

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Х15

*Печатается с разрешения издательства Basic Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. (США) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия).*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Jonathan Haidt**  
**THE HAPPINESS HYPOTHESIS:  
FINDING MODERN TRUTH IN ANCIENT WISDOM**

**Хайдт, Джонатан.**

Х15      Стакан всегда наполовину полон! 10 великих идей о том, как стать счастливым / Джонатан Хайдт. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 400 с. — (Жизнь. Счастье. Смысл).

ISBN 978-5-17-119939-5

Критики называют эту книгу «самым аргументированным исследованием феномена счастья». Журнал Prospect включил ее автора в список лучших мыслителей нашего времени.

Джонатан Хайдт изучил трактаты древних мыслителей и философские труды за последние 500 лет. Он смог вывести 10 Великих Идей Счастья, которые возникли на разных континентах и в разное время независимо друг от друга. Связь между здоровьем, работоспособностью, долголетием и мысленным настроем действительно существует! Но как перейти «на светлую сторону» и начать мыслить позитивно? Какой образ мышления стимулирует оптимизм? Как избавиться от хронической склонности к пессимизму и депрессии, научиться бороться с ложными тревогами и мнимыми опасностями? Вы найдете ответы в этой книге.

«Оригинально, серьезно, практически применимо, делает повседневную жизнь проще и лучше», — вот что говорят о книге многочисленные поклонники.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»  
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

**[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)**  
**[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)**  
**[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)**

© 2006 by Jonathan Haidt.  
© Бродоцкая А.,  
перевод на русский язык, 2019  
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ISBN 978-0465028023 (англ.)  
ISBN 978-5-17-119939-5

# Оглавление

## *Введение.*

**Меньше знаешь — крепче спишь** ..... 9

## *Глава 1.*

**Расщепленное «Я»** ..... 17

Дихотомия первая. Разум и тело ..... 22

Дихотомия вторая. Правое и левое ..... 25

Дихотомия третья. Новое и старое ..... 29

Дихотомия четвертая. Контроль и автоматизм ..... 34

Недостаток самоконтроля ..... 40

Непрощенные мысли ..... 42

Невозможность победить в споре ..... 45

## *Глава 2.*

**Умение меняться** ..... 49

Лайкометр ..... 54

Отрицательная предубежденность ..... 57

Кортикальная лотерея ..... 62

Сканируем мозг ..... 65

Как изменить себя ..... 66

## *Глава 3.*

**О взаимности и мести** ..... 81

Ультрасоциальность ..... 84

Ты — мне, я — тебе ..... 87

О пользе сплетен ..... 92

Используй Силу, Люк ..... 97

**Глава 4.**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Чужие недостатки</b> . . . . .      | 101 |
| Главное — соблюсти видимость . . . . . | 103 |
| Ищем внутреннего адвоката . . . . .    | 108 |
| Розовое зеркало . . . . .              | 112 |
| Я прав, а ты необъективен . . . . .    | 117 |
| Триумф Сатаны . . . . .                | 120 |
| Миф о чистом зле . . . . .             | 123 |
| Обретение великого пути . . . . .      | 127 |

**Глава 5.**

|  |     |
|--|-----|
| <b>В поисках счастья</b> . . . . .                       | 133 |
| Принцип прогресса . . . . .                              | 135 |
| Принцип адаптации . . . . .                              | 138 |
| Древняя гипотеза счастья . . . . .                       | 142 |
| Формула счастья . . . . .                                | 147 |
| Поток . . . . .  | 154 |
| Ошибочные цели . . . . .                                 | 159 |
| Гипотеза счастья, переработанная и дополненная . . . . . | 166 |

**Глава 6.**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Любовь и привязанности</b> . . . . .      | 171 |
| Самое дорогое . . . . .                      | 174 |
| Любовь изгоняет страх . . . . .              | 178 |
| Все познается в разлуке . . . . .            | 183 |
| Не только дети . . . . .                     | 187 |
| Как от любви голова пухнет . . . . .         | 191 |
| Две любви, две ошибки . . . . .              | 195 |
| За что философы невзлюбили любовь? . . . . . | 202 |
| Свобода вредит вашему здоровью . . . . .     | 209 |

