

# Содержание

КАК КОВАТЬ СЧАСТЬЕ: СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА	9
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ	15
ПРЕДИСЛОВИЕ 1990 Г.	18
<b>1. НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СЧАСТЬЕ</b>	21
Введение	21
Краткий обзор содержания книги	27
Корни неудовлетворенности	31
Защитные функции культуры	35
Возвращение к переживанию	42
Пути к освобождению	48
<b>2. АНАТОМИЯ СОЗНАНИЯ</b>	53
Границы возможностей сознания	60
Внимание как психическая энергия	63
Войти в себя	68
Беспорядок в сознании: психическая энтропия	71
Упорядоченное сознание: состояние потока	75
Усложнение и рост личности	78

<b>3. РАДОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ</b>	81
Удовольствие и умение переживать радость	84
Из чего состоит переживание радости	88
Аутотелическое переживание	113
<b>4. УСЛОВИЯ ПОТОКА</b>	120
Потоковые занятия	121
Поток и культура	129
Аутотелическая личность	137
Люди потока	146
<b>5. ТЕЛО И ПОТОК</b>	152
Выше, быстрее, сильнее	154
Радость движения	159
Секс как поток	161
Предельный контроль — йога и восточные единоборства	165
Поток через ощущения: наслаждение зрением	170
Поток в музыке	172
Радость вкусовых ощущений	179
<b>6. ПОТОК МЫСЛИ</b>	185
«Матеря познания»	190
Игры разума и их правила	195
Игра слов	200
Дружба с Клио	205
Радости науки	207
Любовь к мудрости	213
Любители и профессионалы	215
Век живи — век учись	217

<b>7. РАБОТА КАК ПОТОК</b>	219
Аутотелические труженики	220
Аутотелические профессии	231
Парадокс работы	239
Пустая трата времени	246
<b>8. РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ С СОБОЙ И С ДРУГИМИ</b>	249
Наедине с собой или вместе с другими?	250
Боль одиночества	255
«Прирученное» одиночество	261
Поток и семья	265
Радость дружбы	279
Широкие социальные связи	285
<b>9. КАК ОБМАНУТЬ ХАОС</b>	289
Преобразование трагедии	290
Совладание со стрессом	297
Сила диссилативных структур	301
Аутотелическая личность: итоги	312
<b>10. СОЗДАНИЕ СМЫСЛА</b>	320
Что такое смысл	322
Развитие целенаправленности	325
Выработка решительности	332
Возвращение гармонии	338
Интеграция смыслов в жизненных темах	342
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b>	357
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	421

*Посвящается Изабелле, Марку и Кристоферу*

# Как ковать счастье: секреты мастерства

(предисловие редактора русского издания)

Он по-настоящему мудрый человек. Медлительный, хотя иногда решительный. Погруженный в себя, хотя периодически расцветающий лучезарной улыбкой. Взвешивающий слова и избегающий категоричных суждений, однако высказывающийся и пишущий удивительно ясно и прозрачно. Интересующийся больше другими, чем собой, однако любящий жизнь в самых разных ее проявлениях.

Сегодня он входит в число наиболее авторитетных и уважаемых психологов. Его знают и ценят во всем мире, причем далеко не только коллеги. Несколько лет назад в США вышла популярная антология «Как сделать жизнь», предлагающая уроки мудрости на примере жизни выдающихся мыслителей и писателей прошлого и настоящего, начиная с Платона и Аристотеля. Чиксентмихай вошел в число героев этой книги, расположившись между Сэлинджером и Диснеем. Бизнес-сообщество относится к нему с огромным вниманием и уважением; его основное место работы сейчас — школа управления Петера Друкера в Клермонтском университете, Калифорния. На рубеже веков Чиксентмихай, вместе со своим коллегой Мартином Селигманом, стал основателем позитивной психологии — нового течения в психологии, которое направлено на изучение закономерностей хорошей, осмысленной и достойной жизни.

