

РЕЦЕНЗИИ

Хайт Джонатан. *Стакан воды наполовину полон! 10 великих идей о том, как стать счастливым.* – М.: Издательство АСТ, 2020. 400 с. (Жизнь. Счастье. Смысл)

Автор книги – Джонатан Хайт, социальный психолог, глобальный мыслитель нашего времени, написавший ряд книг-бестселлеров по версии «New York Times», к числу которых относится и недавно ставшая доступной к прочтению для русскоговорящего читателя книга «Стакан всегда наполовину полон! 10 великих идей о том, как стать счастливым».

Рецензируемая книга состоит из десяти глав, введения и заключения. Следует отметить, что работа написана простым, понятным языком, что делает её лёгкой и приятной в прочтении. К тому же, это именно тот случай, когда велика вероятность, что, открывая книгу в поисках психологического равновесия, читатель сможет к нему прийти, обогатив свою картину мировосприятия одной или несколькими из десяти великих идей счастья.

Специальность Джоната Хайта – социальная психология, аспект изучения – нравственность и нравственное чувство. Наряду с писательством и наукой, автор книги также преподаёт психологические дисциплины в высшей школе. Джонатан Хайт отмечает, что в силу своей преподавательской деятельности он не раз задавался вопросом, как наиболее оптимально структурировать имеющиеся в психологии мысли и выделить из них главные для удобства их освоения студентами. Однажды автор задумался и над тем, сколько существует главных идей психологии в принципе. Для ответа на данный вопрос он перечитал десятки трудов древних мыслителей и многие философские труды последних пятисот лет. Особое внимание Джонатан Хайт уделил тем повторяющимся в различных источниках идеям, которые могли рассказать человеку, как обрести счастье и смысл жизни.

Автор приглашает читателя в мир научных экспериментов и идей древности, рассматривая то, как они соотносятся с жизнью современного человека. Изучая страницы бестселлера, читатель плавно погружается в идеи трактатов и философских трудов мыслителей различных времен на глубину, необходимую для освоения каждой из рассматриваемых автором идей. Следует отметить, что упомянутые в названии книги десять великих идей счастья не прописаны автором чёрным по белому в начале, середине или конце соответствующих глав. Искусство Джонатана Хайта заключается в плавном подведении читателя к цепочке осознания. Умело оперируя метафорами, он вводит читателя в пространство новых смыслов и идей, обнаруживаемых между лаконичных строк.

Сам автор во введении предельно ёмко и точно характеризует свою работу следующим образом: «Эта книга – книга о десяти Великих Идеях. Каждая глава – попытка обдумать и усвоить идею, которую сформулировали сразу несколько крупнейших цивилизаций, пролить на неё свет накопившихся у нас научных знаний, извлечь уроки и

применить их в повседневной жизни» (с. 10). Кроме того, Джонатан Хайт подчёркивает, что целью написания книги является не только рассмотрение великих идей, но и предоставление читателю возможности их применение на практике в собственной жизни.

Путь знакомства с великими идеями начинается с познания и признания противоречивости человеческой природы в целом, к чему читателя подводит первая глава, обрамлённая кратким экскурсом в историю устройства человеческой психики. В данной главе автор обосновывает идею о разделении психики на конфликтующие между собой части. Чтобы предельно ясно проиллюстрировать суть данного конфликта, Джонатан Хайт обращается к метафоре слона и наездника, которую затем гармонично встраивает и в последующие девять глав: «сознание – разумная часть психики – подобно наезднику на слоне: оно может лишь отчасти контролировать действия слона» (с. 12). Из первой главы читатель также узнаёт о существовании четырёх дихотомий: разум и тело, правое и левое, новое и старое, контроль и автоматизм.

Методы налаживания сотрудничества между слоном и наездником рассмотрены во второй главе. Автор развивает мысль о том, что человек в силах измениться для самого себя путём переоценки своих особенностей и возможностей. На этом не столь лёгком, как хотелось бы, пути возможно получить подмогу по трём направлениям: медитация, когнитивная терапия и медикаментозная поддержка (автором рассмотрен эффект от принятия такого препарата как «Прозак»). В данной главе Джонатан Хайт также повествует о кортикальной лотерее, развеивая миф о том, что все люди могут быть одинаково счастливы. В словосочетании «кортикальная лотерея» заложена идея о том, что мы не выбираем, с каким биологически заданным уровнем счастья родиться, в то время как этот уровень будет сопровождать нас большую часть жизни и оказывать влияние на её качество.

В третьей и четвёртой главах производится обзор социальной жизни человека. В третьей главе рассматривается взаимность как инструмент для налаживания отношений с окружающими, с помощью которого возможно не только преодолевать трудности в общении с другими людьми, но и не позволять им манипулировать. Рассмотрены понятие ультрасоциальности и польза сплетен. Четвёртая глава посвящена вопросу восприятия своих и чужих недостатков, из которой читатель узнаёт, почему людям бывает достаточно трудно следовать правилу взаимности: по природе человек лицемерен, и его ментальные механизмы позволяют выявить мельчайшие недочёты в окружающих, не примечая более выраженных особенностей у самого себя. Наряду с рассмотрением человеческой природы Джонатан Хайт плавно подводит читателя к мысли о том, насколько порой бывает важно и сложно не быть убеждённым в собственной правоте. Автор подчёркивает, что мудрость следует искать в голове оппонента, поскольку на своей стороне человек и так прекрасно всё знает. Вслед за избавлением от ограничивающего мировосприятие мифа о чистом зле другому человеку открывается множество прекрасных идей.

