

Ричард Лэйард

# СЧАСТЬЕ

УРОКИ  
НОВОЙ  
НАУКИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ИНСТИТУТА  
ГАЙДАРА

Ричард Лэйард

# Счастье: уроки новой науки

Молли за то, что дала мне столько счастья

## Предисловие

Я экономист и люблю свой предмет, он, в свою очередь, сослужил мне добрую службу. Но в экономике изменение уровня счастья в обществе приравнивается или почти приравнивается к изменению покупательной способности. Я никогда не соглашался с таким мнением, а история последних пятидесяти лет его опровергла. Вместо этого новая психология счастья позволяет выстроить альтернативный взгляд, основанный на фактах, а не домыслах. Так мы сможем разработать новое видение того, какой стиль жизни и какая политика являются здоровыми и разумными, основываясь на данных не только новой психологии, но и экономики, нейронауки, социологии и философии.

Таким образом, пора предпринять смелую попытку устремиться туда, где ангел не решится сделать шаг; я попытаюсь представить основанное на фактах видение того, как нам сделать нашу жизнь лучше. По мере накопления знаний понадобится его серьезная доработка. Тем не менее я уверен, что оно ускорит переход к новой перспективе, в которой огромное значение будет придаваться чувствам людей. Такой переход давно назрел.

Столь много людей оказали мне поддержку в подготовке этой книги, и помощь их была столь щедрой, что я с благодарностью перечислил их в конце настоящего издания. Мне помогали психологи, представители нейронауки, социологи и, конечно, экономисты – всех их объединяло стремление сделать жизнь человека лучше.

Если моя книга возымеет хоть какой-то положительный эффект, я надеюсь, она поспособствует созданию чуть больше счастья.

*Ричард Лэйард*

*Лондон, июль 2004 года*

## Предисловие ко второму изданию

Настоящая книга впервые была опубликована шесть лет назад. Движение за благополучие уже начало набирать обороты и сейчас идет полным ходом. Политики по всему миру задаются вопросом, является ли богатство адекватной

мерой измерения благосостояния. Заговорили о важности того, как люди ощущают жизнь внутри себя. Не все с этим соглашались, но разговоры о счастье и несчастье, которые испытывают люди, перестали вызывать ироническую улыбку. Подобные споры идут на всех уровнях нашего общества.

Таким образом, это подходящий момент для осуществления второго издания книги. В нем я излагаю свои собственные взгляды, рассматриваю некоторые важные новые факты и отмечаю крупные успехи движения за благополучие. Я не переписывал основной текст книги, а лишь добавил дополнительную часть в конце.

Есть еще одна причина для того, чтобы предпринять второе издание. Когда вышла книга, я получил тысячи писем, среди них были очень трогательные, и все они содержали в основном положительные оценки. Многие спрашивали: «Вы основали движение?» Некоторое время я отрицал это, однако многие вещи заставили меня передумать. Общественное мнение меняется, но слишком медленно. Кругом столько несчастья, которого никто не замечает, в то время как менее важные вопросы привлекают к себе огромное внимание. Между тем благодаря технологии сегодня гораздо легче, чем раньше, мобилизовать людей на хорошее дело.

Наша группа, включая двоих одаренных в различных областях друзей, Джеффа Малгана и Энтони Селдона, организует движение под названием «Борьба за счастье», которое я вкратце рассматриваю в заключительной главе. Мы надеемся, что оно способно стать мировой силой, несущей добро. Я не сомневаюсь, что наш мир может быть счастливее – и с вашей помощью мы этого добьемся.

*Ричард Лэйард*

*Январь 2011 года*

## **Часть 1**

### **Проблема**

#### **Глава 1**

##### **В чем проблема?**

Мы не достигли ровно ничего,

Когда уныло наше торжество.

### *Леди Макбет*

В основе нашей жизни лежит парадокс. Большинство людей хотят иметь более высокий доход и борются за это. Но по мере того как западные общества делаются богаче, люди в них не становятся счастливее.

Это не домыслы, а факт, подтвержденный многими научными исследованиями. Как я покажу ниже, у нас есть эффективные способы измерения того, насколько счастливы люди; все свидетельствует о том, что сегодня они ненамного счастливее, чем пятьдесят лет назад. При этом средний доход вырос более чем вдвое. Этот парадокс одинаково верен для США, Великобритании и Японии<sup>[1]</sup>.

Но разве наша жизнь не стала более комфортной? Действительно, у нас больше еды, одежды, машин, дома стали просторнее, есть центральное отопление, мы чаще проводим отпуск за рубежом, рабочая неделя стала короче, а сама работа – приятнее и, самое главное, улучшилось здоровье. И все же мы не стали счастливее. Несмотря на все усилия правительств, учителей, врачей и бизнесменов, уровень человеческого счастья не увеличился.

Этот ужасающий факт должен стать исходной точкой для любых дискуссий о том, как сделать нашу жизнь лучше, и заставить правительство и каждого из нас произвести переоценку своих целей.

Ясно одно: как только гарантирован прожиточный минимум, сделать людей счастливее не так-то легко. Если мы все же хотим этого добиться, мы должны знать, какие именно условия порождают счастье и как подготовить для них почву. Собственно, этому и посвящена данная книга, а именно причинам счастья и средствам, которые позволяют нам влиять на него.

Если мы действительно желаем быть счастливыми, что мы можем изменить? У нас нет пока всех и даже половины ответов, зато есть достаточно фактов, чтобы переосмыслить государственную политику и по-новому оценить наш личный выбор и жизненную философию.

Основные факты предоставляет новая психология счастья, свою роль также играют нейронаука, социология, экономика и философия. Соединив их, мы можем создать и новое представление о том, каким образом улучшить нашу жизнь как социальных существ с учетом нашего внутреннего душевного состояния.

## Какая философия?

Философия Просвещения XVIII века, как она была сформулирована Иеремией Бентамом. Проходя под изящным классическим портиком Университетского колледжа Лондона, вы его видите возле вестибюля – пожилой мужчина в костюме XVIII века, сидящий в стеклянном ящике. Это его собственная одежда и его тело, за исключением головы, на месте которой ее восковая копия. Он сидит там, потому что стал вдохновителем для создателей колледжа, и, согласно его предсмертной воле, до сих пор присутствует на заседаниях Совета колледжа, куда его вносят. Робкий и добродушный человек, Бентам так и не женился, а деньги жертвовал на добрые дела. Кроме того, он одним из первых среди интеллектуалов начал заниматься бегом трусцой – или быстрой ходьбой, как он это называл, – и продолжал это делать почти до самой смерти. Но, несмотря на свои чудачества, Бентам был одним из величайших мыслителей эпохи Просвещения.

Лучшее общество, говорил он, – то, в котором граждане счастливее всего. Соответственно, лучшая публичная политика – та, что наиболее способствует увеличению количества счастья. А когда речь заходит о частном поведении, правильное моральное действие – то, что доставляет наибольшее счастье людям, которых оно касается. Это называется принципом «наибольшего счастья для наибольшего числа людей». По сути своей он глубоко эгалитаристский, потому что счастье каждого имеет одинаковое значение. Он также глубоко гуманистичен, поскольку указывает на следующий факт: в конечном счете важно то, что люди чувствуют. Принцип этот близок по духу начальным параграфам американской Декларации независимости.

Такой благородный идеал во многом стал двигателем социального прогресса, достигнутого за последние два столетия. Но его было нелегко применять на практике, так как о природе и причинах счастья известно крайне мало. А значит, он становился уязвим для философий, ставивших под сомнение сам этот идеал. В XIX столетии такие альтернативные философии часто были связаны с религиозными концепциями морали. Однако в XX веке религиозная вера ослабла; то же произошло в конце концов и со светской религией социализма. Вследствие чего не осталось общепринятой системы этических убеждений. Образовавшуюся пустоту заполнила антифилософия необузданного индивидуализма.

Подобный индивидуализм в лучшем случае предлагал идеал «самореализации». Но это учение потерпело неудачу. Оно не увеличило количества счастья, потому что заставило каждого индивида слишком заботиться о том, что он

может получить для себя. Если мы хотим быть по-настоящему счастливыми, мы нуждаемся в концепции общего блага, в которое все мы вносим свой вклад.

Итак, сегодня началось обратное движение. Люди требуют концепции общего блага – и именно ее может предложить идеал Просвещения. Он определяет общее благо как наибольшее счастье всех, заставляющее нас заботиться о других так же, как мы заботимся о себе. Кроме того, он провозглашает чувство общности с другими, которое само по себе увеличивает наше счастье и ослабляет нашу изоляцию.

### **Какая психология?**

В то же время новая психология дает нам реальное понимание природы счастья и того, что его вызывает. Следовательно, философия Просвещения может теперь наконец-то применяться с учетом фактов, а не домыслов.

Счастье – это когда ты чувствуешь, что тебе хорошо, а несчастье – когда чувствуешь, что тебе плохо. В любой момент мы испытываем какое-то из чувств, лежащее в диапазоне между ощущением того, что нам хорошо, и того, что мы едва живы, и теперь это чувство можно измерить, опрашивая людей или занимаясь исследованием их мозга. Как только такое измерение проведено, мы можем перейти к объяснению соответствующего уровня счастья человека – качества его жизни в том виде, в каком он сам его ощущает. Любая жизнь сложна, но важно выделить факторы, которые, несомненно, имеют значение.

Некоторые из них воздействуют на нас извне: одни общества действительно счастливее других. Определенные факторы действуют изнутри и связаны с нашей внутренней жизнью. В первой части настоящей книги я покажу, как эти ключевые факторы влияют на нас, во второй же части сосредоточу внимание на том, какого рода общество и какие личные практики могли бы сделать нашу жизнь счастливее. Последняя, третья, часть резюмирует мои выводы.

### **Какой общественный посыл?**

Итак, каким образом мы, как общество, можем влиять на счастье людей? Один подход состоит в том, чтобы обратиться к теоретическим рассуждениям, основывающимся на элементарной экономике. Из нее делается вывод: эгоистическое поведение допустимо, если только ничто не мешает работе рынков; благодаря невидимой руке идеальные рынки приведут нас к наибольшему счастью, какое только возможно, учитывая наши потребности и наши ресурсы<sup>[2]</sup>. Поскольку потребности людей рассматриваются как данность, национальный доход становится показателем национального счастья. Роль

правительства – исправлять несовершенства и устранять все преграды на пути трудовой мобильности и гибкой занятости. Такой взгляд на национальное счастье преобладает в мышлении и высказываниях руководителей правительств западных стран.

Альтернатива состоит в том, чтобы выяснить, что на самом деле делает людей счастливыми. Люди, конечно, ненавидят абсолютную бедность и испытывали ненависть к коммунизму. Но в жизни есть нечто большее, чем процветание и свобода. В этой книге мы рассмотрим и другие ключевые факты, касающиеся человеческой природы, и то, как нам следует на них реагировать.

- Наши потребности не являются данностью, как это постулируется в элементарной экономике. На самом деле, они в значительной мере зависят от того, что есть у других людей, и от того, к чему мы сами привыкли. К тому же на них влияют образование, реклама и телевидение. Важнейший стимул для нас – желание не отставать от других. Это ведет к *погоне за статусом*, которая обречена на провал, поскольку если я выиграю, то кто-то другой проиграет. Как мы можем это исправить?
- Люди отчаянно стремятся к *безопасности* – на работе, в семье и дома. Они ненавидят безработицу, распад семьи и уличную преступность. Но индивид не может полагаться только на себя, когда хочет сохранить работу, жену или бумажник. Отчасти это зависит от действия неподконтрольных ему внешних сил. Тогда как сообщество может способствовать такому образу жизни, который будет более безопасным?
- Люди хотят *доверять* окружающим. Однако в США и Великобритании (но не в континентальной Европе) уровень доверия в последние десятилетия стремительно падал. Как можно поддерживать доверие, когда общество становится все более мобильным и анонимным?

В XVII столетии философ индивидуализма Томас Гоббс предложил осмысливать проблемы человека, рассматривая людей так, словно «они только что, подобно грибам, появились вдруг из земли уже взрослыми, не связанными никакими обязательствами друг с другом»<sup>[3]</sup>. Но люди – не грибы. Мы социальны по самой своей природе, и наше счастье более всего зависит от качества наших отношений с другими людьми. Мы должны разработать государственную политику, учитывающую этот «фактор отношений».

**Какой личный посыл?**

Есть также внутренний, личный фактор. Счастье зависит не только от внеположной нам ситуации и отношений, но и от нашего отношения. На основании своего опыта в Аушвице Виктор Франкл сделал вывод, что в самом крайнем случае «можно отнять у человека все, кроме последнего – человеческой свободы, свободы отнестись к обстоятельствам или так, или иначе»<sup>[4]</sup>.

Наши мысли воздействуют на чувства. Как я покажу ниже, люди счастливее, когда испытывают сочувствие и когда благодарны за то, что у них есть. Если жизнь становится тяжелее, важность этих качеств еще больше возрастает.

На протяжении столетий родители, учителя и священники стремились прививать эти качества сострадания и смирения. Сегодня мы больше, чем когда-либо, знаем о том, как именно их можно воспитать. Современная когнитивная терапия развивалась в последние тридцать лет как обращенная в будущее замена психоанализу, обращенному в прошлое. Путем систематических экспериментов она нашла способ поддерживать позитивное мышление и рассеивать негативные мысли, преследующие каждого из нас. В последние годы эти результаты были обобщены «позитивной психологией», чтобы предложить средства, с помощью которых все мы – и те, кто страдает депрессией, и те, кто не страдает, – смогли бы найти смысл и больше радоваться жизни. Какие же это результаты?

Многие из этих идей – ровесники буддизма, и они снова и снова возникали на протяжении веков во всех религиозных традициях, обращенных к внутренней жизни. В каждом случае предлагаются техники, позволяющие высвободить положительную силу, заложенную в каждом из нас, которую религиозные люди называют божественной. Эти техники вполне могли бы стать психологической основой культуры XXI века.

Но наша природа все равно упряма, и некоторые люди, кажется, не могут быть позитивными без физической помощи. Всего пятьдесят лет назад удалось найти эффективное лечение психических заболеваний. В 1950-е годы были открыты лекарства, которые, несмотря на побочные эффекты, могут принести облегчение многим больным, страдающим от шизофрении, депрессии или приступов тревоги. Благодаря им, а также развитию когнитивной и поведенческой терапии миллионы людей, которые в противном случае вели бы растительное существование, зажили новой жизнью. Однако насколько еще мы можем облегчить страдания?

Люди почти полностью покорили природу, но им еще предстоит покорить самих себя. За последние пятьдесят лет мы искоренили абсолютную



материальную нищету на Западе. При правильной политике и благодаря западной помощи то же самое могло бы произойти через сто лет и в остальном мире. Тем не менее мы, на Западе, не стали счастливее. Изменить это положение – вот новая цель и новый рубеж, для достижения которого потребуются гораздо больше усилий, чем для традиционного создания богатства. К счастью, уже имеется множество инструментов, которые могут быть описаны в этой небольшой книге.

## Глава 2

### Что такое счастье?

Хотя он и не высказывал недовольства, довольным его тоже назвать было нельзя.

*П. Г. Вудхауз*<sup>[5]</sup>

В конце XIX столетия врачи стали замечать странные вещи у пациентов с повреждением мозга. Если было повреждено левое полушарие, вероятность депрессии у них была больше, чем тогда, когда было повреждено правое. Шло время, накапливалось все больше фактов, и даже выяснилось, что повреждение правого полушария может вызывать чувство эйфории<sup>[6]</sup>. Эти наблюдения способствовали появлению новой науки, которая занимается измерением того, что происходит в мозгу, когда люди испытывают положительные и отрицательные эмоции.

Общая картина такова<sup>[7]</sup>. Хорошие чувства переживаются благодаря активности в мозгу в левой лобной доле: если отмирает эта часть мозга, люди чувствуют себя подавленными. Плохие чувства связаны с мозговой активностью в правой лобовой доле: когда эта часть мозга выключена, люди могут почувствовать эйфорию.

Этот прорыв в науке трансформировал наше понимание счастья. До недавнего времени, когда люди говорили, что счастливы, скептики утверждали, что это их субъективные заявления. Невозможно было доказать, что за этим стоит некое объективное содержание. Но теперь мы знаем: то, что люди говорят о своих чувствах, напрямую соотносится с реальным уровнем активности в разных частях головного мозга, которая поддается измерению стандартными научными методами.

### Чувство счастья

Итак, что же такое «чувство счастья»? Есть ли состояние «хорошего» или «плохого» самочувствия, которое постоянно присутствует в нашей сознательной жизни? Могут ли люди в любой момент времени сказать, как именно они себя чувствуют? И является ли счастье, подобно температуре, тем, что есть всегда, и изменяется независимо от того, думаем мы о нем или нет? Если да, могу ли я сравнить мое счастье с вашим?

Общий ответ на все эти вопросы – «да». Он может удивить тех, кто настроен скептически. Но не удивил бы большинство людей прошлого или настоящего, которые всегда осознавали, что они чувствуют, и использовали самоанализ, чтобы понять, что чувствуют другие. Из того, что они сами улыбаются, когда счастливы, они делают вывод, что, когда улыбаются другие, они тоже счастливы. Точно так же, когда люди видят, как другие хмурятся или плачут, именно благодаря своему чувству воображаемой эмпатии они на протяжении всей человеческой истории имели возможность отвечать на радости и печали других людей.

Таким образом, под счастьем я понимаю чувство того, что вам хорошо: вы радуетесь жизни и хотите сохранить это чувство. Под несчастьем я понимаю чувство того, что вам плохо и что вы хотите, чтобы все было иначе. Существует бесконечное число источников счастья и источников боли и несчастья. Но у любого нашего опыта есть измерение, соответствующее тому, насколько нам хорошо или плохо. В действительности, большинство людей с легкостью говорят о том, насколько им хорошо, и в социологических исследованиях у таких вопросов очень высокий процент ответов, гораздо выше, чем в среднем по другим вопросам. Тот факт, что ответ «Не знаю» встречается крайне редко, указывает на то, что люди знают, что они чувствуют, и признают обоснованность этого вопроса.

Когда речь заходит о том, что мы чувствуем, большинство из нас выбирает длительную временную перспективу. Мы соглашаемся с тем, что есть взлеты и падения, и заботимся в основном о среднем уровне счастья на протяжении продолжительного периода времени. Но это среднее состоит из целой серии моментов. В каждый момент сознательной жизни мы чувствуем себя более или менее счастливыми, подобно тому как мы слышим больший или меньший шум. Существует множество различных источников шума, от трембона до отбойного молотка, но мы чувствуем, насколько силен каждый. Точно так же есть много источников радости, но мы можем сравнить интенсивность каждой из них. Есть и немало видов страдания, от зубной боли до язвы желудка и депрессии, но мы можем сравнить боль, которую причиняет каждое из них. Более того, как мы увидим ниже, счастье начинается там, где заканчивается несчастье<sup>[8]</sup>.

Итак, как мы можем выяснить, насколько люди счастливы или несчастны – вообще и в отдельные моменты времени? И психология, и нейронаука открывают нам инструменты, позволяющие получить точные ответы.

### Спрашивая людей

Самый очевидный способ выяснить, счастливы ли люди в целом, – опросить индивидов из случайной выборки семей. Типичный вопрос: «С учетом всего могли бы Вы сказать, что Вы очень счастливы, достаточно счастливы или не слишком счастливы?» Вот как ответили на этот вопрос респонденты в США и Великобритании: очень похоже, как видно из нижеприведенной таблицы. Интересно, что мужчины и женщины ответили почти одинаково.

Насколько Вы счастливы (в %)?

Ответы респондентов	США	Великобритания
Очень счастливы	38	39
Достаточно счастливы	53	57
Не слишком счастливы	9	7
Итого	100	100

Но все ли из тех, кто отвечал на этот вопрос, употребляют слова одинаково? К счастью, их ответы можно подвергнуть независимой проверке. Во многих случаях друзей или коллег индивида отдельно просили оценить его счастье. Эти независимые рейтинги соответствовали оценкам счастья самим индивидом. То же самое относится к оценкам, выставленным интервьюером, который раньше не был знаком с данным человеком<sup>[9]</sup>.

### Чувства подвержены колебаниям

Конечно, наши чувства подвержены колебаниям в течение дня и изо дня в день. Психологи недавно начали изучать, как варьируется настроение человека при разных видах деятельности. Я приведу только один пример из исследования, проводившегося среди 900 работающих женщин в Техасе<sup>[10]</sup>. Их попросили разделить рабочий день на эпизоды, как в фильмах: как правило, они выделяли 14 эпизодов. Затем они сообщали, что делали в каждом из эпизодов и с кем. Наконец, их спрашивали, что они чувствовали в каждом из эпизодов, по 12 измерениям, которые можно объединить в единый индекс хорошего или плохого настроения.

Из нижеприведенной таблицы видно, что им нравилось больше всего (секс) и что меньше всего (поездка на работу и с работы). Следующая таблица показывает, в компании каких людей они чувствовали себя лучше всего. Эти женщины очень общительны: практически любая компания для них предпочтительнее одиночества. Только в компании начальника хуже, чем одной.

**Счастье, испытываемое во время различных видов деятельности**

Деятельность	Средний уровень счастья	Среднее количество часов в день
Секс	4,7	0,2
Общение	4,0	2,3
Отдых	3,9	2,2
Молитва/медитация	3,8	0,4
Прием пищи	3,8	2,2
Тренировки	3,8	0,2
Просмотр телепередач	3,6	2,2
Поход за покупками	3,2	0,4
Приготовление пищи	3,2	1,1
Разговор по телефону	3,1	2,5
Уход за детьми	3,0	1,1
Компьютер/электронная почта/Интернет	3,0	1,9
Работа по дому	3,0	1,1
Работа	2,7	6,9
Поездка на/с работы	2,6	1,6

*Примечание: одновременно возможны несколько видов деятельности.*

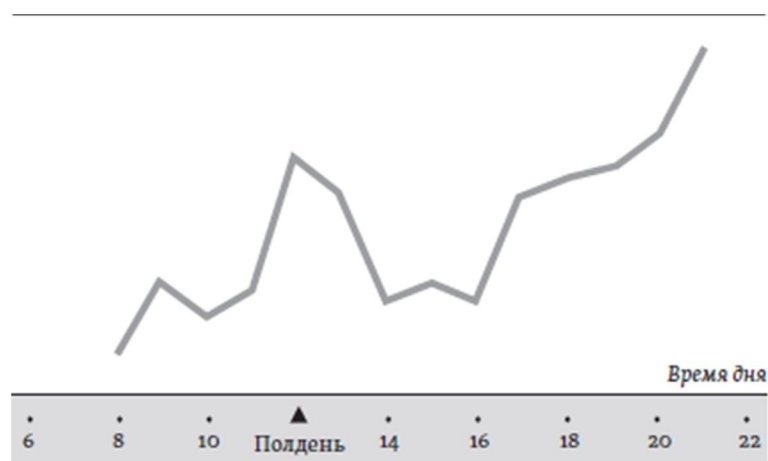
**Счастье, испытываемое при взаимодействии с разными людьми**

Взаимодействие с	Средний уровень счастья	Среднее количество часов в день
Друзьями	3,7	2,6
Родственниками	3,4	1,0
Супругом(ой)/ партнером(шей)	3,3	2,7
Своими детьми	3,3	2,3
Клиентами/посетителями	2,8	4,5
Коллегами	2,8	5,7
В одиночестве	2,7	3,4
Начальником	2,4	2,4

*Примечание: одновременно возможны несколько видов деятельности и в компании нескольких разных людей.*

Мы также можем использовать эти данные для того, чтобы измерить, как в течение дня меняются чувства. Эти люди чувствуют себя счастливее по мере того, как проходит день, за исключением небольшого всплеска счастья во время обеда (см. график ниже).

#### Среднее счастье в разное время дня



Я привел эти данные, чтобы подчеркнуть, что счастье – это чувство, а чувства непрерывно возникают в течение всего времени бодрствования. Конечно, чувства в каждый конкретный момент подвержены влиянию воспоминаний о прошлом опыте и ожидания будущего опыта. Воспоминания и ожидания – самая важная часть нашей ментальной жизни, но они не создают концептуальных проблем для измерения счастья, будь то единовременное или среднее счастье в течение более длительного времени.

Эта книга посвящена долговременному *среднему* счастью каждого индивида, а не его колебаниям во времени. Хотя на наше среднее счастье может влиять характер нашей деятельности, основное воздействие на него оказывают темперамент, отношения и ключевые черты нашей жизненной ситуации – наши отношения, здоровье, забота о деньгах.


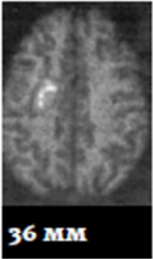
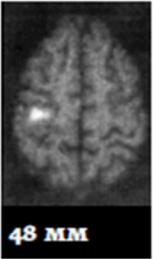
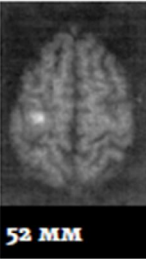

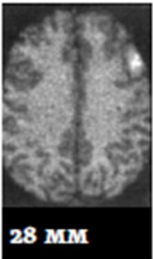

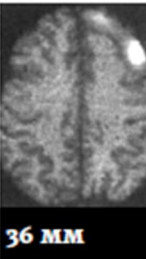
### **Электроэнцефалограмма**

Скептики по-прежнему могут задаваться вопросом, может ли счастье быть объективным чувством, уровень которого у разных людей поддается сравнению. Чтобы убедить сомневающихся, обратимся к современной физиологии мозга с ее сенсационными открытиями, связанными с тем, что происходит, когда человек чувствует себя счастливым или несчастным. Сейчас такая работа ведется нейрофизиологом Ричардом Дэвидсоном из Университета Висконсина<sup>[11]</sup>.

В большинстве своих исследований Дэвидсон измеряет активность в различных частях мозга, подключая к голове электроды и считывая электрическую активность. Такие электроэнцефалограммы затем соотносятся с чувствами, о которых сообщают испытуемые. Когда люди испытывают положительные чувства, активность выше в левой лобной доле; когда они испытывают негативные чувства, больше активности в правой лобной доле. Например, когда кому-то показывают забавные отрывки из фильма, левая доля становится более активной, а правая – менее; кроме того, испытуемый улыбается и сообщает, что у него хорошее настроение. Когда показывают пугающие или отталкивающие отрывки, происходит обратное.

Сходные результаты дает прямое сканирование того, что происходит внутри мозга. Скажем, людей могут поместить внутрь магнитно-резонансного или импульсного томографа, а затем показать им приятные или неприятные картинки. Пример приведен в таблице. Людям показывают изображение сначала счастливого младенца, а потом младенца с физическим недостатком. Импульсный томограф фиксирует изменения в потреблении глюкозы мозгом и записывает их как светлые пятна на фотографиях. Приятная картинка активизирует левую сторону мозга, а неприятная – правую<sup>[12]</sup>.

### **Реакция мозга на два изображения**

	Изображение	Реакция мозга		
Счастливое		 36 мм	 48 мм	 52 мм
Печальное		 28 мм	 32 мм	 36 мм

Таким образом, есть прямая связь между активностью мозга и настроением. Их может изменить внешний опыт, такой, например, как просмотр картинок. И на активность мозга, и на настроение можно воздействовать напрямую физическими средствами. Используя очень мощные магниты, удается стимулировать активность в левой лобной доле, и это автоматически вызывает улучшение настроения. Метод даже использовался для лечения депрессии<sup>[13]</sup>. Еще эффективнее, как выяснилось, он позволяет улучшить иммунную систему, на которую настроение человека оказывает значительное воздействие<sup>[14]</sup>.

Итак, у нас есть точные физические измерения того, как чувства меняются со временем. Мы также можем использовать эти измерения, чтобы сравнить, насколько счастливы разные индивиды. У людей различные энцефалограммы, даже когда они находятся в состоянии покоя. Те, чья левая сторона особенно активна («левосторонние»), сообщают о более позитивных чувствах и воспоминаниях, чем у «правосторонних». Левосторонние больше улыбаются и оцениваются их друзьями как более счастливые. Наоборот, люди с наибольшей активностью в правой стороне рассказывают о более негативных чувствах и воспоминаниях, реже улыбаются и оцениваются их друзьями как более несчастные.

Таким образом, природная единица измерения счастья – это разница в активности в лобных долях. Она варьируется почти в точном соответствии со многими измерениями настроения, о котором говорит сам обследуемый. Представляет интерес и еще одно открытие. Если разные люди оказывались в условиях, когда у них стимулировали положительный опыт (например, показывали приятные отрывки из фильмов), те, кто был естественным образом счастлив, находясь в состоянии покоя, испытывали большее счастье. А если

оказывались в условиях, когда у них стимулировали неприятный опыт, они испытывали меньший дискомфорт.

Энцефалография проводится и новорожденным<sup>[15]</sup>. Когда им дают сосать что-нибудь сладкое, левая лобная доля мозга активизируется, тогда как кислый вкус вызывает активность в правой. Уже у десятимесячного младенца мозговая активность в состоянии покоя позволяет предсказать, как он будет реагировать, если на короткое время мать отлучится. Младенцы с большей активностью в правой доле начинают кричать, тогда как «левосторонние» остаются в хорошем настроении. В два с половиной года «левосторонние» дети активнее исследуют окружающий мир, а «правосторонние» держатся за мать. Однако вплоть до подросткового периода различия между детьми с точки зрения характера и мозговых волн неустойчивы. Среди взрослых эти различия более стабильны.

Лобные доли – не единственная часть мозга, связанная с эмоциями. Например, хранилищем базовых эмоций является мозжечковая миндалина, находящаяся в глубине мозга. Она включает центр управления, мобилизующий тело в ответ на устрашающие стимулы – реакции «бороться или бежать». Но мозжечковая миндалина у человека не слишком отличается от миндалины низших млекопитающих и работает бессознательно. Наш сознательный опыт, однако, особым образом связан с лобными долями, которые у человека развиты сильнее<sup>[16]</sup>.

Таким образом, нейронаука подтверждает как объективный характер счастья, так и объективный характер боли. Опишем замечательный эксперимент, проводившийся на группе людей. К ноге каждого человека прикладывали очень горячую пластину, температура которой во всех случаях была одинакова. Затем люди сообщали об интенсивности боли. Их показания значительно расходились между собой, но сильно коррелировали с различными уровнями активности в соответствующей части коры головного мозга<sup>[17]</sup>. Это подтверждает связь между показаниями человека и объективной мозговой активностью. Нет разницы между тем, что люди думают и чувствуют, и между тем, что они чувствуют «на самом деле», в которую нас хотели заставить поверить многие социальные философы.

### **Единое измерение**

Но не упрощение ли это? Действительно ли есть множество видов счастья и боли? И в каком смысле счастье является противоположностью боли?

На самом деле, есть много видов хорошего и плохого самочувствия. Среди позитивных чувств есть чувство того, что вы любите и любимы, ощущение



достижения, открытия, комфорт, спокойствие, радость и многие другие. Среди негативных – страх, гнев, печаль, чувство вины, скука и так далее. Но, как я отмечал выше, все они не отличаются от ситуации, в которой боль и удовольствие – чисто «физические»: боль можно сравнить с болью, а удовольствие – с удовольствием. Сходным образом можно сопоставить психологическую и физическую боль<sup>[18]</sup>, а также психологическое и физическое удовольствие.

Но является ли счастье *единой* формой измерения опыта, простирающегося от крайнего несчастья до крайней радости? Можно ли быть одновременно счастливым и несчастным? В общих чертах можно сказать, что нет, нельзя быть одновременно счастливым и несчастным. Позитивные чувства заглушают негативные и наоборот<sup>[19]</sup>. Иными словами, у нас есть только одна область, простирающаяся от крайне негативного до крайне позитивного.

Чтобы это не выглядело слишком механистичным, нам следует подчеркнуть, что счастье может быть возбужденным или спокойным, а несчастье – беспокойным или подавляющим. Эти важные различия соответствуют разным уровням «возбуждения». Диапазон возможностей проиллюстрирован на нижеприведенном графике, разрушающем впечатление, что счастье может быть только волнующим или гедонистическим.

(Когда вы настолько чем-то увлечены, что забываете о себе, – это одна из самых приятных форм возбуждения. Такое ощущение «потока» может быть удивительным как в тот момент, когда вы его переживаете, так и когда оглядываетесь назад.)<sup>[20]</sup>

#### Два измерения чувств



#### Качества счастья

Описанная мной концепция счастья была развита в основном в эпоху Просвещения в XVIII веке. Она соотносится с тем, что мы чувствуем, когда проживаем наши жизни. Общеизвестно, что она послужила источником вдохновения для авторов Декларации независимости США и занимает центральное место в культурном наследии Запада.

Концепция отличается, например, от подхода Аристотеля и многих его последователей. Аристотель полагал, что целью жизни является *eudaimonia*, или *разновидность* счастья, связанная с добродетельным поведением и философским размышлением. Эту идею видов счастья, высоких и низких удовольствий, в XIX веке воскресил Джон Стюарт Милль, и она сохранилась до наших дней. Милль полагал, что счастье, которое дает разный опыт, может варьироваться как количественно, так *и* качественно. (Он не смог смириться с тем, что удовлетворение от игры «в иголки» настолько же ценно, насколько и удовлетворение от поэзии.)

Догадка Милля была правильной, но он неверно ее сформулировал. Те, кто обрел смысл жизни, счастливее тех, кто живет мимолетными удовольствиями. Кэрол Рифф из Университета Висконсина привела множество подтверждений этого факта. Она произвела измерение таких вещей, как цель в жизни, автономия, хорошие отношения, личный рост и принятие себя, и использовала их для создания индекса психологического благополучия. В выборке из взрослых американцев очень высока корреляция этого индекса со стандартными оценками счастья и удовлетворенности жизнью, которые дают сами люди<sup>[21]</sup>.

Таким образом, Милль был прав в том, что касается истинных *источников* длительного счастья, но не прав, когда считал, что некоторые виды счастья *по самой своей сути* лучше других<sup>[22]</sup>. В действительности, это крайне патерналистский взгляд. Конечно, очевидно, что некоторые удовольствия – например, от кокаина – по своей природе не могут длиться долго: они вступают в противоречие с долговременным счастьем человека, тем самым давая понять, что нам следует их избегать. Точно так же следует избегать некоторых нездоровых удовольствий, вроде тех, что получает садист, например, потому что они уменьшают счастье других. Но ни одно хорошее чувство не считается плохим само по себе – оно может стать таковым только из-за своих последствий<sup>[23]</sup>.

### **Счастье улучшает ваше здоровье**

В сентябре 1932 года мать-настоятельница католического ордена «Школьные сестры Нотр-Дама» в Америке решила, что все новые монахини при поступлении должны писать автобиографию. Эти автобиографии сохранились и

не так давно прошли независимую психологическую экспертизу, давшую оценку положительных чувств, которые в них раскрываются. Затем было проведено сравнение этих оценок с продолжительностью жизни каждой монахини. Поразительно, но степень положительных эмоций, которые проявлялись у монахини в двадцать лет, была замечательным показателем того, как долго она проживет.

Лишь 21 % самой жизнерадостной четверти монахинь, живших в 1991 году, умерли в течение последующих девяти лет в отличие от 55 % наименее жизнерадостной четверти<sup>[24]</sup>. Это показывает, как счастье может увеличить продолжительность жизни.

На самом деле, по большей части продолжительные положительные эмоции приносят нам пользу. Всякий раз, когда мы измеряем счастье, оно оказывается проводником физического здоровья (при прочих равных условиях)<sup>[25]</sup>. У счастливых людей, как правило, более здоровая иммунная система и более низкий уровень вызывающего стресса кортизола. Если их в порядке эксперимента попытаться заразить вирусом гриппа, вероятность заболеть у них окажется ниже. Также выше вероятность, что они поправятся после тяжелой хирургической операции.

Равным образом, когда человек испытывает счастье, улучшается химия его тела, а кровяное давление и пульс снижаются<sup>[26]</sup>. Особенно приятные переживания могут оказывать длительное действие на наше здоровье. Если мы возьмем 750 актеров и актрис, когда-либо номинированных на премию «Оскар», мы можем предположить, что до оглашения решения о присуждении премии победители и проигравшие были в среднем одинаково здоровы. Однако те, кто получил «Оскар», в среднем прожили на четыре года дольше, чем те, кто остался без награды<sup>[27]</sup>. Столь вдохновляющей оказалась эта победа.

