

*Животът е устроен така, че действителното събитие
няма как, не ще и не може да съвпадне с очакванията.*

Шарлот Бронте

*Недоволният от онова, което притежава, няма да е
доволен и от онова, което би искал да притежава.*

Сократ

Шансът се усмихва на подготвения ум.

Луи Пастьор

ВЪВЕДЕНИЕ

Митовете за щастието

Почти всеки от нас се подлъгва по митовете за щастието, както аз ги наричам – вярвания, че някои от постиженията на зрялата възраст (брак, деца, работа, материално богатство) ще ни направят щастливи завинаги, а някои неуспехи или несгоди на зрялата възраст (здравословни проблеми, липса на житейски партньор, ограничени средства) ще ни направят завинаги нещастни. Това опростенческо разбиране за щастието е подсилено от културни фактори и продължава да битува въпреки сериозните доказателства, че благосъстоянието ни не се ръководи от подобни черно-бели принципи.

Един такъв мит за щастието гласи „Истинското щастие ще настъпи, когато...“ (попълнете многоточието). Щастието ми ще бъде пълно, когато се докопам до мечтаното повишение, когато кажа „да“ пред олтара, когато имам дете, когато натрупам богатство, и така нататък. Обещанието е фалшиво не защото осъществяването на въпросните мечти няма да ни направи щастливи. Почти сигурно е, че това ще стане. Проблемът е, че тези постижения – дори когато първоначално са съвършено удовлетворяващи – няма да ни донесат толкова безумно (или толкова дълготрайно) щастие, каквото сме убедени, че ще получим. По тази причина, когато сбъдването на целите не ни прави толкова щастливи, колкото сме очаквали, имаме усещането, че нещо не ни е наред или че сме единствените, които се чувстват така.

Обратната страна на монетата е също толкова обсебващ и отровен мит за щастието. А именно вярването „За мен няма щастие, щом...“ (попълнете многоточието). Когато ни сполети нещо лошо, реакцията ни често е пресиленена. Имаме усещането, че никога повече няма да сме щастливи, че животът ни, такъв, какъвто го познаваме, е свършил.

Връзката ми не върви. Постигнах мечтите си, но чувствам безкрайна празнота. Работата ми не е каквато беше някога. Резултатът от изследванията е положителен. Изпитвам огромна неудовлетвореност. Надявам се тази книга да покаже пределно ясно как, макар да изглежда, че тези сериозни предизвикателства ще променят категорично и трайно живота ни към по-добро или по-лошо, в действителност нашата реакция ръководи въздействието им. Истината е, че нашите начални реакции превръщат въпросните обрати на събитията в кризисни точки вместо в предвидими или дори обичайни преходи в живота, каквито са в действителност. За нещастие началните ни реакции ни подтикват да избираме драматични (и често разрушителни) ответни пътища. Така например първата ни реакция на осъзнаването, че работата вече не ни носи удовлетворение, може да е заключението, че нещо не е наред със службата, и веднага да се заемем да търсим друга. По-благодарното в дългосрочен план разрешение би било да се опитаме да се пренастроим и да преразгледаме работата си, да обмислим и ревизираме настоящите си мисли и чувства.

Тази книга покрива десет различни кризисни точки на зрялата възраст – като се започне с взаимоотношенията (брак, живот без партньор, деца), премине се към пари и работа (криза в службата, финансов успех и финансов крах) и се завърши с проблеми, присъщи на средната възраст и годините отвъд нея (здравословни въпроси, старееене, неудовлетвореност). Чувствайте се свободни да започнете с кризисните точки, с които сте най-съпричастни

или към които изпитвате най-голямо любопитство. Очаквам всички ние да се идентифицираме с голяма част от конкретните предизвикателства и преходи, които описвам тук, тъй като някои от тях може би представляват част от нас, каквито сме били вчера, каквито сме днес, каквито ще сме утре. С възрастта отговорностите и загубите се трупат, животът става по-сложен, по-труден и понякога по-объркващ. Преди нещата да започнат да ви се изсипват на главата, от полза е да се разгледат внимателно и търпеливо основните пътища и крайъгълни камъни в живота ни и какво е мотивирало нашите ответни реакции.

