**В поисках радости**

Если вы думаете, что счастье прямо пропорционально килограммам съеденного сервелата или наличию золотого унитаза в вашем сортире, вы определенно человек несчастный

Ученые сделали удивительные открытия. Люди более счастливы, чем кто-нибудь мог ожидать. Что самое поразительное -- счастье не проявляет сколько-нибудь значительной зависимости от внешних обстоятельств. Хотя точка зрения на жизнь как на трагедию имеет длинную и славную историю, ответы людей по всему миру об их счастье рисуют значительно более оптимистичную картину.

**Счастье по-советски**

По сравнению со страданиями нашей жизни счастье является практически неисследованной научной территорией. К примеру, в немецком психологическом журнале (Psychological Abstracts) за 1967 -- 1994 годы появилось почти 90 тысяч статей, посвященных депрессиям, тревогам, гневу... И только в двух тысячах говорилось о счастье. Систематическое изучение счастья только начинается. За два десятилетия исследователи опросили несколько сотен тысяч людей по репрезентативной выборке на предмет счастья и того, что психологи называют «субъективным ощущением хорошей жизни». В Америке в работу включены Национальный исследовательский центр по изучению общественного мнения при Чикагском университете, Институт социальных исследований в Мичигане и Институт Гэллапа. В России подобная категория психологами и социологами (в отличие от физиологов, изучающих положительные эмоции) пока не рассматривается, очевидно, в силу отсутствия в достаточном масштабе предмета исследования. Исследования последних лет, проведенные психологами МГУ, показывают: происходит тотальная невротизация населения страны. «Страна -- на краю психологической катастрофы», -- считает профессор Геннадий Аракелов. Кстати, психологи согласны с коммунистами: даже во времена Сталина счастливых людей у нас было больше, чем сейчас. Но объясняют это психологи по-своему. Коммунисты твердят: жили хорошо, все были довольны. Психологи уточняют: потребности были куцые и худо-бедно удовлетворялись. А для ощущения счастья это основное: захотеть чего-то и получить. Сотрудники Института нормальной физиологии РАМН лет 7 назад эксперимент придумали, а получилось наглядное пособие -- счастье по-советски.

Серую крысу запирают в тесном прозрачном пенале из пластмассы, а вокруг по клетке разгуливают товарки. Крыса страдает от одиночества и тесноты, артериальное давление и прочие параметры резко ухудшаются. «Свободы!» -- будто кричит крыса всем своим существом. Крысу выпускают к товаркам и сквозь пол клетки пропускают ток. Все мечутся, крыса забегает в знакомый пенал, и, боже мой, все параметры прекрасные. Крыса счастлива, недавняя тюрьма кажется ей островом свободы.

Исследования

**Рай в голове**

«На свете счастья нет». Но есть наука о счастье

Парадокс в том, что наша самая несчастливая в мире страна внесла решающий вклад в научное понимание природы положительных эмоций. Еще в довоенные годы отечественный физиолог Петр Анохин изучил элементарный поведенческий акт и первый задался вопросом: а что такое положительная эмоция? И разработал биологическую теорию эмоций, которую отец кибернетики Норберт Винер признал наивысшим достижением современной физиологии. В 1951 году англичанин Уолдс случайно обнаружил в мозгу животных так называемые центры удовольствия. Оказалось, центров удовольствия -- десятки, а центров, стимуляция которых вызывает отрицательные эмоции, единицы. Правда, отрицательные эмоции сильнее. Образно говоря, в отличие от суровой действительности в мозгу человека и животных ад занимает весьма скромное место, а рай преобладает. По-видимому, эволюционно наш организм настроен на получение преимущественно положительных эмоций.

Мировая наука задыхалась от обилия новых фактов, требовалось осмыслить их и двинуть теорию вперед. Уже в наши дни русский ученый Павел Симонов сделал новый прорыв в изучении природы положительных и отрицательных эмоций.

Вы ставите цель, а ваша фантазия уже рисует идеальный образ результата. Собираетесь жениться, и мерещится никак не меньше чем Шэрон Стоун. Но когда цель достигнута, то бишь паспорт проштампован, реальный результат сравнивается с идеальным. Совпадение порождает положительные эмоции, несовпадение -- отрицательные. Положительные эмоции особенно ярки, когда вероятность достижения результата ничтожна (вы выигрываете в лотерею), когда он дается трудно (становитесь президентом).

В химическом языке мозга огромную роль играют пептиды. Их открыли и научились синтезировать уже около 100 тысяч, и конца этому не видно. Пептиды «радости» отчасти уже известны, их не менее 200: эндорфины, энкефалины и др. В момент сопоставления результата с идеальным образом центр, в котором это происходит, дает команду определенным генам, а те -- клеткам: синтезировать пептиды радости. В считанные доли секунды пептиды появляются, устремляются к рецепторам и взаимодействуют с ними. Этот-то момент взаимодействия и переживается нами как яркая положительная эмоция. А при избытке пептидов -- как счастье.