### **Функция счастья**

Надеюсь, я убедил вас в том, что счастье существует и что в целом оно полезно для вашего здоровья. Но не это делает его исключительно важным, а то, что оно является нашим главным мотивационным средством. Мы стремимся к тому, чтобы нам было хорошо и чтобы не испытывать боли (не от случая к случаю, а в целом)<sup>[28]</sup>.

Без этого стремления человечество бы давно погибло. То, от чего нам хорошо (секс, еда, любовь, дружба и так далее), так же оказывается генетически благотворно для нашего выживания. А то, что причиняет нам боль, – плохо для выживания (огонь, обезвоживание, яд, остракизм). Таким образом, стремясь к

удовольствию и избегая боли, мы устремлялись к тому, что для нас хорошо, и избегали того, что плохо, и тем самым выжили как вид. Поиски положительных эмоций – механизм, сохранивший и приумноживший род человеческий.

Некоторые люди сомневаются, что у нас есть общая система мотивации. Они утверждают, что у нас есть независимые друг от друга влечения к сексу, еде и так далее и что мы реагируем на эти влечения независимо от их воздействия на наше общее чувство благополучия<sup>[29]</sup>. Факты говорят об обратном. Ибо нам часто приходится выбирать, какое влечение удовлетворить, и наш выбор варьируется в зависимости от того, насколько одно влечение легче поддается удовлетворению в сравнении с другим. Короче говоря, должен постоянно идти какой-то общий процесс оценки, сравнивающий, какой вклад разные влечения вносят в нашу общую удовлетворенность.

Когда один источник удовлетворения становится более затратным в сравнении с другим, мы реже к нему прибегаем. Этот так называемый закон потребности, который находит подтверждение на протяжении всей жизни человека и среди многих видов животных<sup>[30]</sup>. Он не является привилегией человека и, вероятно, применим ко многим живым существам, для которых характерна тенденция изо всех сил стремиться к собственному благу. У более примитивных животных этот процесс бессознательный, и у человека зачастую тоже, поскольку сознание, вероятно, не может справиться с такой обширной задачей. Как бы то ни было, у нас есть массивные лобные доли, которых нет у других млекопитающих, и, вероятно, именно там выполняется основная часть операций по сведению баланса.

Эксперименты показывают, что внутри нас идет постоянная оценка ситуации, зачастую бессознательная<sup>[31]</sup>. Нас привлекают те черты нашей ситуации, которые нам нравятся, и отталкивают те, что не нравятся. Именно эта модель «приближения» и «избегания» играет центральную роль в нашем поведении.

Вот два хитроумных эксперимента, выполненных психологом Джоном Баргом и иллюстрирующих работу указанного механизма приближения-избегания. Технически он заключался в том, чтобы показывать на экране хорошие или плохие слова и наблюдать, как люди на них реагируют. В первом эксперименте слова мелькали с такой скоростью, что их восприятие было ниже порога сознания. Барг фиксировал их воздействие на настроение. Хорошие слова (например, «музыка») улучшали настроение, а плохие (такие, как «червь») – ухудшали. После чего он исследовал поведение приближения и избегания, сделав так, чтобы слова на экране можно было прочесть, и попросив испытуемого убирать их с помощью рычага. Вам свойственно инстинктивно

тянуть к себе то, что вам нравится, и отталкивать от себя то, чего вы стремитесь избежать. И поэтому Барг разделил испытуемых на две группы. Группу А попросили вести себя естественно – тянуть рычаг на себя в случае хороших слов и от себя – в случае плохих. Группу Б попросили поступать «неестественно» – тянуть рычаг на себя для плохих слов и от себя – для хороших. Группа А выполнила задачу гораздо быстрее, подтвердив, насколько основополагающим являются механизмы приближения и избегания.

Итак, у каждого из нас есть оценочная способность, которая сообщает нам, насколько мы счастливы в данной ситуации, а затем подталкивает нас стремиться к тому, что делает нас счастливыми, и избегать того, что не делает. Из различных возможностей, открывающихся нам, мы выбираем ту комбинацию видов деятельности, которая нам наиболее приятна. Поступая так, мы не просто реагируем на ситуацию, а планируем будущее, которое иногда предполагает, что мы в чем-то себе отказываем сегодня ради удовлетворения в будущем.

Эта общая психологическая модель напоминает ту, которой пользовались экономисты со времен Адама Смита<sup>[32]</sup>. Мы хотим быть счастливыми и действуем так, чтобы способствовать нашему счастью в настоящем и будущем, учитывая имеющиеся у нас возможности.

Конечно, мы можем совершать ошибки. Иногда люди делают вещи, вредные для выживания, например, когда курят или морят себя голодом из-за невротической анорексии. Кроме того, люди недальновидны и не умеют прогнозировать свои будущие чувства. Естественный отбор не произвел ни идеальных тел, ни тем более идеальной психики. Однако очевидно, что отбор был направлен на то, чтобы мы были здоровыми, хотя мы иногда и боеем. И мы явно отобраны так, чтобы чувствовать себя хорошо, даже если иногда совершаем ошибки: невозможно объяснить деятельность и выживание человека ничем, кроме желания достичь положительных эмоций.

В связи с этим возникает естественный вопрос: почему в таком случае мы не стали счастливее, чем мы есть? Откуда столько случаев тревоги и депрессии? Играли ли тревожность и депрессия какую-либо роль в объяснении нашего выживания? Почти наверняка да. Даже сегодня имеет смысл испытывать тревогу, если ведете машину – или читаете книгу. Изрядная доля самокритики спасет вас от грубых ошибок. И лучше всего в целом скептически относиться к тому, что вы слышите от других, пока их слова не нашли подтверждения в независимых источниках.

Еще важнее было быть настороже, когда человек впервые отправился в путешествие по африканской саванне. Когда есть опасность того, что вас съест лев, крайняя осторожность не помешает. (Лучше иметь пожарный датчик, срабатывающий, когда у вас подгорел тост, чем тот, который молчит, когда горит дом.) Даже у депрессии может быть своя функция. Когда собака сталкивается с противником, которого ей не одолеть, она демонстрирует признаки депрессии, отнимающей у противника желание на нее нападать. То же самое может относиться к человеку<sup>[33]</sup>.

В наши дни эти механизмы тревоги и депрессии не столь важны, чем когда-то в африканской саванне. Благодаря нашему уму мы в основном покорили природу, победили большинство позвоночных и многих насекомых и бактерий. Вследствие этого мы увеличили свою численность от нескольких тысяч до нескольких миллиардов за очень короткое время – поразительное достижение. Мы уже не так нуждаемся в тревоге и депрессии. Сейчас величайшая цель – использовать нашу власть над природой, чтобы обрести власть над самими собой и дать самим себе больше счастья, которого мы все желаем.

Итак, как обстоят у нас дела?

### **Глава 3**

#### **Становимся ли мы счастливее?**

Деньги лучше бедности, пусть только по финансовым причинам.

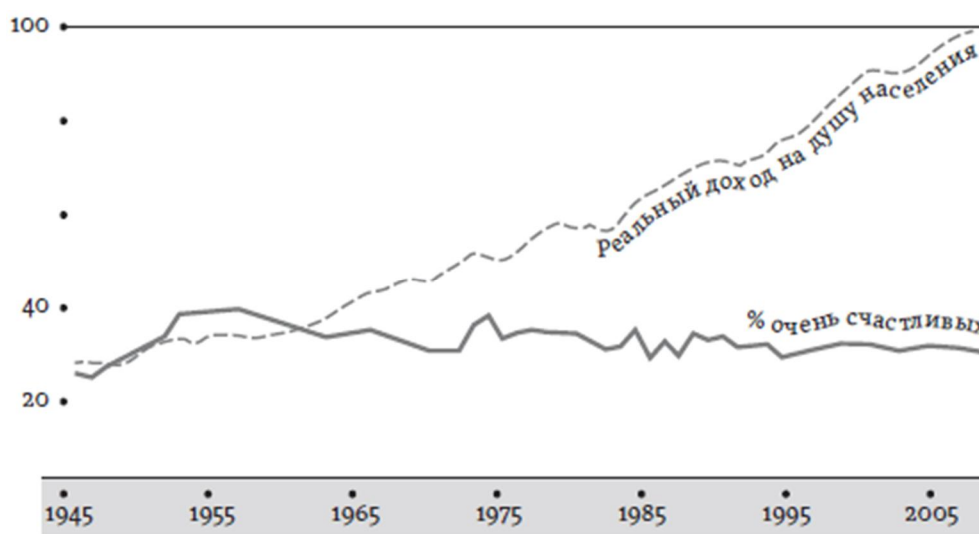
*Вуди Аллен*

Некоторые люди всегда считали, что мир катится в пропасть. Но с учетом последних пятидесяти лет мы можем проверить, правы ли они. Они не правы. Но также не правы и безоглядные оптимисты, утверждающие, что жизнь стала прекрасной, как никогда. У кого-то жизнь, возможно, улучшилась, но факты свидетельствуют, что для большинства людей на Западе со времен 1950-х годов счастье не увеличилось<sup>[34]</sup>.

В США люди не стали счастливее, хотя уровень жизни вырос более чем вдвое. Не произошло ни роста числа «очень счастливых» людей, ни значительного снижения числа тех, кто «очень несчастен». Приведенный ниже график наглядно показывает ситуацию. Похожая ситуация сложилась и в Великобритании, где уровень счастья замер начиная с 1975 года и (по менее надежным данным) не превысил уровень 1950-х годов<sup>[35]</sup>. Это происходит,

несмотря на значительный рост реальных доходов в каждой точке их распределения. То же самое относится и к Японии <sup>[36]</sup>.

#### Доход и счастье в США



В континентальной Европе, где регулярный сбор данных был начат только в 1975 году, положение чуть более обнадеживающее. Во многих странах есть небольшая тенденция к увеличению счастья, например в Италии, но в Бельгии наблюдается резкое падение. В целом изменения в счастье малы по сравнению с огромным ростом доходов.

Эти данные вызывают удивление, потому что в любом конкретном обществе богатые люди значительно счастливее бедных. Как видно из нижеприведенной таблицы, около 45 % самой богатой четверти американцев очень счастливы по сравнению с 33 % самой бедной четверти. Эти цифры почти не изменились за последние тридцать лет. Значит, у самой богатой четверти американцев уровень жизни увеличился почти вдвое, но счастливее они не стали. Бедные тоже стали богаче, но не счастливее. Похожая ситуация наблюдается и в других странах. Общее неравенство с точки зрения счастья также показательным образом стабильно в большинстве стран.

#### Счастье в соответствии с уровнем доходов

(% каждой группы респондентов)

Насколько счастливые?	США		Великобритания	
	Верхняя четверть	Нижняя четверть	Верхняя четверть	Нижняя четверть
Очень счастливые	45	33	40	29
Вполне счастливые	51	53	54	59
Не очень счастливые	4	14	6	12
Итого	100	100	100	100

Итак, здесь заложен парадокс. Когда люди становятся богаче по сравнению с другими, они делаются счастливее. Но когда богаче становятся целые общества, они не делаются счастливее – по крайней мере, на Западе. Я постараюсь объяснить это в следующей главе.

### Проверяя факты

Но сначала проверим факты. Скептики в ответ скажут: «Из-за возросших ожиданий у людей повысился стандарт счастья, который они определяют как „быть очень счастливыми“. Так что на самом деле люди стали счастливее, просто не говорят об этом»<sup>[37]</sup>.

Конечно, мы бы хотели иметь физические измерения нашей мозговой активности, чтобы обосновать этот аргумент, и в конечном итоге мы скоро их получим<sup>[38]</sup>. Но у нас уже есть три дополнительных свидетельства, подтверждающих мнение, что счастье на Западе не увеличилось.

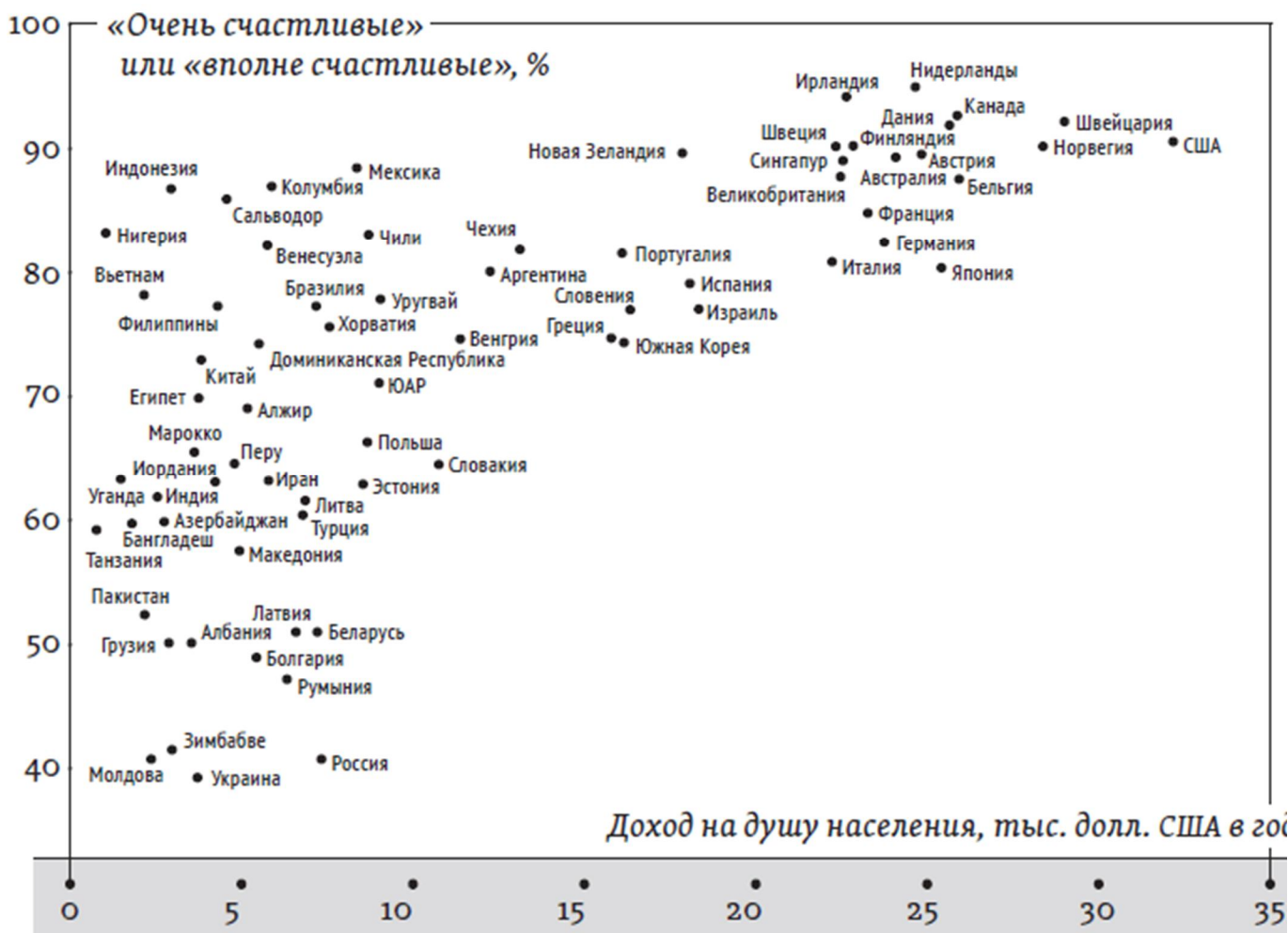
Первое мы получим, если понаблюдаем за одними и теми же людьми на протяжении их жизни. Едва ли можно ожидать, что один и тот же человек будет по-другому использовать такие слова, как «очень счастлив», даже если его дети употребляют их в ином значении. А когда мы наблюдаем за одними и теми же людьми в течение всей их жизни, мы видим, что они не становятся счастливее, хотя и делаются богаче<sup>[39]</sup>.

### Сравнивая страны

Второе подтверждение дает сопоставление разных стран. Если мы сравним западные промышленно развитые страны, более богатые из них не будут счастливее более бедных. Это подтверждается следующим графиком, который тоже основан на опросах населения в каждой стране. Если мы посмотрим на его правую часть, то поймем, что для стран с доходом более 20 тысяч долларов на душу населения дополнительный доход не связан с приростом счастья<sup>[40]</sup>.



## Доход и счастье. Сравнение стран



В более бедных странах дело обстоит иначе, потому что люди в них близки к крайнему уровню бедности. Таким образом, если мы взглянем на левую сторону нашего графика, мы ясно увидим, что богатые страны обычно счастливее бедных <sup>[41]</sup>. Аналогично, когда в бедных странах, таких как Индия, Мексика, Филиппины, Бразилия и Северная Корея, начался экономический подъем, по некоторым сведениям, средний уровень счастья в них увеличился <sup>[42]</sup>. Причина ясна: дополнительный доход по-настоящему ценен, когда позволяет людям выбраться из крайней материальной нищеты.

Это соответствует одному из ключевых убеждений экономистов XIX века: дополнительный доход приносит больше всего счастья, когда вы бедны, а по мере того как вы становитесь богаче, счастье от него уменьшается. Если мы сравним разных людей в каждой стране, мы сможем эмпирически показать, что это так. Как мы и ожидали, самое большое действие на уровень счастья доход оказывает в самых бедных странах, где люди находятся на пороге бедности <sup>[43]</sup>.

График сообщает нам кое-что интересное не только об экономике, но и о политике. Самое поразительное открытие – несчастье бывших коммунистических стран, в которых людей долгое время угнетали. В момент расцвета коммунистического режима россияне были одними из самых несчастных людей на Земле, как показывают ранние исследования<sup>[44]</sup>. Но экономический хаос, последовавший за распадом СССР, на какое-то время еще больше ухудшил ситуацию. Все бывшие коммунистические страны несчастнее, чем Алжир, а апогея страдания достигли в бывшем Советском Союзе.

Конечно, можно задаться вопросом, имеет ли слово «счастливый» (или «удовлетворенный») одно и то же значение в разных языках. Если нет, то сравнение разных стран нам ничего не даст. Но на самом деле эффект все-таки есть. Страны можно оценивать в отдельности по трем разным критериям: насколько они «счастливы», насколько «удовлетворены» и как они могут оценить свою жизнь по шкале, варьирующейся от «наихудшей» до «наилучшей жизни». Расстановка стран по всем трем критериям очень похожа<sup>[45]</sup>. Это показывает, что слова не создают непреодолимых проблем.

Ко всему прочему, имеются прямые свидетельства того, что слова имеют устойчивое значение в разных языках. Например, группу китайских студентов спросили о счастье, сначала на китайском, потом на английском языке, с промежутком в две недели. И по-китайски, и по-английски студенты сообщали примерно об одинаковой степени счастья, а соответствие ответов друг другу было велико<sup>[46]</sup>. Из этого следует, что люди, говорящие по-китайски и по-английски, вкладывают сходный смысл в слово «счастье» на обоих языках. Поскольку английский и китайский языки сильно отличаются друг от друга, это звучит убедительно.

В Швейцарии большинство жителей говорят на французском, немецком или итальянском. Но все эти группы дают сходные ответы на вопрос о счастье. К тому же швейцарцы во всех трех группах счастливее, чем их соседи, говорящие на тех же самых языках во Франции, Германии или Италии. Следовательно, ответы, как представляется, отражают не язык, а образ жизни.

Никто не утверждает, что цифры на графике дают точное измерение счастья для каждой страны. Тем не менее, как мы увидим в главе 5, в них есть определенный смысл. Если бы его не было, мы бы не смогли объяснить основные различия между странами с использованием небольшого числа объясняющих факторов. Более того, концепция счастья оказывается в одинаковой мере знакомой всем народам, что обеспечивает высокий процент ответов во всех странах. Таким образом, сравниваемые страны подтверждают

то, что показывает история, – более высокий доход, более 20 тысяч долларов на душу населения, не является гарантией счастья.

Наиболее вероятно следующее объяснение. После Второй мировой войны увеличившийся национальный доход принес некоторый прирост в счастье, даже в богатых странах<sup>[47]</sup>. Но дополнительное счастье было сведено на нет большим несчастьем, которое приносили менее гармоничные социальные отношения, как я покажу в главе 6.

### **Депрессия и преступность**

Это приводит нас к третьему свидетельству того, что за последние полстолетия счастье не увеличилось, – тенденциям роста депрессии, алкоголизма и преступности. Все эти конкретные проявления отсутствия счастья переживали быстрый рост в послевоенный период. Эта глава должна убедить любого, даже тех, кто неотрывно следил за ростом валового национального продукта (ВВП), что последние пятьдесят лет не были эпохой улучшения качества жизни, как мы того хотели.

Большинство свидетельств указывает на то, что после окончания Второй мировой войны количество случаев клинической депрессии выросло<sup>[48]</sup>. Под клинической депрессией я понимаю не приступы печали, которые мы все ощущаем в какой-то момент, а четко описанное психиатрическое состояние, в котором индивиды не могут нормально выполнять свои социальные функции в течение по меньшей мере нескольких недель<sup>[49]</sup>. Чтобы оценить распространение депрессии, мы обратимся к опросам, проведенным специалистами. К 35 годам примерно 15 % жителей Соединенных Штатов испытывали тяжелую депрессию<sup>[50]</sup>. У многих она случалась повторно, таким образом, каждый год около 6 % жителей США страдает от тяжелой депрессии.

Так было не всегда. Одним из свидетельств этого могут служить опросы сегодняшних американцев о тех симптомах, которые они могут припомнить в разные периоды в прошлом. Если взять американцев в возрасте 35 лет, приблизительно 15 % помнят симптомы, которые можно классифицировать как тяжелую депрессию. Но если взять американцев, которым было 35 лет в 1960-е годы, только 2 % смогут вспомнить, что подобные симптомы у них проявлялись в этом возрасте. То есть, если память их не обманывает, в США и в других изучаемых странах произошел резкий рост распространения депрессии<sup>[51]</sup>, особенно во время «золотого тридцатилетия» экономического роста в период между Второй мировой войной и нефтяным кризисом 1970-х годов.

Однако всегда существует опасность, что некоторые люди могли забыть о депрессии, которой страдали в молодости<sup>[52]</sup>. И поэтому хорошо, что во многих странах исследования депрессии повторялись через нескольких лет с использованием тех же самых вопросов. Почти все они показывают, что количество случаев депрессии увеличилось<sup>[53]</sup>. Таким образом, напрашивается вывод, что число их возросло, хотя мы точно не знаем насколько.

Мы не стали бы ожидать, что экономический рост поможет преодолеть депрессию, поскольку, хотя она и не так распространена среди богатых, ее можно встретить на всех уровнях дохода. Беспокоит то, что депрессия усилилась по мере, того как доходы стали расти.

Злоупотребление алкоголем – еще один значимый индикатор несчастья. От алкоголизма страдает больше людей, чем от наркомании<sup>[54]</sup>, и история алкоголизма, если так можно выразиться, весьма отрезвляющая. В первой четверти XX века потребление алкоголя во многих странах упало, несмотря на выросшую покупательную способность. Значит, рост потребления алкоголя не является неизбежным результатом более высокого реального дохода. Во второй четверти столетия уровень потребления алкоголя оставался приблизительно стабильным. Но с тех пор он резко вырос во многих странах, кроме Франции и Италии, где он уже был очень высоким.

Такой рост потребления спиртного частично является патологическим. В США более четверти молодых белых мужчин признаются, что имели проблемы с алкоголем. Это сопоставимо с 15 % мужчин пожилого возраста (за 65 лет), которые сообщили, что когда-либо испытывали подобные проблемы. То есть, хотя память людей иногда подводит, алкоголизм в США вырос. В Европе свидетельством этого процесса служит число людей, умирающих от цирроза печени; с 1950х годов эта цифра выросла везде, кроме Франции.

Данные по числу самоубийств оказались не столь релевантными в том, что касается уровня счастья, поскольку в типичной стране суицид является причиной примерно только 1 % смертей. Самоубийство отражает крайнюю степень несчастья. Но количество самоубийств на самом деле возросло в большинстве развитых стран, кроме США, Великобритании, Швеции и Швейцарии, а количество юношеских самоубийств возросло почти во всех развитых странах<sup>[55]</sup>.

Я не буду ссылаться на рост наркомании, поскольку частично он усилился из-за облегчения доступа в страны, поставляющие наркотики. В любом случае депрессия начала расти задолго до того, как распространились наркотики.

Более показателен уровень преступности. Когда сторонники социальных реформ в 1930-е годы смотрели в будущее, в котором будет полная занятость и процветание, они предполагали, что это принесет большую удовлетворенность и снизит уровень преступности. Никогда еще социальный прогноз не ошибался так сильно. На самом деле в большинстве стран в период с 1950 по 1980 год, по официальным данным, преступность выросла по крайней мере на 300 % <sup>[56]</sup>. Исключение составляла только Япония, в которой уровень преступности, как ни удивительно, снизился. С 1980 года имели место случаи значительного снижения числа преступлений в США, Австралии и Канаде, а с 1995 года – в Великобритании. Тем не менее преступность по-прежнему остается несколько выше, чем была в 1950-е <sup>[57]</sup>.

Невероятный подъем преступности в золотую эру послевоенного экономического прогресса застал почти всех врасплох именно потому, что так велик был контраст с ожиданиями в прошлом. На начале XIX века уровень преступности был высок в растущих промышленных городах Великобритании и Соединенных Штатов – диккенсовский Феджин вовсе не был исключением. Но по мере роста благосостояния укреплялся общественный порядок, и вплоть до Первой мировой войны преступность снижалась <sup>[58]</sup>. С этого времени на протяжении эпохи Великой депрессии она оставалась стабильной, но в период послевоенного экономического роста взлетела вверх.

\* \* \*

Итак, в развитых странах мы имеем глубокий парадокс: общество, стремящееся к более высокому доходу и получающее его, но ставшее лишь чуточку счастливее, чем раньше. В то же самое время в странах третьего мира, где дополнительный доход действительно приносит дополнительное счастье, уровень дохода по-прежнему низок. При этом в развитых странах за последние пятьдесят лет все большее распространение получили депрессия, алкоголизм и преступность. *Что же происходит?*

## Глава 4

### Если вы так богаты, то почему вы несчастны?

Богатый человек – тот, кто зарабатывает на 100 долларов в год больше, чем муж его свояченицы.

Х. Л. Менкен <sup>[59]</sup>

Предположим, вас попросили выбрать, в каком из воображаемых миров с одинаковыми ценами вы бы предпочли жить:

- в первом мире вы получаете 50 тысяч долларов в год, в то время как другие получают 25 тысяч (в среднем);
- во втором мире вы получаете 100 тысяч долларов в год, в то время как другие получают 250 тысяч (в среднем).

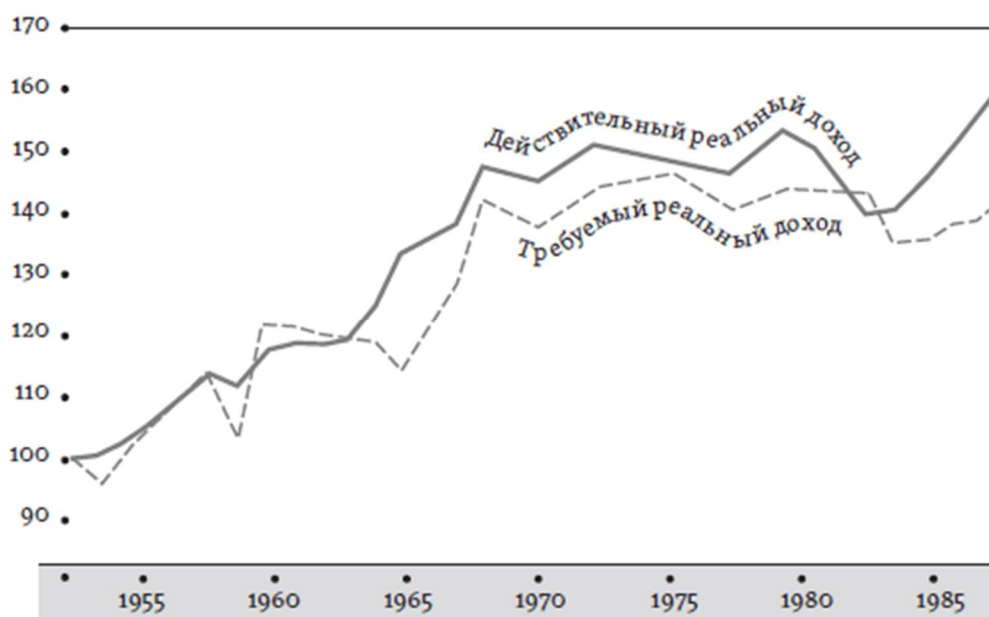
Как вы проголосуете? Этот вопрос был задан группе студентов Гарварда, и большинство предпочло *первый* мир<sup>[60]</sup>. Они хотели быть беднее при условии, что их положение относительно других улучшится. Многие другие исследования привели к тому же выводу<sup>[61]</sup>. Люди могут быть очень озабочены своим относительным доходом и готовы принять значительное снижение качества жизни при условии, если они смогут подняться над другими.

Люди также сравнивают свой доход с тем, к чему они сами привыкли. Когда их спрашивают, насколько они хотели бы его увеличить, богатые всегда называют более высокую цифру, чем бедные<sup>[62]</sup>.

Таким образом, довольны ли вы своим доходом, зависит от его сравнения с нормой, которая, в свою очередь, зависит от двух вещей: сколько получают другие и к чему привыкли вы сами. В первом случае вашими чувствами управляет социальное сравнение, во втором – привыкание.

Поскольку эти две силы обладают сильнейшим действием на человеческую природу, благодаря экономическому росту довольно сложно увеличить наше счастье<sup>[63]</sup>. Дело в том, что по мере того, как растет доход, растет и норма, по которой судят о доходе. Это наблюдается в данных опросов Института Гэллапа в США, проводившихся в течение многих лет. Людям задавали вопрос: «Какова наименьшая сумма денег, на которую в этом районе может прожить семья из четырех человек?» Приводимый ниже график показывает их «требуемый реальный доход» (откорректированный в зависимости от изменения стоимости жизни), а также средний «действительный реальный доход на душу населения». Как мы можем видеть, нормы у людей быстро «приспособились» к их реальному уровню жизни. Неудивительно, что люди не стали счастливее.

**Требуемый реальный доход и действительный средний реальный доход (в % от их уровней 1952 г.)**



Прояснить ситуацию помогает еще один опрос. С 1972 года американцев спрашивали, удовлетворены ли они своим финансовым положением. Хотя реальный доход на душу населения (скорректированный в соответствии с инфляцией) почти удвоился, процент респондентов, признающих, что они вполне удовлетворены своим финансовым положением, в действительности снизился<sup>[64]</sup>.

Эти факты оказывают поистине угнетающее действие. Чтобы понять их, мы должны глубже проанализировать механизмы социального сравнения и привыкания.

### Социальное сравнение

Мы можем начать с нехитрого самоанализа. Когда мы дома, все мы любим жить примерно так же, как наши друзья и соседи, или лучше. Если наши друзья начинают устраивать пышные вечеринки, мы чувствуем, что должны последовать их примеру. То же самое происходит, когда они покупают большие дома или большие машины. Когда большинство водит маленькие форды, вы несколько не стыдитесь вашего собственного. Но когда некоторые люди покупают БМВ, другие начинают думать, что им тоже, видимо, следует его купить. Но когда у всех БМВ, они чувствуют то же самое, что в случае с фордом. Этот механизм позволяет объяснить парадокс из предыдущей главы: в любом обществе богатые люди счастливее бедных, но с течением времени богатые общества не становятся счастливее бедных.

Аналогично на работе я сравниваю мой доход с доходом моих коллег, если узнаю о нем. Если они, помимо индексации, получают еще и прибавку к

зарплате, а у меня только индексируют зарплату, я начинаю злиться. Эта очевидная психологическая особенность незнакома стандартной экономической теории, утверждающей, что если доход одного человека растет, а доход остальных не снижается, ситуация улучшилась, поскольку никто не пострадал. Но я-то страдаю.

Ибо доход – это нечто большее, чем просто средства для покупки вещей. Мы также используем доход, сравнивая его с доходом других людей, как меру того, насколько нас ценят, и (если мы неосмотрительны) того, насколько мы ценим себя сами. Мы можем сравнивать наш доход с доходами наших коллег, а также с доходами других людей на других работах. Даже если мы не знаем их доход наверняка, мы видим, как они живут. Вполне естественно, что нас беспокоит, как наш доход соотносится с их доходом, равно как нас заботит абсолютный уровень дохода.

Единственная ситуация, в которой мы могли бы с готовностью согласиться на сокращение заработной платы, если другие тоже на это согласятся<sup>[65]</sup>. Вот почему во время Второй мировой войны недовольство состоянием экономики было столь невелико. Наоборот, в период сильной инфляции в 1970-е годы недовольства было гораздо больше, потому что заработная плата большинства людей не менялась, но некоторые получали крупные прибавки, одним махом обгоняя тех, у кого заработная плата оставалась на том же уровне<sup>[66]</sup>.

Люди обычно сравнивают свои доходы с доходами себе подобных, а не с заработками кинозвезд или нищих. Значение имеет то, что происходит с вашей «референтной группой», потому что вы тоже могли бы заработать столько, сколько заработали они, тогда как гонорары Тома Круза для вас недостижимы. Вот почему на Олимпийских играх бронзовые призеры довольны своим результатом больше, чем серебряные медалисты: бронзовые медалисты сравнивают себя с теми, кто не получил медалей, тогда как серебряные призеры считают, что могли бы получить золотую медаль<sup>[67]</sup>. Другая крайность – русский крестьянин, сосед которого имеет корову. Когда Бог спрашивает его, чем ему помочь, тот отвечает: «Убей корову».

Поскольку сравнение происходит в таких узких группах, самое сильное соперничество развивается внутри организаций и внутри семей. Мир в организациях порой можно поддерживать, только скрывая, кто сколько зарабатывает. Что касается семей, то было установлено, что, чем больше зарабатывает ваша жена, тем меньше вас удовлетворяет ваша собственная работа<sup>[68]</sup>. А в случае с женщинами, если муж вашей сестры зарабатывает больше, чем ваш собственный муж, выше вероятность того, что вы пойдете



работать<sup>[69]</sup>. Иными словами, людей беспокоит их относительный доход, а не просто абсолютный уровень доходов. Они хотят не отстать от соседей или по возможности обогнать их.

Если люди сменяют свою референтную группу на более высокую, это может серьезно отразиться на их счастье. Существует множество очевидных случаев, когда люди объективно становятся состоятельнее, но субъективно чувствуют себя хуже. Пример тому – Восточная Германия, в которой уровень жизни наемных работников после 1990-х годов стремительно вырос, но уровень счастья упал: после объединения Германии восточные немцы стали сравнивать себя с западными, а не с жителями других стран бывшего социалистического блока. Еще один пример – женщины, чья заработная плата и возможности значительно увеличились в сравнении с мужчинами, но уровень счастья при этом не вырос. На самом деле в США уровень счастья женщин упал по сравнению с уровнем счастья мужчин. Возможно, женщины теперь более непосредственно сравнивают себя с мужчинами, чем раньше, и тем самым больше, чем раньше, сосредотачиваются на существующем разрыве.

Одно о референтных группах известно наверняка. Богатые так близки к высшему пределу, что могут включить в свою референтную группу людей беднее себя, тогда как бедные так близки к низшему пределу, что, скорее всего, включают в нее людей богаче себя. Это помогает объяснить, почему богатые в среднем счастливее бедных.

Для общества в целом следствия социального сравнения огромны. Представьте себе крайний случай, когда люди озабочены своим относительным доходом и совсем не озабочены доходом как таковым. Тогда экономический рост не смог бы увеличить благополучие людей. Единственным исключением было бы сопоставление с референтными группами, стоящими ниже в социальной иерархии. Но если социальные группы остаются стабильными и доход с одинаковой скоростью меняется у всех, то уровень счастья у всех остается тем же самым. Каждый человек станет счастливее, потому что стал богаче, но и несчастнее тоже, потому что другие люди тоже стали богаче. Действия обеих факторов компенсируют друг друга, так как относительный доход останется без изменений.