Михай Чиксентмихай родился в 1934 г. на берегах Адриатики, на территории, которая тогда принадлежала Италии, а сейчас это часть Хорватии. Его отец был венгерским консулом, после крушения фашизма стал послом в Италии, а когда захватившие власть в Венгрии в 1948 г. коммунисты отправили его в отставку, решил остаться с семьей в Италии, где Михай и провел детство и школьные годы. Заинтересовавшись психологией и не найдя в Италии подходящего университета, он перелетел океан, чтобы получить психологическое образование в США, и после окончания Чикагского университета остался жить и работать в этой стране, где и прошла вся его профессиональная карьера. Он автор полутора десятков книг, в числе которых: «Смысл вещей: домашние символы нашего Я», «Творческое видение: психология эстетического отношения», «Личность в эволюции», «Быть подростком», «Стать взрослым», «Творчество» и др.

Однако самая главная книга, принесшая ему всемирную известность, — это именно «Поток». Через некоторое время после ее выхода в 1990 году ей сделали блестящую рекламу такие впечатленные ею читатели, как президент США Билл Клинтон, спикер Конгресса Ньют Гингрич и британский премьер Тони Блэр. Ее включают в перечни типа «100 лучших бизнес-книг всех времен». Она относится к редкой категории «долгоиграющих» бестселлеров. Завоевав популярность среди массовой аудитории сразу после ее выхода, она продолжает переиздаваться чуть ли не ежегодно и переведена уже на 30 языков.

Это удивительная книга. До того, как я взялся редактировать ее перевод, я читал ее по меньшей мере дважды, пользовался ею в лекциях и публикациях, безусловно ценил ее, чему способствовало и личное знакомство с автором и совместная с ним работа. Но только теперь, медленно и кропотливо перебирая слово за словом, я испытал подлинное, мало с чем сравнимое наслаждение от того, как она написана, — в ней нет зазоров между мыслью и словом, каждое слово пригнано к соседнему, каждая фраза стоит на своем месте, и в этом тексте

нет ни одной щелочки, куда можно было бы просунуть лезвие ножа. Это признак той редкой книги, слова которой не играют в свою игру, ведя веселый хоровод или, напротив, складываясь в железобетонную конструкцию, а прямо и точно выражают ясную и хорошо продуманную картину мира. Каждое слово неслучайно, в нем биение пульса живой мысли, и поэтому вся эта книга — как живой организм: в ней есть структура, порядок, непредсказуемость, напряженность, тонус и жизнь.

О чём она? О многом. Если подходить формально — о счастье, о качестве жизни, об оптимальных переживаниях. Категория переживания действительно выступает для Чиксентмихайи одной из центральных (под влиянием знаменитого американского философа начала прошлого века Джона Дьюи), и он убедительно показывает пустоту и бессмысленность, с одной стороны, блеска славы и материального процветания, с другой стороны — благородных лозунгов и целей, если они не порождают у человека ощущения внутреннего подъема, вдохновения и полноты жизни. И наоборот, наличие подобных переживаний вполне может сделать счастливым человека, лишенного многих привычных нам материальных благ и удовольствий.

Счастье и удовольствие — это разные вещи, и в этом Чиксентмихайи повторяет откровения многих выдающихся философов, начиная от Аристотеля и кончая Николаем Бердяевым и Виктором Франклом. Но не просто повторяет, а выстраивает детальную, стройную и экспериментально подтвержденную теорию, в центре которой находится идея «аутотических переживаний» или, попросту говоря, переживаний потока. Это состояние полного слияния со своим делом, поглощения им, когда не ощущаешь времени, самого себя, когда вместо усталости возникает постоянный прилив энергии... Чиксентмихай обнаружил его в своих исследованиях творческих личностей, но поток не является исключительным достоянием каких-то особых людей. Вот уже три десятилетия продолжаются исследования и дискуссии вокруг этого явления, выходят все

новые книги, но одно ясно: состояние потока — одна из самых прекрасных вещей в нашей жизни. И самое важное — в отличие от других похожих состояний, которые время от времени попадали в фокус внимания психологов (например, пиковые переживания, счастье, субъективное благополучие), — поток не снисходит на нас как благодать, а порождается нашими осмысленными усилиями, он в наших руках. В нем удовольствие сливаются с усилиями и смыслом, порождая питающее энергией активное состояние радости.

