

Марио Перейра

GPS К СЧАСТЬЮ

КАК НЕ СБИТЬСЯ С ПУТИ

Заокский
2021



ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ

УДК 274/278
ББК 86.376
П27

Mario Pereyra
El GPS de la felicidad.
Estrategias para ser más feliz
Перевод с испанского Н. Худовой

В данном издании библейские цитаты приводятся по Библии в современном русском переводе Института перевода Библии в Заокском.

Перейра, Марио

П27 GPS к счастью. Как не сбиться с пути / Марио Перейра; [пер. с исп. Н. Худовой]. — Заокский : Источник жизни, 2021. — 128 с.

ISBN 978-5-00126-139-1

Счастье – не отсутствие проблем, а способность справляться с ними. Это навык, который можно развивать и совершенствовать. При таком понимании счастье можно построить, и мы сами являемся архитекторами нашего благополучия. Об этом книга, которую ты держишь в руках.

Для широкого круга читателей.

УДК 274/278
ББК 86.376

ISBN 978-5-00126-139-1

Original Spanish edition copyright © 2018
by Mario Pereyra

© Издательство «Источник жизни»,
перевод, редакционно-издательское
оформление, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ВАЖНО.	9
Что значит быть счастливым?	9
Позитивная психология и счастье	12
Счастье и общество	13
Польза счастья	15
«Этика для Амадора»	22
ГЛАВА 2. НАСКОЛЬКО Я СЧАСТЛИВ?	24
Измерение счастья	25
ШПАНА	26
Шкала субъективного счастья (SHS)	28
Шкала позитивного и негативного аффектов (ШПАНА)	29
ГЛАВА 3. НАУКА СЧАСТЬЯ	31
Счастье как добродетель	31
Уровень счастья можно повысить на 40%	33
Счастье и гражданское состояние	35
Определяющие факторы счастья	37
Счастье во времени	39
Модель благополучия <i>PERMA</i>	39
Поиск счастья в боли	43

ГЛАВА 4. СТРАТЕГИИ ОБРЕТЕНИЯ СЧАСТЬЯ. ЧАСТЬ 1.	45
12 ключей счастья.....	45
1. Будь благодарным.....	47
2. Развивай оптимизм и веру.....	51
3. Избегай социальных сравнений.....	55
4. Проявляй доброту.....	57
5. Заботься о социальных отношениях.....	60
6. Развивай умение справляться с трудностями и несчастьями.....	62
ГЛАВА 5. СТРАТЕГИИ ОБРЕТЕНИЯ СЧАСТЬЯ. ЧАСТЬ 2	66
7. Учись прощать.....	66
8. Уходи с головой в дело, которым занимаешься. .	71
9. Наслаждайся радостями жизни.....	75
10. Ставь хорошие цели и задачи.....	81
Мои самые важные цели.....	82
11. Будь физически активным.....	83
12. Возвращай духовность.....	88
ГЛАВА 6. КАК РАДОВАТЬСЯ В ЖИЗНИ? ЧАСТЬ 1.	92
1. Довольство.....	93
2. Мудрость.....	96
3. Приятные занятия.....	98
4. Позитивный настрой.....	101
5. Как «подсластить» огорчения.....	103
ГЛАВА 7. КАК РАДОВАТЬСЯ В ЖИЗНИ? ЧАСТЬ 2.	107
6. Грех не быть счастливым.....	107
7. Не откладывай жизнь на потом.....	109
8. Завершая этапы.....	112
9. «Пиковые переживания».....	115
10. Привычка радоваться.....	117

ПРИЛОЖЕНИЕ.....	121
Пояснения к тесту «Субъективная шкала счастья».....	121
Пояснения к тесту «Шкалы позитивного и негативного аффектов».....	122



ВВЕДЕНИЕ

*«Радость на сердце — лучшее лекарство»
(Притч. 17:22).*

Наукой доказано, что счастье — отличное лекарство. Ощущение радости защищает нас от вирусов пессимизма, горечи и уныния. Счастье — это здоровье для души и духа. Поэтому я присоединяюсь к писателю Марио Бенедетти¹, который в своем стихотворении призывает нас защищать радость:

*Защищай радость, как боевые окопы,
защищай от скандалов и рутины,
от нищеты и несчастий,
от временной или постоянной разлуки.
Защищай радость как принцип
от оцепенения и ночных кошмаров,
от равнодушия и нейтронов,
легкого позора и серьезных диагнозов.
Защищай радость, как судьбу,
от огня и шпионов,
защищай от самоубийц и душегубов,*

¹ Benedetti, M. (1993). Inventario dos. Buenos Aires: Editorial Sudamericana. P. 437.