Тогда насколько на счастье человека влияет его собственный доход в сравнении с доходами других людей? Если мы будем наблюдать за людьми и выяснять, насколько они счастливы, мы можем изучить этот вопрос эмпирически. Согласно одному исследованию, если все, кроме вас, заработают на 1 % больше, ваше счастье упадет на одну треть – настолько же, насколько бы оно

увеличилось, если бы вы сами стали получать на 1 % больше<sup>[70]</sup>. Таким образом, если бы у всех доход поднимался на одну ступень, ваше счастье тоже росло бы, но только на две трети от того, насколько оно увеличилось бы, если бы росли только ваши доходы.

Другое исследование идет еще дальше, изучая, что именно влияет на ваше счастье: ваши реальные доходы или то, как вы их воспринимаете в сравнении с доходами других людей. «Воспринимаемый относительный доход» оказывается важнее реального дохода<sup>[71]</sup>. Эти исследования проводились в Соединенных Штатах. Похожее исследование в Швейцарии показало, что ваше счастье зависит только от сравнения вашего реального дохода с ожиданиями относительно него, а сами эти ожидания, в свою очередь, в значительной мере зависят от среднего дохода людей, среди которых вы живете<sup>[72]</sup>. Эти исследования очевидным образом свидетельствуют о том, что рост доходов других бьет по вашему счастью.

Этот базовый психологический механизм мешает экономическому росту увеличивать счастье. Он также ведет к искажению стимулов. Если я буду работать и зарабатывать больше, я сделаю других людей более несчастными. Но когда я решаю, сколько мне работать, я не учитываю такое «загрязнение окружающей среды». Таким образом, я, скорее всего, буду работать больше, чем нужно с социальной точки зрения, – и все остальные поступят так же.

И все же. Если я буду меньше работать и больше отдыхать, не получится ли так, что этот дополнительный досуг *тоже* сделает окружающих людей более несчастными, потому что они будут точно так же завидовать и моему досугу? Однако этого не произойдет. Ученые из Гарварда, упомянутые в начале этой главы, подумали об этом и предложили студентам еще одну пару альтернативных миров:

- у вас отпуск две недели, у остальных – одна неделя;
- у вас отпуск четыре недели, у остальных – восемь недель.

Теперь только 20 % студентов выбрали первый из миров. То есть большинство людей не испытывают чувства соперничества в том, что касается досуга. Но они испытывают чувство соперничества по отношению к доходам, и это соперничество разрушительно. Вот почему люди склонны жертвовать досугом для увеличения дохода.

Как с этим бороться? Я оставляю эту тему для второй части этой книги. Но приведу здесь еще один факт. Некоторые люди больше других подвержены

действию социального сравнения. В одном эксперименте перед участниками была поставлена задача, которую они выполняли, сидя рядом с людьми, занятыми той же задачей<sup>[73]</sup>. (Их соседи были подсадными.) Цель эксперимента заключалась в том, чтобы посмотреть, как на настроение человека влияло то, лучше ли или хуже его сосед выполнял задачу. Неудивительно, что у всех подопытных настроение улучшалось, когда у них получалось лучше, чем у соседа. Но только у несчастных людей настроение ухудшалось, если они отставали от соседа. Таким образом, один из секретов счастья – избегать сравнения с более успешными, чем вы, людьми: сравнение всегда должно идти вниз, а не вверх.

Ясно, что социальное сравнение – важная причина того, почему не произошло повышения уровня счастья по мере роста экономики. Другая причина – привыкание.

### **Гедонистическая беговая дорожка**

Мы можем снова начать с самоанализа. Когда у меня появляется новый дом или новая машина, поначалу я взволнован. Но затем я привыкаю к этим вещам, и возвращается мое обычное настроение. Теперь я чувствую, что мне *нужен* дом побольше и машина получше. Если бы мне вернули мой старый дом и старую машину, я был бы гораздо менее счастлив, чем до того, как приобрел вещи получше.

Я, например, рос в доме без центрального отопления. Все было замечательно. Иногда я садился возле огня, чтобы согреться, или ставил ноги в таз с теплой водой, но настроение у меня было хорошее. В сорок лет у меня появилось центральное отопление. Теперь я буду чувствовать себя по-настоящему несчастным, если мне придется сражаться с холодом, как я это делал когда-то. Я пристрастился к центральному отоплению.

Другими словами, уровень жизни в какой-то степени похож на алкоголь или наркотики. Как только вы переживаете новый опыт, вам нужно продолжать его испытывать в том же объеме, чтобы поддерживать уровень счастья. В действительности вы оказываетесь на беговой дорожке, только «гедонистической», где вам нужно бежать без остановки, чтобы ваше счастье стояло на месте.

В психологии этот процесс известен как адаптация. Если адаптация «полная», то в этом случае лишь постоянный приток новых стимулов может увеличить ваше благополучие. Как только ваше положение снова стабилизируется, вы

вернетесь на «устоявшийся» уровень счастья. Это произойдет независимо от того, была ли изначальная перемена к худшему или к лучшему.

Такого рода адаптация распространена в природе. Когда дела идут плохо, она может быть замечательной страховкой. Но когда дела идут хорошо, она способна испортить нашу радость.

Конечно, к одним вещам люди адаптируются почти полностью. Но есть вещи, к которым люди никогда не смогут приспособиться в полной мере. Они никогда не адаптируются к таким несчастьям, как вдовство, громкий и непредсказуемый шум или забота о человеке с болезнью Альцгеймера. В то же время есть вещи, которые никогда не надоедают, – секс, друзья и даже в какой-то мере брак<sup>[74]</sup>. Ясно, что секрет счастья в том, чтобы находить вещи, к которым невозможно полностью адаптироваться.

Итак, насколько сильно мы адаптируемся к высокому доходу? Самый простой способ узнать это – выяснить, насколько реальный уровень доходов человека влияет на его представления о том, какой у него должен быть доход<sup>[75]</sup>. Мы можем спросить людей: «Какой доход после уплаты налогов Вы считаете для Вашей семьи очень плохим, плохим, недостаточным, достаточным, хорошим, очень хорошим?» По этим ответам мы можем выбрать для каждого индивида уровень дохода, который будет занимать промежуточное положение между «достаточным» и «недостаточным». Мы выясним, что этот «требуемый доход» значительно варьируется в зависимости от реального дохода индивида.

Увеличение реального дохода на один доллар влечет за собой рост «требуемого дохода» на 40 центов<sup>[76]</sup>. Таким образом, когда я зарабатываю дополнительный доллар в текущем году, это делает меня счастливее, но в следующем году я буду отсчитывать мой доход от отметки, которая окажется на 40 центов выше. В этом смысле по крайней мере 40 % прибавки в текущем году «стирается» в следующем.

Это измерение нашего пристрастия к доходу<sup>[77]</sup>. Вещи, к которым мы быстрее всего привыкаем и принимаем как должное, – это наше имущество: машина, дом. Рекламщики понимают это и приглашают нас тратить все больше и больше на «подпитку нашей зависимости». Однако другие виды опыта дольше сохраняют свою привлекательность: время, проведенное с семьей и друзьями, качество и надежность нашей работы<sup>[78]</sup>.

Если мы не сможем догадаться, что рано или поздно привыкнем к материальным вещам, мы будем слишком много вкладывать в их приобретение в ущерб досугу. Люди недооценивают процесс привыкания<sup>[79]</sup>. В результате в

жизни возникает переко́с в сторону работы и зарабатывания денег в ущерб другим занятиям<sup>[80]</sup>.

### **Баланс между работой и жизнью**

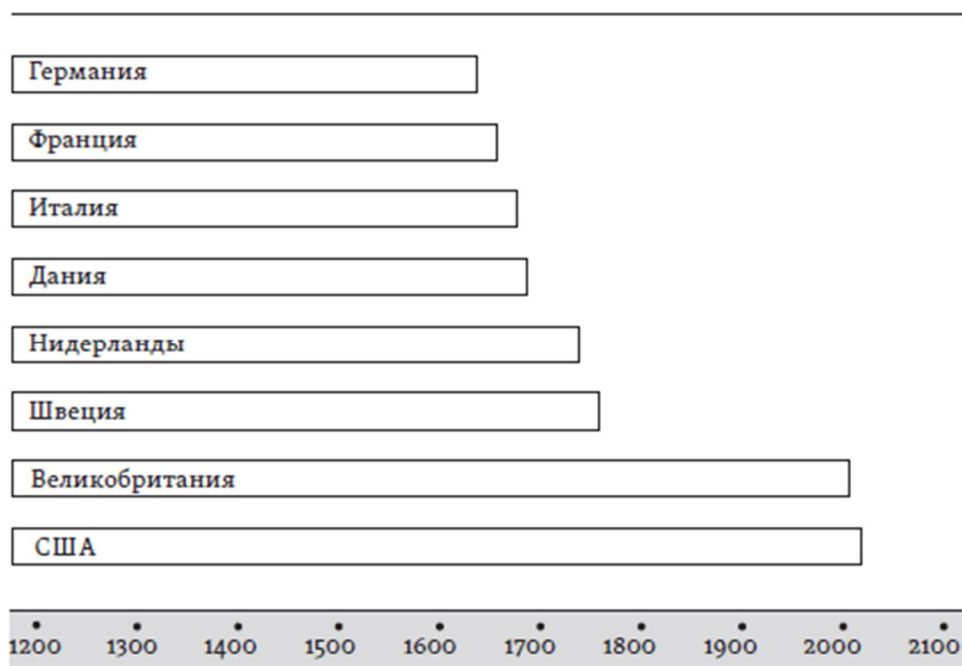
Среди жителей богатых стран больше всех часов работают американцы<sup>[81]</sup>. Как показывает приводимый ниже график, они работают гораздо дольше, чем в Европе. Это довольно странное различие, потому что производительность труда в час одна и та же, что в США, что во Франции и в Германии, и растет она с одинаковой скоростью<sup>[82]</sup>.

В большинстве стран и исторических эпох, когда люди становились богаче, они принимали решение меньше работать. Иными словами, они решали «тратить» часть своего дополнительного потенциального дохода на более полную частную жизнь. Последние пятьдесят лет европейцы продолжали придерживаться этой модели, и продолжительность их рабочего дня резко сократилась. Но не в США. Мы до конца не знаем, почему это происходит. Возможно, одной из причин являются гораздо более низкие налоги в Америке, делающие работу более выгодной<sup>[83]</sup>. Другой причиной может быть более удовлетворительная работа и менее удовлетворительная частная жизнь.

Более длинный рабочий день, конечно, увеличивает валовый внутренний продукт (ВВП). Вот почему в США выработка на одного рабочего выше, чем, скажем, во Франции<sup>[84]</sup>. В США также больше людей предпочитают работать, тогда как во Франции больше матерей и работников старшего возраста, решивших оставаться дома, и безработица на 3 % выше. В итоге в Америке ВВП на душу населения на 40 % выше, чем во Франции, хотя производительность труда в час та же самая.

### **Отработанные за год часы**

(работники, занятые полный рабочий день, 2002 г.)



Неясно, какая из двух ситуаций лучше. Как мы отмечали выше, работу необходимо сравнивать с такими ценностями, как семейная жизнь, которой часто жертвуют в интересах работы. Еще слишком рано для систематического объяснения различных тенденций развития счастья с течением времени в различных странах. Но смелая идея заключается в том, что начиная с 1975 года счастье в США застыло на одной отметке. Тогда как в Европе уровень счастья вырос. Связано ли это каким-либо образом с тенденциями в соотношении между работой и жизнью?

### Неравенство

До сих пор я обращался только к разрушительным аспектам погони за доходами. Однако миллиарды людей по-настоящему нуждаются в более высоких доходах, чтобы обеспечить лучшую жизнь своей семье. Именно так обстоит дело в странах третьего мира, где около трех миллиардов человек имеют доход менее двух долларов в день<sup>[85]</sup>. Это справедливо и для развитых стран, которым посвящена настоящая книга: сколько наших сограждан смогло бы жить лучше, если бы получали дополнительную тысячу долларов дохода в год? Ответ: некоторые, но не все.

В течение четырнадцати месяцев Джойти Де-Лоури, секретарь в *Goldman Sachs* в Лондоне, сняла почти 4,5 миллиона фунтов стерлингов со счетов двоих руководителей, на которых она работала, и потратила эти деньги на себя. Более года оба ее начальника ничего не замечали<sup>[86]</sup>.

Эта история иллюстрирует твердое убеждение, которого придерживались экономисты XIX века: дополнительный доход важнее, когда вы бедны, чем когда вы богаты. Современные исследования подтверждают это убеждение<sup>[87]</sup>. Мы можем выяснить, насколько дополнительный доход увеличивает счастье людей, находящихся на разных точках шкалы доходов, и выясним, что выигрыш от дополнительного дохода становится тем меньше, чем богаче становится человек. По той же причине дополнительный доход сильнее отражается на счастье в бедных странах, чем в богатых.

Этот психологический факт подтверждает, что, если деньги перейдут от более богатого к более бедному человеку, бедный с точки зрения счастья выиграет больше, чем потеряет богатый. Таким образом, среднее счастье возрастет. Вследствие этого в отдельной стране уровень счастья будет тем выше, чем равномернее распределяются в ней доходы – при прочих равных условиях<sup>[88]</sup>.

При таком подходе доход рассматривается в качестве релевантной детерминанты счастья: неравенство плохо, потому что дополнительный доход приносит меньше пользы богатым, чем бедным. Однако есть и совсем иная традиция, которая фокусируется на неравенстве доходов как на вещи в себе, – особенности нашего окружения<sup>[89]</sup>. Она утверждает, что у людей есть взгляд на неравенство как таковое. Предполагалось, что людям не нравится неравенство. Но появляется все больше свидетельств того, что некоторые группы (мобильные или кажущиеся себе таковыми) на самом деле его любят<sup>[90]</sup>. Это сложный вопрос, и о балансе таких предпочтений известно мало. Кроме того, неравенство, конечно, может влиять на качество социальных отношений. Однако до сегодняшнего дня не было очевидных фактов, доказывающих, что неравенство как таковое влияет на счастье индивидов в сообществе<sup>[91]</sup>. Но мы *достоверно* знаем, что польза от дополнительного дохода меньше, если люди богаты, и это становится главным связующим звеном между неравенством и средним уровнем счастья.

Еще один соблазнительный аргумент, выдвигаемый против политики по преодолению неравенства. Он исходит от тех, кто полагает, что налогообложение – механизм, препятствующий социальной мобильности, мешающий амбициозному молодому человеку выйти из нищеты и разбогатеть (поскольку нельзя разбогатеть за одно поколение). Я даже слышал, что некоторые считают, будто бы высокие налоги в Великобритании способствуют сохранению классовой системы. Это ерунда. Самыми бесклассовыми обществами в мире являются Скандинавские страны, в которых высокие налоги, хорошее школьное образование и царит культура взаимоуважения.

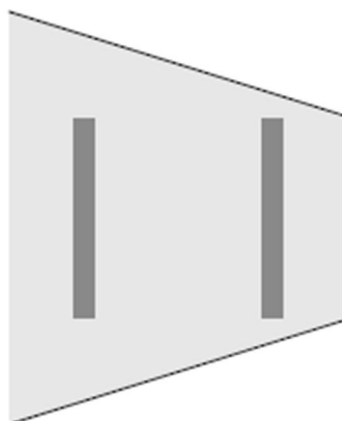
\* \* \*

Итак, к чему же мы пришли? У нас есть хорошая теория того, почему прирост счастья оказался меньше, чем ожидалось: наши доходы росли по мере роста доходов других людей и точно так же росли наши ожидания в отношении комфорта. Главный механизм, который здесь действует, – это сравнение.

Он глубоко укоренен в нашей психологии. Если вы посмотрите на следующий рисунок, возникнет естественный вопрос: какая из двух вертикальных линий длиннее? Большинство ответит: та, что справа. Почему? Потому что она длиннее в сравнении с пробелами между двумя расходящимися линиями ниже и выше нее. На самом же деле обе вертикальные линии имеют одинаковую длину.

Наше восприятие реальности постоянно искажается бесполезными сравнениями. И поэтому один из «секретов счастья» – наслаждаться вещами, как они есть, не сравнивая их с чем-то лучшим. Другой секрет – выяснить, какие вещи по-настоящему делают нас счастливыми.

#### **Привычка сравнивать**



## **Глава 5**

### **Что же делает нас счастливыми?**

Так ли это мало —

Радоваться солнцу,

Весны живому свету,

Думать, любить, вершить?

*Мэтью Арнолд*<sup>[92]</sup>



Счастье приходит изнутри и извне. Оно зависит не только от обстоятельств, в которых мы находимся, но и от нашей внутренней сущности. Как говорил Ларошфуко: «Счастье и несчастье человека в такой же степени зависят от его нрава, как и от судьбы». Нрав, или темперамент, в свою очередь, зависит от наших генов и от воспитания.

## Гены

Некоторые считают, что о наследственности говорить не стоит, поскольку может создаться впечатление, что счастье или несчастье человека предопределено с рождения и ничего с этим поделать нельзя. Это абсурдный вывод. Даже самые сильные наследственные черты могут меняться под действием опыта. Достаточно вспомнить такой показатель физического развития человека, как рост – так тесно связанный с ростом родителей. Однако средний рост британских мужчин за последние сто лет увеличился на два дюйма, главным образом благодаря улучшению питания<sup>[93]</sup>.

Значит, рост – это совместный продукт наследственности и среды, как и почти все, что в нас есть интересного. Гены – это не шаблон, указывающий, какими мы с неизбежностью должны стать. Гены дают инструкции о том, как нам развиваться, реагируя на нашу среду. У мыши есть гены, заставляющие ее глаза видеть, если этому благоприятствуют обстоятельства. Если мышонку наложить на глаза повязку на шесть месяцев, а затем снять ее, зрение у него не восстановится.

Но тогда зачем вообще говорить о генах? Да потому, что нас интересует истина. Мы хотим знать, что делает нас такими, какие мы есть; однако мы этого не узнаем, если будем игнорировать какой-либо из ключевых факторов. Как знает любой родитель, дети появляются на свет разными, и они не будут счастливы, если мир не станет соответствующим образом реагировать на то, какие они.

Итак, откуда мы узнали, что гены влияют на наше счастье? Неопровержимые данные дают исследования близнецов. Идентичные близнецы имеют идентичные гены, тогда как у неидентичных близнецов половина генов одинаковая, точно так же как у обычных братьев и сестер<sup>[94]</sup>. В результате идентичные близнецы гораздо более схожи в том, что касается счастья, чем неидентичные. Поразительные данные предоставляет «Регистр близнецов Миннесоты». Идентичные близнецы удивительным образом близки друг к другу с точки зрения счастья, тогда как неидентичные почти совсем не похожи друг на друга в этом отношении<sup>[95]</sup>. У идентичных близнецов приблизительно одинаковый уровень счастья, потому что у них одни и те же гены.

Но позвольте, скажете вы, разве дело не в их более сходном опыте? Ученые подумали и об этом и провели специальное исследование идентичных близнецов, которые были усыновлены в младенчестве разными семьями. Выяснилось, что у этих идентичных близнецов, выросших вдали друг от друга, уровни счастья столь же сходные, как и у идентичных близнецов, росших вместе<sup>[96]</sup>. Таким образом, если идентичные близнецы ближе друг к другу, чем неидентичные, то не вследствие того, что у них сходный жизненный опыт, а потому что одинаковые гены.

Похожие открытия применимы и к другим состояниям человека, а не только к счастью, – шизофрении, депрессии, алкоголизму и преступному поведению, как показано в нижеприведенной таблице. В каждом случае в ней задается вопрос: «Если проблема есть у одного близнеца, есть ли она и у другого?» В таблице показан процент близнецов, для которых дается положительный ответ. В каждом примере идентичные близнецы больше похожи друг на друга, чем те, у которых гены разные. Но мы никогда не сможем утверждать, что гены человека определяют, что он станет алкоголиком. Они всего лишь дают или не дают некую предрасположенность. Большинство наших черт определяются смесью генов и опыта; гены влияют на то, как мы реагируем на жизненный опыт.

На самом деле, из этой таблицы видно, что гены – это еще не все. Они никогда не предопределяют что-то полностью, но влияют на вероятность – риск того, что это произойдет. Так, если один из близнецов – шизофреник, для второго близнеца вероятность стать шизофреником гораздо выше, при условии что у него идентичные гены с первым, чем тогда, когда у них только половина генов одинаковая. Но даже в этом случае вероятность для идентичных близнецов ниже 50 %. Таким образом, опыт играет не менее важную роль, чем гены.

**Если у одного близнеца проблема, есть ли такая же проблема у другого (в %)?**

Проблемы	Идентичные близнецы	Неидентичные близнецы
Шизофрения	48	17
Маниакально-депрессивный психоз	65	14
Алкоголизм (мужчины)	41	22
Уголовное преследование (взрослые)	52	23
Подростковая преступность	91	73

Поскольку мы различаемся по уровню счастья, неплохо было бы знать, насколько эти расхождения определяются различиями в генах, а насколько – в жизненном опыте. К сожалению, это невозможно сделать точным образом по двум причинам. Во-первых, люди с хорошей наследственностью, как правило, и живут неплохо. Их родители превосходно справляются с родительскими обязанностями. Благодаря тому что они такие приятные люди, другие ним относятся дружелюбно. А с течением времени они и сами учатся получать позитивный жизненный опыт. В действительности, это следствие опыта, которое коррелирует с наследственностью человека. Неясно, как отделить влияние этих двух факторов друг от друга. Во-вторых, есть еще одна причина: то, что многие генетические эффекты запускаются в негативных ситуациях и наоборот. Иными словами, во многих случаях плохая наследственность нанесет вам ущерб, только если вы столкнетесь с негативным жизненным опытом.

Несмотря на эти проблемы, вы все еще можете услышать, что какая-то черта на  $x$  % является «наследственной», что означает, что  $x$  % вариации генетически обусловлено. В большинстве случаев данная цифра завышена, потому что включает в себя в качестве генетического эффекта любое следствие опыта, когда оно положительно коррелирует с действием генов<sup>[97]</sup>. Но даже в этом случае все психологические исследования наследственности все-таки подчеркивают важность опыта.

Нас в основном будет интересовать действие опыта, поскольку мы можем на него воздействовать. Но точно так же мы сможем выяснить, как на нас действует наша среда, только если как следует проверим действие наследственности. Это совершенно очевидно, если взглянуть на влияние нашего детского опыта.

## Семейное воспитание

Под влиянием Зигмунда Фрейда многие люди привыкли думать, что первые шесть лет жизни имеют критическое значение для нашего счастья в жизни, а все остальное уже не важно. В конце концов, дети так похожи на своих родителей, значит, на них должны были повлиять родители. Но потом пошла обратная реакция. Что, если родители оказывают влияние через сперму и яйцеклетку, а не через любовь или холодность?<sup>[98]</sup>

Самый очевидный способ изучения этой проблемы – взглянуть на детей, усыновленных при рождении и воспитанных новыми родителями, у которых совсем другие гены. Общий вывод таков: воспитание все-таки имеет значение, хотя и меньше, чем мы думали. Влияние наследственности сильно, даже когда биологический родитель ни разу не встречался со своим ребенком. Кроме того, сочетание плохого воспитания и плохой наследственности производит более сильный эффект, чем простая сумма их раздельного воздействия – их взаимодействие друг с другом может иметь особенно разрушительный характер.

Мы ничего не можем поделать с нашими генами, кроме как жить с ними дальше. Но мы можем изменить то, как мы воспитываем своих детей. Исследования усыновления ясно показывают, что это важно.

Приемные дети, выросшие в семье, где есть психические проблемы, действительно с большей вероятностью могут заболеть психическими заболеваниями, чем если бы их приемные родители имели более здоровую психику. (Кроме того, они, скорее всего, будут иметь проблемы, если их биологическая мать страдает шизофренией.)<sup>[99]</sup> К тому же люди, выросшие в семье преступников, с большей вероятностью сами станут преступниками, в особенности если их биологические родители тоже были преступниками<sup>[100]</sup>. А если они росли у приемных родителей, склонных к асоциальному поведению, они, вероятнее всего, тоже будут склонны вести себя асоциально, особенно если такое поведение характерно и для их биологических родителей<sup>[101]</sup>.

По мере того как приемные дети растут, влияние приемных родителей уменьшается, а действие генов усиливается<sup>[102]</sup>. В целом жизнь дает вам все больше возможностей выразить вашу глубинную природу. Но старт по-прежнему важен.

Один из способов изучить чистое действие воспитания – сосредоточиться исключительно на идентичных близнецах. По многим причинам матери обращаются с одним из близнецов иначе, чем с другим, и уже к семи годам мы видим, что любимчик ведет себя гораздо лучше<sup>[103]</sup>.

Это поразительное открытие, но теперь мы можем пойти еще дальше благодаря проекту по расшифровке генома человека и его последствиям. Мы можем начать непосредственное изучение действия отдельных физических генов, которые у нас есть. Пальма первенства в данной области принадлежит международной группе ученых, которая проанализировала результаты длительного обследования, проводившегося в Данедине, Новая Зеландия, когда у людей брали их реальную ДНК, где записаны их гены. Чтобы дать объяснение депрессии, группа выделила определенный ген, влияющий на поступление в мозг серотонина<sup>[104]</sup>. Если у человека ухудшенный вариант этого гена, есть опасность того, что он впадет в депрессию, но только если с ним плохо обращались в детстве. Точно так же, если с человеком плохо обращались, есть опасность, что у него возникнет депрессия, но только если у него ухудшенный вариант данного гена. Это открытие прекрасно показывает, как гены и жизненный опыт могут взаимодействовать, определяя нашу конституцию<sup>[105]</sup>.

Исследования, проводившиеся на животных, показали важность заботы о детях. Если тех крыс, которых матери плохо вылизывают, будут выхаживать другие матери, умеющие хорошо вылизывать детенышей, они вырастут более устойчивыми к стрессу, чем если бы остались со своими биологическими матерями<sup>[106]</sup>. Аналогичным образом обезьяны с гиперактивными матерями могут стать более кроткими, если их будут воспитывать более спокойные матери<sup>[107]</sup>. Проводившиеся среди людей надежные эксперименты по улучшению родительского поведения показали, что они могут оказывать долгосрочное воздействие на детей<sup>[108]</sup>.

### **Распад семьи**

Что можно сказать о последствиях распада семьи? К сожалению, исследования, проверяющие действие генетических факторов, все еще очень редки<sup>[109]</sup>. И поэтому ученые часто пытаются проверить генетические эффекты, измеряя личность ребенка, когда ему, скажем, семь, а в дальнейшем наблюдая за тем, как он меняется, рассматривая это как результат поведения его родителей.

В одном исследовании велось наблюдение за семилетними детьми, чьи родители по-прежнему были вместе. Если затем родители развелись, вероятность того, что из ребенка вырастит страдающий от депрессии взрослый, была в два раза выше, чем у детей, чьи родители оставались вместе. Сколько лет было ребенку, когда разошлись родители, не имело значения<sup>[110]</sup>. Главной проблемой был конфликт между родителями – если он достаточно глубок, родителям лучше разойтись, чем оставаться вместе<sup>[111]</sup>.

Другие исследования подтверждают вред, который может быть причинен тем, что ребенка воспитывает один родитель. Если к шестнадцати годам вы жили только с одним из ваших биологических родителей, вы, скорее всего, будете страдать от множества неудобств в сравнении с другими детьми. Вероятность того, что к пятнадцати годам вы подвергнетесь уголовному преследованию, для вас выше на 70 %; в два раза выше вероятность бросить школу, не получив аттестат; в два раза выше вероятность родить ребенка еще в подростковом возрасте и на 50 % – бездельничать в двадцатилетнем возрасте<sup>[112]</sup>. Интересно, что у вас положение не улучшится, если ваша мать снова выйдет замуж или если к вам переедет жить бабушка. Для детей из неполных семей во взрослой жизни выше вероятность умереть молодыми или самим развестись<sup>[113]</sup>.

Некоторые дети никогда не жили с отцом, поскольку родились у матерей-одиночек. Последствия этого опыта в целом те же, что и в случае, если отец сначала жил с ними, а потом ушел<sup>[114]</sup>. Я так подробно останавливаюсь на последствиях распада семьи или отсутствия в семье отца потому, что половина всех американских детей к пятнадцати годам живет с одним родителем. В этом положении находятся 30 % американских детей (всех возрастов).

Есть три причины, почему для детей плохо жить с одним родителем<sup>[115]</sup>. Во-первых, – просто-напросто бедность: доход семьи снижается наполовину, а то и больше. Это может объяснить половину нанесенного ущерба. Во-вторых, уменьшение родительской заботы и контроля, а также очень часто дружба, распавшаяся вследствие того, что семье приходится переезжать, как это часто бывает. Наконец, в-третьих, есть ощущение, что тебя предали. В США треть отцов, не живущих со своими детьми, в течение года ни разу их не навещает. Хотя вторая треть встречается с ними каждую неделю, эти встречи тоже могут оказаться источником конфликта или горечи.

## **Взрослая жизнь**

Теперь мы рассмотрим, как на каждого из нас воздействует взрослая жизнь. Какие черты нашей жизни особенно значимы для нашего счастья?

### **Что не имеет значения**

Мы начнем с пяти особенностей, которые оказывают в среднем незначительное влияние на счастье. Первая из них – возраст: когда мы наблюдаем за людьми в течение жизни, средний уровень счастья становится в высшей степени устойчивым, несмотря на взлеты и падения дохода и вопреки ухудшению здоровья<sup>[116]</sup>. Вторая особенность – пол: во всех странах мужчины и женщины счастливы примерно одинаково<sup>[117]</sup>. Третья особенность заключается в том, что

внешность тоже не имеет большого значения<sup>[118]</sup>. Точно так же существует лишь слабая корреляция между счастьем и уровнем интеллекта, равно как и физической и психической энергией (по оценкам самого испытуемого)<sup>[119]</sup>. Это четвертая особенность. И наконец, пятая – образование оказывает лишь небольшое влияние на счастье, хотя оно, конечно, способствует его росту, поскольку содействует увеличению дохода<sup>[120]</sup>.

#### «Большая семерка»

Итак, что же в действительности на нас влияет? Выделяют семь факторов: семейные отношения; финансовая ситуация; работа; общество и друзья; здоровье; личная свобода; личные ценности. За исключением здоровья и дохода, все они связаны с качеством наших отношений с людьми.

Я назову эти факторы «большой семеркой». Американский общий социологический опрос позволяет нам выстроить первые пять факторов в порядке убывания их значимости. В ходе этого исследования людей спрашивали, насколько они счастливы в целом и насколько удовлетворены различными областями своей жизни (семья, финансы, работа, общество и друзья, здоровье). Их ответы позволяют нам выяснить, какие сферы жизни наиболее важны. Результаты вместе с двумя другими ключевыми факторами – личной свободой и личными ценностями – приведены в таблице ниже<sup>[121]</sup>.

«Большая семерка» факторов, влияющих на счастье (Первые пять приведены в порядке «важности»)
<b>Семейные отношения</b>
<b>Финансовая ситуация</b>
<b>Работа</b>
<b>Общество и друзья</b>
<b>Здоровье</b>
-----
Личная свобода
Личные ценности

Воздействие на счастье	Снижение уровня счастья (в баллах)
<b>Финансовая ситуация</b>	
Снижение семейного дохода на треть	2
<b>Семейные отношения</b>	
Развод (в сравнении с браком)	5
Разъезд (в сравнении с браком)	8
Вдовство (в сравнении с браком)	4
Холостая жизнь (в сравнении с браком)	4,5
Совместное проживание (в сравнении с браком)	2
<b>Работа</b>	
Безработные (в сравнении с работающими)	6
Ненадежная занятость (в сравнении с надежной работой)	3
Рост безработицы на 10 %	3
<b>Общество и друзья</b>	
«Согласны ли Вы с утверждением, что людям в целом можно доверять?» — Процент граждан, ответивших «да», снизился на 50 %	15
<b>Здоровье</b>	
Субъективное здоровье снизилось на 1 балл (по 5-балльной шкале)	6
<b>Личная свобода</b>	
Качество правительства — Белоруссия в 1995 г. по сравнению с Венгрией в том же году	5
<b>Личные ценности</b>	
«Согласны ли Вы с утверждением, что Бог важен для Вашей жизни?» — Вы ответили на этот вопрос скорее «нет», чем «да» *	3,5

\* Учитывая действие социальных аспектов религии, мы считали уровень посещаемости церкви постоянным.

Как в любом исследовании, семейные отношения (и наша сугубо частная жизнь) оказались важнее любого другого фактора, влияющего на счастье. Но нам нужны дополнительные детали, касающиеся данных факторов. Их мы можем получить из исследования *World Values Survey*, проводившегося четыре раза с 1981 года. Оно было подробно проанализировано Джоном Хеллиуэллом из Университета Британской Колумбии, и его результаты охватывают 90 тысяч человек в сорока шести странах [\[122\]](#).



Согласно исследованию, опрашиваемые оценивают свое счастье по шкале от 10 до 100, а также отвечают на вопросы, касающиеся различных аспектов своей жизни<sup>[123]</sup>. Мы, таким образом, можем использовать данные аспекты для объяснения счастья. Во избежание ошибки мы должны всегда рассматривать действие каждой черты при условии, что остальные остаются неизменными<sup>[124]</sup>. Действие факторов показано в вышеприведенной таблице; ниже в настоящей главе приводится его объяснение.

Мы начнем с воздействия дохода. Снижение дохода на одну треть (при условии, что национальный доход остался неизменным) вызывает понижение уровня счастья на 2 балла по шкале счастья (от 10 до 100). Это крайне незначительное изменение в счастье, но оно задает стандарт, по отношению к которому мы можем измерять действие более важных факторов<sup>[125]</sup>.

### **Семейные отношения**

Различие в семейном положении приводит к огромным различиям в счастье. Если кто-то разведен, счастье этого человека снижается на 5 баллов, то есть более чем вдвое по сравнению с потерей трети дохода. А если кто-то разъезжается (что отражает недавний разрыв отношений), дела обстоят еще хуже. Вдовство – тоже тяжелый удар.

Но здесь мы сравниваем разных людей, и всегда есть риск того, что менее счастливые с большей вероятностью разведутся и т. д.<sup>[126]</sup> Чтобы разобраться, что на что влияет, мы должны наблюдать за одними и теми же людьми на протяжении их жизни. Немецкая Социально-экономическая комиссия занималась этим в течение двадцати лет. Она пришла к выводу, что люди, как правило, становятся счастливее, когда вступают в брак, и это справедливо как для мужчин, так и для женщин<sup>[127]</sup>. За два или три года до брака они уже стали счастливее (некоторые уже жили вместе), но год свадьбы – это пик счастья. По прошествии первого года возникает некоторое привыкание и люди становятся чуть менее счастливыми. Но они все равно остаются более счастливыми, чем за четыре года до вступления в брак<sup>[128]</sup>.

Развод имеет сходные закономерности, но обращенные в обратную сторону. Перед разводом люди делаются все более несчастными. Год развода – это худший период. После этого года мужчины возвращаются главным образом к базовому уровню счастья, но женщины продолжают страдать. Действие высокого числа разводов можно увидеть, если сравнить как страны, так и индивидов. Мы вернемся к этому ниже, но число разводов оказывает значительное воздействие на счастье нации – и на число самоубийств<sup>[129]</sup>.

А что же рождение детей? В самом деле, существенный всплеск счастья происходит, когда рождаются дети<sup>[130]</sup>. Однако в течение двух лет родители возвращаются к первоначальному уровню счастья.

Основные преимущества брака или совместного проживания очевидны: вы окружаете друг друга любовью и комфортом; совместно используете ресурсы, что дает некую экономию; помогаете друг другу. У женатых также в среднем полнее сексуальная жизнь – ее больше и она приносит больше удовлетворения<sup>[131]</sup>. Более того, женатые люди здоровее и живут дольше<sup>[132]</sup>. Хотя совместное проживание получает все большее распространение, пока эта форма отношений не проявила себя столь же стабильной, как брак<sup>[133]</sup>.