Далее Джонатан Хайт переходит к рассмотрению основных гипотез достижения счастья, ставя под сомнения даже вечные истины, постулированные мыслителями древности. Важно, что рассматриваемые гипотезы автор подтверждает или опровергает не только теоретическими изысканиями, но и экспериментальными сведениями со ссыл-

ками на исследования последних лет. Так, в частности, из пятой главы читатель узнает, что счастье в результате достижения желаемого недолговечно. Автор рассмотрел и широко распространённую в древнем мире идею о том, что достигнуть счастья во внешней жизни невозможно, ведь оно исходит изнутри, и обосновал, почему данная идея, проповедуемая Буддой и философами-стоиками, неверна: современные исследования показали, что во внешнем мире существуют обстоятельства, благодаря которым человек может стать счастливым надолго. Джонатан Хайт подчёркивает необходимость уточнения гипотезы Будды и стоиков: счастье исходит не только изнутри, но и снаружи. На основании представленных в главе размышлений автор утверждает, что для достижения гармонии, необходимо руководствоваться не только древней мудростью, но и современной наукой. Из пятой главы читатель узнаёт и о важности произвольных занятий, позволяющих поддерживать уровень счастья на необходимом уровне, а также о повышении уровня счастья через вознаграждение за выполненные занятия. Ценными оказываются и практические советы по организации своих дней: «Чтобы вполне ощущать удовольствие, их нужно разносить во времени» (с. 156).

К упомянутым выше внешним обстоятельствам, способствующим возникновению счастья на долгосрочной основе, относится ощущение сопричастности, достижимое путём создания связей с окружающими людьми. Теме привязанности и любви посвящена шестая глава книги. Автор знакомит читателей с данными исследований, пролившими свет на истоки любви, а также поясняет, почему страстная любовь всегда слабеет и какую любовь возможно назвать «настоящей».

В седьмой главе Джонатан Хайт обосновывает идею невозможности оптимального развития человека без несчастий в рамках рассмотрения трёхуровневой модели личности психолога Дэн Мак-Адамса: основные черты, характерные механизмы адаптации и уровень «истории жизни». Обращаясь к результатам исследований «посттравматического роста», автор рассказывает, при каких условиях люди становятся сильнее после переживания тяжёлых событий: «когда человек с честью переносит испытание, это выявляет его скрытые способности, а когда он замечает эти способности, это меняет самовосприятие» (с. 218). Упоминает Джонатан Хайт и о том, что травма меняет приоритеты и мировоззрение человека, а также порой служит своего рода «фильтром» для его окружения. Из данной главы читатель также узнаёт, какой промежуток жизни считается оптимальным для несчастий.

Восьмая глава посвящена вопросу добродетели. Джонатан Хайт показывает, как менялось и сужалось с течением столетий само понятие о морали и добродетели, и как позитивная психология позволяет людям выявлять свои сильные стороны. В данной главе автор затрагивает понятие многообразия двух видов: демографическое и моральное. Под вторым понимается отсутствие согласия по вопросам нравственных норм и ценностей, к которому, на самом деле, никто не стремится: Джонатан Хайт утверждает, что, если человеку нравится, что по какому-то вопросу присутствует многообразие мнений, значит, для него этот вопрос не имеет отношения к нравственности – речь идет просто о вкусах.

Безусловно, среди великих идей древности не могло не остаться места для выс-

шего, духовного измерения человеческого бытия. Рассмотрению божественности посвящена девятая глава книги. Автор подчёркивает, что независимо от веры в существование бога, каждый человек в той или иной мере способен ощутить возвышенность и святость в природе и других людях. В рамках предпоследней главы Джонатан Хайт также представляет результаты собственных исследований нравственных чувств.

В заключающей десятой главе автор, опираясь на древние идеи о необходимости наличия у человека цели жизни, пытается дать настолько точные ответы о смысле жизни человека, насколько это возможно. На ряду с рассмотрением вопроса смысла жизни автор пересматривает гипотезу о счастье, формулируя её следующим образом: «Счастье – это взаимодействие. Счастье нельзя найти, обрести, достигнуть. Нужно создать подходящие условия – и ждать. Отчасти эти условия заключены в вас – например, когерентность частей и уровней вашей личности. Отчасти это взаимоотношения с тем, что находится за пределами личности: подобно тому, как растениям нужны для процветания солнце, вода и хорошая почва, людям нужны любовь, работа и связь с чем-то большим. Хорошие отношения стоят потраченных усилий, будь то отношения с окружающими, с работой, с чем-то большим, чем ваше «Я». Если наладить эти отношения, ощущение смысла и цели появится само собой» (с. 360).

В заключении книги автор отмечает, что ценность вечно меняющегося равновесия между противоположными на первый взгляд принципами, лежащая в основе древнекитайского символа инь-янь, в некотором смысле подводит итог всей книги, поскольку для понимания природы человека и условий, при которых он может быть доволен своей жизнью, необходимы как учения древних религий, так и принципы современной науки. Заключение книги завершается следующими словами автора: «Если опираться на сбалансированную мудрость, где уравновешено древнее и новое, Восток и Запад и даже либерализм и консерватизм, – можно выбрать направление в жизни, которое приведет нас к удовлетворенности, счастью и ощущению смысла. Нельзя просто выбрать цель, а потом идти прямо туда: у наездника не хватит на это власти. Но если опираться на величайшие идеи человечества и лучшие научные данные, можно выдрессировать слона, узнать, что в наших силах, а что нет – и жить мудро» (с. 363).

*Португальская А. А.
(Институт «Таврическая академия»
КФУ им. В. И. Вернадского)*