



Дэниел Гилберт

Спотыкаясь о счастье

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Спотыкаясь о счастье.
Дэниел Гилберт**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Спотыкаясь о счастье. Дэниел Гилберт / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Дэниела Гилберта «Спотыкаясь о счастье». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Книга «Спотыкаясь о счастье» рассказывает о ловушках воображения. Предвидение, по мнению профессора психологии Дэниела Гилберта, – важнейшая функция мозга, поэтому человеку никогда не надоедает читать колонку с астрологическими прогнозами и делать безосновательные выводы. Почему же у нас не получается жить настоящим моментом, как рекомендуют многие духовные гуру? Вместо того чтобы оставаться погруженным в житейскую суету и терпеть неудачи, гораздо проще мечтать о блистательном успехе. При этом мы понятия не имеем, к чему стремимся на самом деле. Мы неосознанно манипулируем фактами и не замечаем этого. Возможно, традиционные представления о счастье – это иллюзии, которые мешают его достичь. Книга переведена на 30 языков, в 2007 году получила премию Лондонского королевского общества. Зачем читать • Получить научные объяснения, почему наши представления о счастье часто бывают ошибочными. • Узнать, почему человеческий мозг неверно оценивает шансы на счастье. • Избегать «паралича решений», обдумывая свой следующий шаг. Об авторе Дэниел Гилберт – профессор социальной психологии в Гарвардском университете, руководит лабораторией, изучающей природу человеческого счастья. Писал статьи для изданий The New York Times, Time, Forbes. Соавтор и ведущий документального сериала «Эта эмоциональная жизнь». Был гостем популярных американских телешоу 20/20, The Today Show. Его выступление на конференции TED «Удивительная наука о счастье» собрало более 18 миллионов просмотров. В Америке его прозвали «профессором счастья».

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Введение	7
1. Взгляд в будущее	8
2. Субъективность	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Краткое содержание книги: Спотыкаясь о счастье. Дэниел Гилберт

Оригинальное название:
Stumbling on Happiness

Автор:
Daniel Gilbert

Тема:
Психология

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Введение

С завидной регулярностью кто-нибудь советует нам жить каждый день так, как будто это последний день жизни. Это доказывает лишь то, что некоторые предпочли бы провести свой последний день, раздавая глупые советы. Мы склонны думать, что впереди еще достаточно времени, и поэтому зачастую отказываемся от сиюминутного удовольствия ради долгосрочных перспектив.

Стараясь вести здоровый образ жизни, работать в поте лица, читать книги и встречаться с интересными людьми, мы хотим сделать будущих себя счастливыми. Но будущие мы очень часто неблагодарны – спустя годы выясняется, что жить надо было совсем по-другому. Что же с нами не так?

Как показывает эта книга, думая о будущем, мы все склонны совершать одни и те же ошибки, обусловленные законами природы, а точнее, свойствами человеческого мозга. Из-за этих ошибок очень часто мы оказываемся у разбитого корыта и жалеем о тех поступках, которые совершили или, наоборот, не совершили.

Наши типичные ошибки и заблуждения неплохо изучены. О некоторых вы прочитаете в этой книге. Но подождите бросаться с шашкой наголо – даже зная о ловушках, которые умело расставило нам собственное сознание, вы вряд ли сможете их обойти. И совсем не потому, что они такие уж хитрые, а потому, что, узнав о них, вы, вероятно, не захотите их избегать

1. Взгляд в будущее

Человек – единственное существо на земле, которое сознательно думает о будущем. Возможно, многие читатели не согласятся с этим смелым утверждением. Как быть с птицами, улетающими на юг, или цирковыми животными, которые выполняют любой трюк ради кусочка сахара. Что это, как не предвкушение будущих событий?

И тем не менее автор книги будет настаивать на своем, по крайней мере, до тех пор, пока птицы не начнут улыбаться, сладостно мечтая о предстоящем отпуске, а шимпанзе не откажется от сладкого из-за того, что плохо выглядит в купальнике. Люди думают о будущем совсем по-другому.