Но, разумеется, качество и устойчивость отношений имеют большее значение, чем их форма. Нам нужны другие люди и нам нужно, чтобы в нас нуждались. Исследование как нельзя ярче подтверждает важность любви. У людей, находящихся в любовных отношениях с другим взрослым человеком, лучше гормональный баланс и здоровье<sup>[134]</sup>. И конечно, они счастливее. Большая часть великой мировой литературы посвящена любви, и мне здесь нечего добавить<sup>[135]</sup>.

#### **Работа**

Мы можем быть нужны семье, но большинству из нас требуется нечто большее: нам необходимо почувствовать, что мы вносим вклад в большое общество. Иными словами, работа дает нам не только доход, но и дополнительный смысл жизни. Вот почему безработица является такой катастрофой: она сокращает доход, но она же напрямую уменьшает счастье, разрушая самоуважение и социальные связи, создаваемые в процессе работы. Когда люди теряют работу, их счастье уменьшается не столько вследствие потери дохода, сколько из-за потери работы как таковой. Экономисты почти всегда игнорируют это явление, а некоторые даже утверждают, что дополнительный досуг должен быть благом для безработного.

Если вы посмотрите на предыдущую таблицу, у вас, конечно, возникнет вопрос, не отражает ли измеренное действие безработицы уже существовавшие между людьми различия, а именно – тот факт, что менее счастливые чаще оказываются безработными. Но немецкая Социально-экономическая комиссия установила, что для людей страдания, вызванные безработицей, даже сильнее страданий, вызванных потерей дохода, чем это показано в таблице<sup>[136]</sup>.

Немецкое исследование позволяет нам решить еще один важный вопрос. Некоторые люди думают, что главное зло – не безработица, а безделье. Иными

словами, быть «исключенным из рабочей силы» и не искать работу так же плохо, как быть безработным: вы не ищете работу, потому что отчаялись. Данные полностью опровергают этот тезис. Переходы между наличием работы и «исключением из рабочей силы» предполагают гораздо менее значительные изменения в уровне счастья, чем переход между наличием работы и безработицей<sup>[137]</sup>. И выход на пенсию тоже не сказывается на счастье отрицательно.

Следовательно, безработица – это совершенно особая проблема. Более того, она воспринимается одинаково болезненно как через год или два, проведенных без работы, так и в самом начале<sup>[138]</sup>. В этом отношении привыкания не возникает (хотя боль становится слабее, когда другие люди тоже оказываются без работы)<sup>[139]</sup>. и даже когда вы возвращаетесь на работу, нанесенная безработицей психологическая травма по-прежнему напоминает о себе<sup>[140]</sup>.

Более того, работая, люди боятся безработицы, и ее рост отражается на счастье всех, включая тех, кто имеет работу<sup>[141]</sup>. Стало быть, если безработица возрастает, она оказывает двойное воздействие: прямое действие, потому что больше людей остаются без работы, а также косвенное воздействие, затрагивающее всех. Таким образом, низкий и устойчивый уровень безработицы должен быть одной из основных целей любого общества<sup>[142]</sup>.

Работа имеет жизненно важное значение, если хотите. Но также важно, чтобы она приносила удовлетворение. Возможно, самый главный вопрос состоит в том, насколько вы контролируете то, чем занимаетесь. В каждом из нас есть искра творчества; и, если не найти ей выхода, мы будем казаться себе полумертвыми. Это можно понимать в буквальном смысле: среди британских государственных служащих те, кто занимаются самой рутинной работой, более подвержены окклюзии артерий<sup>[143]</sup>.

### **Окружающие и друзья**

Древнегреческий философ Эпикур говорил: «Из всех вещей, какие дает нам мудрость, чтобы помочь нам жить всю жизнь в счастье, величайшая – это дружба». Дружба – одна из лучших вещей в жизни. Многие находят самых близких друзей еще в детстве, но мы продолжаем заводить новых на работе и в обществе, к которому принадлежим.

Характер этого общества играет важнейшую роль в том, будут ли у нас друзья и насколько мы будем чувствовать себя в безопасности. Ученые называют качество общества «социальным капиталом»<sup>[144]</sup>. Оценить его непросто, но можно попробовать спросить людей: «Говоря обобщенно, можете ли Вы

сказать, что большинству людей можно доверять, или же, имея дело с другими людьми, нужно проявлять максимальную осторожность?» Такой вопрос был задан в ходе исследования *World Values Survey*, и доля респондентов, сказавших «Да, большинству людей можно доверять», варьируется от 5 % в Бразилии до 64 % в Норвегии.

Вас может беспокоить вопрос, имеют ли эти ответы какое-то значение. Соответствуют ли они тому, как на самом деле ведут себя люди в данной стране? Соответствуют. Ученые роняли бумажники, в которых были указаны имя и адрес владельца, на улицах в различных странах. Затем они определили долю бумажников, возвращенных их владельцу, – самый высокий показатель был в Скандинавии. После этого эти данные сравнили с тем, как граждане данной страны отвечали на вопрос о доверии. Выяснилось, что обе цифры тесно связаны: так что, когда мы спрашиваем о доверии, мы кое-что узнаём о том, действительно ли людям можно доверять <sup>[145]</sup>.

Более того, доверие оказывает влияние на счастье. Предыдущая таблица подтверждает, что для вашего счастья важно жить там, где вы можете доверять остальным.

### **Здоровье**

Это подводит нас к вопросу здоровья. Мы очень беспокоимся о нашем здоровье, но оно никогда не оказывается среди ведущих факторов, определяющих счастье <sup>[146]</sup>. Вероятно, это частично связано с тем, что люди наделены значительной способностью приспособляться к физическим ограничениям <sup>[147]</sup>. Здоровые члены общества обычно переоценивают потерю счастья, которую люди в действительности испытывают из-за многих существующих медицинских состояний <sup>[148]</sup>. Но люди никогда не смогут адаптироваться к хронической боли или к психическим заболеваниям – к тем чувствам, которые возникают у них внутри, а не являются ограничением их внешней активности <sup>[149]</sup>. Контроль за подобными страданиями должен быть одним из наших приоритетов.

### **Личная свобода**

Счастье также зависит от качества формы правления. Мы, на Западе, воспринимаем как должное два фактора, которые отсутствуют в половине стран мира, – личную свободу и мир. Когда мы сравнивали уровень счастья в разных государствах, мы узнали, насколько несчастными чувствовали себя люди при коммунизме. В приведенной на с. 97 таблице используется сложный метод оценки качества формы правления по шести параметрам: верховенство закона,

стабильность и отсутствие насилия, право голоса и подотчетности власти, эффективность государственных органов, отсутствие коррупции и эффективности системы регулирования. Они охватывают три основные сферы свободы: личную, политическую и экономическую. Полученные результаты показывают огромное расхождение в счастье, связанное с таким режимом, как, например, в Белоруссии, которая по-прежнему остается коммунистическим государством, по сравнению с посткоммунистической Венгрией. Нам никогда не следует забывать, как важна свобода, которой мы пользуемся на Западе.

Недавнее исследование демократии в Швейцарии дало примечательные результаты. В каждом кантоне (или области) Швейцарии решение о тех или иных политических мерах часто принимается на референдуме. Но одни кантоны наделены более широкими правами требовать проведения референдума, чем другие. Выяснилось, что там, где прав на референдум больше, люди намного счастливее. Если сравнить те и другие кантоны, то окажется, что различие в счастье настолько велико, что его можно сопоставить с двукратным увеличением дохода<sup>[150]</sup>. Эти результаты имеют прямое отношение к роли местной демократии.

Из всех социальных зол больше всего несчастий может принести война. Страх и личные потери, которые она приносит, не поддаются измерению. Но в прошлом столетии войны унесли жизни свыше 100 миллионов человек<sup>[151]</sup>. По очевидным причинам последствия войны не могут быть включены в нашу таблицу.

#### **Объяснение различий в уровне счастья между странами**

Пришло время заново взглянуть на наши оценки, теперь уже с учетом стран, а не отдельных индивидов. Как мы видели в главе 3, страны различаются по среднему уровню счастья. Итак, насколько это различие помогает объяснить факторы, которые я обсуждал? Они на удивление хорошо его объясняют. Используя данные исследования *World Values Survey*, мы можем сравнить счастье за четыре разных года в пятидесяти странах. Выясняется, что шесть факторов, тесно связанных нашей «большой семеркой», могут объяснить 80 % вариации в уровне счастья<sup>[152]</sup>. Этими факторами являются:

- количество разводов;
- уровень безработицы;
- уровень доверия;
- членство в нерелигиозных организациях<sup>[153]</sup>;

- качество формы правления<sup>[154]</sup>;
- доля людей, верящих в Бога.

Но даже в этом случае скептики по-прежнему сомневаются в том, имеют ли различия между странами какое-то значение. Можно было бы ответить, что если что-то может быть так легко и разумно объяснено, значит, оно действительно существует. Но есть и дополнительные факты. Число самоубийств – более объективная статистика, чем ответы на вопросы о счастье. Если наши шесть факторов действительно объясняют счастье, они также должны объяснять и самоубийства. Они объясняют 57 % вариации.

Они также помогают объяснить масштабы смертности на дорогах. Как известно, более спокойное состояние ведет к более спокойной манере вождения. Так что неудивительно, что, когда мы сравниваем страны, те же самые факторы вновь объясняют часть различий в смертности на дороге<sup>[155]</sup>.

#### Личные ценности (Философия жизни)

Наконец, и самое главное, наше счастье зависит от нашей внутренней сущности и философии жизни. Очевидно, что люди счастливее, если они способны ценить то, что они имеют в жизни, что бы это ни было; если они не всегда сравнивают себя с другими; и если они могут держать под контролем свои собственные настроения. Психолог Дэниэл Гоулман прав, когда говорит об эмоциональном интеллекте: он существует и ему могут научить родители и учителя<sup>[156]</sup>. Возможно, вам известно описание счастливого человека, данное Генри Уоттоном, которое заканчивается так:

Лишь тот свободен от того,

Что остальных порабощает,

И, не имея ничего,

Он всем на свете обладает<sup>[157]</sup>.

У разных людей разные способы контролировать свой разум и настроение – от когнитивной терапии, буддийской ясности ума до «Двенадцати шагов» у «Анонимных алкоголиков» и «Духовных упражнений» Игнатия Лойолы. Люди находят покой внутри себя всевозможными способами, но все они обычно включают в себя систему опоры на позитивную часть себя, а не на усилия сознательного эго.

Некоторые называют этот источник покоя «божественным», и в предыдущей таблице приведено одно из самых поразительных открытий, сделанных при исследовании счастья: то, что люди, верящие в Бога, более счастливы. На индивидуальном уровне невозможно с уверенностью утверждать, вызывает ли вера счастье или счастье веру. Но поскольку это отношение сохраняется даже на уровне страны, мы можем быть уверены в том, что в какой-то степени вера вызывает счастье<sup>[158]</sup>.

До сих пор мы говорили о том, как мы себя дисциплинируем. Но важно и то, как мы взаимодействуем с другими. Мы вернемся к обеим этим темам в последующих главах. Здесь же достаточно сказать, что люди, которым небезразличны другие, в среднем счастливее тех, кто больше занят собой<sup>[159]</sup>. Стремление «сделать хорошо» себе приносит больше беспокойств, чем стремление «сделать добро» всему остальному миру.

### **Наши цели**

Одно можно сказать наверняка, наш склад ума оказывает глубокое влияние на наше счастье. Мы – не чистые листы, которые в силу обстоятельств становятся счастливыми или несчастными. Мы – активные агенты, формирующие сами эти обстоятельства и контролирующие свою реакцию на них. Как гласит пословица, важно не то, что жизнь приносит тебе, а то, что ты привносишь в нее.

Психологи всегда об этом знали, но, к сожалению, у некоторых ранних исследователей качества жизни была слишком упрощенная модель того, что значит быть счастливым<sup>[160]</sup>. Счастье, говорили они, зависит от того, что вы имеете (в различных областях), в сравнении с вашими ожиданиями. Если бы это было так, проще всего было бы стать счастливым, занизив свои ожидания и цели. И многие мыслители вполне обоснованно пришли к противоположному выводу, в особенности радикалы слева (желавшие большей справедливости) и справа (желавшие больше отличиться). Мысль о том, что вы можете стать счастливыми таким способом, заставила многих людей полностью отказаться от счастья как цели.

Этим людям не стоило беспокоиться, потому что теория оказалась ложной. Мы не могли бы быть счастливы, если бы не ставили перед собой целей. Дети испытывают себя – смотрят, как быстро они могут бежать, как высоко забраться. Каждый счастливый взрослый делает то же самое – стремится к новому пониманию, к новым достижениям. Копните любого счастливого человека и найдете какой-то замысел.

Если у нас слишком легко достижимые цели, нам становится скучно. Но если они слишком сложные, мы испытываем фрустрацию. Секрет в том, чтобы цели были достаточно трудно достижимыми, но не слишком<sup>[161]</sup>. Недостижимые цели – хорошо известная причина депрессии<sup>[162]</sup>. Но скука тоже вызывает депрессию.

В 1970-е экономист Тибор Сцитовски написал книгу «Безрадостная экономика», в которой попытался объяснить, почему так много людей были несчастны, хотя и зарабатывали много денег. Он объяснял это скукой<sup>[163]</sup>. Они предпочли стимуляции комфорт. Им не удалось найти активные интересы вне работы, которые бы их захватили.

В его диагнозе был важный элемент истины. Даже испытывая тяжелейшее давление, средний американец или британец по-прежнему находит три с половиной часа в день, чтобы посмотреть телевизор. Людям больше не приходится бороться за жизнь, как они делали это на протяжении всей истории человечества. Таким образом, мы можем свободнее выбирать наши цели. Выбрать их правильно – вот в чем проблема.

В том же ключе великий экономист лорд Кейнс писал: «Для тех, кто в поте лица зарабатывает на хлеб свой насущный, досуг – долгожданная услада до тех пор, пока они его не получают». Он с грустью цитирует традиционную эпитафию, написанную себе одной старой поденщицей:

Не плачьте по мне, друзья и подруги,

Теперь пребываю я в вечном досуге.

И Кейнс, и Бертран Рассел считали, что скука станет величайшей опасностью для человечества, как только будет преодолена экономическая нужда<sup>[164]</sup>. Это преувеличение, но обратное, конечно, верно: величайшее счастье дает полная погруженность в какую-то внешнюю цель. Психолог Михай Чиксентмихайи использует слово «поток» для описания опыта, когда вы так погружены в то, что вы делаете, что «забываетесь»<sup>[165]</sup>. Вы можете играть в теннис, петь в хоре, рисовать картину, смотреть футбол, писать книгу или заниматься любовью. У нас у всех были такие опыты, когда мы теряли представление о времени. И мы запоминаем их на всю жизнь. Они нам жизненно необходимы.

Но это только часть нашего опыта. Нам нужно объяснить тотальность. Здесь мы сталкиваемся с парадоксом. Во многих отношениях жизнь стала лучше, чем пятьдесят лет назад: у нас есть беспрецедентное богатство, более крепкое здоровье и более приятная работа. Но мы не стали счастливее. Произошло ли



это из-за того, что в нашей жизни появились новые негативные черты, которые нивелируют позитивные?

## Глава 6

### Что не так?

Тот, кто сказал, что счастье нельзя купить за деньги, неправильно их тратит.

#### *Реклама автомобиля «Лексус»*

В 1970-е годы король Бутана, маленького идилического буддийского королевства, расположенного высоко в Гималаях, объявил, что стратегией его государства будет «валовое национальное счастье». Какой просвещенный правитель!

Однако в 1999 году он принял судьбоносное решение: впустить в свою страну телевидение. До того времени оно, равно как и любая публичная реклама, было там запрещено. Но в том году запрет на телевидение был снят и более 30 кабельных операторов получили лицензии на вещание. Самый успешный оператор предоставлял 46 каналов, включая «Стар-ТВ» Руперта Мердока. И теперь бутанцы тоже получили возможность смотреть заурядную «смесь» футбола, насилия, секса, рекламы, реслинга и т. д. Они начали всё жадно поглощать, но влияние этого процесса на общество представляет собой прекрасный совершенный эксперимент, позволяющий понять, как технологические изменения могут отразиться на отношениях и поведении людей<sup>[166]</sup>.

Очень скоро все отметили резкий рост числа распавшихся семей, преступности и потребления наркотиков. В школах настолько распространилось насилие, что одному из директоров пришлось включить в свой ежегодный отчет раздел «Ссоры», в котором сообщалось о проведении «марафона собраний преподавательского состава» для обсуждения новых проблем. Исследование последствий, проведенное местными учеными, показало, что треть родителей отныне предпочитали разговорам с детьми просмотр телепередач.

Конечно, следует поостеречься делать скоропалительные выводы из всего лишь одного эпизода. Но эта поразительная история подтверждает распространенное мнение, что телевидение – серьезная самостоятельная сила в нашей жизни, а не просто отражение того, чем мы уже являемся.

В этой главе я покажу, что наука и техника – главный источник изменений, затрагивающих наши установки и чувства. Они объясняют огромный рост нашего национального богатства и значительное улучшение здоровья – что, конечно, большое благо. Однако они также поясняют некоторые негативные тенденции, нивелирующие этот позитивный эффект.

Если мы вернемся к нашей «большой семерке» источников счастья, мы увидим, что одни из них улучшились за последние полвека: здоровье, доход и качество работы. В то же время другие, наоборот, ухудшились: отношения в семье, сила и безопасность общества и распространение альтруистических ценностей. Первый шаг в последнем случае – найти документальное подтверждение этим тенденциям к ухудшению. После этого я проиллюстрирую, как наука и техника помогают объяснению этих процессов.

## **Неблагоприятные тенденции**

### **Разрушенные семьи**

Как мы уже убедились, распад семьи, как правило, негативно сказывается на детях и их будущем счастье. Если в 1950 году развод был крайне редким явлением, то в настоящее время только половина всех пятнадцатилетних американцев живут со своим биологическим отцом<sup>[167]</sup>. В Германии и Великобритании эта цифра составляет два из трех<sup>[168]</sup>. Поскольку второй брак распадается быстрее, чем первый, многие дети теперь проходят через два, а то и более, развода.

Наибольшее изменение в численности разводов произошло в период с 1960 по 1980 год. В Америке пик разводов пришелся на 1980 год, тогда как в Британии их количество продолжало медленно расти и дальше<sup>[169]</sup>. Но сегодня все больше детей рождаются вне брака – в настоящий момент треть или более, как показано в таблице ниже. В этих случаях четверть матерей проживает с отцом в США и две трети – в Великобритании<sup>[170]</sup>. Некоторые из этих союзов, конечно, стабильны, но в среднем у живущих в гражданском браке родителей вероятность разойтись в два раза выше, чем у официально состоящих в браке<sup>[171]</sup>.

### **Семейные проблемы**

	Разводов в год (% от числа всех женатых пар)	Рожденные вне брака (% от числа всех родившихся)	Семьи с одним родителем (% от числа всех семей)
<b>США</b>			
1960	0,9	5	9
2000	1,9	33	27
<b>Великобритания</b>			
1960	0,2	5	6
2000	1,3	49	21

Развод был признан очевидной причиной роста числа юношеских самоубийств в США<sup>[172]</sup>. Но он, конечно же, ударяет и по родителям. Поскольку все больше супружеских пар расходятся, разводятся и в дальнейшем не вступают в брак, это оказывает постоянное негативное воздействие на средний уровень счастья<sup>[173]</sup>.

### Рост преступности

Свидетельством очевидного провала в организации жизни в городах служит огромный рост преступности после Второй мировой войны. Это обстоятельство весьма показательно в двух отношениях. Во-первых, оно отражает распространение отчуждения в разных слоях общества. Во-вторых, снижает благополучие жертв и безопасность всех нас. Приблизительно треть британцев не чувствует себя в безопасности, выходя на улицу после наступления темноты<sup>[174]</sup>. В опросах общественного мнения в Британии и США преступность регулярно фигурирует как одна из главных проблем, с которыми сталкиваются эти страны<sup>[175]</sup>.

По мнению многих, преступность – это следствие неравенства и безработицы. Если бы все было так просто. Дело в том, что основной рост преступности в США и Великобритании пришелся на 1950-1980-е годы, когда наблюдалось снижение неравенства и уровень безработицы был необычайно низким. В этот период был зафиксирован рост по всем основным видам преступлений – насилие, мошенничество, грабежи, угоны автомобилей и нанесение противозаконного ущерба. В целом зарегистрированный рост преступности составил 300 % в США и 500 % в Великобритании<sup>[176]</sup>.

В США эту волну удалось обратить вспять в начале 1980-х, когда уровень безработицы был выше, чем раньше, а экономика росла медленнее, чем в предшествующие тридцать лет<sup>[177]</sup>. В Британии волна роста преступности остановилась в 1995 году<sup>[178]</sup>. Но преступность по-прежнему оставалась во много раз выше, чем полвека назад. На взлеты и падения уровня преступности влияет множество факторов, включая численность полиции и число преступников, находящихся в тюрьмах. Но к основным факторам, важным для данной книги, относится социальное и моральное влияние.

### Снижение доверия

За ростом преступности и распадом семей лежат глубокие изменения в установках по отношению к себе и к обществу. Веками моралисты утверждали, что мир катится в пропасть. Так что к любого рода алармистским заявлениям следует относиться с осторожностью. Тем не менее исследования и в самом деле выявляют изменения к худшему.

Американцы, считающие, что люди «ведут такую же благую — моральную и честную — жизнь, что и прежде» (в %)	
1952	51
1965	43
1976	32
1998	27

Начнем с доверия. В разное время респондентов спрашивали: «Можете ли Вы сказать, что большинству людей можно доверять, или Вы бы сказали, что с другими нужно вести себя с максимальной осторожностью?» В 1959 году 56 % британцев ответили: «Да, большинству людей можно доверять». К 1998 году эта цифра упала до 30 %<sup>[179]</sup>. Точно так же в Соединенных Штатах она упала с 56 % в середине 1960-х годов до 33 %<sup>[180]</sup>.

Не хочу показаться старым ворчуном или Кассандрой и, конечно, не хотел бы ими быть, но следующие факты представляются важными. В 1952 году половина американцев думала, что люди «ведут такую же благую – моральную и честную – жизнь, что и прежде». Большинство не разделяло мнения, что мир катится в пропасть. Но, как видно из таблицы, к 1998 году две трети американцев стали считать, что уровень морали упал.

Кроме того, все меньше и меньше американцев теперь принадлежат к разным общественным организациям – будь то организации, связанные со спортом,

политикой, работой с молодежью и стариками, религией или этнической идентичностью<sup>[181]</sup>. Все больше людей ходят в одиночку, даже в боулинг. Заметив это, социолог из Гарвардского университета Роберт Патнэм тщательно изучил, членами какого количества организаций были американцы, и показал, насколько снизились эти цифры. Он остроумно назвал свою книгу «В боулинг в одиночку» (Bowling Alone).

Все эти тенденции проявляются в США сильнее, чем в Европе. В Британии не наблюдалось снижения членства в общественных организациях. Во всех европейских странах уровень доверия на самом деле вырос (или по крайней мере не снизился) начиная с 1980 года. Наоборот, в США каждое новое поколение вступает во взрослую жизнь при более низком уровне доверия, чем предыдущее<sup>[182]</sup>.

Эти тенденции, касающиеся семейной жизни и доверия к окружению, представляют собой очень важные изменения, которые позволяют объяснить, почему уровень счастья не вырос. Рост экономики как таковой не дает объяснения, потому что он наблюдается на протяжении последних 150 лет, а распад семьи, рост преступности и ослабление моральных ценностей являются особенностями только последних пятидесяти. Таким образом, в поисках объяснения мы, естественно, обращаемся к специфическим для этого периода изменениям. Я остановлюсь на трех самых значительных из них: изменении гендерных ролей, распространении телевидения и росте индивидуализма. В каждом случае я покажу, как наука и технология стали основным двигателем перемен.

### **Гендерные роли**

В 1950 году 20 % американских матерей ходили на работу<sup>[183]</sup>. Сегодня таких матерей более 70 %. Похожие, хотя и не столь драматические, перемены произошли и в Европе. Это настоящая революция. Что же ее вызвало?

В 1870-е годы половина детей, родившихся в Чикаго, умирали, не дожив до пяти лет<sup>[184]</sup>. Женщинам приходилось рожать до десяти детей, чтобы быть уверенными, что двое доживут до зрелого возраста. И поэтому у них не было возможности работать вне дома<sup>[185]</sup>. Но когда технология помогла обеспечить более высокий уровень жизни и улучшить медицинское обслуживание, детская смертность резко упала. В ответ на это женщины стали рожать все меньше детей. В то же время за последнее столетие продолжительность жизни женщин выросла с 50 до 80 лет. Таким образом, положение женщин полностью изменилось: когда-то они проводили большую часть жизни, вынашивая детей; теперь у них меньше детей и они могут надеяться на более долгую жизнь. Как

предсказывала в начале XX века южноамериканская писательница Олив Шрейнер, эти изменения полностью трансформировали роль женщины<sup>[186]</sup>. Просто быть матерью стало недостаточно, если этого вообще когда-то было достаточно.

Более того, работа по дому существенно облегчилась благодаря технологиям, делающим ее менее трудоемкой. Стоит только представить себе жизнь без электричества, центрального отопления, пылесосов, стиральных машин и пищевых полуфабрикатов, чтобы понять, насколько эти открытия сократили потребность в домашнем труде.

Следовательно, женщины получили больше возможностей пойти работать. Кроме того, мир наемного труда стал более привлекательным. Благодаря росту производительности труда заработная плата женщин в реальном выражении стабильно росла – а с 1970-х годов, когда на смену мужской физической силе пришли машины, даже быстрее, чем у мужчин. Итак, количество работающих матерей увеличилось<sup>[187]</sup>.

Это оказало глубокое воздействие на семью. Во-первых, роли внутри семьи изменились. Исчезло прежнее разделение труда, когда муж зарабатывал, а жена занималась домом и семьей. Жены стали наемными работниками, а не только хранительницами очага. Во многих отношениях это имело освободительное действие. Но поскольку большинство женщин по-прежнему брали на себя большую часть работы по дому и заботы о детях, это изменение создало дополнительное напряжение. В то же время многие мужчины ощущали, что получают от жен меньше внимания, чем раньше<sup>[188]</sup>. С обеих сторон возникало все больше причин для неудовлетворенности.

К тому же стало легче разойтись. Матери перестали с опасением рассматривать возможность развода, потому что при необходимости они могли заработать больше денег, чем раньше. Если они не работали, они могли рассчитывать на большую помощь от государства. Это снизило финансовое давление на жену, заставлявшее ее оставаться в несчастливом браке, и точно так же уменьшило моральное давление на мужа, мешавшее ему покинуть семью.

В равной мере важна была и совершенно иная технологическая революция: контроль над рождаемостью. Появление в 1960-е годы противозачаточных таблеток способствовало освобождению женщин от мыслей о нежелательной беременности, но в то же время сохраняло сексуальное влечение к мужчине. Легализация аборта (в конце 1960-х – начале 1970-х годов) отделила появление беременности от необходимости рожать. Эти новые меры предохранения, поддерживаемые отдельными направлениями популярной культуры

(вспомним *Rolling Stones*), привели к сексуальной революции. Добрачный секс стал приемлемым. А после того как пара вступала в брак, эти изобретения делали внебрачные связи гораздо более безопасными. Одновременно у мужчин и женщин появились новые возможности знакомиться друг с другом на рабочем месте.

Итак, число угроз для брака выросло, в то время как экономические возможности, предоставленные женщинам, сделали развод не столь катастрофическим с финансовой точки зрения. Кроме того, изменилось отношение к браку. В начале 1960-х годов половина американок считала, что «когда в семье есть дети, родители должны оставаться вместе, даже если они не ладят». К 1977 году доля тех, кто так думал, сократилась на четверть <sup>[189]</sup>.

Все больше супружеских пар хотели развестись, а брачное законодательство становилось все более либеральным. Во всех странах, кроме Швеции, развод, если и был разрешен для всех, требовал свидетельств «посягательства на супружество». В действительности такое «посягательство» зачастую было просто сговором сторон, что подрывало доверие к закону. Вот почему под давлением юристов, да и не только их, в США и Великобритании в конце 1960-х – начале 1970-х годов законодательство удалось изменить таким образом, что был разрешен развод по договоренности или на основании распада брака. Эти изменения в законодательстве не считались основным фактором распада семьи, но они усилили уже имевшиеся тенденции.

Можно было бы надеяться, что, поскольку развод стал более простым делом, сохранившиеся браки должны были быть более счастливыми – подобно тому как увеличивается средний балл, если исключить самые худшие оценки. К сожалению, этого не произошло. В США, как показано выше, удовлетворенность браком снизилась и у мужчин, и у женщин; то же самое относится к Великобритании <sup>[190]</sup>.

Таким образом, наука и техника изменили взаимоотношения между полами. Жены теперь образованы не хуже своих мужей и испытывают такую же потребность в применении своих умственных способностей. Во многих семьях проблемой является недостаток времени. В США четверть семей ужинает вместе реже четырех дней в неделю; только 28 % делают это каждый день по сравнению с 38 % в Великобритании <sup>[191]</sup>.

**Женатые американцы, называющие свой брак «очень счастливым» (в %)**

Годы	Мужчины	Женщины
1973-1975	70	67
1996-1998	64	62

Очевидно, нам нужен образ жизни, способствующий укреплению семьи и лучше приспособленный к новым гендерным ролям. Это означает более гибкий график работы, увеличение отпуска по уходу за ребенком и улучшение ситуации с дошкольными детскими учреждениями.

### Телевидение

В 1950-е годы в домах не было телевизоров. К 1960-м они появились в промышленно развитом мире практически повсюду. Возникновение телевидения в нашей жизни породило революцию, подобную той, какую произвел в свое время печатный станок. Оно неизмеримо расширило наш опыт – и с гораздо большей непосредственностью, чем печатное слово. Оно также полностью изменило наше времяпрепровождение.

Социальная жизнь Типичный британец смотрит телевизор три с половиной часа в день, или примерно 25 часов в неделю<sup>[192]</sup>. В течение всей жизни британец проводит у телевизора больше времени, чем занимается оплачиваемым трудом. Очень похожие цифры приводятся и для США<sup>[193]</sup>. В большинстве европейских стран рейтинги несколько ниже, но, как правило, в среднем более двух часов в день. Эти цифры не показывают, сколько времени телевизор остается включенным; они отражают только то, что конкретные зрители говорят о своем времени просмотра телевизора.

Они должны откуда-то брать это время, поэтому забирают его в основном у социальной жизни. В 1973 году в Канаде еще оставались районы, в которых не было телевидения. Тогда инициативная группа ученых проследила за тем, что происходит, когда в конкретном городе появляется телевидение<sup>[194]</sup>. Как и следовало ожидать, социальная жизнь ослабла, особенно у людей старшего возраста. И люди стали меньше заниматься игровыми видами спорта. Поскольку телевидение столь пассивно, оно снизило уровень творческой активности как у молодежи, так и у стариков<sup>[195]</sup>.

Первоначально телевидение, конечно, обеспечивало место сбора для всей семьи, когда имелся только один телевизор. Затем у детей появились свои собственные телевизоры, что положило конец традиции совместных семейных ужинов. Как утверждает Роберт Патнэм, телевидение, по-видимому, является одной из причин заката общественной жизни в Соединенных Штатах.



## Насилие и секс

Телевидение сокращает социальную жизнь, но вместе с тем расширяет во многих аспектах наш опыт. Итак, как содержание телепрограмм влияет на наше поведение, отношение к жизни? Если бы телевидение просто отражало жизнь такой, какая она есть, вряд ли оно имело бы столь большое воздействие, это было бы слишком скучно. Повышенное внимание оно уделяет крайностям, показывая гораздо больше насилия, секса и случайных связей, чем имеет место в обычной жизни, а также гораздо больше красоты и богатства. Эти два явления дают разные результаты. Хаос на экране снижает восприимчивость – делает людей более расположенными к тому, чтобы предаваться насилию и незаконному сексу. В то же время красота и богатство вызывают недовольство тем, что есть у них самих – непреодолимое желание больше заработать или украсть или найти партнера по красивее. Взглянем на факты.

Сорок лет люди спорят о влиянии насилия на телевидении на насилие в реальной жизни. По моему мнению, свидетельства вполне убедительны<sup>[196]</sup>. Во-первых, есть стандартные эксперименты. Если показывать детям жестокие фильмы, они будут более агрессивно вести себя на детской площадке. Эти «лабораторные» эксперименты находят подтверждение в «экспериментах» в реальном мире. Например, в течение двух дней после поединков боксеров-тяжеловесов в США наблюдается рост числа убийств на 9 %<sup>[197]</sup>. После сообщения о самоубийстве или показа сцены самоубийства в телесериале большее количество людей действительно сводят счеты с жизнью<sup>[198]</sup>.

Во-вторых, отслеживают развитие детей – измеряют их уровень агрессивности, когда они еще маленькие, затем следят, сколько они смотрят телевизор, и заново замеряют уровень агрессии. Эти данные показывают, что, чем больше ребенок смотрит телевизор, тем агрессивнее он становится.

Однако всегда существует вопрос, почему одни дети смотрят телевизор больше, чем другие, и что является причиной этого. В идеале нам нужен эксперимент в реальном мире, более существенный, чем бои тяжеловесов или зарегистрированные самоубийства. Мы снова можем обратиться к тому, что происходило в отдельном канадском городе, когда там появилось телевидение в 1973 году. Ученые измерили изменение уровня детской агрессивности за два последующих года и сравнили его с изменением в аналогичных городах, в которых телевидение уже было. Эти исследования убедительно показали, что появление телевидения привело к росту агрессивности<sup>[199]</sup> – в точности как в Бутане.

Интересно, что, когда телевидение впервые появилось в США в 1950-х годах, это не привело к росту насилия<sup>[200]</sup>. Потому что тогда доля показа насилия на телевидении была очень низкой. Телевидение воздействует на нас только в том случае, если показывает нам нечто отличное от нашего собственного опыта. Именно это оно сегодня и делает. Теперь в телевизионных программах гораздо больше насилия и незаконного секса, чем в реальной жизни. В результате люди, которые больше смотрят телевизор, считают, что в реальной жизни больше преступлений и внебрачных связей, чем это есть в действительности<sup>[201]</sup>. у них снижается восприимчивость к таким вещам, и они с большей легкостью готовы смотреть на них. Тем самым телевидение, несмотря на все свои достоинства, в некоторой степени способствовало распаду семьи и росту преступности, а также негативно повлияло на общественную жизнь.

### **Богатство и красота**

Телевидение также влияет на наше счастье еще через один канал: поднимая нашу планку сравнения. Оно воздействует на нормы, используемые нами при оценке нашего дохода – и нашего супруга. Без фильмов и телевидения жизненный опыт человека ограничивался такими же людьми, как он сам. Еженедельный поход в кино расширял горизонты человека – но все равно не мог конкурировать с двадцатью часами у телевизора каждую неделю.

Телевидение приводит нас в гостиные миллионеров. Оно также преувеличивает число этих самых миллионеров. В 1982 году почти половина героев сериалов, транслируемых в прайм-тайм, были миллионерами<sup>[202]</sup>. И если две трети реальных американцев являются производственными рабочими или заняты в сфере обслуживания, то среди телегероев их всего 10 %. Схожее воздействие имеет реклама, показывающая нам миры, в которых люди живут лучше, чем в реальности<sup>[203]</sup>.

Имеет ли это значение? Имеет. Чем больше люди смотрят телевизор, тем больше они переоценивают состоятельность других людей<sup>[204]</sup>. И тем ниже оценивают собственный относительный доход. В результате они становятся менее счастливыми. Ибо, как мы отмечали выше, счастье гораздо больше зависит от того, как вы воспринимаете ваш относительный доход, чем от того, каков ваш относительный доход на самом деле. Поскольку телевидение оказывает негативное влияние на ваше восприятие своего положения, это плохо сказывается на счастье<sup>[205]</sup>.

Есть также свидетельства, связанные с поведением: по отдельным оценкам, добавочный час просмотра телевидения в неделю заставляет вас тратить дополнительно 4 доллара в неделю – чтобы «быть не хуже других»<sup>[206]</sup>. Таким

образом, мы нашли еще один канал, через который телевидение подрывает наше счастье, отделяя его частичку от того, чем мы обладаем<sup>[207]</sup>. Этот тезис многим покажется очевидным, ведь не зря компании, производящие потребительские товары, расходуют огромные деньги на телевизионную рекламу.