*от отдыха и от депрессии,
от обязательства быть веселым.*

Я думаю, что радость можно защитить, поддерживая здоровье организма и душевное счастье, развивая способность улыбаться, а также соблюдая умеренность в еде. Можно излучать спокойствие и мир. Можно защищать радость верой и надеждой. Герман Гессе с пессимизмом говорил, что нет ничего сложнее, чем сделать человека счастливым. Да и я не раз убеждался в этом во время работы с моими пациентами. Но гораздо вернее то, что счастье — это не отсутствие проблем, а способность справляться с ними. Радость — это навык, который можно развивать и укреплять. При таком понимании счастье можно построить, и мы сами являемся архитекторами нашего благополучия. Об этом книга, которую ты держишь в руках.

Цель этой книги — обобщить самые важные открытия науки о счастье. Я постарался избегать научных терминов и вести разговор откровенно и легко, чтобы зажечь огоньки надежды, которые освещают дорогу к счастью. Для этого в книге приводятся объяснения и предложения, краткие предписания. Это руководство, в котором читатель сможет найти ресурсы, позволяющие двигаться вперед. Для того чтобы каждый мог определить уровень своего счастья и позитивных эмоций, в книге есть несколько таблиц и два теста.

Книга призвана пробуждать у читателя радость, благодарность, желание прощать, способность наслаждаться, доверие к Богу и на-

дежду на лучшее будущее. Эта книга похожа на GPS-навигатор, который указывает маршрут к счастью.

Я надеюсь, что книга будет полезна для тебя, поможет защитить твоё счастье от атак пессимизма и отчаяния, улучшит качество твоей жизни.

*Марио Перейра,
7 мая 2018 г.,
Колина де ла Эсперанса,
Либертадор-Сан-Мартин,
Энтре-Риос, Аргентина*

ГЛАВА 1

БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ВАЖНО

У несчастного все дни горя полны, а для радостного сердца — всякий день праздник.

Соломон (Притч. 15:15)

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Дебора Алессандрия так описала свой опыт счастья.

«Мне было двадцать пять лет, когда я родила своего первенца, Франко. Как и многие молодые матери, я была полна неуверенности и страхов. Роды были тяжелые, в конце концов мне сделали кесарево сечение, и вот я держала в руках моего сына. Крошечный, сморщенный, у него даже бровок не было. Он родился на месяц раньше срока и нуждался в усиленной заботе, чтобы набрать вес. Его пищеварительная система не успела сформироваться до конца. Кормить его — вот на чем сосредоточилась вся моя жизнь. Но мое сердце наполнялось любовью каждый раз, когда я прижимала его к груди. Это

было что-то возвышенное. Мы общались взглядами. Это были наши моменты, **нас переполнял радостный мир**, и если я на что-то отвлекалась, отводила на мгновение взгляд, то, вновь посмотрев на него, встречала его глазки, пристально смотрящие на меня. Я вспоминаю это время как время абсолютного счастья. Думаю, только матери могут понять меня».

А вот что думает о счастье Моника Лилиана.

«Счастье для меня — это выбор. Я выбираю быть счастливой, что бы ни происходило, и это заставляет мой организм вырабатывать серотонин, который необходим, чтобы иметь здоровье и здоровые отношения с людьми. Самый счастливый момент моей жизни — рождение моих дочерей, Александры и Люсии. Чудесно видеть, как они растут, здоровые, полные жизни. Это такое же счастье, как их рождение. Они — моя радость, я их очень сильно люблю. Когда я узнала безусловную любовь, когда я глубоко полюбила, тогда я почувствовала себя наполненной счастьем. Это были моменты, когда все чудесно и можешь дотянуться руками до неба. Я сегодня абсолютно счастлива, потому что занимаюсь тем, что мне нравится, знаю, в чем цель моей жизни, отдаю, ничего не ожидая взамен, у меня высокий уровень развития самосознания. И особенно счастливой мою жизнь делает то, что я в мире с Богом. Я выбираю счастье как путь, потому что это лучшее состояние души, которое только может быть у человека. А еще оптимизм, сострадание и любовь».

Еще одно свидетельство о счастье рассказывает Мария Роза Сьерра.