**Глава 7.**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Несчастья как полезный инструмент</b> . . . . . | 213 |
| Посттравматический рост . . . . .                  | 215 |
| Так надо ли страдать? . . . . .                    | 222 |
| Блаженны находящие смысл . . . . .                 | 228 |
| Всему свое время . . . . .                         | 234 |
| Мудрость и ошибки . . . . .                        | 237 |

**Глава 8.**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Радость добродетели</b> .....        | 241 |
| Добродетели древних .....               | 246 |
| Как мы проиграли битву за Запад .....   | 249 |
| Добродетели позитивной психологии ..... | 258 |
| Простые ответы на трудный вопрос .....  | 264 |
| Трудные ответы на трудный вопрос .....  | 268 |
| Будущее добродетели .....               | 271 |

**Глава 9.**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Божественное — с Богом и без него</b> ..... | 279 |
| Разве мы не животные? .....                    | 284 |
| Этика божественности .....                     | 289 |
| Вторжение священного .....                     | 293 |
| Величие и «агапэ» .....                        | 297 |
| «Мы» и трансцендентность .....                 | 306 |
| Сатанинское «Я» .....                          | 316 |
| Флатландия и культурная война .....            | 318 |

**Глава 10.**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Счастье как взаимодействие</b> .....         | 323 |
| А в чем вопрос? .....                           | 327 |
| Любить и работать .....                         | 331 |
| Вовлеченность как жизненно важный процесс ..... | 338 |
| Межуровневая когерентность .....                | 342 |
| Зачем добрый Боженька создал комаров .....      | 347 |
| Гармония и цель .....                           | 355 |
| Смысл жизни .....                               | 360 |

**Глава 11.**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>Заключение. О равновесии</b> ..... | 361 |
| Благодарности .....                   | 364 |
| Литература .....                      | 366 |
| Об авторе .....                       | 394 |

*Моей жене Джейн*

# Введение

## МЕНЬШЕ ЗНАЕШЬ — КРЕПЧЕ СПИШЬ

Что мне делать, как мне жить, кем мне стать? Подобными вопросами задаются многие из нас, а современная жизнь устроена так, что далеко ходить за ответами не надо. Сегодня мудрость потоком изливается на нас с чайных пакетиков, крышечек от бутылок, страниц календарей и «писем счастья», которые с самыми добрыми намерениями шлют нам по электронной почте друзья и приятели. Мы словно обитатели Вавилонской библиотеки из рассказа Хорхе Луиса Борхеса — бесконечной библиотеки, на страницах которой можно найти все, а значит, где-то в ней таится и история создания библиотеки, и ее полный каталог. Но борхесовские библиотекари подозревают, что им никогда не найти эту книгу среди тонны бессмыслицы.

Наши перспективы куда лучше. Среди потенциальных источников мудрости, к которым мы припадаем, лишь единицы — полная бессмыслица, а многие заслуживают доверия. Но поскольку наша библиотека тоже, в сущности, бесконечна — ведь никто не в силах прочесть больше крошечной ее доли, — мы сталкиваемся с парадоксом изобилия: количество вредит качеству

наших поисков и находок. Перед нами раскинулась такая огромная и такая чудесная библиотека, что мы зачастую просматриваем книги по диагонали или ограничиваемся чтением отзывов. Так что, может быть, нам уже попадалась Величайшая Идея, мысль, которая преобразила бы нас, если бы мы задумались над ней, дали ей время и воплотили в жизнь.

Эта книга — книга о десяти Великих Идеях. Каждая глава — попытка обдумать и усвоить идею, которую сформулировали сразу несколько крупнейших цивилизаций, пролить на нее свет накопившихся у нас научных знаний, извлечь уроки и применить их в повседневной жизни.

Моя специальность — социальная психология. Я провожу эксперименты, чтобы изучить всего один аспект социальной жизни человека, и мой аспект — это нравственность и нравственное чувство. Кроме того, я преподаватель. Я читаю курс введения в психологию из 24 лекций. На этих лекциях мне нужно рассказать слушателям о тысячах научных открытий, касающихся всего — от структуры сетчатки до механизмов влюбленности, — и уповать на то, что мои ученики всё поймут и запомнят. Когда я читал этот курс в первый раз, то никак не мог решить эту задачу, но затем обнаружил, что несколько идей кочуют из лекции в лекцию — а кроме того, именно эти идеи блестяще сформулировали мыслители прошлого. Например, если я захочу сказать, что наши эмоции, реакции на события и некоторые психические расстройства вызваны нашими ментальными фильтрами, сквозь которые мы смотрим на мир, едва ли мне удастся выразиться точнее и лаконичнее Шекспира: «Сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными, а только в нашей оценке»\*. Тогда я стал приводить подобные цитаты, чтобы помочь студентам запомнить

---

\* У. Шекспир. «Гамлет», акт 2, сцена вторая. — Здесь и далее пер. Б. Пастернака.