Наиболее подвержена действию рекламы молодежь; и именно к ней рекламщики обращаются с особой настойчивостью. Поскольку дети смотрят те же рекламные ролики, что и их друзья, им нужны те же самые вещи, чтобы быть не хуже других. Это давление, и без того глубоко заложенное в человеческой природе, неизбежно возрастает посредством телевидения.

Телевидение может также уменьшить нашу удовлетворенность своим телом и своим супругой или супругом. Психолог Дуглас Кенрик показывал женщинам фотографии моделей<sup>[208]</sup>. Он оценивал настроение этих женщин до и после просмотра фотографий. После просмотра настроение у них падало. Тогда как же влияет телевидение на настроение женщин? Если смотреть телевизор по три часа в день, обязательно увидишь целый парад красивых женщин.

А как оно влияет на мужчин? В рамках той же серии экспериментов фотографии моделей показывали группе мужчин. Кенрик оценивал их отношение к женам до и после просмотра. Посмотрев на модели, большинство мужчин начинало хуже относиться к собственным женам<sup>[209]</sup>.

Значит, телевидение создает недовольство, обрушивая на нас образы физического совершенства и богатств, которыми мы не обладаем. Какой парадокс! Это замечательное научное изобретение, приносящее нам столько новых знаний и развлечений, благословенный дар для дряхлых и больных и источник культуры, соединяющей людей друг с другом, в то же время является проводником недовольства и разрушения социальной жизни. Нам не нужно возвращаться к миру без телевидения, но мы, конечно же, можем использовать наше телевидение намного эффективнее, чем сейчас.

### **Мораль и духовные ценности**

Если говорить о наших ценностях, то на данный момент крупнейшее изменение, произошедшее в XX веке, – это упадок религиозной веры. Он связан главным образом с прогрессом науки. До Дарвина большинство людей на Западе полагали, что Бог создал мир, установил правила морального поведения и что существует загробная жизнь, в которой добродетель будет вознаграждена, а порок наказан. Теперь таких взглядов придерживается меньшинство, по крайней мере в Европе. Большинство принимает теорию эволюции через естественный отбор: люди, как звезды, – продукт основных законов физики. А Земля –

планета с ограниченным сроком жизни, которая могла быть разрушена еще до того, как на ней появились люди.

С точки зрения морали люди различаются, но многие из них, если заставить их объяснить свои взгляды, будут рассматривать мораль как ответ человечества на проблемы, возникающие в ходе совместной жизни. Они больше не считают, что у моральных принципов есть божественные санкции, поддерживаемые угрозой вечного наказания. Хотя в Соединенных Штатах традиционные верования и практики оказались более стойкими, чем в Европе, повсюду произошли глубокие изменения.

Они повлияли на наше поведение и отношение к собственной жизни. Они во многих отношениях несут освобождение – от ложного чувства вины. Но они также толкают к распущенности, если только старые религиозные санкции не заменит сильная социальная этика. Некоторое время социальную этику многим людям давала левая мысль (особенно в Европе), согласно которой есть нечто большее, чем мы сами, что мы должны почитать и ради чего работать. В Европе эти идеи продлили жизнь старым религиозным представлениям об общественном долге, и похожие идеи были взяты на вооружение правыми европейскими партиями, известными как «христианские демократы». Между тем в Соединенных Штатах традиционные религиозные идеи сохранялись гораздо дольше и подкреплялись сильной философией совместного действия на местном уровне, которой так знамениты США.

Но за последние двадцать лет левые идеи отошли на задний план, а совместное действие в США свернулось. Необузданный индивид все больше становился нормой.

Источником этого движения стали в основном правые либертарианцы, но незаметно оно слилось с совершенно иной традицией, идущей от левых, – традицией прав человека. Основная идея равных прав во времена модерна берет свое начало в протестантизме, который подчеркивает, что все христиане равны в глазах Бога. Это привело к появлению – через идеи естественного права и естественных прав – демократии на всем Западе и в итоге положило конец преклонению перед Богом, что, в свою очередь, повлекло за собой исчезновение старого порядка, в котором каждый человек занимал положенное место и мог ожидать соответствующего уважения к себе.

Сегодня мы справедливо не желаем преклоняться перед унаследованным положением. Но все больше молодежь отказывается в уважении тем, кому, как правило, она должна его оказывать: учителям, полиции и даже родителям. Когда-то о молодежи сначала заботились родители, а потом она сразу же

переходила к взрослым отношениям с работодателем, теперь же она проходит через промежуточную стадию «молодежной культуры», не связанную со взрослым миром и только частично испытывающую влияние взрослых ценностей. Это результат избытка, раннего пубертатного периода и более длительного образования. Большинство детей выходят из этой ситуации без потерь, но во многих развивается неуверенность относительно их роли в обществе.

Цели самореализации недостаточно. Ни одно общество не сможет функционировать, если его члены не будут осознавать своей ответственности наряду с правами. Отсюда возникает фундаментальный вопрос: «Почему я должен чувствовать ответственность за других людей?» Он совершенно разумен. Пока мы не сможем ответить на него, нам не удастся создать более счастливое общество.

К сожалению, наша нынешняя культура не дает на него ясного ответа. Упадок традиционного христианства, а затем и социальной солидарности оставили после себя моральный вакуум. На Западе сейчас преобладают две идеи: дарвиновский «естественный отбор» и «невидимая рука рынка» Адама Смита. Из дарвиновской теории эволюции многие сделали вывод: для того чтобы выжить, нужно быть эгоистом и подражать лидеру, в противном случае вас поднимут на смех. А из Адама Смита они делают еще один предпочтительный вывод: если все ведут себя как законченные эгоисты, в итоге все обернется к лучшему, поскольку свободный договор между независимыми агентами будет способствовать максимально возможному счастью.

В связи с этим возникает необходимость бросить открытый вызов этим идеям, что я и сделаю в последующих трех главах. Сначала я поспорю с социальным дарвинизмом и продемонстрирую, как люди могут сотрудничать в достижении общего блага. Затем я предложу в качестве концепции общего блага идею «наибольшего счастья». И наконец, докажу, что смитовской политики невмешательства (даже в модифицированном современной экономической наукой виде) недостаточно для достижения этой цели.

## **Глава 7**

### **Можем ли мы стремиться к общему благу?**

Всегда ходи на чужие похороны – иначе никто не придет на твои.

*Йоги Берра*

Я всегда вижу точку зрения другого человека – иногда это такая тоска.

### *Мой дядя Пип*

Двое подростков играют в лесу. Вдруг они видят идущего на них медведя. Один хватается за кроссовки, другой говорит: «К чему это? Медведя все равно не обгонишь». «Но тебя-то я обгоню», – отвечает первый.

Это типичный пример фундаментальной дарвиновской идеи. Одного из двоих все равно съедят, вопрос только в том, кого именно. В мире существует ограниченное количество ниш и выживает наиболее приспособленный – это мир «игр с нулевой суммой». Ресурсы фиксированы. Или я их получу, или вы. Но, что бы мы ни делали, имеющаяся общая сумма не может измениться. Все наши усилия будут производить в итоге изменения нулевой суммы. Налицо война всех против всех.

Малая часть человеческой жизни, конечно, таковой и является. Однако большая, и лучшая, ее часть состоит из взаимодействий с ненулевой суммой – т. е. таких, которые увеличивают общую сумму нашего благополучия (Дарвин и сам это понимал [\[210\]](#)).

Некоторые из этих плодотворных взаимодействий совершаются «на расстоянии вытянутой руки», скажем, когда я делаю покупки в бакалейном магазине (рыночные взаимодействия обсуждаются в главе 9). Впрочем, есть еще один вид взаимодействий – тоже «близкий» и предполагающий непосредственное сотрудничество: вы и я договариваемся добиваться общей цели, даже если она влечет за собой необходимость жертвовать краткосрочными преимуществами. Если бы люди были не способны на такого рода повеление, то не было бы никакого смысла обсуждать принципы морального действия (см. главу 8). Таким образом, данная глава послужит вступлением к последующему обсуждению. Она посвящена тому, в какой мере люди могут сотрудничать ради достижения общего блага в долгосрочной перспективе.

### **Дилемма**

В любом совместном предприятии мой эгоистический интерес понятен: вы должны работать, а я пожинаю результаты вашего труда. Иными словами, я хотел бы стать «безбилетником» и «проехаться» за ваш счет. Но если вы станете придерживаться такого же подхода, ничего сделать не удастся.

Человечество стояло перед этой дилеммой со времен своего появления в африканской саванне. Хочу проиллюстрировать этот тезис жизненной историей,

действие которой происходит как раз в саванне – потому что именно там естественный отбор заложил биологические основания человеческой природы.

Можно представить следующую ситуацию. Двое наших предков при встрече обсуждают охоту на оленя. Назовем этих предков «вы» и «я». Добыча на охоте коренным образом зависит от того, как каждый из нас сыграет свою роль. Я могу либо сотрудничать, помочь загнать оленя и поучаствовать в разделе добычи, либо мошенничать, дать вам сделать всю работу, а потом украсть добычу. Перед вами такая же самая альтернатива: можете сотрудничать, а можете мошенничать.

Если мы будем держаться вместе, мы получим самую большую добычу – по два оленя на каждого. Но если вы будете жульничать, а я нет, вам достанется три оленя, а я не получу ничего. То же самое произойдет, если я буду мошенничать, а вы нет. Наконец, если мы оба будем жульничать и действовать в одиночку, каждый из нас получит по одному оленю.

Эти четыре варианта показаны в приведенной ниже таблице. Когда мы с вами обсуждаем, идти ли на охоту, мы знаем, что логически возможен любой из этих вариантов поведения. Но прежде чем мы решим, идти ли на охоту, у нас, очевидно, складывается представление о том, какое поведение окажется наиболее вероятным.

Каковы мои ожидания? Если я вас не знаю и у меня нет оснований вам верить, я отмечаю: что бы я ни делал, вы выиграете больше, если будете мошенничать. Потому что, как видно из таблицы, если я буду сотрудничать, мошенничество принесет вам больше (3 оленя вместо 2), а если я смошенничаю, вам *тоже* лучше смошенничать (1 вместо 0). Итак, я делаю вывод, что вы будете мошенничать. По той же самой причине вы делаете вывод, что я буду мошенничать. То есть мы оба знаем, что другой будет обманывать, поэтому вылазка принесет каждому из нас всего лишь по одному оленю. Этого может оказаться слишком мало, чтобы оправдать усилия.

**Возможные исходы охоты**

Поведение		Добыча (олени)	
Я	Вы	Вы получите	Я получу
Сотрудничать	Сотрудничать	2	2
Сотрудничать	Мошенничать	3	0
Мошенничать	Сотрудничать	0	3
Мошенничать	Мошенничать	1	1

Наоборот, если мы знаем друг друга и доверяем друг другу, мы можем пообещать сотрудничать и ожидать, что нам поверят. В этом случае имеет смысл пойти на охоту, так как каждый из нас получит по два оленя. Вылазка будет стоить затраченных на нее усилий.

Итак, если мы будем верить друг другу, нам откроется больше возможностей – итоговый выигрыш будет больше. Результат сотрудничества – игра с ненулевой суммой, это взаимовыгодная деятельность. Если бы люди не сотрудничали друг с другом, они едва ли выжили в тяжелых условиях саванны – или в дальнейшем в гораздо более холодных регионах. В лучшем случае их жизнь могла бы быть, как выразился Томас Гоббс, «одинокa, бедна, беспросветна, тупа и кратковременна»<sup>[211]</sup>. Мы выжили, потому что гены дали нам возможность сотрудничать.

Так называемая «дилемма заключенного», которую я здесь описал, постоянно возникает в жизни людей<sup>[212]</sup>. Иногда уровень доверия так низок, что сотрудничество невозможно – вспомним Европу 1914 года, нынешние Палестину и Израиль или ситуацию на многих рабочих местах и во многих семьях. Но очень часто в жизни вопрос о сотрудничестве встает довольно остро, и люди игнорируют свои краткосрочные личные интересы ради достижения общего блага, от которого выигрывают все стороны.

Сотрудничество окружает нас повсюду. Людям доверяют деньги, хотя их никто не может проверить. В самом деле, системы полной проверки не существует, ибо кто в конечном счете может проконтролировать проверяющих, а также проверяющих проверяющих и т. д.<sup>[213]</sup> Тогда как возникает это чудо? Оно происходит благодаря целому набору различных механизмов, одни из которых более эгоистичны по мотивации, другие – более альтруистичны. Это целый спектр, и мы начнем с более эгоистических механизмов.

## Наказание



Как указывал Томас Гоббс в XVII веке, зачастую хорошее поведение возникает потому, что плохое подвергается наказанию по суду. Суды обеспечивают исполнение контрактов и наказывают за преступления. Социологи расходятся во мнениях о том, насколько страх наказания сдерживает преступность, так как слишком мало преступников изобличаются<sup>[214]</sup>. Однако абсолютно очевидно, что число осужденных за преступления влияет на количество регистрируемых преступлений<sup>[215]</sup>, а четкое указание на то, какое поведение преступно, тоже заставляет задуматься, совершать правонарушение или нет.

Но даже в этом случае нравственное поведение возникает по большей части не из страха перед уголовным кодексом, поэтому должны быть способы для добровольного сотрудничества, позволяющие обеспечить достойную жизнь всем сторонам.

### **Репутация**

Во-первых, ценить свою репутацию нас заставляет рациональный расчет. Мы знаем, что есть человек, ищущий того, кто будет сотрудничать, чтобы сложилась взаимовыгодная ситуация. Таким образом, выгодно иметь репутацию человека, готового к сотрудничеству – к работе в команде и исполнению своих обязательств. Мы решаем не брать деньги из кассы, потому что, если нас поймут, новость может распространиться и тогда наши шансы трудоустройства на другую работу снизятся. В данном случае нас заставляет сотрудничать надежда на вознаграждение.

Сотрудничество, конечно, не является безоговорочным. Если нас кто-то обманывает, мы отплачиваем ему той же монетой. Такая стратегия называется «око за око». Если два человека многократно сталкиваются с выбором (см. таблицу выше), наилучшей стратегией будет именно эта – платить той же монетой<sup>[216]</sup>. Вот почему я сотрудничаю в первом раунде игры, а дальше действую в соответствии с тем, как ведет себя другой человек в предыдущем. Если он был эгоистом в первом раунде, я буду действовать как эгоист во втором и т. д. Люди не всегда выбирают подобную стратегию из логических соображений. В действительности они могут делать это под действием инстинкта, развившегося в ходе естественного отбора.

Таким образом, заинтересованность в построении репутации объясняет значительную часть внешне морального поведения. Конечно же, это изначально эгоистическое явление, и в нем находит отражение человеческий эгоизм, как показывает ряд экспериментов, проведенных Эрнстом Фером и соавт.<sup>[217]</sup>

### **Одобрение**

Однако за моральным поведением стоит нечто большее, чем чисто рациональный расчет. К возрасту двух лет многие дети побегут успокаивать другого ребенка, которому больно<sup>[218]</sup>. Люди растут в семьях, и именно там они начинают учиться сотрудничать. Движущей силой в данном случае оказывается желание получить одобрение. Дети хотят одобрения со стороны родителей и других детей. Вы автоматически получаете одобрение от родителей и друзей, если хорошо себя с ними ведете. Добиваясь их одобрения, вы стараетесь вести себя с ними, как можно лучше.

Эта потребность в одобрении – нечто большее, нежели просто желание иметь хорошую репутацию. Она отражает желание пребывать в гармонии с окружающими<sup>[219]</sup>. (К репутации же, наоборот, можно стремиться, держа в голове вполне безличные цели.) Таким образом, хорошее поведение частично выражает нашу потребность в обществе. Нам нравится иметь добрые отношения не только в качестве средства для достижения других целей (рациональный расчет), но и ради непосредственного удовлетворения, которое они приносят.

### **Чувство справедливости**

Итак, в значительной мере движущей силой нашего поведения является потребность в помощи или положительной оценке со стороны других – сейчас или в будущем. Но в мире с возросшей мобильностью, где люди, с которыми мы связаны, постоянно меняются, сила такой мотивации стабильно падает. Все чаще приходится искать основание для сотрудничества в чем-то ином – например, в нашем нравственном чувстве<sup>[220]</sup>.

Яркое доказательство тому – помощь, которую мы оказываем незнакомым людям. Мы возвращаем потерянные вещи, жертвуем деньги в фонд «Спасите детей» или бросаемся спасать тонущего незнакомца. Почему? У истоков такого поведения лежит глубокое чувство взаимности, которое мы испытываем к другим людям, чувство, что мы должны относиться к ним так же, как хотели бы, чтобы они относились к нам. В основе морали заложено такое представление о справедливости.

У разных людей разная мораль. Примерно у 1 % людей, включая психопатов, лишенных нравственного чувства, она отсутствует<sup>[221]</sup>. Но у каждого человеческого общества есть концепции добра и зла, справедливости, прав и обязательств<sup>[222]</sup>.

За любой столь универсальной вещью должен стоять генетический элемент, усиленный обучением. Мы находим его у маленьких детей. Сначала они хотят брать все себе (за исключением того, что отдают). Но мало-помалу они

признают идею справедливого раздела и начинают выдвигать свои требования, основываясь только на этой идее. Интересно, что в идее совестливости есть очевидный генетический компонент, поскольку она, говоря языком генетики, на 40 % является наследуемой<sup>[223]</sup>.

Конечно, вы можете чувствовать себя счастливее оттого, что ведете себя хорошо. Хотя философ Иммануил Кант полагал, что правильный поступок не должен доставлять удовольствия, магнитнорезонансное сканирование показывает, что все-таки доставляет. В одном из экспериментов группу людей попросили сыграть в игру (см. таблицу на с. 140) на настоящие деньги в серии раундов с одним и тем же противником. Как мы выяснили выше, сотрудничество в ней рискованно, потому что другой игрок может мошенничать. Но когда люди сотрудничали в ответ на сотрудничество со стороны другого игрока, у них начинали реагировать участки головного мозга, которые обычно отвечают за переживания положительного опыта. И это происходило еще до того, как они узнавали, сыграет ли другой игрок честно вместе с ними и получат ли они сами от этого выгоду. В этом отношении добродетель является наградой самой себе. Таким образом, хотя бы иногда наша связь с другими людьми делает нас счастливее, когда мы поступаем хорошо<sup>[224]</sup>.

Если бы все люди были одинаковы, легко было бы придумать объяснение тому, откуда мы «получаем» чувство справедливости. Например, предположим, что главная проблема, с которой сталкиваются люди, как разделить ежедневную порцию пищи между двумя индивидами. Какого рода личности подойдут для этого больше всего? Допустим, что оба потребуют больше половины. Им не удастся договориться, поэтому они могут устроить драку и тогда оба останутся голодными. Теперь возьмем такой тип людей, каждому из которых нужно всего 40 %. В этом случае им легко договориться. Но впоследствии случайная мутация вдруг производит такую разновидность людей, каждый из которых потребует 45 %. Они получают больше еды, чем более скромный тип. С точки зрения эволюции они окажутся сильнее и вытеснят более скромных индивидов. Затем их самих вытеснит тип, которому подходит деление 50 на 50. Это наиболее амбициозный тип людей, который может выжить на Земле, и эта черта будет передаваться из поколения в поколение<sup>[225]</sup>. (Мир, населенный такими индивидами, называется «эволюционно стабильным равновесием», а населяющие его люди характеризуются эволюционно стабильной «стратегией».)

Эта теория – весьма «функциональное» объяснение чувства справедливости с точки зрения здравого смысла, встроенное в контекст теории эволюции, основанной на естественном отборе. И умение делиться, конечно же, играло важнейшую роль в нашем выживании в ранний период, когда запасы еды были

непостоянными. Это неплохая позитивная теория того, как мы приобрели чувство справедливости. Она объясняет, почему в большинстве людей можно отыскать какое-то представление о приличиях и надежности, чувство того, что мы должны отдавать не меньше, чем берем, и поступать так, как хотим, чтобы поступали с нами.

Однако различия в нравственном чувстве у разных людей огромны. Разве злые люди не процветают, обманывая всех остальных? Как правило, нет. В среднем люди с более развитым нравственным чувством живут лучше других, даже в экономическом отношении<sup>[226]</sup>. Это происходит потому, что они внушают больше доверия и поэтому на них возлагается больше ответственности. Но так бывает только в том случае, когда людей, заслуживающих доверия, узнают по их поведению в жизни. То, что в целом они ведут себя хорошо, в том числе и с незнакомыми людьми, может быть замечено и способствовать привлечению новых возможностей.

Одна из ключевых черт хорошего поведения заключается в том, что вы соблюдаете условия сделки – если вы сказали, что сделаете, то обязательно сделаете, даже если захотите потом переделать. Это то, что мы называем верностью своим обязательствам. Рассмотрим теперь эту идею.

### **Верность обязательствам**

Как показал наш первоначальный пример с охотой, процветание общества невозможно, если люди не выполняют обязательства; они должны выполнять свои обещания, даже если это им невыгодно. Закон и даже потребность в хорошей репутации – не самые лучшие механизмы для обеспечения исполнения обязательств. Более действенный механизм – внутреннее давление, оказываемое самоуважением, являющимся противоположностью чувства вины.

Итак, вот человек, переживающий внутреннюю борьбу между желанием немедленного удовлетворения и долгосрочным интересом. Кажется, соблазн получения немедленной выгоды глубоко заложен в нашей природе. Было проведено бесчисленное количество экспериментов следующего рода. Людей сначала просили сделать выбор между получением 100 фунтов сегодня и 101 фунта через неделю. Большинство выбирало 100 фунтов сегодня. Затем их просили выбрать между 100 фунтами три недели спустя и 101 фунтом четыре недели спустя. В этом случае большинство выбирало 101 фунт через четыре недели. Таким образом, если вопрос стоит о непосредственном настоящем, люди выбирают немедленное удовлетворение желаний; но, если выбор отнесен к будущему, они занимают более дальновидную позицию<sup>[227]</sup>. Как представляется, эта потребность встроена в наши гены, поскольку похожие

альтернативы предлагались голубям, крысам, собакам, морским свинкам и свиньям с одинаковыми результатами<sup>[228]</sup>.

Настоятельная потребность в незамедлительном удовлетворении своих эгоистических интересов может быть нивелирована более сильным чувством<sup>[229]</sup>. Для того чтобы побороть потребность в немедленном удовлетворении, может понадобиться нечто большее, чем подсчет долгосрочной выгоды. Подействовать может сильное нравственное чувство. А это чувство в среднем приносит нам выгоду в долгосрочной перспективе, делая нас более надежными.

Тех, кто наделен нравственным чувством, другие люди узнают по тому, что они делают, как выглядят и что говорят. В психологических экспериментах с играми, требующими сотрудничества, люди, которым заранее дается полчаса на то, чтобы поговорить с незнакомыми игроками, обычно неплохо предсказывают, насколько хорошо те будут себя вести во время игры<sup>[230]</sup>. Люди неплохо разбираются в том, кому можно доверять, а кому нет.

Доверие играет ключевую роль в любом предприятии, и выполнение любого долгосрочного контракта основано только на приверженности общей цели. Это действует в бизнесе, в дружбе и в браке. К сожалению, рост индивидуализма привел к появлению краткосрочной формы *договорного* мышления, когда все больше решений принимается на основе краткосрочной политики «услуга за услугу»<sup>[231]</sup>. Даже в браке люди все чаще считают торг способом принятия краткосрочных решений.

В своем «Трактате о семье» лауреат Нобелевской премии Гэри Беккер из Университета Чикаго объяснил, что и брак, и его продолжительность определяются простыми договорными принципами<sup>[232]</sup>. Люди женятся, потому что каждый из них предпочитает быть женатым на партнере, а не жить один; когда кто-либо из партнеров предпочитает жить один, брак заканчивается.

В обстановке постоянной реоптимизации неудивительно, что, как мы видели, люди в меньшей степени удовлетворены своим браком. Кроме того, это ясно показывает, что, когда супруги организуют свои отношения по принципу «ты мне, я тебе», брак приносит им меньше удовлетворения, чем когда он основан на том, чтобы отдавать<sup>[233]</sup>. Это относится и к мужчинам, и к женщинам. Данные также показывают, что, когда один из супругов что-то делает, а второй делает что-то в ответ, первый супруг получает меньше удовлетворения, чем когда нет прямого взаимного обмена<sup>[234]</sup>. Так происходит потому, что, когда отдаешь, это приносит удовлетворение и, возможно, даже большее, чем когда берешь.

Больше всего нам важно знать, что наш партнер испытывает достаточную эмоциональную приверженность предприятию. Если это так, мы знаем, что он останется верен отношениям, даже если краткосрочная выгода будет подталкивать его к тому, чтобы из них выйти. (Обещания, которые даются во время церемонии бракосочетания покрывают *все* возможные случаи – в болезни и здравии.) Если обе стороны знают, что другая сторона действительно предана делу, каждая из них может инвестировать больше, отчего вероятность успеха возрастает.

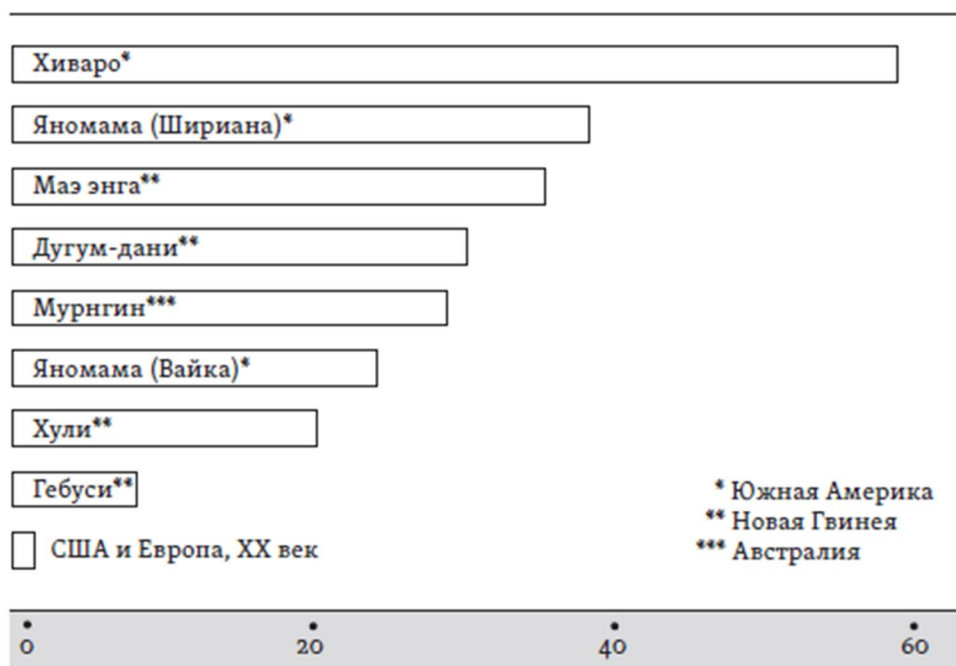
Во всех слоях общества хорошее поведение одного человека заставляет других людей тоже хорошо себя вести. Интересный пример приведен в исследовании 1968 года, в котором на улицах Манхэттена оставляли бумажники с личными ценностями, а также 2 долларами наличными и чеком на 26 долларов 30 центов, выписанном на *EMH Co.* Бумажники были вложены в конверты, адресованные владельцу, вместе с письмом от того, кто их предположительно нашел. Одна группа тех, кто предположительно нашел бумажник, писала, какое глубокое удовольствие им доставляет возможность его вернуть. Другая группа жаловалась на связанные с этим трудности. Из первой группы бумажников (тех, что сопровождало «благородное» письмо), в целости и сохранности, было возвращено 70 % в сравнении с 10 % второй группы (сопровождавшейся «раздосадованным» письмом). Это показывает, какое сильное влияние на людей оказывают нормы поведения и отношений, с которыми они сталкиваются<sup>[235]</sup>.

Таким образом, помимо эгоизма, в нас также есть и искра добра, дающая возможность сотрудничать в достижении общего блага. Но некоторые говорят, что мы можем объединять наши усилия только в борьбе с какой-то другой группой. Так ли это?

### **Трайбализм**

Когда наши предки из каменного века объединялись, часто они делали это для борьбы с другим кланом<sup>[236]</sup>. Воинственность представляется чертой, присущей большинству первобытных обществ. Как показывает график на с. 154, у множества первобытных народов, относительно которых у нас имеются данные, более 20 % всех умерших мужчин погибли на войне<sup>[237]</sup>. Наоборот, в Европе и США на две мировые войны приходится только 2 % смертей мужчин в XX веке, даже если мы будем включать последствия болезней и голода, пережитых в военное время.

**Мужчины, погибшие на войне (в %)**



Иными словами, идея мирного «благородного дикаря» – это миф. Таким же мифом является идея мирной старой доброй Англии в эпоху Средневековья. Семь столетий назад количество убийств в Англии в 20 раз превышало нынешний уровень<sup>[238]</sup>. То есть среди группы людей, с которыми мы можем мирно сотрудничать, наблюдается рост.

Но все равно трибализм глубоко заложен в нашей природе. Знаменитый эксперимент, устроенный психологом Мазуфером Шерифом, это демонстрирует. Группа детей 11 и 12 лет отправилась в поход. Первоначально их всех поместили в одну палатку, и они все подружились. Но затем их разместили в двух разных палатках, разлучив большинство сложивших дружеских пар. Группы из разных палаток вскоре начали задирать друг друга. Дети начали ненавидеть своих бывших друзей и преувеличивать достоинства новых. Этот процесс групповой идентификации был совершенно спонтанным. Со временем в каждой из групп выделился более жестокий лидер. Никакие переговоры или неформальные встречи между членами конкурирующих группировок не могли преодолеть развившуюся враждебность по отношению друг к другу.

В конце концов выйти из тупика позволила проблема, решение которой могло быть достигнуто только через совместную работу обеих групп: грузовик с едой застрял в грязи и всем пришлось его вытаскивать. После этого мальчики неожиданно проголосовали за то, чтобы отправиться домой в одном автобусе<sup>[239]</sup>. Общие трудности замечательным образом способствуют сотрудничеству.

Таким образом, Гоббс ошибался. Нашу борьбу друг с другом останавливает не то, что мы боимся высокой власти. Как мы отмечали выше, к сотрудничеству друг с другом людей могут подтолкнуть многие другие мотивы, помимо страха наказания: стремление заработать репутацию, получить одобрение, а также, в разной степени, чувство справедливости. Это мотивы, которые могут привести к расширению круга сотрудничества, отчего можем выиграть мы все.

В конечном счете большинство людей наделено нравственным чувством. Они могут абстрагироваться от своих интересов и подумать, что справедливо для группы в целом. Они также могут расширить представление о своей группе, включив, как мы смеем надеяться, интересы всего человечества.

Итак, что мы можем сделать, чтобы улучшить нашу жизнь? Этот вопрос рассмотрен в остальной части книги:

- Во-первых, я определю нашу цель: четкая концепция общего блага, которую мы все можем принять и ради которой можем работать.
- Затем я задамся вопросом, подходят ли существующие экономические идеи для достижения этой цели.
- После этого предложу конкретные общественнополитические меры, направленные на увеличение счастья.
- Наконец, я собираюсь обратиться к частной, внутренней жизни и рассмотреть вопрос о том, какие источники утешения мы можем найти, чтобы поднять себе настроение.

Один из тестов на счастье состоит в том, чтобы выяснить, насколько дружелюбным вам кажется окружающий мир. Нам нужны друзья вовне и внутри нас самих. Я рассмотрю обе эти потребности.

## **Часть 2**

### **Что можно сделать?**

#### **Глава 8**

##### **Наибольшее счастье: такова цель?**

Создавайте все счастье, какое только можете создать, устраняйте все несчастье, какое только можете устранить.



Иеремия Бентам начинал как юрист. Но его привело в ужас отсутствие рационального основания у той мешанины законов и наказаний, которая существовала в то время: человека могли повесить за кражу овцы. Бентам настаивал, что все законы и даже правила морали должны основываться на некотором объединяющем принципе. Иначе как они смогут не вступать в противоречие друг с другом?

В качестве такого принципа он предложил, чтобы все законы и все действия были направлены на то, чтобы производить наибольшее возможное счастье. Общество, говорил он, хорошо настолько, насколько счастливы его граждане. Таким образом, закон хорош, если он увеличивает счастье граждан и уменьшает их несчастье; если он этого не делает, то он плох. То же самое верно в отношении правил морали: их предназначение – увеличивать наше общее счастье. На самом деле, о любом решении, общественном или частном, следует судить с точки зрения его воздействия на счастье тех, кого оно затрагивает, в равной мере учитывая каждого. Это принцип «наибольшего счастья»: правильное действие – то, которое производит наибольшее общее счастье <sup>[241]</sup>.

Хотя эта благородная идея лежала в основе значительного социального прогресса в течение двух последних столетий, она также стала объектом серьезной критики. Иными словами, мы имеем теперь такое общество, в котором нет серьезного философского основания для публичной политики или частной морали. Прагматичные политики утверждают, что делают то, «что работает», но работает ради чего? Мы испытываем серьезную потребность в ясной концепции хорошего общества и благих действий.

Я полагаю, что идея Бентама была верной и что мы должны бесстрашно взять и применить ее к нашей жизни. Вы, конечно, можете согласиться со многим изложенным в данной книге, не соглашаясь с Бентамом. Но четкая идея придает силы благим намерениям.

Принцип Бентама затрагивает два разных вопроса: вопрос справедливости и вопрос счастья. Идея справедливости заключается в том, что все одинаково важны. Я не важнее вас, и ваше «благо» так же важно, как и мое. Мы обсуждаем это в последней главе. Другая идея состоит в том, что счастье является самой главной целью. Так ли это?

## **Общественное благо**

Почему мы должны принять наибольшее счастье в качестве цели для нашего общества? Почему эта, а не какая-нибудь другая цель или даже множество целей? Как насчет здоровья, независимости, самореализации или свободы? Проблема нескольких целей в том, что они могут вступить в конфликт друг с другом и тогда нам придется этот конфликт урегулировать. И поэтому мы, естественно, ищем какую-то одну конечную цель, которая позволит нам судить обо всех остальных целях в зависимости от того, какой вклад они вносят в ее достижение.

Счастье является такой конечной целью, потому что, в отличие от всех остальных целей, его благой характер самоочевиден. Если нас спросят, почему счастье важно, мы не сможем привести дополнительную, внеположную причину. Оно важно – и все<sup>[242]</sup>. Как сказано в американской Декларации независимости, это «самоочевидная» цель.

Наоборот, если я спрошу вас, почему вы хотите, чтобы люди были здоровее, вы, вероятно, укажете причины: люди не должны испытывать боли и т. д. Точно так же, если я спрошу вас о независимости, вы ответите, что людям будет лучше, если они сами станут контролировать свою жизнь. Аналогично свобода – это хорошо, потому что рабство, тюремное заключение и тайная полиция приводят только к несчастью.

Таким образом, здоровье, автономия и свобода – это «инструментальные» блага: мы можем привести дополнительные, не окончательные причины того, почему мы их так ценим. И поэтому мы иногда готовы пожертвовать одним из этих благ ради другого. Для обеспечения безопасности на улицах мы изолируем преступников (независимость гражданина против свободы преступника). Чтобы снизить неграмотность, мы взимаем налоги (самореализация против экономической свободы).

Чтобы способствовать наибольшему счастью, нам, очевидно, требуется понять, какие условия влияют на счастье людей и в какой степени. Теперь это становится эмпирически возможно. Мы рассмотрели некоторые свидетельства в главе 5, а семь основных факторов, влияющих на счастье, были схожи с личными «способностями», которые нобелевский лауреат Амартья Сен предложил в качестве целей публичной политики<sup>[243]</sup>. Но пока мы не обоснуем наши цели тем, как действительно себя чувствуют люди, есть реальная опасность патернализма. Мы ни в коем случае не должны говорить, что это делается вам во благо, даже если ни вы, ни другие никогда не почувствуете себя от этого лучше. Наоборот, если мы хотим измерить качество жизни, наши

измерения должны основываться на том, как на самом деле чувствуют себя люди.