«Это случилось несколько лет назад, 24 декабря. Было три часа дня, я шла на вокзал, чтобы поехать домой. Нам вручили рождественскую премию, и у меня было несколько дополнительных выходных. Помню, как я шла и думала, что мне очень повезло, и тут меня остановил голос попрошайки. Я открыла кошелек, но там была только банкнота в пятьдесят евро. Первым моим побуждением было сказать, что у меня нет мелочи. И вдруг передо мною как будто поставили зеркало. В нем отразилась я — радостная, направляющаяся в свой теплый и уютный дом, к своей семье отмечать праздники... И кто знает, что ждет этого человека на улице... Я отдала ему пятьдесят евро. Он взял деньги, но, посмотрев на них с недоумением, протянул мне обратно. Я сказала: „Это ваше. И хорошего вам Рождества!“ Он посмотрел на меня так радостно, что я навсегда запомнила этот момент. Я пошла дальше и услышала, как он крикнул мне вслед: „А я-то не верил в ангелов!“ Наверное, это глупо, но в этот момент я чувствовала себя счастливейшим человеком в мире».

Эти свидетельства взяты с сайта conseguirlafelicidad.com. Дебора говорит об абсолютном счастье, которое она испытала, глядя на своего сына. Для Моники счастье — это решение поддерживать радостный дух, а Мария Роза почувствовала себя счастливой, оказав помощь нуждающемуся. Каждый испытывает счастье по-своему, важно найти то,

что тебя делает счастливым. Наука выяснила, что есть определенные отношения и действия, которые способствуют счастью. Каждый должен найти то, что больше подходит для него.

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И СЧАСТЬЕ

С появлением в XXI веке понятия позитивной психологии увеличилось количество научных исследований на тему счастья. Начиная с 1990-х годов, акцент исследований сместился с лечения болезней и исправления негативных аспектов в сторону укрепления здоровья и позитивных аспектов жизни.

Счастье стало пониматься в широком смысле, как субъективное благополучие, психологическое благополучие, удовлетворение и удовольствие от жизни. Исследователи позитивной психологии пришли к общему определению счастья, которое состоит из трех ключевых компонентов:

1. Частые позитивные переживания (радость, любовь, удовольствие).
2. Редкие негативные переживания (печаль, тревога, боль).
3. Высокий уровень удовлетворенности жизнью.

Итак, у счастливого человека много позитивных переживаний и мало негативных, а также он удовлетворен своей жизнью. Для экспертов позитивной психологии не существует объективного индикатора счастья, скорее, речь идет о субъективном состоянии человека, которое он оценивает с помощью

форм самоанализа. Примеры таких форм приведены в следующей главе, чтобы каждый читатель смог сделать самооценку.

Субъективное благополучие включает в себя удовлетворение здоровьем, браком, работой и другими важными сферами жизни. У людей с высоким уровнем субъективного благополучия обычно низкий уровень страхов, гнева, депрессии.

Итак, благополучный человек в целом удовлетворен своей жизнью и только иногда испытывает негативные чувства. Другими словами, счастливый человек полагает и чувствует, что его жизнь протекает хорошо.

СЧАСТЬЕ И ОБЩЕСТВО

В последние десятилетия наука о счастье сделала значительные открытия, которые расширили горизонты понимания. Выяснилось, что счастье — это больше, чем просто уровень субъективного благополучия; оно оказывает множество позитивных эффектов на жизнь человека. Когда люди счастливы, они становятся более продуктивными и творческими, у них крепче здоровье. Счастье благотворно влияет не только на отдельного человека, но и на все общество. Это открытие побудило общество и государство начать рассматривать счастье людей как приоритетную задачу правительства.

2 июня 1974 года Джигме Сингье Вангчук, четвертый король Бутана, сказал на своей коронации: «Валовое национальное счастье гораздо важнее валового национального

продукта». Ему было восемнадцать лет, он стал самым молодым монархом мира и первым, кто поставил счастье выше экономики. Бутан — маленькая страна на юге Азии, расположенная у подножия Гималаев между Китаем и Индией, выбрала путь полноценного развития. Следуя историческому заявлению своего короля, страна разработала индекс валового национального счастья (ВНС) как средство оценки всех новых политических идей. Бутанцы заявили, что валовое национальное счастье гораздо лучше измеряет качество жизни в стране, чем валовой национальный продукт (ВНП) или внутренний валовой продукт (ВВП), что духовное и эмоциональное состояние общества важнее уровня материального развития.