Животные и более простые организмы используют наблюдение и опыт для того, чтобы предположить ближайшие события. Простейшая логика из трех элементов. «Я чувствую странный запах», «Последний раз, когда я чувствовал этот запах, странное большое существо пыталось меня съесть» и вывод: «Надо бежать!». Для подобного рода умозаключений мозгу не требуется сознательного мышления.

Аналогичным образом наш мозг действует, когда мы автоматически отдергиваем руку от горячего чайника или, например, ловим брошенный предмет.

В отличие от животных, человек также способен и на более сложное осмысление. Каково самое главное достижение нашего разума? Египетские Пирамиды? Международная Космическая Станция? Мост Золотые Ворота в Сан-Франциско? На самом деле придумать и построить все эти, несомненно, монументальные сооружения смог бы и компьютер. Для этого потребовались бы определенные знания, логика и терпение – у вычислительных машин этих качеств предостаточно. Что электронный мозг точно не сможет сделать, так это заранее представить и сознательно осмыслить любой из этих объектов. **Величайшее достижение человеческого разума – это возможность выходить за рамки реально существующего мира, осознанно думать о будущем.**

Как же случилось, что птицам, белкам и шимпанзе способность осознанного осмысления недоступна, а взрослый человек может с легкостью ее использовать? В процессе эволюции человеческий мозг претерпел множество изменений, и некоторые его части развились гораздо лучше, чем другие. Наибольшие трансформации произошли с лобной долей полушарий.

До недавних пор наука не имела понятия о роли и важности лобной доли для человека. В первой половине двадцатого века ученые, исследовавшие мозг, выяснили, что повреждения в этой его области не были критичны для жизни, но делали чрезмерно беспокойных и возбужденных людей спокойными и расслабленными. Спустя некоторое время процедура фронтальной лоботомии – физического или химического повреждения части лобной доли – начала использоваться для лечения пациентов, страдавших повышенной тревожностью. Однако вскоре обнаружился побочный эффект. В то время как лоботомированные пациенты успешно справлялись с логическими тестами и сохраняли твердую память, они практически полностью теряли способность планировать.

Беспокойность и планирование – что объединяет эти два понятия? Современные ученые пришли к выводу, что лобная доля полушарий головного мозга позволяет современным нормальным взрослым людям думать о себе в будущем. Без этой способности мы живем текущим моментом и совершенно не переживаем, что случится потом. Но почему возможность планировать далеко вперед для нас так важна?

Думая о будущем, мы хотим знать больше, чтобы затем использовать имеющуюся информацию в своих целях. Каким будет курс доллара, что случится с ценой на нефть, кто станет следующим президентом или какая погода будет на любимом курорте ровно через год, два

месяца и семнадцать дней – ответы на эти вопросы помогут нам принять более правильные решения. Мы хотим контролировать то, что произойдет с нами в будущем.

Наша жажда контроля настолько сильна, что зачастую мы ощущаем себя способными контролировать неконтролируемое. Эксперименты установили, что люди оценивают свои шансы выиграть в лотерею выше, если у них есть возможность выбрать комбинацию чисел в билете, а шансы выбросить более высокое число на игральном костях – если они бросают кости самостоятельно. Самое странное в этом то, что люди, более трезво оценивающие свои возможности контролировать происходящее, чаще подвержены депрессиям и психическим расстройствам. Современная психология считает, что здоровое чувство контроля – один из признаков ментального здоровья.

Итак, мы хотим самостоятельно управлять своим судном, потому что верим, что это приведет нас к светлому будущему. Ирония состоит в том, что большая часть наших усилий тратится впустую. Не потому, что наш корабль не слушается руля, и не потому, что мы не знаем, куда плывем. **А потому, что будущее на самом деле отличается от того, что мы видим в подзорную трубу из настоящего.**

2. Субъективность

Сестры Лори и Реба Шаппель – сиамские близнецы. С рождения они неразрывно соединены вместе, и иногда это доставляет им определенные неудобства. Вместе с тем они совершенно искренне утверждают, что живут счастливо. Реба записала музыкальный альбом в стиле кантри, а Лори работает в госпитале. У сестер разные характеры, но в целом они неплохо уживаются друг с другом.