### **О дивный новый мир?**

Но разве нет более важных вещей, чем то, как чувствуют себя люди – хорошо или плохо? Как насчет амбиций и стремлений? Разве принцип наибольшего счастья не призывает к жизни в удовольствии, как у лотофагов?<sup>[244]</sup> На самом деле, если бы все любили есть лотосы и мы смогли бы организовать такую жизнь для всех, это был бы неплохой исход: миллионы несчастных во всем мире сочли бы это благословенным деянием.

На самом же деле счастье людей, питающихся лотосами, едва ли продлилось долго. Как мы видели, люди обычно ставят перед собой цели, предполагающие какие-то сложности, и счастье зависит от целей, одновременно удаленных, но достижимых. Цели придают жизни смысл. Однако разумный человек выбирает цели, движение к которым приносит ему удовольствие. Нет особого смысла в стремлении к вещам, которые не приносят радости, и большинство людей к ним не стремится. Те же, кто стремятся, в конце концов впадают в депрессию.

А что, если бы существовал наркотик или машина, которая могла бы заставить вас почувствовать себя счастливее даже в отсутствие цели? В романе Олдоса Хаксли «О дивный новый мир» люди принимают для этого *сому*. Предполагалось, что эта идея покажется отталкивающей и угрожающей. Однако человек всегда использовал такие одурманивающие вещества, как алкоголь. Но большинство существующих наркотиков имеет негативные последствия. Если кто-то найдет наркотик счастья без побочных эффектов, не сомневаюсь, большинство из нас будет иногда его принимать. Когда-то люди выступали против аспирина и анестезии на том основании, что они неестественны, теперь же ими пользуются все.

А как насчет воображаемой «машины счастья» гарвардского философа Роберта Нозика?<sup>[245]</sup> Эта гипотетическая машина могла бы давать виртуальный опыт, внушающий индивиду, что он действительно живет приятной и потому активной жизнью, хотя на самом деле он остается в состоянии покоя. Если бы вам предложили такую возможность, разве бы вы не подключились, спрашивает Нозик? Конечно, многие люди отказались бы, по целому ряду причин. Они бы не поверили, что машина действительно дает обещанное, и потому предпочли бы сохранить свою реальную независимость. Или же у них были бы обязательства перед другими людьми, которые они не могли бы выполнять, находясь в состоянии покоя. И так далее. То есть это слабый опыт, в особенности потому, что он описывает ситуацию, настолько далекую от

реальности, что в этом случае мы бы стали совершенно иными живыми существами.

### **Частная этика**

Таким образом, идея наибольшего счастья придает правильную направленность публичной политике и является подходящим критерием для частных этических решений. Когда я не знаю, как поступить, я должен стремиться к наибольшему счастью всех людей, в равной степени учитывая счастье каждого. И в демократическом обществе, где люди определяют публичную политику путем голосования, не следует предлагать для публичной политики цель, которую люди не могут сделать целью и своего частного поведения.

Здесь нам потребуется краткий экскурс в историю. Очевидно, что правила частного поведения придумали не философы и не мыслители. В предыдущей главе мы обсуждали, как люди приобрели правила взаимодействия друг с другом, приведшие к выживанию и росту численности нашего вида. Эти правила передавались через взаимодействие между нашими генами и социальным обучением. Тем самым мы выработали базовые правила, требующие выполнять свои обязательства, говорить правду и считаться с другими людьми. Люди различаются по степени приверженности данным принципам, но чаще всего мы применяем их почти не задумываясь.

Однако иногда нам приходится задумываться. Например, я мог обещать дочери прийти к ней на игру, но мою мать забрали в больницу. Как мне использовать свое время – сдержать обещание или проявить внимание к матери? Очевидно, мне следует разобраться, кого я сделаю несчастнее, если не приду. Это решение Бентама<sup>[246]</sup>.

Этические принципы должны охватывать нечто большее, чем только запреты. Они должны подсказывать, как использовать наше время и таланты. Возьмем важнейший вопрос о том, какую профессию выбрать. Разумеется, я должен подумать о том, что мне нравится, но я также должен учесть, что важнее всего для благополучия других. Обычные «правила морали» мало чем помогают при столь фундаментальном моральном выборе, а это одно из важнейших моральных решений, какие человек принимает в жизни. Упущение может оказаться хуже принуждения.

Или возьмем проблему семейных конфликтов и распада семьи. Как еще их можно рассматривать, как не с точки зрения чувств и благополучия всех заинтересованных лиц?

Но почему я должен считаться с чьим-то еще счастьем, кроме моего собственного? Это один из древнейших вопросов философии. С одной стороны, мне бы хотелось, чтобы все остальные вели себя неэгоистично, тогда как я вел бы себя как эгоист. Эта часть моей личности хотела бы считаться только с моими собственными чувствами. Но у меня также есть нравственное чувство, указывающее, что я должен смотреть на вещи шире. Я чувствую, что есть вещи, которые я должен делать, и я размышляю о них, становясь на точку зрения «беспристрастного наблюдателя»<sup>[247]</sup>. Когда я задумываюсь о том, как поступить, я спрашиваю, какой набор исходов покажется наилучшим кому-то другому, кроме меня и людей, заинтересованных в моем решении. Этот беспристрастный наблюдатель, будучи и сам человеком, знает, что все хотят быть счастливыми, и, следовательно, судит обо всех исходах с точки зрения общего счастья всех заинтересованных лиц.

Принцип беспристрастности или анонимности имеет фундаментальное значение для всех моральных идей. В ситуации, затрагивающей А и Б, морально правильное действие для А должно быть в одинаковой степени независимым от того, А вы или Б. Это золотое правило Нового Завета: *возлюби ближнего своего, как себя, и поступай с другими, как хочешь, чтобы поступали с тобой*. Симметрия должна быть полной<sup>[248]</sup>.

Конечно, некоторые из нас нравственнее других. Таким образом, реалистический взгляд на то, что такое счастье, следующий: я считаюсь с другими людьми, частично из чистого эгоизма (ожидаю, что они ответят мне тем же), частично из искреннего сочувствия, а частично из принципа. Почти никто не ведет себя настолько хорошо, как предписывает беспристрастный наблюдатель. Но все же большинство из нас ведет себя лучше, чем могли бы в противном случае, потому что мы думаем о моральных принципах. Вот почему эти принципы так важны. Они также могут принести подлинное утешение. Если мне не удастся получить работу и она достанется другому компетентному соискателю, я могу рассудить, что мое разочарование уравновешивается его радостью.

Такой образ мысли выходит за рамки нашей базовой животной природы и приближается к мышлению, более уместному сейчас, когда мы больше не боремся за выживание. Счастливое общество должно строиться на двух основаниях: во-первых, на высочайшем уровне сочувствия другим людям, а во-вторых, на сильнейшем моральном принципе беспристрастности. Пока мы не расширим границы сочувствия, мы не сможем увеличить наше счастье, как бы ни росло наше благосостояние: раковая опухоль зависти будет съедать все наши приобретения. Если мы сможем радоваться благополучию других, мы все будем

счастливее. Мы поможем тем, кто может выиграть от нашей помощи, и, кроме этого, выиграем сами, радуясь их успеху<sup>[249]</sup>. В Библии сказано: «блаженнее давать, нежели принимать», но на самом деле хорошо и то и другое.

### **Возражения**

Хотя принцип наибольшего счастья так привлекателен и так широко используется, он подвергался жестоким нападкам со стороны философов, включая недавнюю критику Амартии Сена и Бернарда Уильямса<sup>[250]</sup>. Я уже останавливался на возражении, что есть вещи важнее счастья. Но существует и множество других возражений. Я полагаю, что они концептуально ошибочны.

### **Качества счастья**

Первым Бентама начал критиковать его крестник, великий философ и экономист Джон Стюарт Милль. Его отец был протеже Бентама, и Милль некоторое время жил в садовом домике при доме Бентама в Лондоне на Королевской площади. Отец Милля возлагал большие надежды на сына и как на ученого, и как на нравственного человека, и его надежды оправдались в обоих отношениях. К четырем годам маленький Джон Стюарт читал древнегреческие тексты, а к подростковому возрасту полностью освоил философию наибольшего счастья, которой придерживался его отец. В двадцатилетнем возрасте он впал в депрессию, продолжавшуюся два года, которую он в конечном счете приписал строгости своего воспитания. В частности, он пришел к заключению, что с философией Бентама что-то не так. К тому времени, как он написал свою собственную книгу о том, что тогда называлось утилитаризмом, ему показалось, что он понял, где лежит проблема. Существуют, утверждал Милль, более высокие и более низкие формы счастья: иначе мы бы заключили, что удовлетворенный дурак находится в лучшем положении, чем неудовлетворенный Сократ.

Этот вывод ошибочен. В рамках своей жизни удовлетворенный дурак действительно окажется счастливее неудовлетворенного Сократа. Но мы должны учесть результаты труда, проделанного Сократом, – и миллионы других людей, чье счастье увеличилось. Существует множество героев, страдавших ради пользы других людей. Конечно, масштабы этой пользы трудно оценить, но именно она оправдывает их поступки. *Само по себе* страдание не может считаться благом.

### **Парадокс счастья**

Второй аргумент заключается в том, что стремление к счастью обречено на провал: единственный способ стать счастливым – заниматься чем-нибудь

другим, так как счастье представляет собой побочный продукт<sup>[251]</sup>. Таким образом, утверждается, что принцип наибольшего счастья предполагает внутреннее противоречие: так называемый парадокс счастья.

В этом возражении заключена важная психологическая догадка. Большую часть нашей трудовой жизни мы заняты различными делами – гуляем за городом, занимаемся своей работой, играем в сквош, едим, занимаемся любовью. Мы не ставим перед собой цель быть счастливыми. Но все же большинство вещей мы делаем, потому что в тот момент они приносят нам удовольствие или же дают нам косвенные средства для получения удовольствия (например, позволяют не умереть от голода) или же потому что мы считаем, что помогаем другим людям. Мы часто делаем вещи, которые предпочли бы не делать, но делаем ради какого-то блага в будущем. Большинство людей желали бы работать меньше, но дополнительный доход позволяет купить другие источники удовлетворения. Так что нет ничего плохого в том, что люди хотят быть счастливыми и что жизнь во многих отношениях – это поиск деятельности, которая принесет больше удовлетворения. В мире, получившем правильное воспитание, такая деятельность включает в себя стремление к счастью других.

#### **Консеквенциализм**

Еще один критический подход указывает на то, что принцип наибольшего счастья учитывает только последствия действий и игнорирует природу самого действия. То есть тем самым жертвует средствами ради цели.

Это просто недоразумение. Если я решу что-то сделать, все, что за этим последует, будет последствием, включая само это действие. Например, предположим, что я – работодатель, которого волнует вопрос увольнять или не увольнять работника. Действие по увольнению работника обладает особым качеством – это серьезная демонстрация власти одного человека над другим. Мне бы хотелось этого избежать. Но когда я решаю, что делать, я включаю этот аспект в мою оценку наряду с тем, как это решение отразится на работнике и на работе предприятия. Я рассматриваю и цели, и средства.

Некоторые утверждают, что консеквенциализм предполагает бесконечный регресс, потому что непосредственные последствия имеют дальнейшие последствия и так далее. Таким образом, окончательные последствия оказываются лежащими далеко в будущем. Это абсурдное рассуждение. Релевантные последствия действия – это изменения в человеческом счастье, берущие начало в тот момент, когда предпринимается действие. Эти изменения продолжаются в бесконечном будущем, а неопределенность становится тем больше, чем дальше мы заглядываем. Прогнозирование в случае этических

решений так же затруднительно, как в случае решений в сфере бизнеса. Нет аргументов против прогнозирования, но ясно, что мы должны придавать особый вес более ранним и более предсказуемым результатам. На самом деле трудно понять, как любой ответственный человек может принять решение без учета его последствий<sup>[252]</sup>.

### **Приспособление**

Еще одно возражение: человеческие существа приспособляются, до определенной степени – к бедности и угнетению. Таким образом, некоторые борцы за права человека оппонируют принципу наибольшего счастья, так как думают, что он слишком легко мирится с бедностью<sup>[253]</sup>. Наоборот, в верхах приспособление развито даже больше, что объясняет, почему богатые так мало выигрывают от дополнительного богатства. Более того, как мы видели, пользу для богатых можно напрямую сравнить с гораздо большей пользой, которую получили бы бедняки, если бы деньги были распределены более равномерно. Именно это сравнение дало нам самый веский аргумент в пользу перераспределения<sup>[254]</sup>. То есть принцип наибольшего счастья по сути своей обращен в пользу бедных. Едва ли на него можно будет ссылаться для сокращения налогов в США.

На самом деле, разве бы мы были обеспокоены бедностью и угнетением, если бы людям нравилось быть бедными и угнетенными? Но им это не нравится. Американские рабы хотели свободы не потому, что она принесет им больший доход<sup>[255]</sup>, а из-за того унижения, которое создает состояние раба. Рабство их оскорбляло, вот почему рабство – это неправильно. Этические теории, безусловно, должны сосредоточиться на том, что чувствуют люди, а не на том, что для них является благом с точки зрения других людей. Если мы примем марксистскую идею «ложного сознания», мы примем на себя роль Бога и будем решать, что есть благо для других людей, даже если оно им таковым и не кажется.

Вместо этого мы должны попытаться выяснить, к чему люди могут приспособиться, а к чему нет. Нас должны особенно беспокоить те несчастья, к которым трудно приспособиться. Например, невозможно приспособиться к постоянному психическому заболеванию. Но большинство людей достаточно хорошо к ним приспособляется, если на их долю выпала необходимость помогать психически больным.

### **Справедливость**



Согласно принципу наибольшего счастья, единственная важная вещь – это чувства всех людей. Но как взвесить их счастье? Бентам полагал, что всех нужно учитывать в равной степени и поэтому мы должны просто суммировать счастье всех, кого это касается. Если одна политика производит больше общего счастья, чем другая, значит, она лучше.

С одной стороны, это справедливо: изменение счастья каждого человека учитывается в равной степени, кем бы он ни был. С другой стороны, это несправедливо. Предположим, например, что есть новая политическая мера, которая затронет двух людей, один из них уже был счастлив, тогда как другой был несчастен, и эта новая мера сделает счастливого человека еще счастливее, а несчастного еще несчастнее. При условии что прирост в счастье для счастливого человека был больше, чем потеря для несчастного, Бентам одобрил бы такую политику.

Но это, кажется, крайний пример. Беспристрастный наблюдатель, конечно, будет больше заботиться о том, что случится с несчастным человеком, чем о том, что произойдет с уже счастливым. Он, таким образом, придаст иной «вес» изменениям в счастье в зависимости от того, насколько счастлив был данный человек. Но какой именно дополнительный вес? Это оценочное суждение<sup>[256]</sup>. До недавних пор обсуждать такие вещи было довольно бесполезно, поскольку прежде всего не было способа измерить изменения в счастье. Но теперь появляются возможности такого измерения. Так что настало время для серьезного обсуждения того, какой «вес» следует придавать изменениям в счастье, когда текущий уровень счастья у разных людей различен<sup>[257]</sup>.

Из этих рассуждений мы делаем вывод, что важнее уменьшить страдания, чем создать дополнительное счастье. Еще одна причина такого вывода: мы лучше понимаем, что вызывает несчастье, чем то, что вызывает крайнее счастье<sup>[258]</sup>.

Угнетение – один из величайших источников несчастья. Впоследствии принцип наибольшего счастья будет строго осуждать угнетение любой группы людей или отдельного человека<sup>[259]</sup>.

### **Целесообразность**

Но принцип наибольшего счастья иногда критиковали за то, что он ставит целесообразность выше правил – например, разрешает убить невинного человека в назидание другим. Это ошибочная критика. Счастливое общество должно жить по правилам – не наказывать невинных, говорить правду, выполнять обещания и так далее. Люди должны чтить эти принципы, а их нарушение вызывать у них отвращение. Но иногда правила входят в

противоречие друг с другом, и тогда приходится решать с точки зрения принципа наибольшего счастья, какое именно действие предпринять.

Таким образом, принцип наибольшего счастья предполагает двухэтапный подход<sup>[260]</sup>: он помогает нам выбрать сначала «правила», а затем «действие», когда возникает конфликт между правилами. Но правила все равно имеют ключевое значение.

### **Права**

Вот почему так важно, чтобы базовые правила были хорошо определены и глубоко заложены в конституции и законодательстве страны. Любое право человека должно быть обосновано недопущением страданий (или содействием счастью). Чтобы стать правом, оно тогда должно быть закреплено в законе<sup>[261]</sup>. Все основные права человека, такие как равенство всех перед законом, свобода от незаконного задержания, право на труд и так далее, могут быть обоснованы таким образом.

Конституция и законы, с которыми мы живем, имеют принципиальное значение для нашего счастья. Они должны быть обоснованы принципом наибольшего счастья, но как только они установлены, их нельзя нарушать, даже если в краткосрочной перспективе это нарушение принесет большее счастье. Ибо оно может подорвать долговременную пользу, которую мы извлекаем из этих законов.

Конституции и политические процессы настолько важны, что некоторые мыслители утверждали: главная роль принципа наибольшего счастья в том, чтобы помочь нам придумать наилучшую конституцию. После этого мы должны просто принимать любые политические меры, которые она предписывает<sup>[262]</sup>. Это было бы большой ошибкой. Важнейшую роль играют публичные дебаты о том, какая политика является наилучшей, и в этих дебатах также следует руководствоваться принципом наибольшего счастья. Анализ всегда труден, но он облегчается по мере накопления знаний. Любые другие действия могут привести только к худшим, менее информированным решениям.

### **Всеобъемлющий принцип**

Итак, мы возвращаемся к центральной идее гуманистической этики, ценящей то, чего хотят люди для себя, для своих детей и своих сограждан. А хотят они счастья. Конечно, невозможно оценить все способы, которыми наши действия сказываются на счастье. Вот почему у нас есть правила, которым мы следуем большую часть времени, не задумываясь о них: говорить правду, выполнять

обещания, быть добрыми и так далее. Но мы испытываем острую потребность в едином всеобъемлющем принципе по крайней мере по трем причинам.

Во-первых, может возникать *конфликт между правилами*. Если эсэсовец спросит нас, где, по-нашему, скрывается еврей, нам, разумеется, нужно придумать убедительную ложь.

Во-вторых, нам нужна возможность *пересматривать правила*. Практические правила Томаса Джефферсона разрешали рабство. Более отстраненный анализ того, что такое рабство, исключает его. Вместе с тем, по мере того как факты меняются, должны меняться и правила. Но это не моральный релятивизм. Неизменной целью должно оставаться наибольшее счастье независимо от обстоятельств. Другие моральные философии в большей степени подвержены изменениям со временем.

В-третьих, существует множество случаев морального выбора, когда *сложно руководствоваться правилами*. Есть общественный выбор, касающийся того, как нужно обращаться с преступниками или как решать проблемы уличного движения. Простая апелляция к принципам свободы или доброты здесь не поможет. Есть также частный выбор, например, того, какую профессию избрать или как тратить собственные деньги. Ответ может быть найден только с учетом всеобъемлющей цели наибольшего счастья человека. В свою очередь, большинство моральных кодексов сильнее в том, что касается запретов, а не поощрения к действию. Они плохо умеют предотвращать грех упущения.

Никто из нас не может принять на себя ответственность за весь род человеческий – у нас недостаточно знаний, и мы не будем испытывать такое же счастье от помощи незнакомцу, какое мы испытываем, помогая собственным детям. Таким образом, благотворительность начинается дома. Но по мере расширения знаний и развития морали она должна охватывать все более широкий круг людей<sup>[263]</sup>.

Тем не менее некоторые люди до сих пор утверждают: вместо того чтобы искать ясную философию, нам нужно просто руководствоваться различным моральным чутьем. Я отвечу на это так. Мы пришли к прогрессу в понимании природы совсем иным путем. Мы испытывали неудовлетворенность нашими частичными, интуитивными концепциями причинности. Мы отчаянно искали объединительную теорию, которая бы охватила все виды разрозненных явлений – падение яблока и вращение луны<sup>[264]</sup>. Точно так же мы можем достичь морального прогресса, если будем искать всеобъемлющий моральный принцип и разрабатывать его следствия. Наше понимание никогда не будет таким же

точным, как законы физики, но другого способа достижения прогресса нет. А я верю в то, что прогресс возможен<sup>[265]</sup>.

Наше западное общество, вероятно, сейчас счастливее, чем когда-либо<sup>[266]</sup>. Но, как мы видели, есть опасность, что принцип «я в первую очередь» может испортить наш образ жизни сейчас, когда божественная кара больше не дает общей санкции для морали. Если это произойдет, мы станем несчастнее. Так что нам нужна четкая философия. Очевидная цель – наибольшее счастье всех. Если бы все мы по-настоящему к этому стремились, мы бы все стали менее эгоистичными и более счастливыми.

Таким образом, мой аргумент заключается в следующем. Люди хотят быть счастливыми. Но у нас также есть нравственное чувство, заставляющее нас считаться не только с самим собой, но и с другими людьми. Разум подсказывает нам, как это делать, так что мы начинаем в равной мере ценить счастье каждого. Это должно стать правилом для частного поведения и для общественного выбора. Мы не всегда будем делать то, что правильно, но, если каждый будет пытаться, в конечном счете мы станем счастливее. Браво, Бентам! – говорю я<sup>[267]</sup>.

## Глава 9

### Есть ли ответ у экономической науки?

Экономисты как компьютеры.

Они нуждаются в том, чтобы в них завели факты.

*Кеннет Болдинг*

Итак, как же должна быть организована социальная жизнь, чтобы сделать нас счастливыми? Может ли помочь экономическая наука? В стандартной экономической теории предпочтение отдается рыночной экономике, потому что она эффективна. Экономическая теория предсказывала крах коммунизма и оказалась права. Более того, когда речь заходит о деятельности правительства, экономика предлагает изощренный инструмент анализа выгод и затрат, указывающий правительству, что ему следует делать, а что нет. Так есть ли ответ у экономики?

И да и нет. Это замечательная рамка. Мы начинаем с индивидов и их нужд. Затем у нас появляется рынок, на котором они взаимодействуют и где удовлетворяются их нужды в большей или меньшей степени. Ошибочна только

теория человеческой природы, основанная главным образом на устаревшей версии бихевиоризма.

Бихевиоризм утверждает, что мы никогда не знаем, что чувствуют люди: мы можем только наблюдать за их поведением. В середине прошлого столетия лидером бихевиоризма был Беррес Скиннер из Гарвардского университета, в честь которого был назван ящик, где исследовались условные рефлексy крыс. Рассказывают, что во время своих лекций Скиннер прохаживался вдоль кафедры. Применяя его идеи на практике, студенты договорились, что, когда он пойдет налево от кафедры, они посмотрят вниз и нахмурятся, а когда направо – взглянут вверх и улыбнутся. Через короткое время они заставили его отступить в правую часть кафедры.

Один ноль в пользу бихевиоризма. Однако, если мы не знаем, что люди чувствуют, мы не сможем организовать жизнь так, чтобы они стали счастливы. Слава богу, психология сегодня вернулась к изучению чувств. Но ей не хватает всеобъемлющего теоретического аппарата для анализа политики, который дает экономика. Вот почему в этой главе я хочу рассмотреть сильные и слабые стороны экономической науки и объяснить, что она могла бы оказать нам гораздо большую помощь, если бы использовала открытия современной психологии.

### **Добровольный обмен**

Мы можем начать с существующих экономических теорий свободного рынка. Работа свободного рынка основана на добровольном обмене. Простейший случай – бартер. У меня есть хлеб, но нет варенья, а у вас – варенье, но нет хлеба. Я обмениваю свой хлеб на ваше варенье. Нам обоим от этого лучше, в противном случае мы бы не согласились на обмен. Мы оба получили «прибыль от торговли». Такое происходит между индивидами и, конечно же, между странами.

Сегодня большинство обменов совершается с помощью денег, но принцип тот же самый. Я работаю на вас, потому что нам обоим это выгодно. Вы продаете произведенную продукцию своим клиентам, опять-таки потому что это выгодно обеим сторонам. Это взаимовыгодная ситуация.

Все это происходит посредством неприкрытого стремления к своей выгоде. Нельзя не повторить знаменитые слова Адама Смита:

...

*Не от благожелательности мясника, пивовара или булочника ожидаем мы получить свой обед, а от соблюдения ими своих собственных интересов. Мы обращаемся не к их гуманности, а к их эгоизму, и никогда не говорим им о наших нуждах, а об их выгодах<sup>[268]</sup>.*

Это не то сотрудничество, о котором мы говорили в главе 7. Это независимые отношения, которые работают своим особым, совершенно безличным образом.

Такой обмен – главная черта любой рыночной экономики. Человек выносит на рынок все те таланты или богатства, какие у него есть, и обменивает их на что-то, в чем он больше нуждается.

### **Эффективность**

Результатом становится замечательная эффективность. Любой обмен, выгодный заинтересованным лицам, произойдет автоматически – при условии, что рынок по-настоящему «свободный». Так что все возможные «выгоды от торговли» будут получены. После этого получить выгоду удастся только за счет кого-то другого. Все возможные пустые траты были устранены, и в этом смысле ситуация является в полной мере эффективной<sup>[269]</sup>. Она может быть несправедливой, если у людей на старте были неравные возможности, и она может оказаться нежелательной, если люди имеют вкусы, которые трудно удовлетворить. Но с учетом стартовых позиций каждого она эффективна.

Эффективность свободного рынка – его огромное преимущество, позволяющее устранить большую часть пустых трат, которые имеют место при любой иной системе. Однако она эффективна только при соблюдении трех условий.

Во-первых, рынок должен быть по-настоящему свободным, чтобы новые участники могли прийти на него и продавать по тем ценам, по каким захотят. Картельный сговор о поддержании цен должен быть запрещен, а если существует естественная монополия, власти должны ее регулировать или даже сами предоставлять соответствующие услуги, как в случае полиции или местной школы. Нам нужна конкуренция, а не сотрудничество компаний – конкуренция, которая также будет подстегивать инновации, сокращение затрат и заботу о клиенте.

Кроме того, продавцы и покупатели должны располагать одной и той же информацией о том, что продается. Если покупатель плохо информирован не по своей вине, он нуждается в защите потребителя.

Наконец, и этот пункт имеет для нас ключевое значение, добровольный обмен работает хорошо, если каждая сделка влияет только на стороны, участвующие в обмене. Если сделка оказывает негативное влияние на другие стороны, общество в целом может понести чистые потери, пусть даже стороны, участвующие в сделке, получают прибыль. Классический пример – заводская труба. Скажем, владелец предприятия производит ткань или сталь, которые продает заинтересованному покупателю, но в процессе работы предприятие выбрасывает в окружающее пространство загрязненный дым. На экономическом жаргоне это называется «внешними эффектами» или «экстерналиями». Когда владелец предприятия разрабатывал бизнес-план, он подсчитал свою выручку и затраты, но он не учел затраты, которые из-за него придется понести его соседям. Так что почти наверняка коптящие трубы выбрасывали слишком много дыма. Чтобы сделать планы владельца предприятия эффективными, мы должны заставить его платить налог за те издержки, которые создает его дым. Тогда он «интериоризирует» эти издержки и будет рассматривать их как свои собственные. Более грубая альтернатива – регулировать выбросы дыма.

Экстерналии проникают повсюду в нашу общественную жизнь: когда моему коллеге дают прибавку к зарплате, это отражается и на мне, хотя я не являюсь участником обмена. В принципе экономика может помочь учесть все эти взаимодействия, но на практике она учитывает лишь их малую часть. Однако мы к этому еще вернемся.

### **Анализ затрат и выгод**

Но сначала нам нужно объяснить второе преимущество экономической науки: анализ затрат и выгод<sup>[270]</sup>. Вследствие ограничений добровольного обмена государству приходится участвовать в большинстве таких сфер жизни, как оборона, закон и порядок, образование, здоровье, транспорт, окружающая среда. Чтобы помочь нам выработать такую политику, экономисты предлагают анализ затрат и выгод. Измените политику, говорят они, если выгоды от такого изменения превысят затраты, если же не превысят, продолжайте в том же духе.

Но как измерить затраты и выгоды? Чтобы ответить на этот вопрос, начнем с индивида, участвующего в добровольном обмене. Предположим, он собирается купить нечто стоимостью 10 долларов. Если он готов заплатить до 12 долларов, он это купит. Он фактически сравнивает выгоды с затратами, а выгоды измеряются тем, сколько он готов заплатить – в данном случае 12 долларов. Таким образом, базовая концепция экономической выгоды – «готовность платить».

А теперь предположим, что правительство хочет построить новую автодорогу над городским гетто. Разработчики проекта составят перечень выгод и затрат: выгоду для автомобилистов, затраты для жителей гетто и на строительство шоссе. Они измерят выгоду для автомобилистов, подсчитав, сколько те согласны заплатить за более скоростной проезд. Затраты для обитателей гетто они измерят тем, сколько те будут готовы заплатить, чтобы не допустить строительства автодороги. А затраты на строительство – это налоги, необходимые для строительства шоссе. (Конечно, некоторые обитатели гетто также являются налогоплательщиками, а некоторые – автомобилистами, но здесь мы рассматриваем людей с точки зрения их ролей.)

Затем планировщики сложат все подсчитанные выгоды и затраты. Если выгоды превысят затраты, будет принято решение в пользу автодороги: проектировщики скажут, что ее строительство эффективно.

Что заставляет их так говорить? Их ответ: выигравшие выиграют больше, чем проиграют проигравшие, и, следовательно, они смогут легко компенсировать проигравшим их потери и все равно повысить свое благосостояние. Таким образом, в результате проекта некоторые люди смогут заработать и при этом никто ничего не потеряет. Это, скажут они, выигрыш в эффективности, и такую возможность нельзя упустить <sup>[271]</sup>.

Но подождите. Предположим, что обитателям гетто и налогоплательщикам *на самом деле* не дадут компенсации. Тогда проект породит выигравших *и* проигравших. Это нельзя будет назвать выигрышем в эффективности, потому что единственная проверка проекта предполагает *гипотетическую*, а не реальную компенсацию.

Что же не так в этих рассуждениях? Первоначально идея была отличная: при принятии решений мы должны сравнивать затраты и выгоды. Но эти затраты и выгоды должны измеряться с точки зрения счастья, как предлагал Бентам. Использование денег не является подходящей заменой, потому что, как мы видели, для одних людей деньги важнее, чем для других. Поэтому мы должны знать, кто выигрывает и кто проигрывает, чтобы понять, насколько для них важны деньги. Затем мы можем применить двухэтапный подход: сначала подсчитать для каждой группы изменения с точки зрения «готовности платить», а потом взвесить эти изменения с точки зрения того, насколько для каждой группы значимы деньги. (Дополнительно мы должны придать особое значение изменениям в счастье, касающимся наиболее несчастных людей.)



Этот подход указывает путь к усовершенствованному анализу затрат и выгод, который строится на старом подходе, но использует новую психологию, чтобы стать более действенным, а не брать идею Бентама и извращать ее.

### **Национальный доход: грустная история**

Это подводит нас к вопросу об адекватном измерении национального благосостояния. Ясно, что мы должны измерять среднее счастье населения (с поправкой на то, чтобы придавать дополнительный вес наименее счастливым)<sup>[272]</sup>.

Вместо этого правительства в настоящий момент все свое внимание сосредотачивают на национальном доходе или валовом национальном продукте (ВНП), в котором доллары каждого учитываются одинаково. Эта концепция была разработана в 1930-е годы с благой целью – помочь осмыслить колебания в уровне безработицы, и сыграла ключевую роль в попытках контролировать ее подъемы и спады. Но очень скоро ее превратили в единицу измерения национального благосостояния, и сегодня страны соперничают друг с другом за более высокий национальный доход.

Это превращение было неизбежно, как только в 1930-е годы в экономике стал преобладать бихевиоризм. На самом деле это очень грустная история. В конце XIX века большинство английских экономистов полагали, что экономика занимается счастьем<sup>[273]</sup>. Они считали, что человеческое счастье поддается измерению, как температура<sup>[274]</sup>, и что мы можем сравнивать счастье одного человека со счастьем другого. Они также полагали, что дополнительный доход приносит все меньше счастья по мере того, как человек становится богаче.

Их система была не вполне операциональной, но весьма перспективной. Она также была в ладу с психологией конца XIX века, например с учением Уильяма Джеймса, который активно исследовал силу человеческих чувств. Затем в психологии победил бихевиоризм. Появились Джон Уотсон и Иван Павлов (а за ними Скиннер), утверждавшие, что мы никогда не сможем узнать, что чувствует другой человек, и нам остается только изучать человеческое поведение.

Итак, бихевиоризм стал определять интеллектуальный климат, а в 1930-е годы овладел экономикой<sup>[275]</sup>. Это привело к появлению значительно более узкой концепции счастья. Ибо если мы озабочены только поведением человека, оно зависит лишь от сложившихся ситуаций и от того, какие из них ему больше всего нравятся. То, насколько сильны его предпочтения, не имеет значения<sup>[276]</sup>. Поскольку он будет всегда выбирать наиболее предпочтительную из имеющихся ситуаций, мы можем вывести его предпочтения из его поведения.

Но мы ничего не можем сказать о силе этих предпочтений или о том, насколько он удовлетворен тем, что получает.

Как это ведет к тому, что национальный доход становится мерилем национального благосостояния? В два этапа. Во-первых, индивид. Мы постулируем, что его предпочтения остаются неизменными. И поэтому, если он может потреблять больше, чем раньше, значит, он становится счастливее. Мы не знаем насколько, но счастливее. Это все, что мы можем извлечь из измерения дохода. Во-вторых, группа индивидов. Как мы можем сравнить рост доходов одного человека с падением доходов другого? Вы можете подумать, что бихевиоризм не позволяет этого сделать. Но это не так. В качестве волшебной палочки появляется тест гипотетической компенсации и говорит нам, что национальное благосостояние улучшится, когда выигрывавшие смогут компенсировать проигрыш проигравших, – другими словами, если вырос национальный доход.

Все это очень печально. Поспешу отметить, что большинство экономистов признает недостатки ВВП как меры благосостояния. Совершенно очевидно, что в одних странах работают больше, чем в других. Например, сейчас в Германии и США одинаковая почасовая оплата, но американцы предпочитают работать гораздо больше. Соответственно национальный доход на душу населения в США выше. Однако большинство хороших экономистов скажут, что реальный доход в обеих странах одинаковый, поскольку покупательная способность (для товаров *и* для досуга) сходная. Аналогичным образом экономисты пытались учитывать качество окружающей среды и досуга как усовершенствованную меру национального дохода<sup>[277]</sup>.

Но реальные проблемы экономики лежат гораздо глубже. Они возникают потому, что экономисты не интересуются тем, насколько люди счастливы, а заняты только совокупной покупательной способностью, предполагая, что предпочтения неизменны. Вместо этого нам нужна экономика, которая будет сотрудничать с новой психологией. Есть по крайней мере пять главных черт человеческой природы, которые должны быть включены в новое видение того, как рождается наше благополучие<sup>[278]</sup>.

- **Неравенство.** Дополнительный доход имеет большее значение для бедных, чем для богатых.
- **Внешние эффекты.** Другие люди воздействуют на нас косвенно и не только через обмен.
- **Ценности.** Наши нормы и ценности меняются в ответ на внешние влияния.

- **Боязнь потерь.** Мы ненавидим терять больше, чем ценим приобретения.
- **Противоречивое поведение.** Мы во многих отношениях ведем себя противоречиво.

## Неравенство

Сначала я обращусь к неравенству, потому что это область, в которой экономисты уже ведут активную деятельность. (В самом деле, целая армия экономистов изучает, почему люди живут за чертой бедности.) Но что, если улучшение положения бедняков обернется ухудшением положения для богатых, так что они потеряют в долларовом выражении больше, чем приобретут бедняки? Какую измерительную систему мы можем использовать, чтобы оценить приобретения бедняков по сравнению с потерями богачей?