Вместо да бъдат плашещи или потискащи, вашите кризисни точки могат да бъдат възможности за обновление, израстване или съдържателна промяна. От голямо значение обаче е как ги посрещате. Науката е доказала, че шансът се усмихва на подготвения ум. Изхождам от изследвания в няколко свързани области – включително позитивна психология, социална психология, личностна психология и клинична психология, – за да помогна на онези от вас, които са изправени пред повратни точки, да направят разумен избор. Науката, която описвам, ще ви даде по-широка перспектива – образно казано, птичи поглед върху вашата уникална ситуация – и ще ви тласне отвъд очакванията ви. Аз не мога да ви кажа кой път да поемете, но мога да ви помогна да си осигурите средствата, за да вземате сами по-здравословни и информирани решения. Мога да ви помогна да постигнете подготвения ум, който знае къде наистина се съдържа щастието и къде то не съществува.

Нашите кризисни точки – когато внезапно почувстваме, че животът ни никога няма да е същият, когато осъзнаваме или възприемаме важна новина – са ключови моменти в живота ни. Това са моментите, които помним и на които се опираме, тях трябва да обмисляме, на тях трябва да реагираме. Така е не само защото тези моменти са сериозни, но защото дори наглед катастрофалният кръстопът

може би дава посока към положителни промени в живота ни. Скорошни изследвания сочат, че хора с някакво прежедие зад гърба си (например няколко поред негативни събития или преобръщащи живота моменти) в крайна сметка са по-щастливи (и по-малко съкрушени, травмирани, стресирани или накърнени психически) от онези, които никога не са се сблъскали със сериозни прежедия. Преодоляването на тежки моменти „ни закалява“ и ни прави по-добре подготвени да се справим с по-нататъшните предизвикателства и травми, били те големи или малки. Както показват учените, осмислянето на предизвикателствата в живота не само укрепва издръжливостта ни, но и помага за самоосъзнаването и стабилността на идентичността ни, което подсилва оптимизма за бъдещето и насърчава по-ефикасното справяне с източниците на стрес. Нещо повече, опитът от отрицателни емоции като скръб, тревога и гняв по време на кризисните ни точки – когато тези емоции не са хронични или в тежка форма – може да бъде извънредно ценен, тъй като подобни емоции ни дават сигнал за заплахи, нередности и проблеми, които изискват вниманието ни. В обобщение, приучването да гледаме отвъд очакванията, придружаващи митовете за щастие, може да бъде неприятно или дори болезнено в началото, но то има потенциала да ни изведе до разцвет и израстване.

Много житейски поврати могат да бъдат разглеждани като кръстопътища, от които можем да поемем в две или повече посоки. Как реагираме на тези моменти – които на дадения етап може да се приемат като „точки, от които няма връщане назад“, – отчасти ще определи какъв ще бъде изходът от тях. Ако проумяваме как митовете за щастieto движат реакциите ни, има по-голяма вероятност да откликнем разумно. Всъщност неуспехът да се схване въздействието на заблудата „Истинското щастие ще настъпи, когато (имам партньор, работа, пари, деца)“ може да ни доведе до много неправилни решения – например да

се откажем от много добра работа или брак, да развалим отношенията с децата си, да пропилием парите си и да нараним самоуважението си. И ако продължаваме да вярваме, че „Няма да знам какво е щастие, ако (нямам партньор, пари, младост, постижения)“, неволно сами създаваме самосбъдващо се пророчество, така че в крайна сметка тези повратни точки отравят щастието ни и увреждат все още задоволителните аспекти на живота ни.

Как реагираме на тези кризисни моменти – дали държим главите си наведени, когато трябва да бъдат вдигнати, или седим със скръстени ръце, когато трябва да действваме, – може да има натрупващ се ефект върху живота ни. В такива моменти ние избираме бъдещето си.