Поэтому поток напрямую связан с характеристиками личности, уровнем ее развития и зрелости. Чиксентмихай вспоминает, что, когда он был ребенком, он оказался в эмиграции, в то время как в его родной Венгрии все рушилось, один строй и уклад жизни сменялся другим. По его собственным словам, он наблюдал распад того мира, в котором в начале своей жизни был довольно комфортабельно укоренен. И он удивлялся, как много взрослых людей, которых он знал ранее как людей успешных и уверенных в себе, вдруг становились беспомощными и теряли присутствие духа, лишившись той социальной поддержки, которая у них была в старом стабильном мире. Лишенные работы, денег, статуса, они превращались буквально в какие-то пустые оболочки. Но были и люди, которые сохранили свою цельность, целенаправленность, несмотря на весь окружающий их хаос, и они во многом служили для других примером, опорой, которая помогала и другим не терять надежду. И самое интересное, что это были не те мужчины и женщины, от которых этого можно было ожидать. Невозможно было предсказать, какие люди в этой сложной ситуации сохранят себя. Это не были ни наиболее уважаемые, ни наиболее образованные, ни наиболее опытные члены общества. С тех пор он задумался над тем, каковы источники силы тех людей, которые оказываются устойчивыми в этом хаосе. Всю свою дальнейшую жизнь он считает поиском ответа на эти вопросы, который ему не удалось найти ни в чересчур субъективных и зависящих от веры философских и религиозных книгах,

ни в слишком упрощенных и ограниченных по своему подходу психологических исследованиях. Это были люди, которые сокровищами свою устойчивость и достоинство в бурях Второй мировой войны, которые сделали что-то невозможное, и в этом можно было найти ключ к тому, на что способен человек в своих лучших проявлениях.

Книга «Поток» представляет собой очень нетривиальный подход ко многим проблемам общей психологии, прежде всего к проблемам эмоциональной жизни человека и регуляции поведения. Ни к чему пересказывать содержание книги, которая находится в ваших руках, но отмечу главное, на мой взгляд. Чиксентмихайи с убедительным историческим и экспериментально-психологическим материалом в руках методично, шаг за шагом опровергает мифы массовой потребительской культуры и ее ответвлений в более высокой ценовой категории — гламура. Эти мифы известны: не надо грузиться, не надо париться, все главные ответы на жизненные задачи просты, чтобы быть счастливым, надо не думать о сложностях и неприятностях и иметь побольше денег, чтобы ни в чем себе не отказывать.

Книга Чиксентмихайи, как и другие его работы, не оставляет камня на камне от этой сладкой лжи. Он утверждает: человечество развивается. Мир, в котором мы живем, становится все сложнее, и человеческий ответ на этот вызов сложности — не прятать голову в песок, а самим становиться все более сложными, более уникальными и одновременно все более связанными с другими людьми, идеями, ценностями и социальными группами. Радость потока — это высшая награда, которой может одарить нас природа за стремление к решению все более и более сложных осмысленных задач, и которую другим способом получить невозможно. В отличие от уровня жизни, качество переживаний можно повысить, заплатив только одной валютой — вложением внимания и организованных усилий; другая валюта в царстве потока не имеет цены. «Ключ к счастью лежит в умении контролировать себя, свои чувства

и впечатления, находя, таким образом, радость в окружающей нас повседневности».

Мы часто повторяем старую поговорку: «Каждый человек — кузнец своего счастья», обычно забывая при этом, насколько сложно и трудоемко кузнечное ремесло. Полвека назад Эрих Фромм в своем философско-психологическом супербестселлере «Искусство любить» сумел убедить нас, что любовь — не просто пассивное переживание, которое «нечаянно нагрянет», а активное отношение — не существительное, а глагол. Чиксентмихайи в некотором смысле повторяет его путь применительно к другому столь же важному явлению нашей жизни — счастью. Он напоминает: счастье — это не то, что просто случается с нами (*happiness is not something that just happens*), это и искусство, и наука, это то, что требует усилий, и своеобразной квалификации. Зрелая, сложная личность не счастливее незрелой, но счастье у нее другого качества. Масштаб личности не связан с шансами на счастье, но связан с масштабом этого счастья. Бывает счастье попроще, более доступное, штампованное, одноразовое, а бывает сложное, неповторимое, ручной ковки. И все, в конечном счете, зависит от нас. Об этом рассказывает эта, не побоюсь этого слова, великая книга — о жизни в ее полной, не открывающейся недостаточно внимательному взгляду глубине и перспективе.