Почему, когда человек удачно женится, получает выгодную должность, заселяется в новую квартиру, счастью, кажется, нет конца, а пройдет время, эффект уже не тот? Оказывается, не только к невзгодам, но и к радости организм привыкает. Положительная эмоция рождается, но все слабеет, как усохшая старушка, пептидов в мозгу вырабатывается минимальное количество. В последние годы зарубежные и наши исследователи (среди последних, между прочим, внук Петра Анохина -- Константин Анохин) нашли фактор, который не позволяет угасать положительным эмоциям и вообще интересу к жизни. Этот фактор -- гены новизны. В привычных обстоятельствах они дремлют, но пробуждаются, как только человек попадает в новую обстановку. По команде генов новизны клетки производят специальные пептиды, помогающие мозгу оценить и усвоить новую информацию. Ведущиеся сейчас исследования дают основания полагать, что обнаруженные пептиды как бы омолаживают организм. Не потому ли так дивно освежают нас путешествия и неожиданные сексуальные приключения? А любовь? Что не дает увянуть этому наиболее «счастьеобильному» чувству? Периодическая смена жены или мужа? Нейрофизиолог Сергей Каштанов из Института нормальной физиологии РАМН так не считает. Менять, и почаще, он советует не жену (мужа), а стиль взаимоотношений. Прежде всего сексуальных, благо теперь известны к этому тысячи возможностей. Не следует брезговать и мелочами: перестановкой мебели, обновлением гардероба, походом в театр. В костер семейной жизни нужно регулярно подбрасывать новые дрова. И счастье будет изменяться, но не гаснуть.

А надо ли передвигать тяжеленные шкафы, изнурять себя в постельных экспериментах? Не проще ли принимать пептиды радости в виде капель? Как бы могла разом перемениться жизнь человечества!..

Быть осторожными заставляют результаты изучения действия наркотиков. Наркотики вместо пептидов контактируют с «их» рецепторами, истощают их и в конечном счете разрушают систему, вырабатывающую положительные эмоции. Есть опасение, что «пептидное счастье» будет действовать так же.

Открытия

**Люди, будьте бдительны!**

Оказывается, счастье подстерегает вас в самых неожиданных обстоятельствах Пред счастьем все равны

Американские ученые выяснили потрясающую вещь: счастье не проявляет значительной зависимости от внешних обстоятельств. Что они хотят сказать этим, мудрые американцы, что наличие теплого клозета, виллы на Багамских островах, любящей супруги не добавляет ни капли в чашу счастья? Да, хотя точка зрения на жизнь как на трагедию имеет длинную и славную историю, опросы людей по всему миру рисуют значительно более розовую картину.

В отчете специалистов Чикагского университета говорится, что 3 из 10 американцев не просто счастливы, а очень счастливы. Большинство ответило: «довольно счастлив».

Как могут ученые точно замерить нечто неуловимое, что называется счастьем? Большинство исследователей просто спрашивают людей, счастливы они или нет, насколько они удовлетворены своей жизнью. Поскольку исследования проводились повторно в течение нескольких лет, такие оценки сравнительно точны. Кстати, те, кто говорит, что счастлив или доволен жизнью, кажутся счастливыми и своим близким, друзьям и психологам. Их ежедневное настроение характеризуется чаще положительными эмоциями, они улыбаются чаще. По сравнению с несчастливыми счастливые менее сфокусированы на себе, менее враждебны и раздражены, меньше ругаются и даже меньше восприимчивы к болезням.

Ученые обнаружили, что счастье, как это ни покажется странным, размазано, как масло на хорошем бутерброде, по всем демографическим группам, по всем возрастам, расам, уровням образования и экономическим слоям. Это относится и к несчастьям. Интересно, что у американцев не бывает в жизни особенно счастливых или несчастливых периодов. Это показал анализ 146 исследований в 39 странах. А вот этнические характеристики отражаются на счастье, правда, очень слабо. Афро-американцы чувствуют себя менее счастливыми, чем белокожие. Хотя Национальный институт душевного здоровья (будет ли когда-нибудь в России подобное научное заведение?) обнаружил, что уровень депрессий и алкоголизма не зависит от того, белый ты или черный. Но и в этой группе масса счастливых. Социальные психологи Дженифер Крокер из Мичиганского университета и Бред Мейджо из любимой нами Санта-Барбары пришли к выводу, что в группе неудачников люди сравнивают себя и свои достижения с теми, кто их окружает, а не с каким-нибудь миллионером Сиси Кэпвеллом. Так им проще поддерживать высокую самооценку и чувствовать себя удовлетворенными. Кроме того, неудачники склонны валить свои несчастья на внешние обстоятельства, на судьбу и других людей.