Имало някога един стар стопанин, който живеел в бедно село. Съседите му го смятали за заможен, защото притежавал кон, който дълги години използвал в полската си работа. Един ден любимият му кон избягал. Когато чули вестта, съседите се събрали да се вайкат с него. „Какъв лош късмет“, нареждали съчувствено. „Може би“, отговарял стопанинът. На следващата сутрин конят се върнал, но довел със себе си и шест диви коня. „Колко прекрасно“, радвали се съседите. „Може би“, отговарял старецът. На следващия ден синът му се опитал да оседлае и да поязди един от неопитомените коне, но бил хвърлен на земята и си счупил крака. Отново съседите посетили фермера да изкажат съчувствието си по повод нещастното събитие. „Може би“, казал човекът. На следващия ден в селото пристигнала наборна комисия да събира младежи за армията. Като видели, че синът на фермера е със счупен крак, не го взели. Съседите се стекли да го поздравяват как добре са се обърнали нещата за него. „Може би“, отговорил фермерът.

„Радост и мъка преплетени са неразделно.“ Този стих на Уилям Блейк от „Прорицания на невинността“ еле-

гантно и простичко извлича зрънцето мъдрост от разказаната история. Той също така помага да се отговори на въпроса защо митовете за щастието са лъжовни. Може да си мислим, че знаем дали конкретна повратна точка ще ни кара да се смеем или да плачем, ала истината е, че положителните и отрицателните събития често се преплитат и правят предсказването на последствията – които могат да се изсипят по неочакван начин – извънредно сложно. По същия начин, когато оценяваме най-доброто – както и най-лошото, – случило ни се през последните години, може да се изненадаме с откритието, че на практика те често са едно и също. Може би сърцето ни е било разбито, но това, че сме останали сами, е укрепило нашата самоличност и е довело дотам да срещнем по-съвършен партньор. Може да сме изгубили дългогодишната си работа, но това събитие ни е подтикнало да направим преход към по-интересна област. От друга страна, може би сме били във възторг, когато сме продали компанията си за много пари, но сега преценяваме тази стъпка като една от най-големите грешки в живота си. В обобщение, често на момента не се знае кои събития ще променят живота ни и по какъв начин. Понякога безспорно положително събитие – печалба от лотарията, повишение в службата, раждане на дете – повлича след себе си криза или дълбоко разочарование, тъй като всякаква друга реакция на тях освен буйна радост нарушава представите ни за това кое би трябвало да ни направи щастливи. Друг път нещастие – загуба на работа, на мечта, на житейския партньор – е портал към нещо прекрасно отчасти защото осъзнаваме грешката в увереността си, че такива събития трайно ще ни увредят.

В поредица експерименти преподавателите Тим Уилсън от Университета на Вирджиния и Дан Гилбърт от Харвардския университет със свои колеги показват, че ключовата ни грешка е в надценяване на продължителността и интензивността на отчаянието ни от дадено не-

гативно събитие в живота (например диагноза СПИН или уволнение от обичана работа), както и на продължителността и интензивността на възторга ни от дадено позитивно събитие в живота (спечелване на доживотен пост или приемане на предложението ни за брак). Основната причина да правим това е спретнато обобщена в максимата от сладките с късметчета: „Нищо в живота не е толкова важно, колкото си мислите, че е, докато мислите за него“. С други думи, ние преувеличаваме ефекта, който ще има дадена житейска промяна върху щастието ни, защото не можем да предвидим, че няма вечно да мислим за нея.

Така например, когато се опитваме да предскажем колко отхвърлени ще се чувстваме, след като любовната ни връзка се разпадне, или колко ще сме блажени, след като най-сетне имаме парите да си купим мечтаната къща на брега на морето, пропускаме да вземем предвид, че през дните, седмиците и месеците след въпросното събитие ще се намесят много други събития, които ще намалят удоволствието ни или ще облекчат болката ни. Всекидневни главоболия (като попадане в задръстване или дочуване на злобен коментар) и всекидневни дребни радости (като случайна среща със стар приятел) вероятно ще предизвикват нови емоции и така ще омекотят нещастие то от раздялата или ще вгорчат радостта от новия дом.