Дмитрий Леонтьев,  
доктор психологических наук,  
профессор МГУ имени М. В. Ломоносова,  
зав. лабораторией позитивной психологии и качества  
жизни НИУ-ВШЭ

# Предисловие автора к русскому изданию

«Поток» был впервые опубликован в США в 1990 году, и с тех пор его перевели на 30 языков, в том числе на такие, о существовании которых я даже не подозревал. Причина популярности этой книги проста: в ней говорится о важном явлении, знакомом практически любому читателю, однако на тот момент обойденном вниманием психологов.

Когда я начинал писать о состоянии потока, в психологии господствовал бихевиоризм, утверждавший, что люди, как и крысы, и обезьяны, расходуют энергию только при условии уверенности в том, что их поведение будет вознаграждено какими-нибудь внешними изменениями: уменьшением боли, появлением еды или еще каким-нибудь желательным результатом.

Мне казалось, что эта теория — вполне полезная в общем смысле — игнорирует некоторые из важнейших мотивов человеческого поведения. Глядя на то, как сторонники бихевиоризма или психоанализа пытаются объяснить, почему люди прилагают столько усилий, чтобы сочинять стихи, музыку, зачем они танцуют, зачем с риском для жизни покоряют горные вершины или в одиночку переплывают океан в маленькой лодке, я видел, что их теоретические построения становятся

все более запутанными и невероятными, и они начинали напоминать мне астрономов, пытавшихся объяснить движение планет в рамках системы Птолемея.

Проблема заключалась в том, что психологи, применяя научный подход к человеческому поведению, увлеклись существующими механистическими объяснениями и упустили из виду, что поведение человека представляет собой совершенно особый феномен, процесс, эволюционировавший в сторону большей автономии, большей произвольности и ориентации на развитие, чем все материальные процессы, изучавшиеся учеными ранее. Пытаясь придерживаться научных принципов, психологи парадоксальным образом забыли самое первое правило чистой науки: подход к пониманию любого явления должен соответствовать природе наблюдаемых феноменов.

В этом отношении гуманитарные науки оказались значительно более пригодными для исследования сути человеческой природы, чем научная психология. Поэты, писатели, философы и некоторые психологи, как, например, Абрахам Маслоу, уже давно заметили, что, если человек занимается деятельностью, в которой он добился совершенства, такое занятие становится вознаграждением само по себе. Почти 600 лет назад Данте Алигьери написал в своем политическом трактате «О монархии» (De Monarchia):

*...В каждом действии... главное намерение совершающего его есть выражение своего собственного образа; поэтому любой делающий, что бы он ни делал, наслаждается своим действием. Поскольку все сущее стремится к существованию и через действие делающий раскрывает свое бытие, то действие несет наслаждение по своей природе...*

Состояние потока возникает, когда мы делаем что-то, в чем выражается наша сущность. Именно это Толстой описывает на страницах «Анны Карениной», когда Константин

Левин с завистью наблюдает за своими крестьянами, ритмично и слаженно машущими косами между рядами пшеницы. Именно это чувствуют музыканты, с головой погружающиеся в исполняемое ими произведение; спортсмены, приближающиеся к пределу своих возможностей; любой работник, если он сознает, что отлично справляется со своим делом. Этот опыт представляет собой не какой-то странный побочный продукт деятельности человеческой психики. Скорее, можно утверждать, что это эмоциональная составляющая реализации человеком своих возможностей, передний край эволюции. Потоковые переживания заставляют нас идти дальше, достигать новых уровней сложности, искать новые знания, совершенствовать свои умения. Во многом это именно тот двигатель, благодаря которому произошел переход от гоминид, озабоченных лишь своим выживанием, к *homo sapiens sapiens*, который не боится рисковать и, чтобы чувствовать себя лучше, должен больше уметь.

За двадцать лет, прошедших со дня первого издания этой книги, понятие потока использовалось самым разным, порой довольно неожиданным образом. Например, в январском выпуске журнала *New Scientist* написано, что все дизайнеры видеоигр стремятся вызывать у пользователей своей продукции состояние потока, и это преподносится как общеизвестный факт. Терапевты рекомендуют переживание потока в качестве лечения хронических болей при ревматическом артрите. Это понятие используется при подготовке спортсменов-олимпийцев, в проектах новых школ и музеев.

Но в конечном счете эта книга — всего лишь попытка понять, что делает нашу жизнь более радостной и достойной того, чтобы жить. Она была написана не для профессиональных психологов, но для каждого, кто хочет наполнить свою жизнь смыслом. То есть для вас.