главные мысли психологии — и задумался о том, сколько же их, этих мыслей.

Для ответа на этот вопрос я перечитал десятки трудов древних мыслителей, в основном принадлежавших к трем классическим цивилизациям: индийской («Упанишады», «Бхагавадгита», изречения Будды), китайской (изречения Конфуция, «Дао дэ цзин», сочинения Мэн-цзы и других философов) и средиземноморской (Ветхий и Новый Завет, философы Древней Греции и Рима, Коран). Кроме того, я проштудировал другие философские труды и литературу за последние пятьсот лет. И выписал утверждения, имеющие отношение к психологии, — замечания о природе человека или о работе его ума и сердца. Если я обнаруживал, что одна и та же мысль высказана в нескольких местах, то предполагал, что это, вероятно, очередная Великая Идея. Но я не стал механически копировать десятку лидеров среди самых распространенных психологических идей за всю историю человечества, а решил, что главное — не частота упоминания, а логичность. Мне хотелось составить набор идей, которые соответствовали бы друг другу, опирались друг на друга, рассказывали историю о том, как человеку обрести счастье и смысл жизни.

Помочь человеку обрести счастье и смысл — это цель позитивной психологии (Селигман, 2009), новой отрасли психологии, которой отчасти занимался и я (Keyes and Haidt, 2003), так что эта книга в некоторой степени посвящена возникновению позитивной психологии из учений древних философов и ее применению в наши дни. Исследования, о которых я буду говорить, в основном принадлежат ученым, которые не считали себя приверженцами позитивной психологии. Тем не менее я опираюсь на десять древних идей и великое разнообразие результатов современных исследований, чтобы как можно доступнее рассказать, почему *человек процветает и какие препятствия собственному благополучию мы сооружаем на своем пути.*

Эта история начинается с того, как устроена человеческая психика. Естественно, рассказ будет неполным — мы рассмотрим лишь две древние истины, которые надо усвоить, иначе ваша жизнь никогда не станет лучше и вся современная психология будет бессильна. Первая истина — основная мысль этой книги. Психика делится на части, которые иногда конфликтуют друг с другом. Дело в том, что сознание — разумная часть психики — подобно наезднику на слоне: оно может лишь отчасти контролировать действия слона. Сегодня мы знаем, почему происходит это разделение, и разработали несколько способов помочь слону с наездником наладить сотрудничество. Вторая мысль — шекспировская: речь идет о той самой «нашей оценке». Или, по словам Будды: «Наша жизнь есть творение нашего сознания». Однако сегодня мы способны многое добавить к этой древней истине, поскольку знаем, почему психика большинства из нас настроена на то, чтобы во всем видеть угрозу и беспричинно тревожиться. Более того, мы можем избавиться от этих проблем при помощи трех методов обретения счастья — одного древнего и двух совсем новых.

Второй этап истории — обзор нашей социальной жизни, опять же неполный, всего две истины, всем известные, но явно недооцененные. Первая — Золотое правило. Взаимность — важнейший инструмент для налаживания отношений с окружающими, и я вам покажу, как с его помощью преодолевать трудности в собственной жизни и не позволять тем, кто применяет взаимность против вас, манипулировать вами. Однако взаимность — не только инструмент. Это еще и подсказка, говорящая о том, кто мы такие и что нам нужно, — подсказка, без которой трудно угадать финал всей истории. Вторая истина в этой части нашего рассказа гласит, что все мы по природе лицемеры, потому-то нам так трудно следовать Золотому правилу. Последние психологические исследования выявили, какие ментальные механизмы позволяют нам так зорко высматривать мельчайшую

соринку в глазу ближнего, а у себя бревна не замечать. Если знаешь, что вытворяет твоя психика и почему тебе так легко смотреть на мир сквозь искаженную призму добра и зла, можно принять меры по борьбе с убежденностью в собственной правоте. А тогда удастся снизить и частоту конфликтов с окружающими, точно так же убежденными в собственной правоте.