В действие са и две други сили, които заплашват да ни отклонят встрани при предвиждането на бъдещите ни чувства. Първата е просто неспособността ни да си представим точно въздействието на преходната точка, която предвиждаме. Така например за мнозина от нас представата за бъдещия брак включва романтични пикници насаме, пиене на шампанско край камината, секс когато си поискаме, хармонично сътрудничество при всички трудни житейски решения и херувимче, заспало в обятията ни, докато партньорът ни предлага да поеме изцяло смяната на памперсите. Нямаме склонност да извикваме представа за стресовите ситуации, за подемите и спадовете, за от-

слабващата страст, споровете и неразбирателствата в една продължителна любов – все неща, които заговорничат да саботират периода на медения месец на брака. По подобен начин картините в съзнанието ни за това какво би било да останем без работа, да съжаляваме за сторено и пропуснато или да останем сами в живота са ненужно мрачни и песимистични.

Вторият фактор, който спомага за изкривяване на предвижданията ни, е склонността да подценяваме силата на онова, което Гилбърт и Уилсън наричат наша „психологическа имунна система“. Също както имунните ни клетки ни предпазват от патогени и болести, оказва се, че имаме куп умения и дарби, които подценяваме или не успяваме да предвидим – от способността да рационализираме неуспехите си до силата да се издигнем над ситуацията – и които ни предпазват, за да не рухнем пред прежеждията или стреса. Хората са доста жилави и умеят бързо да отмахнат, да си обяснят или да блокират негативните преживявания или пък да ги трансформират в нещо положително. Когато се опитваме да си представим как бихме се чувствали, след като научим, че часовете ни на служебна заетост ще бъдат драстично съкратени, не оценяваме това, че първоначалната унилоост и съмнение в себе си, които ще изживеем, ще бъдат облекчени от подобрената ни физическа форма (от онези допълнителни часове за фитнес), от увеличената близост с децата ни (заради допълнителните часове на детската площадка), от осъзнаването, че, така или иначе, никога не сме мечтали за професията брокер (при среднощните общувания насаме с партньора ни), и от чувството ни за израстване (от оценяването как неуспехът разкрил притежаването на неподозирани от нас самите сили). Не ме разбирайте погрешно: началната потиснатост след отхвърляне или изгубване на работата надали ще прерасне във възторг, но проучванията показват, че е много вероятно терзанията ни да бъдат смекчени от психологическата ни имунна система.

Заслужава да се отбележи, че психологическата ни имунна система се задейства и след позитивни събития. Както разглеждам подробно в глави 2, 6 и 8, човешките същества имат огромен капацитет да се адаптират към нови взаимоотношения, работа и икономическо състояние и в резултат дори такива благоприятни житейски промени с времето носят все по-малко удовлетворение. Това явление, наречено „хедонистична адаптация“, е важна тема в книгата, тъй като тенденцията ни да привикваме към почти всичко положително, което ни се случва, е страховитото препятствие пред щастието ни. В крайна сметка, ако започваме да приемаме като даденост новата си работа, новата си любов, новия си дом и новите си успехи, как биха могли радостта и удовлетворението ни от тях да бъдат трайни? На този въпрос предлагам основаващи се върху доказателства препоръки как да преборим това препятствие или да се издигнем над него и да намерим пътя към процъфтяване и себеутвърждаване.

Моят аргумент е, че щом веднъж разберем заблудите и предразсъдъците, мотивиращи реакциите ни, ще проумеем, че без значение колко ясен изглежда пътят пред нас, няма един директен и безспорен път, нито само един начин на възприемане на ситуацията, в която сме попаднали. Пътищата са много на брой. Надявам се прочитът на тази книга да ни изведе към по-добро разбиране за собствените ни уникални пътища. Съществува голям риск, а и залогът е твърде сериозен, защото, който и път да изберем, ефектът ще е продължителен и в много посоки, а връщане назад и корекция не са позволени. „Каквото и да правим – пише Джеймс Солтър в своя роман за брака „Светли години“, – а дори и каквото и да не правим, то ни спира да направим обратното. Всяко действие унищожава своята алтернатива, в това е парадоксът.“

В бестселъра си „Проблясък: Силата на мигновените решения“ Малкъм Гладуел прокара идеята, че мигновено взети решения – основани на малко информация, на

чиста емоция и инстинкт – често са по-добри от внимателно обмислените и аргументираните. По-широката култура, подклаждана от медийни отзиви, поде с ентузиазъм тази приятна идея. В края на краищата да разчиташ на интуицията си за важни решения и преценки – и да не трябва изобщо да се потрудиш – е извънредно привлекателно, особено за американската нагласа, копнееща за бързо разрешение.