Такое революционное понимание привело к тому, что в Бутане приоритетным стало развитие человека, а не измерение валового национального продукта (ВНП), которое основывается на рыночной стоимости товаров и услуг, произведенных в стране за определенный период. Приоритеты системы, основанной на ВНП или ВВП, — материальный рост и потребление, а люди, общество, природа и культура для нее второстепенны. Такая система стремится владеть, для нее важнее получить, а не жить, чувствовать и наслаждаться. Она направлена на потребление, истощает ресурсы, разрушает экосистему, загрязняет окружающую среду, угрожает жизни людей и всего живого. Кроме того, эта система создает неравенство, ненадежную экономику, долги,

нестабильность и конфликты. Современная экономическая система вредит планете и препятствует человеческому счастью, побуждает производить больше, а не стремиться к счастью.

ПОЛЬЗА СЧАСТЬЯ

В 2017 году правительство Бутана опубликовало отчет на пятистах страницах, озаглавленный: «Счастье. Преображая картину развития». В нем приведено огромное количество доказательств важности повышения уровня счастья населения. Одна из глав этого отчета представляет «научный взгляд на значительную пользу счастья для успешной и здоровой жизни». Автор главы Эд Динер является одним из главных экспертов в области счастья².

В течение многих лет специалисты приравнивали счастье к гедонизму — учению, согласно которому удовольствие является высшим благом и смыслом жизни человека. Сегодня исследования доказали, что благополучие выходит за рамки гедонизма и охватывает ценности и цели человека, а также другие экологические и социальные факторы. Счастье — это психологический и социальный ресурс для достижения самых разных желаемых результатов, потому что оно помогает быть лучшим другом и соседом, сотрудником

² Centre for Bhutan Studies and GNH (2017). Happiness. Transforming the Development Landscape. Thimphu, Bhutan: The Centre for Bhutan Studies and GNH. Pp. 90–106.

и гражданином. Если подвести итог, счастье приносит много практической и ощутимой пользы, поэтому стоит стремиться к максимальному уровню счастья.

Как было обнаружено, счастье оказывает положительный эффект на несколько жизненно важных сфер. Эд Динер резюмирует их в следующих пунктах.

1. Счастье способствует здоровью и долголетию. Исследование, проведенное Стрином и его коллегами в тридцати восьми штатах США с участием 217 379 человек, показало, что среди людей, подверженных депрессии и тревогам, встречается больше курящих, употребляющих алкоголь, имеющих лишний вес, не занимающихся физической активностью. С другой стороны, многие исследования доказывают, что у счастливых людей лучше здоровье, они живут дольше и качество их жизни выше. Например, Динер и Чан³ проанализировали десятки многолетних наблюдений, в которых участвовали тысячи людей, и нашли серьезные доказательства того, что счастье, удовлетворенность жизнью, отсутствие негативных эмоций и оптимизм продлевают жизнь и улучшают здоровье. Они выяснили, что люди с позитивным настроением чаще развивали укрепляющие здоровье привычки, такие как физические упражнения и полезное питание. Кроме того, позитивные эмоции

³ Diener, E. y Chan, M. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (1), 1–43; doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

связаны с положительными биологическими показателями, например, уменьшением уровня жира в крови, нормализацией артериального давления, а также улучшением показателя индекса массы тела.

Вот два примера, упоминаемых Динером и Чаном в качестве иллюстрации. Первое исследование было проведено Брумметтом. В нем участвовало 4989 студентов, которые поступили в университет между 1964 и 1966 годами. И оно продолжалось сорок лет. В момент поступления в университет оценивался уровень оптимизма и пессимизма. Через сорок лет выяснилось, что у пессимистов продолжительность жизни была меньше.

Возможно, самым важным изучением связи между счастьем и долголетием на данный момент является исследование, в котором принимали участие 180 монахинь⁴. В 1930-е годы, поступая в монастырь, эти монахини писали автобиографии, из которых можно было выяснить, кто из них был оптимистичен, испытывал воодушевление, а кто был меланхоличен или склонен к печали. Исследователи выяснили, что 85-летнего возраста достигали 90% оптимистично настроенных монахинь и лишь 34% склонных к печали. Позднее было проведено еще одно исследование. 94-летнего возраста достигали 54%

⁴ Danner, D., Snowdon, D. y Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804–813.

оптимистичных монахинь и только 11% пессимистично настроенных.