В этот момент у нас наверняка назреет вопрос: откуда берется счастье? «Гипотез о счастье» несколько. Одна состоит в том, что счастье — это получать желаемое, но все мы знаем (и исследования это подтверждают), что такое счастье недолговечно. Более перспективная гипотеза гласит, что счастье исходит изнутри, и его невозможно добиться, заставив мир исполнять свои прихоти. Эта идея была широко распространена в древнем мире. В Индии ее проповедовал Будда, в Древней Греции и Риме — философы-стоики: все они советовали разорвать эмоциональные связи с людьми и событиями, ведь они так непредсказуемы и неконтролируемы, и воспитывать у себя умение принимать все как есть. Эта древняя идея заслуживает уважения, и, конечно, менять себя в неприятных обстоятельствах зачастую полезнее, чем менять мир. Однако я приведу данные, что и вторая версия гипотезы о счастье неверна. Недавние исследования показывают, что на свете есть за что бороться, что существуют внешние обстоятельства, которые способны сделать человека счастливым надолго. Одно из них — ощущение сопричастности, узы, которые мы создаем с окружающими и без которых нам никак нельзя. Мы познакомимся с данными исследований, которые показывают, откуда берется любовь, почему страстная любовь всегда слабеет и какую любовь можно назвать «настоящей». Пожалуй, гипотезу стоиков и Будды о счастье стоит уточнить: да, счастье исходит изнутри, но и снаружи тоже. И чтобы добиться гармонии, нам нужно руководствоваться и древней мудростью, и современной наукой.

Следующая часть истории о процветании — это изучение условий, при которых человек растет и развивается. Все мы слышали, что то, что нас не убивает, делает нас сильнее, однако это опасное упрощение. То, что тебя не убивает, может искалечить твою жизнь. Исследования «посттравматического роста» подсказывают, когда и почему люди становятся сильнее и лучше после пережитых несчастий и что можно сделать, чтобы подготовиться к возможным травмам и справиться с их последствиями. Еще всем нам настойчиво советовали культивировать в себе различные добродетели, поскольку добродетель — сама себе награда, но и это упрощение. Я покажу, как менялось и сужалось с течением столетий само понятие о морали и добродетели и почему древние представления о добродетели и нравственном росте действительно могли быть сами себе наградой. А еще я покажу, как позитивная психология помогает нам «диагностировать» свои сильные стороны и достоинства.

В заключение мы зададимся вопросом о смысле жизни: почему одним из нас удастся обрести смысл, цель и полноту жизни, а другим нет? Я начну с распространенной в различных культурах идеи о высшем, духовном измерении человеческого бытия. Называть его можно по-разному: добродетелью, благородством, божественностью. И можно по-разному отвечать на вопрос, есть ли Бог, но все мы так или иначе ощущаем святость, возвышенность и невыразимую доброту в других и в природе. Я расскажу о своих собственных исследованиях нравственных чувств: изучение отвращения, благоговения и приподнятого настроения помогло мне показать, откуда берется это высшее измерение и почему без него невозможно понять, что такое религиозный фундаментализм, борьба политических культур и общечеловеческое стремление к смыслу. Кроме того, мы рассмотрим, что имеют в виду люди, когда спрашивают, в чем смысл жизни. Я дам ответ и на этот вопрос — ответ, который

опирается на древние идеи о том, что у человека должна быть цель, и при этом задействует самые свежие научные данные, позволяющие выйти за рамки древних идей и вообще любых идей, с которыми вы, скорее всего, сталкивались. При этом я в последний раз пересмотрю гипотезу о счастье. Я бы мог уже сейчас сформулировать ее в нескольких словах, но мне не удастся объяснить ее суть в этом кратком введении, не опошлив ее. Мудрость веков, смысл жизни, а может быть, даже тот самый ответ, которого доискивались борхесовские библиотекари, — все это, вероятно, струится на нас потоком с утра до вечера, но пользы не принесет, пока мы все это не усвоим, не поиграем с этими мыслями, не усомнимся в них, не отточим и не поймем, как применить все это на практике, в собственной жизни. Вот какова цель моей книги.