В настоящата книга излагам аргументи, че втората – и дори третата – мисъл може би е най-добрата. Моят подход е „мисли, не чакай проблясък“.

Спорът дали първата или втората (или пък ентата) мисъл е по-добрата има много дълга история. Още Платон и Аристотел, по-късно философи, писатели, а през последните десетилетия и социални и когнитивни психолози различават две различни посоки, по които се движи умът ни, когато прави преценки и взема решения. Първата посока (с неизразителното название „Система 1“, която аз ще наричам „интуитивна“) е тази, която Гладуел описва в „Проблясък“. Когато разчитаме на интуицията, инстинктите си или моментните си чувства, за да решим дали трябва да напуснем работата си, ние разчитаме на интуитивната си система. Такива решения се вземат толкова бързо и автоматично, че ние не си даваме сметка какво точно им е повлияло. В тези страници ще хвърля светлина върху заблудите ни относно щастието, които оказват въздействие върху всяко от тези първи хрумвания.

Втората посока, в която действа умът ни (назована от учените „Система 2“, а от мен – „рационална“), е много по-преднамерена. Когато разчитаме на разума или на рационалната мисъл, за да решим дали да сменим местоработата си с друга, влагаме енергия и усилие, даваме си време, анализираме систематично и критично и може да се възползваме от конкретни принципи или правила. Тази книга ви призовава да правите точно това. И ще ви помогне да го осъществите.

През последния половин век огромен обем литература по психология документира многото грешки и предразсъдъци, водещи хората към вземане на лоши решения въз основа на интуицията си. Безспорно е, че когато правим избор, често допускаме скъпоструващи грешки. Това е, защото интуитивната ни система – в която мнозина от нас силно вярват – типично разчита на преките ментални пътеки, или правилото на палеца („Чу ли за стрелбата в киното? Абе я по-добре да си гледам телевизия“), което често ни отклонява в грешна посока. И все пак въпреки уловките, заложен в интуитивната система, интуитивната ни първа мисъл обикновено е много по-настойчива от втората и третата, плод на сериозни разсъждения. В действителност, тъй като интуитивните преценки често изникват сякаш спонтанно и автоматично, без да са призовани, ние ги изживяваме почти като „даденост“ или установен факт. Така, когато имаме силното усещане, че трябва да плюем на работата си, макар това усещане да се корени в митовете за щастието, придаваме на интуицията си допълнителна тежест, защото „така го чувстваме правилно“. На практика имаме склонност да предпочитаме инстинктивния си избор дори когато той е очевидно неразумен.

Не искам да внушавам, че размислянето втори, та и трети път винаги е оптималният подход, особено когато разумът и сърцето ни дават противоречащи си съвети. Но истината е, че началните ни реакции (или първи мисли) на кризисните точки (например „Животът ми е безвъзвратно съсипан“ или „Никога вече няма да открия любовта“) са продиктувани от предразсъдъците и заблудите ни относно кое непременно ще ни донесе или няма да ни донесе щастие. Целта ми е да изложи на показ и да оборя тези предразсъдъци и заблуди.

Предизвикателството, естествено, е как да се направи това – как да бъдат отклонени обичайните ви реакции на сериозни житейски промени или просветления от чисто

интуитивния подход, коренящ се в погрешна информация за щастието, към по-рационален такъв. След като разберете предположенията, ръководещи реакциите ви, трябва да решите как да действате и дали (и как) да промените гледната си точка. По този начин ще замените опирането върху митовете за щастието с подготвен ум – ум, оборудван за по-добро и рационално решение, и ще мислите, вместо да чакате проблясък. Поразсъждавайте над случая, върху който се фокусирам в Глава 1 – усещането за отегчение в брака. Първата ви мисъл може да е „Не желая съпруга си както някога, така че явно бракът ни не върви или той вече не е подходящият за мен“. Опирайки се на теоретични и емпирични доказателства, ще сваля маската на заблудата, замъгляваща вашето мислене – идеята, че бракът трябва непрестанно да носи удовлетворение, – и ще предложи препоръки как да разгледате ситуацията си, как да я коригирате или преодолеете. Как вземате решение относно следващите си стъпки при такива обстоятелства? Психолозите дават практични предложения, подкрепени с доказателства.

