В поисках счастья. Интервью с психологом Дэниелом Гилбертом

У большинства людей есть свой собственный список желаний: нам кажется, что когда они станут реальностью, мы будем счастливее. Вести такие списки довольно просто, а вот механизм, стоящий за ними, - весьма сложен, так как он требует от человека способности фантазировать. Именно это человеческое умение психолог Дэниел Гилберт называет величайшим достижением мозга (Gilbert, 2009). Чтобы представить себе ту радость, которую мы будем испытывать, когда наша мечта станет реальностью, необходимо совершить целое «мыслительное путешествие». Данный навык является продуктом человеческой эволюции и формировался он около двух миллионов лет (Gilbert, 2009). Мы используем его ежедневно, предсказывая наши будущие эмоции (аффективное прогнозирование) и на основе этих представлений принимаем большие и маленькие решения.

Тем не менее, наше воображение часто нас подводит: наконец заполучив желаемое, мы обнаруживаем, что оно вовсе не приносит вечное ощущение счастья. Это работает и в обратную сторону: когда с нами происходит что-то, чего мы всегда боялись, мы понимаем, что это событие не стало концом жизни. В десятках исследований, проведенных совместно с профессором Тимоти Уилсоном (Виргинский Университет), Гилберт продемонстрировал, что человек склонен возлагать слишком большие надежды на позитивное событие (получение подарка или выигрыш в футбольном матче) и считать полным крахом негативные события (развод, проигрыш на выборах). Переоценка интенсивности и длительности эмоциональной реакции на будущее событие значительно, поскольку именно она влияет на принятие конечного решения.

Одной из причин подобных ложных умозаключений является недооценка силы «психологической иммунной системы» человека. Подобно иммунитету, который призван защищать тело человека от вирусов, психологическая иммунная система бесперебойно работает, задействуя когнитивные механизмы, защищающие нас от вредного воздействия неприятных жизненных событий. Наш психологический иммунитет весьма удивителен, ведь он синтезирует счастье. Именно при помощи этого иммунитета, мы «игнорируем, трансформируем и изменяем мысли и эмоции», когда встречаемся с тем или иным разочарованием (Gilbert et al., 1998, p. 619). Для этого мы задействуем целый арсенал креативных тактик (защита эго, рационализация, самовозвеличивание, снижение когнитивного диссонанса, самоубеждение и т.д.) до тех пор, пока острые углы негативного воздействия не будут полностью сглажены. («Он все равно мне не подходил. Это даже к лучшему, что мы расстались за неделю до свадьбы»).

Дэниел Гилберт изучал аффективное прогнозирование на протяжении нескольких десятков лет. Его книга «Спотыкаясь о счастье» и выступления на популярной конференции TED сделали его одним из ведущих ученых в данной области. Гилберт уверен, что счастье – это быстро удаляющаяся мишень. Мы страстно желаем догнать ее, но в этой погоне неверно предсказываем, что действительно способно сделать нас счастливыми, сколько продлится это счастье и насколько интенсивным оно будет.

Ниже приведено небольшое интервью с профессором Гилбертом, в котором он отвечает на 8 вопросов о счастье:

1. Какое наиболее удивительное открытие вы сделали, исследуя счастье?

Меня всегда удивляло то, как быстро люди находят счастье в обстоятельствах, которые они всеми силами пытались бы избежать, если бы это было возможно. Мы намного более адаптивны, чем привыкли о себе думать.

2. Какое заблуждение относительно счастья встречается вам чаще всего?

Большинство людей думают, что счастье – это что-то, что мы можем заполучить, что-то, чем можно обладать. Будто бы счастье – это какая-то вещь. Как будто, заполучив счастье однажды, человек сможет расслабиться и наслаждаться жизнью. Но счастье – это не место, в котором можно поселиться. Это место, которое можно посетить. Мы можем научиться посещать его чаще и оставаться там на более длительное время, однако не стоит забывать, что счастье – это не перманентное состояние. Никто не пребывает в этом состоянии вечно, и это нормально.

3. Что такое «синтетическое» счастье и чем оно отличает от естественного счастья?

Естественное счастье – это когда мы, наконец, получаем что-то, что мы всегда хотели. «Синтетическое» счастье - это когда мы вдруг понимаем, что мы всегда хотели того, что у нас есть.

4. Как развить навык аффективного прогнозирования?

На основе наших исследований мы делаем вывод, что лучший способ развить этот навык, заключается в том, чтобы в меньшей степени задействовать воображение и в большей – зрение. Обращать внимание на опыт других людей. Вместо того чтобы представлять себе свое будущее счастье, посмотрите на тех, кто уже находится в этом будущем. Счастливы ли они? Наслаждаются ли они этим состоянием?

5. Какая радость более интенсивна: само событие или предвкушение этого события?

Не существует правильного ответа на этот вопрос. Некоторые события хорошо переживать, в то время как другие дарят положительные эмоции именно благодаря предвкушению. Но это не имеет большого значения, ведь мы не обязаны выбирать из этих двух компонентов, и можем наслаждаться как предвкушением, так и самим событием.

6. Без чего счастье невозможно?

Таких вещей достаточно много, но одна из наиболее важных – это отсутствие близких людей. Можно быть счастливым без денег, можно быть слепым и при этом счастливым. Одинокий человек, у которого нет семьи и друзей, вряд ли сможет быть счастлив.

7. Как меняется наше отношение к счастью с возрастом?

Люди наиболее счастливы, находясь на двух концах возрастного континуума: в детстве и в старости. И это неудивительно. В середине жизни большинству из нас приходится ходить на работу!

8. Если бы вам нужно было объяснить, что такое счастье, инопланетянам, как бы вы это сделали?

Счастье – это субъективное переживание, и поэтому его невозможно объяснить кому-то, кто его никогда не испытывал. Это все равно, что пытаться объяснить, что такое синий цвет существу, не способному видеть. Я бы просто сказал инопланетянам, что счастье – это такое состояние человека, находясь в котором, он не хочет быть в другом состоянии.

Дэниел Гилберт – профессор психологии в Гарвардском Университете. Автор мирового бестселлера «Спотыкаясь о счастье», переведенного на более чем 30 языков.

Оригинальная статья: Marianna Pogosyan, - Forecasting Happiness. An interview with psychologist Daniel Gilbert, Psychology Today, March 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: осознанность, психология, психическое здоровье, практическая психология, советы психолога, практические советы, позитивная психология, позитивизм, счастье, интервью

Источник фото: unsplash.com