**Чего нельзя купить за деньги**

То, что счастье, как оказалось, не зависит от культурного уровня -- это еще куда ни шло. Но то, что люди не становятся счастливее по мере того, как растет их благосостояние, -- это уже совсем ни в какие ворота. Среди тех американцев, которые, по данным Национального центра изучения общественного мнения, были очень счастливы, за 40 лет процент счастливых снизился с 35 до 29, несмотря на то, что они сегодня зарабатывают вдвое больше, чем в 1957 году (с учетом инфляции). Даже очень богатые люди из золотой сотни совершенно незначительно отличаются от средних американцев в ощущении счастья.

Но это в Америке и в большинстве благополучных стран. А в самых бедных странах, таких, как Бангладеш и Индия, доходы являются хорошей мерой оптимистичного эмоционального самоощущения. Интересно, а если сравнивать в целом богатые и неблагополучные страны. Что за вопрос, конечно, люди в Америке счастливее жителей Китая, иначе с чего бы китайцам тысячами иммигрировать в Штаты? Однако как это часто бывает, то, что выглядит абсолютно белым, на поверку оказывается ну совершенно другим. В Португалии действительно очень счастлив лишь один из десяти -- против Голландии, где счастливы из десяти четверо. Но в Ирландии степень удовлетворенности жизнью гораздо выше, чем в значительно более богатой Германии в тех же 80-х годах.

Штука в том, что ученым пока не удалось выяснить, насколько счастье зависит от личного материального положения, а насколько -- от так называемых побочных продуктов богатства нации. Реализация гражданских прав, грамотность, глубина демократии и многое другое -- каждый из этих факторов национального благосостояния идет рука об руку с уровнем удовлетворенности жизнью граждан.

**Замашки счастливых**

Вопреки бытующему мнению о том, что счастье мимолетно, исследования Национального института по проблемам старения показали весьма устойчивый статус счастья. Пять тысяч взрослых счастливчиков были счастливы и через десять лет, несмотря на изменения в работе, месте жительства и семейном положении. Так что же счастье -- это дар божий, как талант к пению или математике? Тогда, собственно, кто они, эти одаренные счастьем?

Ученые выявили четыре условные черты, которые характеризуют счастливых людей. Во-первых, они любят сами себя (как прокомментировала бы советская наука, «это особенно верно для лиц индивидуалистической западной культуры»). Они имеют высокую самооценку и свято верят, что они более интеллигентны, более этичны, лучше способны сотрудничать с окружающими, не имеют предрассудков и более здоровы, чем «середняки». На ум приходит шутка Фрейда о человеке, который сказал своей жене: «Если один из нас должен умереть, то мне придется уехать в Париж».

Во-вторых, счастливые люди, как правило, могут управлять своей деятельностью. Те из них, кто в силу обстоятельств не может контролировать свою жизнь (заключенные, больные, прикованные к постели, совершенно обнищавшие и жертвы тоталитарных режимов), обычно деморализованы и плохи здоровьем. В-третьих, счастливые, как правило, оптимисты. В-четвертых, большинство из них являются экстравертами (люди, открытые вовне, обращенные в мир). Хотя логично было бы ожидать большего счастья от интровертов (люди, замкнутые на себя, ограждены от стрессов), но жизнь распорядилась иначе. Причинная связь такой корреляции пока не совсем ясна. Делает счастье людей более открытыми, или открытость позволяет им быть более счастливыми? И если это путь к счастью, то мы могли бы к нему приблизиться с помощью определенных изменений в себе. На первый взгляд странно, но экспериментально выяснилось, что люди, дающие себе высокую самооценку, ощущают себя в жизни намного более позитивно.

А как отражаются на счастье дружба и брак? По сравнению с одинокими тот, кто может назвать хотя бы нескольких друзей, более счастлив и, представьте себе, имеет меньшую вероятность преждевременной смерти (отнюдь не потому, что ему вовремя подадут валидол). Хорошая женитьба, совершенно очевидно, является очень сильным стимулятором радостных ощущений. По опросам Национального центра исследований общественного мнения среди женатых около сорока процентов «очень счастливы» по сравнению с двадцатью четырьмя процентами тех, кто никогда не был женат. Причем это соотношение верно как для женщин, так и для мужчин.

Оказывается, религия -- один из самых мощных источников счастья. Отчет Института Гэллапа показывает, что высокорелигиозные люди почти в два раза чаще называют себя счастливыми, чем те, кого проблемы духовности затрагивают мало. А исследование, проведенное в 14 странах мира и охватывающее более 150 тысяч человек, показало, что удовлетворенность жизнью и ощущение счастья напрямую зависят не только от религиозности, но даже от частоты посещения церкви.

Сейчас ученые приступили к исследованию поведения счастливых людей, их мировоззрения. Возможно, что нас ждут открытия, которые помогут найти поведенческие стандарты, мешающие нам чувствовать себя счастливыми. Не исключено, научное изучение проблем счастья (или отсутствия такового) сможет даже раскрыть нам, как устроен этот мир.