Другие исследования проводились с животными, в результате чего также было замечено, что счастье связано с долголетием. Вейс, Адам и Кинг выяснили, что орангутанги, которых можно было охарактеризовать как счастливых, жили дольше. Разница в продолжительности жизни между счастливыми и несчастливыми обезьянами составила 11 лет. Учитывая, что продолжительность жизни орангутангов составляет 50 лет, это значительная разница⁵.

2. Счастье улучшает отношения с другими людьми. Хорошие социальные отношения способствуют счастью, и в то же время у счастливых людей лучше складываются отношения с другими. Так происходит, потому что счастье помогает быть более общительным и лучше взаимодействовать с другими. Это было доказано в лабораторном исследовании: люди с более позитивным настроением проявляли больший интерес к социальной активности по сравнению с теми, чье настроение было нейтральным или негативным. Человек в хорошем настроении более разговорчив, чем в плохом.

Опрос, проведенный в 123 странах, показал, что позитивные эмоции во многом связаны с хорошими социальными отношениями между различными социокультурными

⁵ Weiss, A., Adams, M. y King, J. (2011). Happy orangutans live longer lives. *Biology Letters*, 7, 872–874.

регионами⁶. Счастье также может оказывать положительное влияние на общество. Исследования показали, что счастливые люди стараются сделать счастливыми окружающих, создавая тем самым сети счастливых людей.

3. Счастье способствует успеху на работе. Ощущение счастья помогает в работе и повышает продуктивность, творчество, способность к сотрудничеству. Позитивные эмоции мотивируют людей быть настойчивыми в достижении целей. Кроме того, у оптимистично настроенных людей лучше здоровье, они реже уходят на больничный и работают больше. Поскольку у них лучше социальные связи, они открыты для сотрудничества, проявляют доверие, честны по отношению к коллегам и клиентам. Эрдоган и его сотрудники проверили большое количество исследований и выяснили, что у людей, удовлетворенных жизнью, выше уровень профессиональной удовлетворенности и они более преданы организации, в которой работают. Также выяснилось, что более счастливые сотрудники работают лучше и у них выше заработная плата⁷.

4. Счастье помогает быть лучшим гражданином. Исследования показывают, что существует связь между счастьем и способностью быть хорошим другом, соседом и граждани-

⁶ Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354–365; <http://dx.doi.org/10.1037/a0023779>.

⁷ Erdogan, B., Bauer, T., Truxillo, D. y Mansfield, L. (2012). Whistle while you work: a review of the life satisfaction literature. *Journal of Management*, 38,1038–1083.

ном. Это относится и к работе. Счастливые люди обычно помогают другим в работе, более сознательно относятся к заданиям, не ограничиваются минимальными требованиями и не совершают противоправных действий, например, не воруют. Люди с позитивным настроем лучше понимают других, у них меньше расовых предрассудков, они сострадательны и проявляют сочувствие к несчастьям других.

Счастливые люди также отдают обществу больше времени и средств. Исследователи Моррисон, Тэй и Динер выяснили, что люди с позитивными эмоциями давали больше денег на благотворительность, помогали незнакомым (вспомним рассказ Марии Розы, приведенный в начале этой главы) и участвовали в волонтерских мероприятиях. Исследование, проведенное в 136 странах, показало, что повсюду счастливые люди жертвовали больше средств. Также они сдавали кровь чаще, чем менее удовлетворенные жизнью люди.

5. Недостаток счастья может крайне отрицательно сказаться на продуктивности человека. Доказано, что депрессия ухудшает здоровье. Например, люди, страдающие депрессией, предрасположены к сердечно-сосудистым заболеваниям и инсультам. У сердитых и враждебно настроенных людей выше риск заболеваний сердца. Тревога ослабляет иммунную систему. Депрессия у женщины также негативно влияет на ее физическое состояние и способность забеременеть. И даже если ей удастся забеременеть, высок риск,

что ребенок родится недоношенным, с низким весом, врожденными проблемами со здоровьем или даже умрет при родах.

Если человек испытывает мало положительных эмоций или находится в депрессии, у него могут возникнуть семейные проблемы, что может привести даже к разводу. Люди, находящиеся в депрессии, менее способны принимать решения и планировать. Это негативно сказывается на работе и учебе, депрессивный человек склонен бросать учебу.

Депрессия также снижает шанс создать семью, а если человек все же вступает в брак, то велика вероятность развода. Страдающие депрессией подвержены артриту, астме, сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету и хроническим болезням.

Другими словами, печальные последствия в жизни несчастливых людей демонстрируют, насколько необходимо благополучие для успеха и процветания и как важно стремиться быть максимально счастливым.