Първо, отбележете си наум първоначалните си интуитивни или инстинктивни реакции относно пътя, който трябва да поемете – може дори да ги запишете, – и после ги оставете да отлежат. След като отделите време да обмислите систематично ситуацията, може да преразгледате първата си инстинктивна реакция, но в светлината на новата информация или проникновения. Второ, потърсете мнението на страничен човек (безпристрастен приятел или терапевт) или просто направете усилие да възприемете обективна гледна точка на наблюдател. Ключът е да се освободите от съпътстващите конкретния проблем подробности (да речем, че в момента изпитвате липса на страст) и да се опитате да обмислите по-широката категория проблеми, към която принадлежи вашият (примерно развитието на физическото привличане при продължителната връзка). Трето, обмислете противоположното на

онова, което инстинктът ви подсказва, и разиграйте последиците в съзнанието си. И накрая, когато сте на кръстопът от много решения (вместо само едно), претеглете всичките си варианти едновременно, а не поотделно. Изследванията показват, че такова „обединено“ вземане на решения е много по-успешно и по-малко податливо на предразсъдъци, отколкото „сепаративното“ вземане на решения.

Макар тези четири препоръки да не са панацея, те имат потенциала да ни изстрелят в посоката на по-добрите решения за това кой път да поемем пред лицето на житейските предизвикателства и повратните точки. Трябва да сме бдителни обаче и да не допуснем систематичният ни анализ да деградира до предъвкване и философстване относно житейския ни избор; предъвкването на мисли е опасен навик, който може да ви вкара в порочен кръг от нарастваща тревожност, униние, безнадеждност и „парализа чрез анализ“. Ако втората и третата ни мисъл се повтарят или се въртят в кръг, значи вече не анализираме, а зацикляме.

В обобщение, когато сме изправени пред мащабна житейска промяна, естествено е да искаме да действаме бързо и инстинктивно. Но е много полезно да се изчака и обмисли, а не да се прибързва с изводите. Първата ни мисъл е с ограничени възможности. Макар да не е лесно да се открие оптимален начин на действие, може да започнем чрез отхвърляне на първите си хрумвания и вместо това да останем открити за многобройни потенциални реакции на житейските кризисни точки.

Не мога да посъветвам всеки индивид да следва конкретна траектория. Всеки от нас трябва да избере и формира свой собствен уникален път. В зависимост от личната ни история, мрежите ни за социална подкрепа, от нашата личност, целите и ресурсите ни конкретните ни пътища и отклонения могат да бъдат повече или по-малко подходящи, благотворни или удовлетворителни. Учени

са показали, че когато хората се държат по начин, съответстващ на тяхната самоличност, интереси и ценности, те са по-удовлетворени, по-уверени, по-осъществени, по-ангажирани в онова, което вършат, и живеят с чувството, че са „на прав път“. Целта на „Митовете за щастието“ е да се опре върху последните научни изследвания, за да разшири гледната точка на читателите относно кризисните точки, пред които те се изправят, да разруши неверните схващания за щастие, които движат първоначалните им реакции, и да им представи инструментариум, чрез който ще могат сами да решават съдбата си и да развиват нови умствени умения и навици. Въоръжени с мъдрост, противостояща на интуицията, и здравословно дистанцирани от проблемите си, те ще посрещнат следващата си кризисна точка с подготвен ум.

Дори първоначално да възприемаме кризисните точки с разочарование, объркване и дори трагизъм, те са възможности да променим живота си или най-малкото да постигнем по-ясен поглед върху нещата. С новото разбиране ще можем по-добре да използваме сериозните предизвикателства за големи скокове напред. Посланието на „Митовете за щастието“ е вдъхновено от убеждението ми, че всички ние можем да открием стъпките, които ще ни изведат на пътя към пълноценен живот и ще ни помогнат да достигнем и надхвърлим потенциала си за щастие.