Клермонт, Калифорния. Январь 2011 г.

# Предисловие 1990 г.

Эта книга обобщает результаты многолетних исследований, посвященных позитивным аспектам человеческого опыта — радости, творчеству, полной поглощенности жизнью, которую я называю *потоком*. Она написана для широкой аудитории. Такой шаг таит в себе некоторую опасность, поскольку выход за рамки академической прозы может повлечь за собой небрежность или излишний энтузиазм. Однако книга, которую вы держите в руках, не относится к популярной литературе, дающей читателям советы, как стать счастливым. Это было бы заведомо невозможно, потому что счастливая жизнь — всегда результат творчества конкретного человека, она не может быть воссоздана по рецепту. Вместо этого я попытался сформулировать общие *принципы* и проиллюстрировать их примерами того, как некоторые люди с помощью этих принципов смогли превратить скучную и бессмысленную жизнь в жизнь, полную радости.

На этих страницах не обещается простых и коротких путей. Но заинтересованные читатели смогут найти достаточно информации, которая поможет им перейти от теории к практике.

Чтобы книга была как можно более доступной и простой для восприятия, я старался избегать примечаний, сносок и дру-

гих средств, которые обычно используются учеными в своих работах. Я попытался представить результаты психологических исследований и идеи, основанные на интерпретации этих результатов, в такой форме, чтобы любой образованный читатель смог оценить их и применить к собственной жизни, независимо от того, есть ли у него специализированные знания по этому предмету.

Для тех, кто заинтересуется научными источниками, на которых основаны мои выводы, я написал довольно обширные примечания в конце книги. Они не привязаны к какой-то конкретной сноске, но соотносятся со страницей, где обсуждается та или иная проблема. К примеру, на самой первой странице упоминается счастье. Читатель, которому станет интересно, на чьих работах основаны мои умозаключения, может обратиться к примечаниям, начинающимся на странице 359, и, посмотрев на ссылку к странице 1, найти краткие сведения о взглядах на счастье Аристотеля, а также о современных исследованиях данной темы, с соответствующими цитатами. Примечания можно читать как вторую, очень сжатую и наполненную техническими подробностями версию изначального текста.

В начале любой книги принято выражать свою благодарность тем, кто способствовал ее созданию. В данном случае это невозможно, поскольку список имен был бы почти такого же размера, как и сама книга. Однако некоторым людям я особенно благодарен и хочу воспользоваться возможностью выразить свои чувства. Прежде всего, это Изабелла, которая как жена и как друг делает мою жизнь богаче вот уже двадцать пять лет, а ее редакторские советы помогли улучшить эту книгу по форме. Марк и Кристофер, наши сыновья, от которых я научился, наверно, столь же многому, как и они — от меня. Джейкоб Гетцельс, мой постоянный учитель. Среди коллег и друзей я хотел бы особенно отметить Дональда Кэмбелла, Ховарда Гарднера, Джин Хамилтон, Филиппа Хефнера, Хироаки Иамуру, Дэвида Киппера, Дуга Кляйбера, Джорджа Кляйна, Фаусто Массимини, Элизабет Ноэль-Нойман, Джерома Сингера,

Джеймса Стиглера и Брайана Саттон-Смита — все они так или иначе помогали мне, вдохновляли и поддерживали.

Хочется также назвать имена моих бывших студентов и сотрудников, которые внесли особенно значительный вклад в исследования, лежащие в основе идей, развивающихся на этих страницах. Это Рональд Грэф, Роберт Кьюби, Рид Ларсон, Джин Накамура, Кевин Рэтхунде, Рик Робертсон, Икуяя Сато, Сэм Уэлен и Мария Вонг. Джон Брокман и Ричард Кот оказывали профессиональную поддержку этому проекту и помогали мне с самого начала и до конца. И наконец, я должен поблагодарить Фонд Спенсера, щедро поддерживающий наши исследования на протяжении десяти лет. Я особенно благодарен бывшему президенту Фонда Х. Джеймсу и нынешнему его президенту — Л. Кримину, а также Мэрион Фэлдт, вице-президенту. Разумеется, никто из вышеупомянутых людей не отвечает за те недостатки, которые, возможно, встретятся вам в книге, — это исключительно моя ответственность.

Чикаго. Март 1990 г.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)