6. Счастье — не магия и не панацея. Хотя счастливые люди и сообщества имеют много преимуществ, это не означает, что позитивные эмоции — волшебная палочка, решающая все проблемы и дающая все желаемое. Для того чтобы жизнь была качественной, необходимы и другие составляющие, такие как образование, порядочность, правильные привычки, верные убеждения, хорошие взаимоотношения в семье и обществе и другие. Счастье полезно, но его недостаточно. Точно

так же образование способствует успеху, но одного образования для успеха недостаточно.

«ЭТИКА ДЛЯ АМАДОРА»

Испанский философ Фернандо Саватер написал книгу об этике для своего сына Амадора⁸. В ней он объясняет суть этики: «Жизнь стоит того, чтобы сделать на нее ставку, потому что даже жизненные страдания стоят того». Это книга, которая учит жить, учит тому, какой должна быть самая лучшая жизнь. Саватер говорит сыну: «Я хочу не таких удовольствий, которые помогут мне убежать от жизни, а тех, которые сделают жизнь интересной и приятной»⁹.

Далее автор раскрывает главную мысль книги. «И вот вопрос на миллион: какое самое большое удовлетворение может принести нам жизнь? Какое самое высокое вознаграждение мы можем получить за усилие, ласку, слово, музыку, знание или за горы денег, престиж, славу, власть, любовь, этику или за то, что сейчас с тобой происходит?» Побуждая читателя узнать, в чем суть жизни, Саватер предупреждает: «Ответ так прост, что я рискую разочаровать тебя. Максимум, который мы можем получить из чего бы то ни было, — радость». Можно сделать вывод, что суть жизни — это счастье. Философ продолжает: «Все, что ведет к радости, оправдано, и

⁸ Savater, F. (2009). *Ética para Amador*. Barcelona: Editorial Ariel.

⁹ Там же, с. 157.


все, что нас бесповоротно отдаляет от радости, — ошибочная дорога».

Саватер спрашивает: «Что такое радость? Спонтанное „да“, сказанное жизни, которое исходит изнутри нас, порой когда мы меньше всего этого ожидаем. Это „да“ тому, кем мы являемся, или, скорее, кем мы себя ощущаем. Тот, кто испытывает радость, уже получил высшую награду и больше ни в чем не нуждается. Тот, у кого радости нет, каким бы он ни был — мудрым, красивым, здоровым, богатым, сильным, святым и т. д., остается нищим, не обладающим самым главным. Так вот, послушай: иметь удовольствие замечательно и необходимо, когда оно служит радости, но не тогда, когда оно омрачает ее или ставит под угрозу»¹⁰. И, наконец, философ советует сыну: «Поскольку речь идет о выборе, постарайся выбирать всегда те варианты, которые позволят потом получить как можно больше благ, а не те, которые повернут тебя лицом к стене. Выбирай то, что открывает перед тобой другие, новые разнообразные радости. Избегай того, что ограничивает тебя»¹¹.

Я согласен с идеей Саватера о том, что счастье — это решение, которое надо принять, воля, которую необходимо проявить, вызов, на который нужно смело откликнуться. Прими решение быть счастливым!

¹⁰ Там же, с. 157, 158.

¹¹ Там же, с. 188.

 ГЛАВА 2

НАСКОЛЬКО Я СЧАСТЛИВ?

Каждый по-настоящему счастливый человек, которого я встречал, научился служить другим.

Альберт Швейцер

Поскольку счастье приносит огромную пользу и для развития радостного жизненного настроения необходимо прилагать все усилия, то важно оценить уровень собственного счастья и выяснить, как его повысить. В этой главе ты найдешь два теста, которые помогут тебе узнать твой уровень счастья. Сначала ознакомься с объяснением моделей измерения счастья, а затем пройди тесты. К каждому тесту дается инструкция, как его заполнять. Результаты приводятся в приложении в конце книги. В главах 4 и 5 говорится о том, как повысить свой уровень счастья. В них ты познакомишься с научно обоснованными стратегиями обретения счастья.

ИЗМЕРЕНИЕ СЧАСТЬЯ

В исследованиях в области счастья применяются различные методы для оценки уровня удовлетворенности — как общие вопросы (например, «в какой степени вы считаете себя счастливым?»), шкалы, на которых надо отметить соответствующую цифру, так и сложные тесты с множеством вопросов. Возможно, самые признанные в специальной литературе — «Оксфордский опросник счастья Аргайла и Хилла» (*Oxford Happiness Inventory, OHI*), который очень широко используется в Великобритании, и распространенная в США «Шкала удовлетворенности жизнью», разработанная Диннером, Эммонсом, Ларсеном и Гриффином (*Satisfaction with Life Scale, SWLS*).