На этот вопрос уже был дан ответ в теории группой блестящих экономистов в 1960-е годы, включая лауреатов Нобелевской премии Джеймса Мида, Джеймса Миррлиса и Амартию Сена<sup>[279]</sup>. Они начинают с того, что дополнительные доллары приносят больше счастья бедным, чем богатым. И поэтому мы должны облагать богатых налогами в пользу бедных. Но когда мы это делаем, мы ослабляем стимулы как для богатых, так и для бедных. Таким образом, когда мы поднимаем ставку налогов, общий размер пирога уменьшается. То есть мы должны остановить повышение налоговой ставки задолго до того, как достигнем полного равенства. Оптимум лежит там, где выигрыш от дальнейшего перераспределения перевешивается потерями от уменьшения пирога<sup>[280]</sup>.

Этот тип анализа применялся ко многим контекстам и даже в некоторых формах анализа затрат и выгод. Однако он так и не стал частью повседневной практики экономики, потому что эти блестящие экономисты так и не провели ни одного эмпирического исследования, чтобы установить скорость, с которой снижается ценность дополнительных долларов по мере того, как человек богатеет.

Современная психология делает это возможным. Для получения убедительных фактов потребуется время. Между тем мы действительно должны рассматривать деньги богатых и деньги бедных как имеющие разную ценность.

Часто можно услышать следующее возражение: нам не следует отказываться от возможности увеличить ВВП, потому что, если мы получим максимальный ВВП, мы всегда можем его перераспределить. Этот аргумент, часто выдвигаемый экономистами, упускает главное: перераспределять ВВП *затратно* – чем больше мы это делаем, тем больше он падает по причине

уменьшения стимулов. Чем более равномерным становится распределение, тем меньше делается пирог. В какой-то момент затраты на дальнейшее перераспределение перевесят выигрыш в справедливости. В этот момент мы должны остановить всякое дальнейшее уравнивание, даже если доллар богатого человека по-прежнему будет менее ценным, чем доллар бедного<sup>[281]</sup>.

Именно в таком контексте следует проводить анализ затрат и выгод государственной политики. Следовательно, при этом мы должны приписывать меньшую ценность денежным выгодам и затратам, которые несут богатые, и более высокую ценность – выгодам и затратам бедных. Если мы затем одно за другим проанализируем все возможные изменения политики, мы сможем наконец прийти к наилучшему общему исходу с учетом наших первоначальных ресурсов<sup>[282]</sup>.

Значительная часть экономистов согласится с таким подходом в принципе (даже если он редко применяется на практике); и эти вопросы часто становятся предметом обсуждения. Однако два других вопроса, которые я считаю фундаментальными, обсуждаются гораздо реже.

### **Внешние эффекты**

Внешние эффекты можно наблюдать повсюду. Почти каждая наша крупная транзакция отражается на других людях, которые не являются ее участниками. Когда кто-то покупает «Лексус», он задает новый стандарт для всех соседей по улице. Когда компания рекламирует куклу Барби, она создает потребность, которой раньше не существовало. Если мы возьмем нашу «большую семерку» факторов, влияющих на счастье, на каждый из них оказывает глубокое воздействие поведение других людей.

Это явление послужит темой двух следующих глав, в которых подтверждаются основные факты, ставящие под сомнение нынешние экономические теории. Данная глава дает предварительное представление. Вот примеры некоторых внешних эффектов.

- **Доход.** Если доход других людей возрастает, я начинаю испытывать большую неудовлетворенность моим собственным доходом.
- **Работа.** Если мой друг получает премию за результаты работы, я чувствую, что мне тоже нужна такая премия.
- **Семейная жизнь.** Когда распространяется практика разводов, я начинаю чувствовать б о льшую неуверенность.

- **Местное сообщество.** Если в мой район переберутся мигранты, вероятность того, что меня могут ограбить на улице, возрастет.
- **Здоровье.** Если в округе появится больше учреждений социального обеспечения, вероятность депрессии у меня уменьшится.
- **Свобода.** То, что люди не могут высказывать свое мнение, делает мою жизнь бесцветной.
- **Ценности.** Если другие люди станут более эгоистичными, моя жизнь усложнится.

Эти примеры могут показаться довольно очевидными, даже банальными. Но такие взаимодействия редко принимаются в расчет при обсуждении экономической политики. Возьмем в качестве примера географическую мобильность. Каждое правительство имеет определенную позицию по этому вопросу, и она находит отражение в организации землепользования, распределении правительственных денежных средств между регионами, поддержке органов регионального развития и т. д. За последние годы в послании, исходившем от таких организаций, как Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), говорилось о том, что рабочие должны чаще переезжать с места на место.

Как это отражается на «большой семерке»? Доход от этого, несомненно, увеличится, так как пере ездаяют обычно ради более высокой прибыли. Но, как мы увидим ниже, это приведет к дестабилизации жизни местного сообщества и семьи. В связи с этим, вероятно, увеличится число психических заболеваний и снизится уровень межличностного доверия. Экономисты не учитывают эти факторы, потому что плохо в них разбираются. Но несмотря ни на что, они продолжают выступать за большую мобильность.

### **Формирование ценностей**

Особенно бесцеремонно экономисты относятся к формированию наших ценностей – или тому, что они называют вкусами. Под ценностями я понимаю то, какие вещи и какие виды деятельности мы ценим и сколько счастья приносит нам каждое сочетание тех и других.

Экономисты предпочитают думать, что ценности универсальны и неизменны<sup>[283]</sup>. Ибо, если ценности постоянны, изменения в поведении людей могут быть целиком объяснены изменениями в их доходе или стоимости различных альтернатив. Это ловкое применение бритвы Оккама: вы сокращаете

до минимума список факторов, которые вы учитываете. Во многих случаях такой подход работает вполне неплохо.

Но он объясняет не любое поведение: мода меняется, и моральные кодексы тоже меняются. Важнее то, что он не объясняет счастья. Если кто-то может позволить себе такой же уровень жизни, как у его родителей, мы не можем отсюда заключить, что это доставит ему такое же счастье. На самом деле, наши данные показывают, что он получит меньше счастья, потому что ожидал более высокого уровня жизни.

Это иллюстрирует приведенная ниже диаграмма. Традиционный взгляд экономистов на мир отражен в ее верхней части, а взгляд новой психологии – в нижней. С точки зрения психологического анализа, рассмотренного нами в главе 4, один и тот же уровень жизни доставляет меньше счастья в 2000, чем в 1950 году.

В следующих главах мы рассмотрим целый ряд факторов, влияющих на то, насколько человек доволен данным уровнем жизни. Один из факторов – значение, которое он придает социальным сравнениям. Отчасти это вопрос личной философии, но большое влияние также оказывают этика данного общества и его система вознаграждений<sup>[284]</sup>. Например, существует система оплаты, связанная с результатами работы, и каждому публично отводится свое место в этой иерархии, при этом большую часть времени люди осознают эти сравнения. Такая система также может испортить человеку удовольствие от того, что он просто делает свою работу ради нее самой. Аналогично внутри каждой профессии существование премий (подобных Нобелевской) усиливает компонент сравнения в самооценке человека. Число иерархий, которые мы создаем в нашем мире, – это вопрос социального выбора, приносящий выгоды и создающий затраты, которые мы рассмотрим в следующей главе.

Два взгляда на счастье<sup>[285]</sup>

---

## ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ: ценности неизменны



---

## НОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ценности меняются

---

Еще один вопрос – ценность, которую мы придаем деньгам. Придумывая организацию, экономисты почти автоматически сосредотачиваются на «внешних» финансовых вознаграждениях, игнорируя роль «внутренних» наград, например, за хорошо выполненную работу<sup>[286]</sup>. Это часто приводит к (до абсурда) подробным контрактам, которые стремятся заранее определить, что исполнитель будет делать при всех возможных обстоятельствах. (Подобное может случиться независимо от того, кого нанимают на работу – главного исполнительного директора или стороннюю компанию.) Но даже если вы напишете очень подробный контракт, вам может потребоваться третья сторона, чтобы вынести решение о том, был ли контракт выполнен. Однако как вы поверите, что *этот* человек все сделал правильно?<sup>[287]</sup> Мы сталкиваемся с бесконечным регрессом со все возрастающим числом бухгалтеров и юристов. В конце концов ни один контракт не может охватить все возможные случаи, и в какой-то момент нам придется положиться на профессиональную гордость исполнителя.

Более того, как мы покажем ниже, чрезмерное внимание к финансовым вознаграждениям может подорвать саму эту профессиональную гордость<sup>[288]</sup>. Оно также может уменьшить счастье – люди, которые заботятся только о деньгах, испытывают меньше счастья от определенного их количества, чем другие<sup>[289]</sup>.

Экономисты, конечно, не верят в *homo economicus* – в то, что человек будет работать за деньги до тех пор, пока может работать. В действительности,

большинство экономистов могли бы заработать гораздо больше, занимаясь чем-нибудь другим; они ценят многие другие вещи, помимо денег. Но при этом они обладают особой компетенцией, когда говорят о деньгах. И поэтому, как правило, они рассуждают с точки зрения финансового вознаграждения. Они также обладают большим общественным влиянием и потому способствуют поддержанию публичного уважительного отношения к деньгам.

Вместе с тем есть вопрос альтруизма. Мой прославленный преподаватель экономики всегда предостерегал от опасностей благодеяний. Однако счастье общества с большой вероятностью возрастет, если люди будут больше заботиться о других. Если благополучие других людей доставит нам больше счастья, мы будем активнее его поддерживать и в свою очередь выиграем от роста этого счастья<sup>[290]</sup>. Это очень важно. Однако это не противоречит передовым достижениям экономической науки, но, если экономисты будут слишком превозносить успехи эгоизма, они едва ли смогут способствовать созданию счастливого общества<sup>[291]</sup>.

Следовательно, нам нужна фундаментальная реформа: мы должны включить важные открытия психологии в методологический аппарат экономики. А наиболее недавние из них касаются внешних эффектов и формирования ценностей.

### **Боязнь потерь**

Как мы увидим, есть еще один неудобный факт, касающийся человеческой природы: люди ненавидят потери больше, чем ценят приобретения той же величины<sup>[292]</sup>. В среднем, если кто-то теряет 100 фунтов, его настроение ухудшается в два раза больше, чем оно улучшается при приобретении 100 фунтов. Вот почему люди так не любят рискованных инвестиций, если только финансовый выигрыш от риска не окажется по-настоящему значительным.

Боязнь потерь противоречит стандартной экономической теории, которая предполагает, что если ставки не слишком высоки, людей не волнует риск<sup>[293]</sup>. Но у боязни потерь более далеко идущие последствия, поскольку люди действительно терпеть не могут любые потери. Этот факт приобретает решающее значение, когда речь заходит об экономической реформе. В 1930-е годы массовая безработица вызвала лишь незначительные политические протесты в Великобритании. Однако по-настоящему массовые протесты начались, когда правительство провело рационализацию системы пособий для безработных таким образом, что большинству безработных это помогло, но больно ударило по некоторым из них<sup>[294]</sup>. Даже сегодня множество реорганизаций, которые положительно отражаются на средних показателях, из-



за своего негативного воздействия на проигравших вызывают больше несчастья, чем помогают устранить. Политики относятся к этим вопросам с большим вниманием, чем экономисты, поскольку зачастую лучше разбираются в человеческой природе.

Должны ли мы в связи с этим избегать перемен? В случае любой реформы почти всегда появятся проигравшие, и в краткосрочной перспективе они сильно пострадают. Но через некоторое время они в основном адаптируются. Если реформа будет приносить пользу в течение многих лет, краткосрочные страдания немногих могут быть оправданы долгосрочной выгодой для многих. Однако этого не произойдет, если за одной реформой достаточно быстро последует другая. Таким образом, нам должно с недоверием относиться к политике непрерывного изменения, поскольку она предполагает многократные потери: нужно искать такие меры, которые будут иметь длительное действие.

### **Противоречивое поведение**

Напоследок хочу обратиться к проблемам, вызванным противоречивым поведением<sup>[295]</sup>, на котором сосредоточилась «поведенческая экономика». Оно возникает в связи:

- с неспособностью предсказать свои будущие чувства;
- плохой информированностью относительно риска;
- математической безграмотностью.

Мы уже видели, как люди терпят неудачу в прогнозировании процесса адаптации: они думают, что новый дом сделает их счастливыми навсегда, а не на год-два<sup>[296]</sup>. Сходная неспособность к предсказанию связана с пристрастием к курению, наркотикам, алкоголю или азартным играм: когда вы начинаете, вы не осознаете, как трудно будет остановиться. В случае любой дурной привычки люди часто планируют бросить в следующем месяце, а затем, когда подходит этот самый месяц, откладывают свои планы еще на месяц. Их крепко держит желание немедленного удовлетворения, которое мешает им осознать, что в следующий раз все повторится снова<sup>[297]</sup>.

При всех этих неудачах люди становятся менее счастливыми, чем могли бы быть. И поэтому остается вопрос, может ли помочь общество в целом, даже если эта помощь предполагает патернализм.

Еще одно противоречие возникает в связи с риском. Боязнь риска непротиворечива: она в точности отражает то, как будут чувствовать себя люди, если исход событий окажется плохим. Но у людей есть дурная привычка недооценивать серьезность по-настоящему плохих вещей, которые могут случиться. Это проявлялось во многих экспериментах, в которых люди предпочитали пойти на риск с крайне высокой вероятностью больших потерь, чтобы избежать определенности гораздо меньших потерь. Как указывает Дэниэль Эллсберг, который в 1971 году предал гласности «бумаги Пентагона»<sup>[298]</sup>, именно это сделал президент Линдон Джонсон во время вьетнамской войны. В 1965 году госсекретарь Джордж Болл объяснил Джонсону, что, если он продолжит войну, есть небольшая вероятность успеха, но в то же время велики шансы ее проиграть, потеряв, предположительно, около 50 тысяч человек. С целью избежать плохих отзывов о себе, если он выйдет из войны, Джонсон пошел на риск и продолжил военные действия. Потери составили приблизительно 50 тысяч солдат.

Люди также склонны преувеличивать малые вероятности, что является источником многих страхов, связанных со здоровьем, жертвой которых становится современное общество. Все это неудивительно, потому что большинство людей испытывают трудности в оценке больших числовых величин. Например, респондентов спрашивали, какую дополнительную сумму налогов, которая позволит в разной степени сократить число людей, гибнущих на дорогах, они готовы заплатить. Для того чтобы спасти в 3 раза больше жизней, среднестатистический респондент был готов заплатить только на одну треть больше денег<sup>[299]</sup>. Более того, представления людей о числах иногда основываются на совершенно не относящихся к делу вещах. Например, специально отобранную группу людей спросили, какой их номер социального страхования и сколько всего врачей в Калифорнии. Оказалось, что в среднем чем больше у человека номер социального страхования, тем больше, по его оценкам, количество врачей в Калифорнии. Это иллюстрирует влияние «рамки», внутри которой рассматривается вопрос.

Как эти противоречия в суждениях и поведении людей влияют на то, как мы видим экономику? Они свидетельствуют, что в происходящем есть элемент безумия; но очень часто это не имеет никаких заметных последствий в политике, потому что неясно, какое направление это придает поведению. Возможно, главный вывод таков: люди могут вполне разумно решить не принимать важные решения сами, а делегировать некоторые из них экспертам или правительству в соответствии тем, кому они больше доверяют.

**Что дальше?**

В кругах тех, кто определяет публичную политику, экономист – это почти король. Хорошо ли это? Сила экономической науки в том, что она исходит из идеи людей как самоопределяющихся агентов. Любой разумный анализ того, какое общество мы хотим получить, должен начинаться именно с этого. Экономика также предоставляет удобный аппарат для анализа политической программы, пытаясь подсчитать и сравнить все затраты и выгоды. Однако экономическая модель человеческой природы слишком ограничена – ее следует дополнить знаниями из других социальных наук.

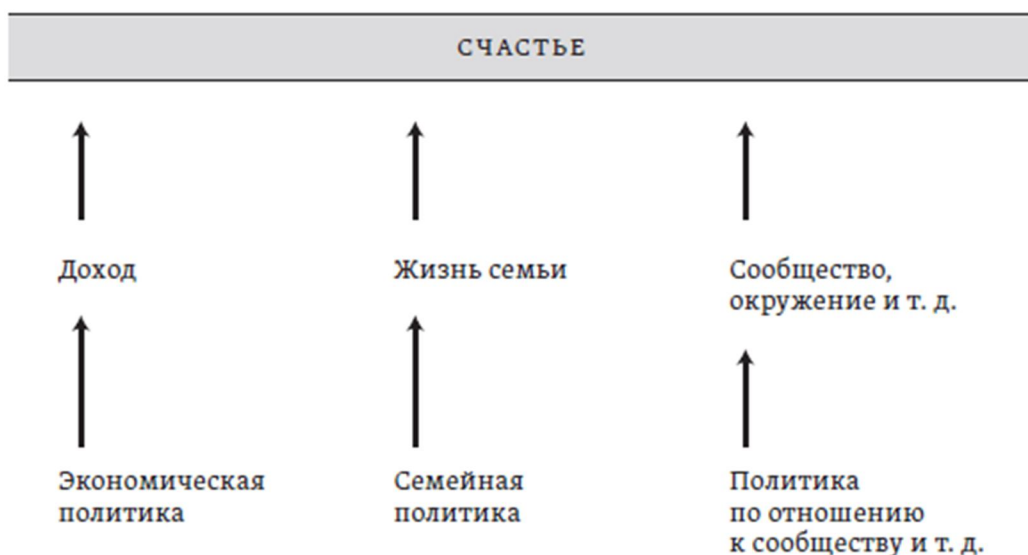
Таким образом, разработка политики – непростое дело. Насколько все было бы проще, если, например, экономическая политика влияла только на доход, не отражаясь на жизни семьи. Тогда ее можно было бы спокойно оставить на долю экономистов с традиционным складом ума, а семейной жизнью занимались бы эксперты по семье и так далее. Такой замечательно удобный мир показан на первой диаграмме ниже.

Увы, мы живем в другом мире. Почти любая мера влияет на счастье по многим каналам. Примером может служить наш подход к географической мобильности, обсуждавшийся нами ранее и проиллюстрированный на второй диаграмме. Большая мобильность приводит к увеличению дохода, так что экономисты в основном относятся к ней положительно. Но в то же время она может негативно сказаться на жизни семьи и на безопасности на наших улицах, а также изменить наши ценности. Все эти факторы должны взвешиваться, а эксперты из разных областей объединить свои усилия.

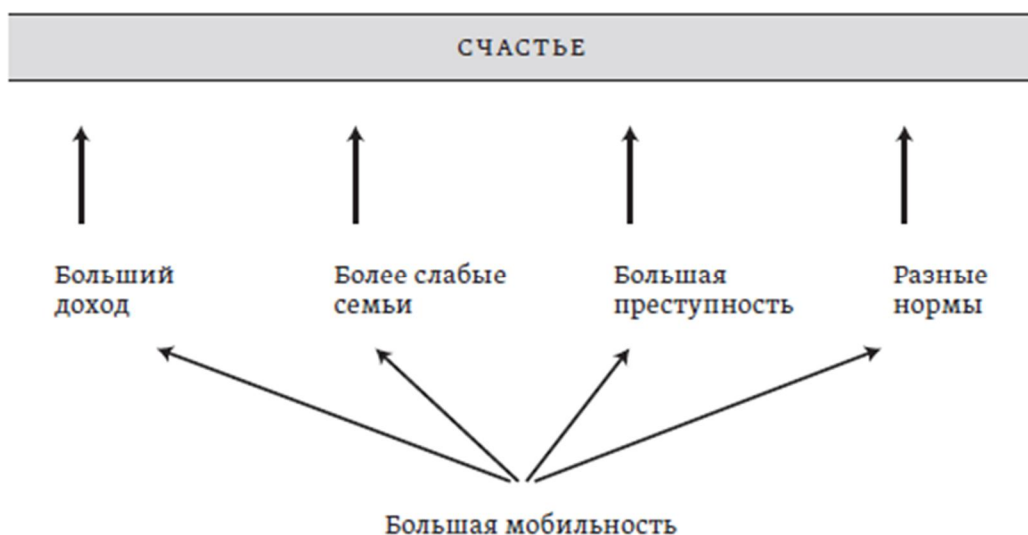
Нам нужна научная революция, которая заставит каждую социальную науку попытаться понять причины счастья. Нам также нужна революция в управлении. Счастье должно стать целью политики, а прогресс национального счастья должен измеряться и анализироваться так же тщательно, как рост ВВП<sup>[300]</sup>.

В настоящее время у нас имеется множество свидетельств того, как проводить хорошую политику. Мы обратимся к рассмотрению этого вопроса в двух следующих главах, начав с проблемы гонки за успехом.

**Идеальный мир политиков**



Реальность



## Глава 10

### Как остановить погоню за успехом?

Что эта жизнь, полная забот, когда нет времени остановиться и подумать?

Уильям Генри Дэвис<sup>[301]</sup>

Мы все хотим получить статус – или хотя бы уважение. Это заложено в наших генах и является источником большого удовлетворения, когда нам удастся этого добиться. Мы знаем об этом из примечательного исследования зеленых мартышек, проведенного Майклом Мак-Гуайером и его коллегами из Калифорнийского университета<sup>[302]</sup>. Их метод заключался в манипулировании самцом путем перемещения его из одной группы в другую. Каждый раз они измеряли у мартышки уровень серотонина, нейротрансмиттера, связанного с

хорошим самочувствием. Открытие оказалось поразительным: чем выше было положение мартишки в иерархии, тем лучше она себя чувствовала.

Когда обезьяна побеждает своих соперников, она получает не только больше сексуальных партнеров и бананов, но и прямое вознаграждение: то, что она находится на вершине, делает ее счастливой. Это мощный мотиватор. И поэтому обезьяны, сильнее других желающие добиться статуса, получают больше секса и, тем самым, производят больше потомства. Так стремление к статусу распространяется по всей популяции обезьян<sup>[303]</sup>.

К статусу стремятся как обезьяны, так и люди. Статус нужен нам, помимо всего прочего, сам по себе. Мы терпеть не можем отставать от других, и нам нравится преуспевать. Мы хотим устраивать сами и ходить на приемы, а также хотим, чтобы у наших детей было то же, что есть у их друзей. Речь идет отнюдь не о низменной зависти, стремление к статусу – основа природы человека.

Вы сможете оценить, насколько оно важно, если посмотрите на его влияние на физическое здоровье. Когда обезьян помещают в разные группы так, что их положение меняется, вероятность окклюзии коронарных артерий у них тем ниже, чем выше их положение<sup>[304]</sup>. Подобным образом у тех британских государственных служащих, которые занимают более высокий пост, ниже средний уровень кортизола, связанного со стрессом, – это одна из причин, почему они живут дольше. Действительно, люди, занимающие более высокое положение, в среднем живут на четыре с половиной года дольше, чем те, кто стоит ниже них. Любопытно, что это различие лишь в небольшой мере вызвано различиями в стиле жизни – с курением, питьем, диетой, занятиями спортом или с типом жилья. Точно так же, как мы знаем, лауреаты премии «Оскар» в среднем живут на четыре года дольше, чем номинанты на премию, которые ее так и не получили.

### **Погоня за статусом**

Итак, стремление к статусу совершенно естественно. Но оно создает огромную проблему, если мы хотим сделать людей счастливее, поскольку величина статуса фиксирована. Грубо говоря, статус напоминает результат какой-нибудь гонки. Есть номер 1, номер 2, номер 3 и так далее. Если один результат будет выше, результат кого-то другого будет ниже. Мой выигрыш – его проигрыш. На жаргоне это называется участием в игре с нулевой суммой, поскольку сумма 1+2+3 и так далее не может быть изменена, сколько усилий не прилагай. Как однажды сказал Гор Видал: «Успеха недостаточно; нужно, чтобы другие потерпели неудачу»<sup>[305]</sup>.

Проблема в том, что мы все прилагаем огромные усилия для того, чтобы изменить ситуацию, которая не может быть изменена. Таким образом, все, что мы делаем, для создания себе преимущества, оборачивается ущербом для кого-то другого. Это до некоторой степени напоминает то, что может случиться на футбольном стадионе. Один болельщик встает, чтобы лучше видеть игру. Он заслоняет поле кому-то другому: тот тоже встает. В итоге все болельщики стоят. Они видят то же, что и раньше, но теперь должны прилагать дополнительные усилия, связанные с тем, что приходится стоять.

Статус дают многие вещи, и деньги – одна из них. Если бы к деньгам стремились только ради статуса, погоня за ними обрекла бы себя на провал. Ибо число мест в распределении дохода фиксировано, и выигрыш одного человека оборачивался бы проигрышем для другого. К счастью, как мы отмечали в главе 4, люди также стремятся к доходу ради него самого, а не только ради его ценности относительно дохода других. В одном из ранее упомянутых исследований было выяснено, что люди в два раза больше озабочены абсолютным доходом, чем относительным<sup>[306]</sup>.

Однако борьба за *относительный* доход обречена на полный провал на уровне общества в целом. Если мой доход вырос по отношению к вашему, ваш доход упал по отношению к моему на ту же самую сумму. Процесс, как правило, не производит никакого социального выигрыша, но может привести к тому, что в массовом порядке придется жертвовать частной жизнью и временем, которое мы проводим с семьей и друзьями. Такие вещи не следует поощрять.

Одно из возможных решений – заключение коллективного соглашения о приостановке гонки, в которой все соревнуются со всеми. Страны иногда договаривались воздерживаться от бесплодной гонки вооружений, признавая, что это игра с нулевой суммой. Так почему бы людям не сделать то же самое? Но в действительности, это соглашение невозможно, потому что людей слишком много. Мы должны найти какой-то иной способ.

### **Заблуждение относительно суверенитета потребителя**

«Подождите, – скажете вы мне, – разве это проблема? Я хочу, чтобы мне отремонтировали трубы, и мне совершенно все равно, работает ли водопроводчик ради повышения своего статуса или чтобы улучшить свой абсолютный уровень жизни. Экономика существует для того, чтобы удовлетворять потребителя, и благо для потребителя, если мы можем заставить людей работать больше».

Это ошибочное утверждение, потому что потребители также являются производителями. Если потребители хотят больше потреблять, они сами должны больше производить. Если они будут больше работать, они действительно смогут больше потреблять, но только ценой определенной жертвы – жертвуя своей семейной жизнью, теннисом или чем-нибудь еще. Иными словами, для них целесообразно работать больше, только если есть какая-то общая чистая прибыль. Но, как мы уже подчеркивали, у людей может появиться стимул к тому, чтобы больше работать, потому что одна из их целей – увеличить относительный доход. Всякий раз, когда они повышают свой относительный доход (что им нравится), они понижают относительный доход других (что им не нравится). Это «внешний ущерб», нанесенный другим людям, форма физического загрязнения окружающей среды.

Если люди не учитывают такое загрязнение, когда решают, сколько им нужно работать, они ведут себя так же, как те, кто встает во время футбольного матча. В результате мы получим слишком много работы и нарушение баланса между работой и жизнью.

#### **Облагать налогами «загрязнение»**

По крайней мере, так было бы, если бы не налоги. Они как стандартное средство борьбы с подобным загрязнением позволяют заставить людей не только платить за ущерб, который те наносят другим, но и учитывать этот ущерб. Таким образом, люди начинают учитывать внешние издержки, которые в противном случае проигнорировали бы; и, если ставка налога правильная, загрязнение сократится до более эффективного уровня<sup>[307]</sup>. То есть налог на вредные выбросы будет сокращать эти выбросы, а налог на трудовые доходы сократит количество труда.

В обоих случаях налог является не искажающим (отвращающим от чего-то желательного), а корректирующим (отвращающим от чего-то нежелательного). Это позволяет совершенно по-новому взглянуть на существующие налоги, потому что и экономисты, и политики обычно считают, что налоги оказывают искажающее воздействие, какими бы низкими они ни были. Но теперь мы увидели, что налоги в какой-то степени выполняют полезную функцию, которую мы не осознаем. Они помогают сохранить баланс между работой и жизнью.

Такое мышление требует революции в так называемой экономике общественного сектора<sup>[308]</sup>. Да и не только в ней одной, поскольку оно добавляет новый элемент в дело борьбы за прогрессивную политику.

Либертарианцы резко возражают против этого аргумента, считая, что он потакает низменному чувству зависти, которое не следует принимать в расчет. Это исключительно слабый аргумент. Публичной политике приходится иметь дело с человеческой природой как таковой. В конце концов стремление к статусу имеет повсеместное распространение, и мы все его признаем. Алчность тоже распространенное явление, а либертарианцы его не отвергают. Тогда почему люди должны отвергать стремление к статусу? Оба этих чувства присущи человеческой природе. Мы несовершенны, и публичная политика должна помогать нам извлекать наибольшую пользу из того, какие мы.

Я высказался достаточно резко. Во избежание недоразумений позвольте подчеркнуть, что большинство людей в основном любят свою работу; они работают не только ради денег, но и ради чувства товарищества и удовлетворенности от хорошо сделанной работы. Более того, элемент борьбы в работе обычно связан с тем, чтобы ее сохранить, а не с тем, чтобы больше заработать<sup>[309]</sup>: борьба за некоторые вещи в жизни неизбежна. Но мы хотя бы можем что-то предпринять в отношении искажающего эффекта борьбы за статус.

### **Облагать налогами зависимости**

Есть также искажающий эффект непредвиденного привыкания. Одна из причин того, почему счастье не увеличилось, несмотря на наш высокий уровень жизни, в том, что мы привыкли к столь высокому уровню жизни. Поначалу дополнительные удобства приносят дополнительное удовольствие. Затем мы к ним адаптируемся, и удовольствие возвращается на прежний уровень. Действительно, удовольствие ассоциируется главным образом с изменением в доходе, а не с его уровнем. В какой-то степени это напоминает классические формы зависимости, такой как алкогольная или наркотическая, когда вы должны постоянно увеличивать дозу, чтобы поддерживать уровень удовольствия неизменным<sup>[310]</sup>. Насколько отличаются эти источники удовольствия от источников более глубокого удовлетворения, таких как семья или друзья, которые доставляют нам его постоянно?<sup>[311]</sup>

Если бы мы могли предвидеть привыкание к доходу, наши решения не искажались бы им. Это был бы просто факт жизни, который мы учитываем. Но в реальности те, чей образ жизни улучшился, ожидают от этого больше счастья, чем получают на самом деле<sup>[312]</sup>. Причина в том, что этот новый стиль жизни становится более или менее необходимым – факт, который они не могли полностью предвидеть<sup>[313]</sup>. Здесь напрашивается аналогия с курением. Только 25 % молодых людей, начинающих курить, ожидают, что будут курить и через



пять лет. В действительности, курить продолжают 70 %. У них сформировалась зависимость.

У нас принято облагать налогами траты на зависимости. Существует высокий акциз на табак, и это правильно. Налоги на курение, как было выяснено, приносят пользу потенциальным курильщикам, сокращая курение, хотя они и платят больше за то, что курят<sup>[314]</sup>. Мы должны без сожалений облагать налогами и другие нездоровые, аддиктивные траты.

Итак, есть два искажения, которые может скорректировать налогообложение: одно от загрязнения, другое от непредвиденной зависимости. Но насколько высокими должны быть налоги? Надлежащий уровень налогов зависит от многих соображений, включая то, сколько следует тратить на общественные услуги, а сколько на перераспределение. Однако если у вас некое представление об этом вопросе, не включающее в себя аргументы, приведенные в этой главе, но теперь вы согласны с подобными доводами, вам следует пересмотреть исходные взгляды на уровень налогообложения.

Данный пункт может быть изложен более техническим образом. Когда экономисты думают о налогообложении, они, как правило, предполагают, что любые подоходные налоги или расходы являются искажающими. Это означает, что один фунт, полученный в качестве налога, в действительности ударяет сильнее, чем простая потеря одного фунта: такое различие называется «чрезмерным налоговым бременем». Оно мешает обосновывать налоги. Тем не менее, если налог является не искажающим, а корректирующим, никакого «чрезмерного бремени» нет. И поэтому обосновать расходы на социальные нужды, а также налоги становится проще<sup>[315]</sup>.

Хотелось бы уточнить, насколько проще, но пока не хватает достоверных данных. Ясно одно: мы не делаем из мухи слона, ведь если дополнительный доход так слабо отразился на приросте счастья в обществе, во всем этом есть нечто крайне расточительное.

Открытия, описанные в главе 4, неслучайны. Там мы говорили о некоторых оценках национального счастья, когда некто зарабатывал и тратил лишний фунт. Тот, кто зарабатывал, получал выигрыш в счастье. Но по причине загрязнения остальная часть общества теряла в счастье одну треть от того, что выигрывал заработавший лишний фунт<sup>[316]</sup>. к тому же из-за привыкания сам индивид в следующий период терял около 40 % того, что он выиграл в счастье в предыдущий период, и большая часть этих потерь была непредвиденной. Таковы сильные негативные эффекты. Но их окружает столь обширная область

неопределенности, что пока еще они не могут служить прочным основанием для разработки политической программы<sup>[317]</sup>.

Мой вывод относительно налогообложения таков. Если раньше вы не учитывали вопросы, поднятые в этой главе, переосмыслите вашу позицию. Налоги, безусловно, выполняют полезную социальную функцию помимо сбора денег для покрытия расходов на социальные нужды: они удерживают нас от еще более лихорадочного образа жизни.

Если кто-то ответит, что среднестатистический гражданин должен больше работать, пожалуйста, попросите его подумать над этим вопросом. Нас, европейцев, особенно раздражает, когда американские экономисты читают нам нотации о нашей короткой рабочей неделе и длительных отпусках. Большинство европейцев вполне устраивает длина их рабочего дня, даже если бы ВВП вырос, работай они дольше. Некоторые могут сравнить свои доходы с доходами американцев, но это пока второстепенная проблема.

### **Уважение**

До сих пор мы рассуждали так, как будто люди работают главным образом ради денег и статуса, но наши мотивации гораздо сложнее. Мы также работаем за тем, чтобы окружающие люди нас уважали.

Уважают, конечно, за статус, но и за многие другие качества тоже. Таким образом, еще один способ борьбы с погоней за статусом – рост уважения к другим вещам<sup>[318]</sup>. Если мы уважаем только статус, дело плохо. Я был шокирован при посещении министерства образования и профессионального обучения в Лондоне, увидев на входе две огромные растяжки со словами: «Преуспевай». В этом ли состоит цель образования? Вместо этого мы должны воспитывать уважение к тем, кто вносит вклад в благосостояние других. Это увеличит количество доброты и сотрудничества в мире, оставив неизменным количество имеющихся статусов (как и должно быть). Меньше всего нам хотелось бы уделять большее внимание иерархиям, и именно оплата по результатам труда пробуждает в нас столь сильные чувства.

### **Оплата по результатам**

Идея, конечно, заключается в том, что, если мы платим людям по заслугам, мы имеем лучшую из возможных систем поощрения. Конечно, там, где мы можем произвести точное измерение этих заслуг, мы должны платить именно за них – таким людям, как коммивояжеры, валютные дилеры или жокеи на ипподроме<sup>[319]</sup>. Даже там, где успех зависит от командных усилий, мы должны

вознаграждать команду при условии, что ее показатели могут быть однозначно измерены. Если команда не так велика, а вознаграждение оговорено заранее, давление со стороны товарищей заставит каждого человека внести свою лепту. Рассматривая этот вопрос шире, в случае целой фирмы много хорошего можно сказать об участии в прибылях, которое побуждает работников отождествлять себя с целями компании.

Но гуру менеджмента стремятся к более тонкой настройке. Они хотят, чтобы каждому индивиду платили за его конкретный вклад, и не удовлетворены старыми системами, где оплата прилагается к работе – даже если такая система обеспечивает сильные стимулы для приобретения более высокооплачиваемой специальности. Нет, они хотят, чтобы оплата и трудовые показатели индивида приводились в соответствие друг с другом из года в год. Они правы, когда говорят, что перед каждым индивидом должен быть поставлен ряд четких целей и его успехи ежегодно должны становиться предметом обсуждения<sup>[320]</sup>. Но они хотят большего, а именно чтобы заработная плата человека четко отражала его трудовые показатели из года в год.

Проблема в том, что в большинстве профессий нет возможности объективного измерения трудовых показателей. В действительности людей должны оценивать, сравнивая с их коллегами. Даже если рейтинги стремятся к тому, чтобы быть объективными, а не субъективными, большинство людей знает, сколько человек получает определенную оценку. В результате возникает иерархия работников. Если бы все остановилось на одной и той же иерархии, это было бы неплохо. Но исследования показали весьма низкую корреляцию между рейтингами разных оценщиков<sup>[321]</sup>. То есть значительная часть самоуважения (и часто небольшая доля оплаты) привязывается к ненадежному процессу ранжирования, который фундаментальным образом искажает отношения сотрудничества между работником и его начальником или его товарищами по работе.