Немногие из нас могут представить, что сиамские близнецы могут чувствовать себя счастливыми. В их ситуации гораздо логичней было бы испытывать постоянные страдания, ведь так? Может, они только говорят, что счастливы? Или считают себя счастливыми, но на самом деле таковыми не являются? Или они просто не знают, что такое счастье?

Что же мы на самом деле подразумеваем под счастьем?

Счастье – это чувство, которое мы испытываем. Счастье – это наше субъективное состояние. Его сложно описать. Говоря о счастье, мы можем либо ссылаться на ситуации, в которых счастливы, либо описывать другие чувства, которые на него похожи. Эмоциональное счастье – это то, что мы испытываем, когда получаем долгожданное повышение, когда наши дети произносят первые слова, когда мы слышим любимую песню или встречаемся с друзьями, которых давно не видели.

Можем ли мы измерить счастье, можем ли мы судить о счастье других людей? Почему вообще нам может прийти в голову мысль о том, что Лори и Реба на самом деле несчастливы?

Возможно, они просто не понимают всей глубины возможного счастья. Они оценивают свое счастье в 10 из 10, но десять баллов по их шкале соответствует пяти баллам по нашей, потому что нам доступны какие-то события, которые недоступны им. Получается, что наша шкала измерений гораздо шире. Но могут ли сестры Шаппель испытывать что-то такое, что недоступно нам? Будучи физически неотделимыми друг от друга, они могут похвастаться тем, что самый близкий для каждой из них человек всегда рядом. Возможно, для них это счастье на жалкие четыре балла из десяти, а для нас присутствие близкого человека в течение всей жизни было бы полноценной «десяткой». В таком случае глубины возможного счастья не понимаем именно мы, а Лори и Реба на самом деле правы.

У них был тот опыт, которого не было у нас, и именно опыт во многом определяет то, как мы смотрим на мир. Испытав что-либо, мы не можем вернуться в то состояние, в котором были до этого. Если вы научились читать, буквы никогда больше не будут казаться бессмысленными закорючками, даже если мы попробуем представить их в качестве таковых. У всех нас жизни складывались по-разному, мы все по-разному представляем, что делает нас счастливыми. Мы никогда не поймем друг друга, потому что нельзя стать другим человеком даже на долю секунды.

Еще больше ситуацию усложняет то, что мы можем ошибаться в своих чувствах, неверно *чувствовать то, что мы чувствуем*.

Представьте, что вы сидите в кафе и читаете газету, пьете эспрессо и закусываете круасаном. В какой-то момент вы ловите себя на мысли о приятном летнем утре и запахе свежей выпечки – и вдруг обнаруживаете, что, внезапно отвлекшись, перескочили через несколько строчек. Пытаясь все-таки уловить суть, вы возвращаетесь и перечитываете. Слова знакомы, вы понимаете, что этот абзац вы уже видели, но только после более осознанного прочтения вы разбираетесь, что к чему.

Можно ли утверждать, что вы испытали прочтение статьи, что вы *наблюдали* статью? И можно ли утверждать, что вы сделали это осознанно? Ответы на эти вопросы, соответственно,

«да» и «нет». Вы наблюдали статью, вы уловили ее содержание настолько, чтобы узнать отдельные предложения и слова, но вы не были сознательно в нее погружены.

Наш визуальный опыт и ощущение сознательного восприятия создаются в разных частях мозга. Мы можем наблюдать явление, но осознанно его не воспринимать. В таких условиях мы можем испытывать любую гамму чувств и ощущений и осознанно воспринимать лишь часть из них. Наслаждаясь кофе, круассаном и газетой, мы можем наслаждаться и щебетом птиц, и смехом детей, и вчерашней победой любимой команды, но осознанно мы запомним лишь часть этого набора. Еще один аргумент в пользу того, что определить, измерить счастье с разумной точностью будет непросто.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.