В последние годы стала известной во всем мире «Шкала субъективного счастья» Любомирски (*Subjective Happiness Scale, SHS*)¹². Эта шкала измеряет счастье как психологический феномен.

«Шкала субъективного счастья» измеряет счастье с перспективы респондента, исходя из того, что «все мы инстинктивно знаем, счастливы мы или нет»¹³. Речь идет об «опыте радости, удовлетворения, благополучия в сочетании с ощущением, что наша жизнь хороша, имеет смысл и стоит того, чтобы ее

¹² Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar. Barcelona: Ediciones Urano.

¹³ Там же, с. 48.

прожить»¹⁴. Согласно Любомирски, хотя могут быть объективные причины для счастья, у каждого человека собственное представление о том, что такое быть счастливым, и он способен рассказать об этом.

Тест очень простой, состоит из четырех утверждений. В ответе нужно выбрать один из семи вариантов (см. инструкции к SHS). Этот тест был опробован сначала в США и России, потом был переведен на разные языки и применен в Китае, Малайзии, Германии, на Филиппинах, в Испании, Мексике и других латиноамериканских странах, доказав свою достоверность. Преимущества этого теста — его краткость и доступность на разных языках. По этой причине он был выбран для данной книги.

ШПАНА

Следующий тест, включенный в эту книгу, — «Шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта» (*Positive and Negative Affect Schedule, ШПАНА*), разработанные Уотсоном, Кларком и Теллегеном. В них приводится описание позитивных и негативных эмоций. С момента его создания тест ШПАНА стал одним из наиболее используемых инструментов, на основе которого было проведено множество исследований. Он подходит для тестирования как взрослых, так и подростков. Тест применялся в разных странах и разных сферах. Лично я применял его в межкультурном исследовании, в котором сравнивалось франкоязычное население

¹⁴ Там же.

Гаити и население мексиканского штата Нуэво-Леон¹⁵, а также в других исследованиях. В приложении в конце книги приведена таблица, составленная в результате этих исследований.

Тест ШПАНА основан на иерархической модели эмоций (см. рис. 1). Как позитивные, так и негативные аффекты могут быть активированы в большей или меньшей степени в зависимости от проявления той или иной эмоции. Поэтому мы можем в большей или меньшей степени чувствовать огорчение, печаль, радость, довольство. Конечно, в идеале позитивные аффекты (например, энтузиазм, эйфория, ощущение полноты жизни) должны доминировать над негативными (например, тревога, раздражение, страх).



Рисунок 1. Круг эмоций

Примечание. Эта диаграмма – адаптация диаграммы Эверелла (1997), Ларсена и Динера.

¹⁵ Pereyra, M. (2008). Emociones positivas, satisfacción con la vida y esperanza, en un estudio transcultural. Revista Mexicana de Psicología, número especial, México, 14–15.

ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОГО СЧАСТЬЯ (SHS)¹⁶

Имя: _____ Дата: _____

Инструкция. Для каждого вопроса или утверждения выберите подходящий балл от 1 до 7. Обратите внимание на значения каждой шкалы, они различаются.

1. В целом я считаю себя...

1	2	3	4	5	6	7
не особенно счастливым(ой)				очень счастливым(ой)		

2. По сравнению с большинством сверстников, я...

1	2	3	4	5	6	7
менее счастлив(а)				более счастлив(а)		

3. Некоторые люди в целом очень счастливы и наслаждаются жизнью, что бы ни случилось, беря от жизни все. Насколько это описание подходит к вам?

1	2	3	4	5	6	7
совсем непохоже				в большой степени похоже		

4. Некоторые люди, как правило, не слишком счастливы. Хотя они и не страдают депрессией, но никогда не бывают так счастливы, как могли бы быть. Насколько это описание подходит к вам?

1	2	3	4	5	6	7
в большой степени похоже				совсем не похоже		

¹⁶ Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar. Barcelona:Ediciones Urano.

ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО И НЕГАТИВНОГО АФФЕКТОВ (ШПАНА)

Эта шкала состоит из ряда слов, описывающих разные чувства и эмоции. Прочитайте их и поставьте галочку в столбце, наиболее соответствующем вашему ощущению в данный момент. В столбце «Итого» напишите количество баллов, определяющее степень интенсивности ваших ощущений. Объяснение таблицы смотрите в приложении в конце книги.

