смысл, 2007.
- Кант И. Критика чистого разума: в 6 тт. Т. 3. — М.: Мысль, 1964.
- Кастанеда К. Отдельная реальность. — М.: ИД «София», 2003.
- Кастанеда К. Сказки о силе. — М.: ИД «София», 2003.
- Колингвуд Р. Принципы искусства. — М.: Языки русской культуры, 1999.
- Кроче Б. Эстетика как наука о выражении и как общая лингвистика. Ч. I. Теория/пер. с ит. В. Яковенко. — М.: Изд. «М. и С. Сабашниковых», 1920.
- Кун Т. [Структура научных революций](#). — М.: Прогресс, 1977.
- Кьеркегор С. Понятие страха // Кьеркегор С. Страх и трепет. — М.: Республика, 1993. С. 115-250.
- Кьеркегор С. Страх и трепет. — М.: Республика, 1993.
- Лаберж С. Осознанное сновидение. — М.: Изд-во Трансперсонального института, 1996.
- Ле Гофф Ж. Другое Средневековье: Время, труд и культура Запада/пер. с франц. под ред. В. А. Бабинцева. — Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2002.
- Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сире Р. Уровень притязаний // Психология мотивации и эмоций, ред. Ю. Б. Гиппенрей- тер, М. В. Фаликман. — М.: ЧеРо, 2002. С. 489-494.
- Липпс Г. Основы психофизики. Общеобразовательная библиотека. Серия V, №3. — СПб.: Издательство О. Н. Поповой, 1903.
- Лэнг Р. «Я» и Другие. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
- Лэнг Р. Расколотое «Я». — М.: Академия; СПб.: Белый кролик, 1995.
- Макинтайр А. После добродетели: Исследования теории морали. — М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
- Маркузе Г. Одномерный человек. — М.: АСТ, 2009.
- Маркузе Г. Эрос и цивилизация. — М.: АСТ, 2003.
- Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб.: Евразия, 1999.
- Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. — М.: Смысл, 1999.

- Маслоу А. Психология бытия. — М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997.
- Медведев Ж. А. Взлёт и падение Лысенко. — М.: Книга, 1993.
- Мерло-Понти М. Феноменология восприятия/пер. с фр. под ред. И.С. Вдовиной, С.Л. Фокина. — СПб.: Ювента; Наука, 1999.
- Миллер Дж. Магическое число семь, плюс или минус два: О некоторых пределах нашей способности перерабатывать информацию // Инженерная психология: Сб. статей /под ред. Д.Ю. Панова, В.П. Зинченко. — М.: Прогресс, 1964. С. 191-225.
- Миллер Дж., Галантер Е., Прибрам К. Планы и структура поведения. — М.: Прогресс, 1964.
- Монтень М. Опыты: в 3-х тт. Любое издание.
- Найсер У. Познание и реальность.—М.: Прогресс, 1981.
- Ницше Ф. По ту сторону добра и зла. К генеалогии морали. — М.: Академический проект, 2007.
- Нозль-Нойман Э. Общественное мнение. Открытие спирали молчания. — М.: Прогресс- Академия; Весь Мир, 1996.
- Олпорт Г. Становление: основные положения психологии личности // Олпорт Г. Становление личности: избранные труды/под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2002. С. 166-216.
- Платон. Государство // Собр. соч. в 4-х тт. Т. 3. — М.: Мысль, 1994. С. 79-420.
- Пригожин И. От существующего к возникающему: время и сложность в физических науках. — М.: УРСС, 2002.
- Рибо Т. Психология внимания.—СПб., 1892.
- Роджерс К. Клиентцентрированная психотерапия. — М.: Психотерапия, 2007.
- Саймон Г. Науки об искусственном. — М.: Еди-ториал УРСС, 2004.
- Сакс О. Человек, который принял жену за шляпу. — М.: АСТ, 2010.
- Салливан Г. Интерперсональная теория в психиатрии. — М.: КСП4-; СПб.: Ювента, 1999.
- Сартр Ж.-П. Бытие и ничто. — М.: Республика, 2000.
- Солженицын А. И. Архипелаг ГУЛАГ. Любое издание.
- Сорокин П. Человек. Цивилизация. Общество. — М.: Республика, 1992. С. 425-504.
- Спиноза Б. Этика. Любое издание.
- Тейяр де Шарден П. Феномен человека. — М.: Наука, 1987.
- Тернер В. Символ и ритуал. — М.: Наука, 1983.
- Тиллих П. Мужество быть // Тиллих П. Избранное. Теология культуры. — М.: Юрист, 1995. С. 7-131.
- Тойнби А. Постижение истории. — М.: Айрис- пресс, 2010.
- Толстой Л. Н. Смерть Ивана Ильича. Любое издание.
- Франкл В. Сказать жизни «Да»!/под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2009.
- Фрейд З. Недовольство культурой // Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура. — М.: Ренессанс, 1992. С. 65-134.
- Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я» // Фрейд З. Психоанализ и культура. Леонардо да Винчи. — СПб.: Алетейя 1997. С. 80-162.
- Хайдеггер М. Бытие и время/пер. с нем. В. В. Бибихина. — М.: Ad Marginem, 1997.
- Хайдеггер М. Вещь // Хайдеггер М. Бытие и время. — М.: Республика, 1993. С. 316-326.
- Хейзинга Й. Homo Ludens. Статьи по истории культуры. — М.: Прогресс-Традиция, 1997.
- Хейзинга Й. Осень Средневековья. — М.: Прогресс, 1995.

Чжуан-цзы/пер. с кит. В. В. Малявина — М.: Мысль, 1995.

Шлик М. О фундаменте познания //Аналитическая философия: Избранные тексты. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. С. 33-50.

Шрёдингер Э. Что такое жизнь? С точки зрения физика. — М.: Атомиздат, 1972.

Эванс-Причард Э. Нуэры: Описание способов жизнеобеспечения и политических институтов одного из нилотских народов/отв. ред Л.Е. Куббель. — М.: Наука, 1985.

Эриксон Э. Детство и общество/пер. с англ. и науч. ред. А. А. Алексеев. — СПб.: Летний сад, 2000.

Эриксон Э. Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование/пер. с англ. А. М. Каримского. — М.: Медиум, 1996.

Юнг К. О психической энергии // Юнг К. Структура и динамика психического — М.: Когито-Центр, 2008.

Юнг К. Проблемы души нашего времени. — М.: Прогресс; Универс, 1996.

Ясперс К. Общая психопатология/пер. с нем. Л. О. Акопяна. — Москва: Практика, 1997.