Состояния	Очень мало или совсем нет (1 балл)	Немного (2 балла)	Умеренно (3 балла)	Значительно (4 балла)	Очень сильно (5 баллов)	Итого
1. увлеченный						
2. подавленный						
3. радостный						
4. расстроенный						
5. полный сил						
6. виноватый						
7. испуганный						
8. злой						
9. заинтересованный						
10. уверенный						
11. раздраженный						
12. сосредоточенный						
13. стыдящийся						
14. вдохновленный						

GPS к счастью

15. нервный						
16. решительный						
17. внимательный						
18. беспокойный						
19. бодрый						
20. тревожный						



ГЛАВА 3

НАУКА СЧАСТЬЯ

Став счастливее, мы не просто лучше себя чувствуем. Мы получаем еще и некоторые «дополнительные льготы». По сравнению с теми, кто менее счастлив, счастливые люди более общительны и энергичны, они более щедры и склонны к сотрудничеству, и к ним лучше относятся окружающие¹⁷.

СЧАСТЬЕ КАК ДОБРОДЕТЕЛЬ

Строки известного стихотворения Хорхе Луиса Борхеса «Угрызение» гласят:

*Я совершил тяжчайший из грехов,
Я не был счастлив, нет мне оправданья,
Извел я годы, полные страданья,
На поиски несбыточных стихов.
Родители мои меня зачали
Для тверди, влаги, ветра и огня,
Ласкали и лелеяли меня,*

¹⁷ Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar. Barcelona: Ediciones Urano. P. 41.

*А я их предал. Горше нет печали.
Проклятье мне. Я тот, кто дал созреть
В своем уме, очищенном от чувства,
Обманчивым симметриям искусства.
Я их взалкал. А должен был презреть.
Пушкой я проклят с самого зачатья,
Веди меня вперед, мое проклятье!*

Если не быть счастливым — это грех, то быть счастливым — добродетель. Вместо того, чтобы жить под тенью несчастья, почему бы не обратиться к свету улыбки? Если Бог создал нас для счастья, зачем тратить энергию впустую, на то, что не прибавляет нам счастья? Почему не сделать свою жизнь счастливее?

Хорошая новость заключается в том, что в последние годы появилась «наука счастья». Научные исследования свидетельствуют, что ощущение счастья можно развивать и сохранять.

Выяснилось, что личный уровень счастья можно повысить с помощью определенных стратегий, как если бы это был курс лечения, применяемый регулярно, чтобы достичь желанного ощущения постоянной радости.

Также было обнаружено, что быть счастливым имеет смысл, поскольку счастливые люди живут лучше и дольше, у них выше зарплата, больше друзей и крепче семья. Поэтому будет полезно узнать, как повысить уровень собственного счастья.

В этой главе мы поговорим об удивительных открытиях позитивной психологии и о том, как применять эти открытия в своей жизни.

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ МОЖНО ПОВЫСИТЬ НА 40%

Моя пятидесятилетняя родственница неожиданно узнала, что у нее тяжелая форма рака. Слава Богу, лечение дало хорошие результаты, и она выздоровела. Этот опыт изменил ее. Она задумалась о хрупкости существования.

Тогда она решила больше наслаждаться жизнью, быть счастливой и изменить свой аскетичный и экономичный образ жизни. Она начала путешествовать по интересным местам, посещала разные страны, тратила свои сбережения, вместо того чтобы хранить их в банке. Она по максимуму наслаждалась жизнью. Отпуска и праздничные каникулы она использовала, чтобы объехать Европу и США, побывать на красивых пляжах. Эти путешествия приносили ей приятные моменты, она испытывала глубокое удовлетворение, но по возвращении домой приятные воспоминания постепенно исчезали, и настроение становилось меланхоличным. Почему ей не удавалось достичь длительного счастья?

Моему дяде повезло — он дважды выигрывал в лотерею крупные суммы. Я не знаю, что он сделал с деньгами, но, вероятнее всего, он их просто растратил, потому что всю жизнь прожил в одном и том же доме, его финансовое положение не менялось, и спустя какое-то время после выигрыша он начинал жаловаться, что ему не хватает на жизнь.

Научные исследования счастья доказали, что только 10% счастья зависит от благоприятных обстоятельств и выгодных ситуаций.