Стоит ли этот процесс таких усилий? Есть две основные проблемы.

Так, в этом случае придается большое значение положению. Вкусы меняются в направлении, противоположном счастью. Если люди пойдут на большие жертвы ради улучшения своего положения в иерархии, это очевидный убыток до тех пор, пока прирост в объеме производства не перевесит дополнительные жертвы. Распространение оплаты по результатам ассоциировалось с ощутимым увеличением стресса. Например, в 1996 году в ходе исследования «Евробарометр» наемных работников в каждой из стран спросили, не наблюдалось ли за последние пять лет «значительное повышение стресса,

связанного с вашей работой». Почти 50 % ответили «да» и менее 10 % сказали, что стресс снизился. В Великобритании цифры были близки к среднеевропейским<sup>[322]</sup>. Некоторые могут возразить: хотите избежать стресса, можете всегда сменить работу. Это верно. Но если какая-то тенденция сложилась, избежать ее очень сложно.

Определенные сравнения одних людей с другими, конечно, неизбежны, поскольку иерархии необходимы и их нельзя обойти. Одни люди получают повышение по службе, а другие нет. Более того, тем, кого повысили, должны платить больше, поскольку они талантливы и работодатель хочет их удержать. Он также использует оплату в качестве инструмента для привлечения новых работников. Таким образом, оплата важна в ключевые моменты как способ повлиять на решения людей при выборе профессий и работодателей. Но, к счастью, повышения и переход к другому работодателю у большинства людей случаются нечасто. Связанные с этим изменения в оплате порой отодвигаются у них в голове на задний план. Но оплата по результатам может изменить ситуацию.

Есть и второй аргумент против привязывания оплаты к результатам труда. Экономисты и политики склонны думать, что, когда финансовые мотивы усиливаются, остальные мотивы остаются неизменными. На самом деле, они тоже могут измениться, как уже давно было показано на примере запаса донорской крови<sup>[323]</sup>. Здесь можно упомянуть о трех примечательных исследованиях.

Первое проводилось в дошкольном детском учреждении в Израиле, где некоторые родители часто забирали детей с опозданием, поэтому были введены штрафные санкции. Результат всех поразил: больше родителей стали опаздывать<sup>[324]</sup>. Они почувствовали, что имеют полное право на опоздание при условии, что они за него платят.

Во втором исследовании психолог Эдвард Дечи задавал головоломки двум группам студентов<sup>[325]</sup>. Одной группе он платил за каждое правильное решение, другой – нет. Когда время вышло, обеим группам позволили еще поработать. Неоплачиваемая группа сделала гораздо больше дополнительной работы благодаря внутреннему интересу к упражнению. Но в оплачиваемой группе внешняя мотивация снизила внутреннюю, которая бы существовала в противном случае. Они сделали наполовину меньше дополнительной работы.

Третий пример – естественный эксперимент в Швейцарии в 1993 году, когда два района были отобраны в качестве потенциального места для захоронения радиоактивных отходов. Экономист Бруно Фрей провел исследование среди

жителей этих районов<sup>[326]</sup>. Одну группу спросили: «Готовы ли вы устроить здесь хранилище?» Около 50 % ответили «да». Другую группу спросили: «Если бы вам предложили некоторую сумму в качестве компенсации [сумма была указана], готовы ли бы вы были устроить хранилище?» На второй вопрос «да» ответили менее 25 %. Чрезмерное внимание к финансовому вознаграждению снизило готовность людей действовать, учитывая обстоятельства дела.

Можно привести множество других примеров<sup>[327]</sup>. Вот почему мы должны очень серьезно рассмотреть аргумент о том, что, поддерживая финансовые стимулы, мы уменьшаем внутренние стимулы человека к проявлению себя с лучшей стороны и поддержанию чести своей профессии. Таким образом, мы получаем неопределенный общий эффект. Профессиональная этика – крайне ценная мотивация, которую нужно пестовать. Если мы не будем ее культивировать, мы не сможем даже повысить трудовые показатели, тем более произвести работников, получающих удовольствие от труда. Оплата оказывает полезное влияние на то, какие профессии выбирают люди и на каких работодателей работают. Но как только кто-то вступает в организацию, у него появляются товарищи, чье уважение является важной мотивирующей силой. Мы должны использовать эту мотивацию.

В свете всего сказанного представляется, что правительства за последние двадцать лет допустили серьезные ошибки в подходе к реформе общественных услуг. Они всячески подчеркивали потребность в вознаграждении за индивидуальные заслуги вместо того, чтобы обеспечить достойную оплату для каждой ступени и указать на важность профессиональных норм и компетенции. Неудивительно, что реформа общественных услуг оказалась столь трудной, когда так часто нажимают на неверные рычаги, а работники так часто деморализованы.

Ни один разумный работодатель не станет принимать вкусы работников как данность. Он старается пробудить в них гордость за свой труд и готовность помогать друг другу. Тонко настроенные стимулы легко могут сработать в противоположном направлении. Если мы хотим улучшить положение на рабочих местах, мы должны объяснить детям, что удовлетворенность работой возникает от хорошего ее выполнения, а не от преуспевания<sup>[328]</sup>. Это не «социалистический» подход: скорее его источником является универсальный человеческий опыт.

## **Реклама**

Итак, ценности имеют значение. Очевидно, что реклама призвана их изменить: то, как мы относимся к одному продукту в сравнении с другим. Но делает ли

реклама нас счастливее? Если бы она только давала информацию, возразить было бы трудно. Но большая ее часть заставляет нас чувствовать потребность в чем-то, в чем мы раньше потребности не испытывали. Рекламодатель хочет всего лишь, чтобы мы покупали его бренд, а не какой-то другой. Но общий эффект заключается в том, что людей заставляют больше желать.

Самый распространенный трюк в рекламе – показать, что люди нашего круга имеют эту вещь – с тем допущением, что мы захотим соответствовать. Реклама становится самоисполняющимся пророчеством. Наиболее сильному воздействию подвергаются дети, которые оказывают мощное давление на родителей, чтобы те купили самую последнюю куклу или самую модную марку обуви. Траты колоссальные, а в детях укореняется идея: для того чтобы быть собой, им нужны все эти расходы. Вот почему в Швеции действует запрет на коммерческую рекламу, направленную на детей, младше двенадцати лет<sup>[329]</sup>. Этот пример должен многому научить каждую страну. Мы также должны рассмотреть возможность отмены налоговых льгот для компаний, заказывающих изобразительную рекламу, поскольку она может оказывать негативное действие на счастье тех, на кого направлена.

Бытует мнение, что для достижения полной занятости капитализм нуждается в рекламе, так как в отсутствие рекламы люди станут меньше покупать и, следовательно, будет меньше работы<sup>[330]</sup>. Это вызовет безработицу. Но подобное мнение ошибочно. Конечно, придется выполнять меньше работы, но в то же время люди смогут *захотеть* меньше трудиться, потому что захотят меньше покупать. Так что, если не будет изменений в балансе между спросом на труд и предложением, безработица не возрастет. По этой причине рекламу нельзя оправдать как механизм, предотвращающий безработицу. Если реклама заманивает нас в своеобразную гонку вооружений в том, что касается расходов, мы должны всерьез обсудить соответствующую реакцию.

### **Конкурировать или сотрудничать?**

В школе, в которую я ходил, в классе нас рассказывали в соответствии с результатами тестов за предыдущие две недели. Мы также ели и молились в часовне в порядке, определявшемся результатами экзаменов в предшествующем семестре. Это, конечно, был чрезмерный стимул. Но разве в школе не нужно использовать соревнования и вознаграждения?

Как мы видели, склонность к соперничеству заложена в наших генах. Этот соревновательный инстинкт усилил нашу репродуктивную приспособляемость в дикой природе. Мы также унаследовали другой базовый механизм выживания<sup>[331]</sup>. В дикой природе выживали люди, которые не успокаивались,

пока не отдавали все свои силы для достижения цели. Чтобы быть на высоте, такие люди использовали социальные сравнения и любые прошлые достижения в качестве норм, с которыми они могли сравнивать свои текущие достижения: они не удовлетворялись достижениями, не дотягивавшими до нормы.

Мы унаследовали именно эти гены. Следовательно, мы запрограммированы быть неудовлетворенными. Но теперь, когда мы справились с недостатком ресурсов, нам больше не нужно быть рабами своей природы. Несколько столетий назад мы решили оберегать слабых; точно так же мы можем устроить передышку и остановить непрерывную гонку за успехом. Основную проблему этой гонки можно сформулировать очень просто. Или вы его добьетесь, и в этом случае вздохнете с облегчением, – или потерпите неудачу. Но вашей цели невозможно добиться с легкостью и комфортом.

Общество, одержимое статусом, обречено на такое положение. Успех становится основным предметом мысли и разговора: у кого какая работа; сколько кому заплатят? Мы должны уйти от этого состояния.

Итак, должна ли конкуренция играть какую-то роль? Конечно, должна. Степень компетенции – необходимая мотивирующая сила, а система наград может использоваться, чтобы указать на то, что для нас ценно. Элемент соревнования придает жизни интерес, а игры с другими людьми скорее принесут радость, чем разовьют наши навыки самоизоляции. Игры – это общение, и потому они согласуются с нашей природой. Большинство физических видов спорта являются соревновательными, и гораздо интереснее играть в шахматы с достойным противником, чем с компьютером. Кроме того, огромное удовольствие наблюдать за тем, как соревнуются другие.

Более того, зачастую хороший способ улучшить свои собственные показатели – сравнить с какой-то контрольной величиной. В школах и больницах использование таких единиц измерения (результаты анализов, смертность после операций) может оказать значительную помощь. Но информация гораздо ценнее, если относится к абсолютной мере наших достижений в сравнении с достижениями других людей, а не к тому, какое место вы занимаете в какой-то иерархии.

Дети в возрасте от 11 до 15 лет, признавшие, что «большинство моих одноклассников — добрые и готовы помочь» (в %)	
Швейцария	81
Швеция	77
Германия	76
Дания	73
Франция	54
США	53
Россия	46
Англия	43

Мы говорим о разумном балансе, что означает гораздо меньшую одержимость своим положением в иерархии, нежели теперь. Ибо наша фундаментальная проблема сегодня – нехватка у людей чувства общности, представление о том, что жизнь – это главным образом конкурентная борьба. С такой философией неудачники переживают отчуждение и превращаются в угрозу для всех остальных, и даже победители не могут отдохнуть и расслабиться. С учетом вышесказанного неудивительно, что по многим параметрам Скандинавские страны – одни из самых благополучных в мире. В них, кстати, не такой высокий уровень самоубийств<sup>[332]</sup>, и при этом есть ясное представление об общем благе. Как видно из таблицы выше, идеология сотрудничества, имеющаяся в стране, существенным образом отражается на качестве жизни детей.

### Принятие рисков

До сих пор я говорил только о стимулах к труду. Но должны также быть стимулы, поощряющие риск. Когда правительства богатых стран встречаются на заседаниях Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), они всегда говорят, что европейцы должны активнее становиться предпринимателями и идти на риск. Как я уже показал, стандартная экономическая теория не позволяет сказать, что один набор условий лучше, чем другой. С такой традиционной точки зрения подобные заявления ОЭСР не легитимны. Их, однако, легче оправдать с точки зрения счастья как цели, *позволяющей* сравнивать разные вкусы в зависимости от того, сколько счастья они принесут. В таком контексте предприниматели имеют ключевое значение<sup>[333]</sup>.



Но что нам как обществу следует ждать от обычного гражданина – на какой риск он может пойти? Для большинства людей стремление к защищенности является центральной чертой их природы. Вот почему у нас есть социальные программы и, начиная со Второй мировой войны, правительства и центральные банки пытались амортизировать циклы спадов и подъемов. Конечно, было множество плохих политических программ – в некоторых европейских странах доход до сих пор гарантирован, даже если люди отказываются от имеющейся работы.

Но что это за безумие, если, становясь богаче, мы в то же время перестаем чувствовать себя защищенными и подвергаемся большему стрессу? Как заметил лорд Кейнс, «мы слишком долго учились бороться и стремиться, а не наслаждаться плодами борьбы»<sup>[334]</sup>. И защищенность, умиротворенный ум – это блага, которые должны прирастать, а не уменьшаться по мере того, как люди богатеют.

И все же многие из англо-американской элиты прославляют изменение и новизну как таковые. Хорошо только то, что «инновационно». Бюрократия радостно занимается реорганизацией государственных служб, забыв о том, как любая реорганизация разрушает основные каналы безопасности и доверия. Я полагаю, что англо-американцы должны многому научиться у старушки Европы, где лучше понимают ценность стабильности.

Но что влияет на наше чувство защищенности?

## Глава 11

### Можем ли мы позволить себе быть защищенными?

Самая большая болезнь сегодня не проказа и не туберкулез, а чувство того, что вы никому не нужны, о вас никто не заботится и все вас оставили.

*Мать Тереза*<sup>[335]</sup>

Предположим, вам предложили следующее пари. Бросив монету, вы либо потеряете 100 фунтов, либо заработаете большую сумму. Насколько велика должна быть эта сумма, чтобы вы приняли пари?

Дэниел Канеман из Принстонского университета изучал ответы людей на данный вопрос. (Он – единственный психолог, получивший Нобелевскую премию в области экономики.) Канеман выяснил, что типичный ответ: примерно 200 фунтов<sup>[336]</sup>. Люди нуждаются в перспективе заработать в 2 раза

больше, чем 100 фунтов, чтобы она перевесила равную вероятность потерять 100 фунтов. Это показывает, насколько сильно они не любят терять деньги.

На самом деле, люди вообще не любят ни с чем расставаться. Канеман провел еще один эксперимент<sup>[337]</sup>. Он случайным образом разделил студентов на две группы. Одной показали определенного вида чашку и спросили, сколько они готовы за нее заплатить. Студенты ответили: в среднем 3,50 доллара. Членам второй группы раздали точно такие же чашки и спросили, за сколько они согласятся отдать чашки обратно. Ответы были примечательные: в среднем 7 долларов. Это полностью расходится со стандартной экономической теорией, которая предсказывает, что обе цифры должны быть одинаковыми.

Однако происходящее понятно. Члены второй группы имели чашку, и расставаться с нею им было больно. Они привязались к статус-кво, как это всегда бывает с нами. Таким образом, расстаться с чашкой (в материальном выражении) в 2 раза больнее, чем получить ее. Проявляется тот же коэффициент, что и в первом упомянутом мною опыте. В этом случае потеря 100 фунтов в 2 раза больнее, чем получение 100 фунтов (т. е. вам нужно 200 фунтов, чтобы уравновесить пари). Коэффициент снова два к одному.

Действительно, во многих исследованиях выявлялся такой факт: потери доставляют примерно вдвое больше неудовольствия, чем равные приобретения – удовольствия<sup>[338]</sup>. Вот почему люди с таким упорством стремятся избегать потерь и не готовы принять риск потери. Это объяснение боязни потери гораздо убедительнее, чем стандартное экономическое объяснение, которое, как правило, игнорирует элемент риска в проекте, если этот риск достаточно невелик<sup>[339]</sup>.

Именно потому, что люди ненавидят терять, у нас есть социальные гарантии, а в Европе – социальное государство. Людям нужна защита, которую те обеспечивают. Но стремление к защищенности – это именно то, чему бросали вызов Рональд Рейган, Маргарит Тэтчер и Джордж Буш. Они подчеркивали, что защита сама может оказаться опасной. Конечно, может. Но если большинство из нас так отчаянно к ней стремятся, она должна стать одной из основных целей общества. У богатых ее предостаточно, у бедных меньше. В счастливом обществе ее должно быть повсюду много.

### **Заблуждение конкурентоспособности**

Однако многие думают, что мы больше не можем позволить себе столько защиты. В качестве причины они указывают глобализацию, в результате которой мы сталкиваемся с конкуренцией, какой никогда не встречали раньше.

В этой ситуации, по их мнению, мы больше не можем позволить себе роскошь жить своей прежней жизнью: жизнь неизбежно станет тяжелее для всех.

Это полная бессмыслица. Для страны в целом новые возможности для торговли – это всегда преимущество. Потребители смогут больше импортировать и по более низкой цене. Компании и работники тоже выиграют, потому что появится больше возможностей сбыта их продукции за рубежом. Конечно, есть и пострадавшие: фирмы и работники, производившие товары, которые мы теперь импортируем (например, рубашки, автомобили или сталь), или те, чей экспорт был подорван образовавшейся иностранной конкуренцией. Но средний гражданин западных стран получил от роста мировой торговли в течение последних пятидесяти лет огромную выгоду и продолжит ее получать <sup>[340]</sup>.

Более того, увеличения доли работников, уязвимых для иностранной конкуренции, не произошло. Производственная сфера оказалась в более уязвимом положении, но теперь в ней занята меньшая доля работников благодаря росту сферы обслуживания. Так что доля торговли в общей экономической активности в действительности не так уж и выросла <sup>[341]</sup>.

Вопреки распространенному мнению, за последние двадцать пять лет в США и в Европе не произошло сокращения числа рабочих мест <sup>[342]</sup>. А реальная заработная плата работников увеличивалась в среднем по меньшей мере на 1 % в год <sup>[343]</sup>. У компаний дела идут еще лучше, особенно в Европе, где отношение прибыли и ренты к заработной плате выросло с 33 % в 1970-е годы до 50 % в настоящее время. Никакого снижения доли прибыли из-за иностранной конкуренции не наблюдается!

На самом деле, о конкуренции по большей части ведутся такие разговоры, что ими только детей пугать или в данном случае рабочих. Компания, естественно, должна оставаться конкурентоспособной, чтобы выжить. Но страны всегда выживают через автоматический процесс приспособления <sup>[344]</sup>. Следовательно, ни одна из западных стран не должна отказываться от старого образа жизни, потому что не в состоянии больше себе его позволить. Мы можем выбрать такую степень защищенности, какую захотим, но наш уровень оплаты неизбежно отразит этот выбор.

Фактически это главный урок, который нам сегодня преподает экономика. Страна всегда может конкурировать, потому что людям платят в соответствии с производительностью их труда. Если мы хотим обеспечить людям большую защиту, нам, возможно, придется согласиться на более низкий уровень оплаты. Это наш выбор. Но когда уровень жизни стабильно растет, это не так уж страшно.

Точно так же глобализация не накладывает никаких ограничений на расходы правительства или политику на рынке труда. Конечно, стране трудно привлекать капитал, если налоги на прибыль корпораций в ней выше, чем в других странах, но большая часть налогов поступает от наемного труда, который гораздо менее мобилен. Вот почему многие из самых небольших и самых открытых европейских стран (Скандинавские страны) смогли жить с очень высоким уровнем налогов. Конечно, как я еще покажу, европейское социальное государство нуждается в реформировании, но не по причине глобализации. И во многих случаях эти реформы увеличат, а не уменьшат защищенность людей.

Этого они и хотят. Они хотят защищенности по всем первым пяти позициям нашей «большой семерки» источников счастья: доход, работа, семья, общество и здоровье.

### **Доход**

Две большие угрозы стабильному доходу – колебания уровней занятости и наступление старости. И два из ключевых достижений современного государства – большая экономическая стабильность и более высокие пенсии по старости.

После Второй мировой войны колебания уровней занятости были гораздо меньше, чем в предшествующее столетие. Отчасти это было вызвано вмешательством государства – или, по крайней мере, ожиданиями того, что государство вмешается, если это будет необходимо. Благодаря этому семьи и компании чувствовали себя достаточно уверенно, чтобы тратить.

Однако, сталкиваясь с выбором между экономической стабильностью и долгосрочным ростом, некоторые экономисты придают большее значение росту на том основании, что небольшая разница в темпах роста со временем оказывает значительное влияние на уровень жизни. Согласно этой логике, случающиеся время от времени кризисы, несущие с собой «созидательное разрушение», достаточно безобидны, потому что долгосрочная выгода перевесит небольшие краткосрочные потери. Так считает лауреат Нобелевской премии Роберт Лукас из Чикагского университета [\[345\]](#). Но современная психология расставляет акценты иначе. Колебания уровней занятости сопряжены с огромными краткосрочными психологическими издержками, тогда как долгосрочная выгода от роста относительно невелика, потому что ценность каждого дополнительного доллара уменьшается по мере того, как люди становятся богаче. К счастью, политики, в отличие от экономистов, не ставят под вопрос

ценность экономической стабильности, поскольку от нее выигрывают и работники, и работодатели.

Тем не менее в последние годы возобновились дебаты касательно дохода в пожилом возрасте. В настоящее время источником такого дохода в большинстве стран является государственная пенсия (или выплаты по социальному страхованию), привязанная к прошлому заработку. Это обещание обеспечивается способностью государства собирать взносы с трудящегося населения.

Но сейчас некоторые говорят: «Разве не лучше, чтобы большая часть дохода в пожилом возрасте шла от частных пенсий, выплачиваемых из денег, инвестированных в рынок ценных бумаг?» Во многих странах эта идея находила все большую поддержку до тех пор, пока в 2001 году не рухнул фондовый рынок. Теперь эта идея кажется не столь привлекательной, а в Британии, где частные пенсии обеспечивают приблизительно половину дохода в пожилом возрасте, система обернулась катастрофой для многих инвесторов. Опыт и исследования подтверждают разумность привязанных к заработку государственных пенсий, основанных на способности государства собирать текущие взносы в пенсионный фонд. Желаящие в свою очередь должны получить возможность добровольно отказаться от взносов и от соответствующих льгот. Но, конечно, всем должна быть дана возможность, не задумываясь, участвовать в более простых и надежных установлениях.

## **Работа**

Еще один ключевой элемент благополучия людей – работа. И действительно, в главе 5 мы отмечали, что безработица – одна из худших вещей, какие могут случиться с любым из нас. Ее воздействие равносильно распаду семьи: вы оказываетесь никому не нужны. Этот психологический эффект перевешивает эффект сократившегося дохода.

Таким образом, ключевой приоритет для любого цивилизованного общества – низкий уровень безработицы. Но как его достичь? За последние двадцать пять лет многие европейские страны позволили безработице подняться до уровня 1930-х годов, и она так и не снизилась. Чтобы выяснить, как сократить безработицу, нам придется объяснить различия между странами, представленные в таблице ниже. После многочисленных разногласий в 1980-е годы, среди традиционных экономистов был достигнут консенсус. Согласно этому консенсусу, вы не можете непрерывно снижать безработицу, увеличивая совокупный спрос на произведенную продукцию, потому что это приведет

только к росту инфляции. Вместо этого вам придется изменить структуру рынка труда.

Значение имеют два основных фактора<sup>[346]</sup>. Прежде всего как обращаются с безработными. Если им в течение неопределенного периода времени платят пособие по безработице и не требуют заполнять существующие вакансии, появляется много людей, которые долгое время будут оставаться безработными, даже если кругом окажется полным-полно вакансий. В период европейского экономического бума 2000 года такая ситуация сложилась во Франции и в Западной Германии<sup>[347]</sup>. Инфляция росла, и Европейский центральный банк поднял процентные ставки, положив конец экономическому буму.

Уровень безработицы, 2000–2009 гг. (в %)	
Испания	11,2
Италия	7,8
Франция	8,8
Германия	8,5
Соединенные Штаты	5,2
Швеция	6,3
Великобритания	5,5
Дания	4,6
Нидерланды	3,4

Но есть и такие европейские страны, как Дания, Нидерланды и Великобритания, в которых льготы можно получить, только если вы изо всех сил ищете работу. За это вам помогают в поисках. Это подход «с пособия на работу», политика кнута и пряника. В таких странах безработица гораздо ниже. Например, в Дании у вас есть право на получение предложений о работе или полезной деятельности до конца первого года после того, как вы лишитесь работы. До этого времени государство гарантирует вам, что работой вас обеспечат. Но вы должны воспользоваться сделанными вам предложениями. Таким образом, существуют права и обязанности. Работник имеет не только право получать предложения, но и обязательство принять одно из них.

Это наилучший подход – между попустительством прежнего франко-германского подхода и суровостью Соединенных Штатов, где страховка от безработицы заканчивается через шесть месяцев и людям приходится идти на крайне непродуктивную и низкооплачиваемую работу.

Если люди так несчастны, когда остаются без работы, вы можете спросить, почему они не всегда соглашаются на любую работу. Дело в том, что здесь неприменим рациональный расчет. После периода безработицы получатели пособий входят в серую зону покорности судьбе, в которой любые изменения могут показаться опасными. Их «вкусы» меняются. Вывести людей из этого состояния и направить к полезной деятельности – в этом и состоит задача центров занятости. Если мы сможем мобилизовать больше безработных европейцев, эти дополнительные работники смогут найти такие же рабочие места, как уже существующие, и с существующим уровнем оплаты труда.

В 1997 году европейские премьер-министры заверили всех, что каждому работнику будет гарантирована возможность работы или обучения в течение года после потери работы. Пока только Дания и Нидерланды сумели выполнить это обещание. В большинстве европейских стран это можно было бы сделать в течение пяти лет при условии, что работников обязуют принять одну из предложенных вакансий. Внедрить в жизнь эту стратегию – один из основных приоритетов.

Однако есть регионы Европы с очень высокой безработицей, имеющей другие причины: заработная плата в них слишком высока по сравнению с производительностью труда в регионе. Это справедливо для Восточной Германии, Южной Италии и Южной Испании. В этих регионах существовало сильное давление со стороны политиков и профсоюзов в целях привязки уровня заработной платы к оплате в других частях страны, где производительность выше. Если такая привязка сохранится, работодатели никогда не смогут обеспечить здесь достаточного количества рабочих мест. Заработная плата в регионе должна быть привязана к региональной производительности труда через более децентрализованную и более гибкую систему. Это еще одна важная предпосылка полной занятости.

Таким образом, в Европе необходимо провести реформу оплаты и социального обеспечения. А как насчет права работодателя нанимать и увольнять работников по своему усмотрению? В Европе это право уже ограничено. Хорошо ли это? С точки зрения счастья на работе, кажется, да – мы уже видели, насколько люди ценят стабильность на рабочем месте. Но если работников сложно уволить, работодатели менее охотно станут их нанимать. Не будет ли это иметь неблагоприятные последствия для занятости?

Возможно, нет. Консенсус гласит, что правила, касающиеся увольнения, препятствуют найму рабочих, но они также препятствуют и их увольнению. В результате обе тенденции компенсируют друг друга, оставляя уровень

безработицы неизменным. Поскольку работодатели нанимают меньше работников, безработица становится более продолжительной. Но поскольку они увольняют меньше работников, падает краткосрочная безработица. Общий уровень безработицы остается приблизительно тем же самым<sup>[348]</sup>. Учитывая все вышесказанное, американские и британские коллеги должны перестать уговаривать европейцев радикальнее двигаться в направлении найма и увольнения. Если европейцы ценят стабильную работу, пусть они ее имеют. В конце концов в странах к северу от Альп был достигнут американский уровень производительности труда в час, несмотря на стабильность рабочих мест<sup>[349]</sup>.

Можно, разумеется, возразить, что гарантии занятости нужно оставить на долю переговоров между работниками и работодателями. Но если отдельный работник просит у работодателя больших гарантий в обмен на более низкую оплату, это заставляет сомневаться в его желании работать. Коллективные действия (включая законодательство), направленные на обеспечение гарантий занятости в разумных пределах, – важный элемент цивилизованного общества. Конечно, рабочих следует увольнять за плохое поведение, что в данный момент крайне непросто сделать в таких странах, как Италия. Но рабочие также должны иметь право на то, чтобы их заранее извещали об увольнении, и на соответствующую компенсацию за сокращение, а также компенсацию ущерба за незаконное увольнение.

Таким образом, «гибкость» – глупая мантра, если мы хотим добиться полной занятости и достойного качества трудовой жизни. Вместо этого мы должны делать акцент на программах «с пособия на работу» и разумных гарантиях занятости, а также на гибкой системе оплаты труда.

Есть и еще одна вещь: квалификация. Неквалифицированные работники с гораздо большей вероятностью могут оказаться без работы, а если и будут работать, то на низкооплачиваемом месте. В Великобритании и США приблизительно каждый пятый функционально безграмотен: например, не может прочитать простую инструкцию на флаконе с лекарством. Сравните с каждым десятым в Германии, Швеции и Нидерландах<sup>[350]</sup>.

В Великобритании и США, кроме того, меньшее количество людей обладает специфическими трудовыми навыками, чем в континентальной Европе: более трети не имеют никакой профессиональной квалификации<sup>[351]</sup>. И потому неудивительно, что наиболее низкооплачиваемой десятой части работников в Британии и США платят примерно половину почасовой заработной платы аналогичных работников в Западной Германии. Наиболее проверенный метод приобретения профессиональной квалификации – профессиональное обучение,



и страны, в которых оно практикуется, имеют самую низкую долю незанятой – не работающей и не учащейся – молодежи<sup>[352]</sup>. Для нашей молодежи жизненно важно, чтобы мы расширили возможности получения квалификации через систему профессионального обучения и института наставничества.

Противники этой идеи утверждают: в меняющемся мире людям приходится так часто переучиваться, что инвестиции в какой-то один навык бессмысленны. Однако люди гораздо реже меняют работу, чем склонно считать большинство: в среднем человек остается на одном рабочем месте почти семь с половиной лет в США и десять лет в Великобритании<sup>[353]</sup>. Даже если люди в конце концов меняют профессию, лучше всего начинать с того, чтобы вас должным образом посвятили в то, что принято называть «профессионализмом». А если люди уходят из профессии, в которой стало сложно найти работу, им должно быть предложено по-настоящему высококачественное переобучение. Участливое государство должно защищать тех, кто оказывается в проигрыше в силу перемен в экономике.

### **Семейная жизнь**

Из всех факторов, влияющих на счастье, первое место занимают семейная жизнь или близкие отношения. Однако роль государства в семейной жизни всегда была предметом споров. Все больше людей думают, что государство должно играть незначительную роль в отношениях взрослых, за исключением случаев, когда имеются дети. Таким образом, я сосредоточусь на политике, которая влияет на благополучие детей.

Как мы видели, детям можно нанести серьезный урон, если они растут в неполной семье или если их родители разошлись. Какие меры можно принять?

Главный шаг – прояснить принципы. Вопреки многим экономистам – сторонникам доктрины невмешательства, дети не являются потребительскими товарами, которые родители вольны потреблять как дома или машины. Они – разумные существа, которых общество обязано защищать. И поэтому рождение ребенка – поступок, влекущий за собой огромную ответственность, даже большую, чем при усыновлении, так как к тому моменту ребенок уже существует. Общество уделяет огромное внимание тому, кто имеет право усыновлять ребенка, но не интересуется тем, кому позволено заводить детей. В связи с этим психолог Дэвид Ликкен выступил со следующим предложением: родители, прежде чем рожать ребенка, должны получить соответствующее разрешение, в противном случае младенца у них могут отобрать и передать в приемную семью<sup>[354]</sup>. Его предложение заходит слишком далеко, но заставляет

нас вспомнить о том, что в действительности стоит на карте: интересы ребенка не менее важны, чем интересы родителей. Итак, что же делать?

Прежде всего обязательны курсы для будущих родителей в школе, где будет объясняться, какая это важная задача и огромная ответственность – ухаживать за новорожденным.

Далее, супруги должны заводить ребенка, только когда они по-настоящему преданы друг другу и готовы воспитывать малыша. Не следует ждать, что молодожены сразу же заведут ребенка. Ведь им требуется время до и после брака, чтобы насладиться друг другом и узнать друг друга. Нет ничего хуже для ребенка, чем родиться, когда оба родителя его не желают. Такие дети, часто рожденные матерями-одиночками, подвержены риску криминального поведения. Вот почему законы, разрешившие аборты, значительно снизили уровень преступности. По некоторым оценкам, такие законы стали главной и единственной причиной снижения преступности в Америке<sup>[355]</sup>. Этот эффект можно отследить, поскольку аборты в США были легализованы в разных штатах в разные годы. Средний уровень преступности в каждом из штатов снизился через пятнадцать-двадцать лет после разрешения абортов, и чем выше было число абортов, тем больше было снижение преступности.

Когда женщина забеременела, следует поощрять совместное посещение обоими родителями бесплатных курсов по воспитанию детей, а также предродовых курсов. На этих занятиях должны рассматриваться отношения между родителями, а также между детьми и родителями, поскольку благополучию ребенка будет нанесен вред, если семья распадется.

Распад семьи может произойти из-за внутренних проблем или по причине вмешательства извне. Главный источник внутренних конфликтов – недостаток времени. Чтобы наши дети были счастливы, нам нужен режим работы, способствующий укреплению семьи, а также высококлассные детские учреждения, которые были бы нам по карману. Более гибкий график работы – это важнейший вклад в более счастливое общество, равно как и право на отпуск по уходу за ребенком. Скандинавские страны в этом отношении являются образцом для подражания для всего остального мира, и это, возможно, одна из причин, почему люди там так счастливы.

И общество не должно давить на родителей, вынуждая их работать, если только они не живут на пособие, то есть за чужой счет<sup>[356]</sup>. Это, конечно же, крайне деликатный вопрос. Но данные социологических исследований показывают, что дети старше года одинаково хорошо себя чувствуют независимо от того, работают ли оба родителя или только один<sup>[357]</sup>. Следовательно, каждая семья

должна ощущать себя свободной в выборе. Исключение должны составлять случаи, когда родители претендуют на государственные пособия, выплачиваемые за счет других людей. При данных обстоятельствах они должны быть готовы искать работу, хотя бы с неполной занятостью, пока дети не закончат школу.

Если семьи попадают в беду, им нужно как можно скорее обращаться за помощью. Если они считают своих детей трудными, сейчас существуют прекрасные программы, например австралийская Программа позитивного воспитания, которая на две трети сокращает деструктивное поведение, снижая при этом стресс у родителей и укрепляя их брак<sup>[358]</sup>.

Но если что-то и должно повернуть вспять тенденцию к росту разводов, так это, скорее всего, изменение установок. Наше общество стало более толерантным во многих отношениях, способствующих росту счастья, но должны ли мы мириться с тем, когда посторонний человек разрушает прочную семью, в которой есть дети? Нам, безусловно, нужно больше внутренних сигналов, удерживающих нас от поведения определенного типа. Романтическая любовь – одно из самых прекрасных и сильных чувств, но она не всегда благородна. Пословица «В любви и на войне все средства хороши», наверное, самое глупое высказывание на свете – как о любви, так и о войне.

## **Сообщество**

Близкие отношения существуют не в вакууме. Контекстом является окружающее вас сообщество – ваши друзья и соседи и места, в которых вы живете, работаете или куда ходите за покупками. Когда вы взаимодействуете с этим окружением, что вы чувствуете – дружелюбен окружающий вас мир или враждебен?

Как мы видели, ключевые аспекты социального капитала, такие как доверие и членство в добровольных организациях, вносят большой вклад в счастье. Что, в свою очередь, влияет на них? Культура и ценности важны, но также важны и совершенно обыденные вещи, такие как географическая мобильность.

Сообщество, состав жителей которого постоянно обновляется, редко бывает дружелюбным. Однако экономисты обычно выступают за географическую мобильность, поскольку она заставляет людей переезжать из мест, где они менее продуктивны, в места, где они более продуктивны. Но географическая мобильность увеличивает количество распавшихся семей и преступность.

Если люди живут рядом с тем местами, где они выросли, рядом с родителями и старыми друзьями, меньше вероятность того, что они сорвутся: у них есть сеть социальной поддержки, которую трудно найти в более мобильном сообществе<sup>[359]</sup>. Если же люди высокомобильны, они ощущают более слабую связь с людьми, среди которых живут, а отсюда высокие показатели преступности<sup>[360]</sup>. Хорошим индикатором низкого уровня преступности является число друзей, которые есть у человека в радиусе пятнадцати минут ходьбы<sup>[361]</sup>. Преступность ниже там, где люди друг другу доверяют<sup>[362]</sup>, а люди доверяют друг другу больше, если реже переезжают и если сообщество более однородно<sup>[363]</sup>. Таким образом, насилия будет больше там, где выше мобильность жителей и где наблюдается скопление людей, недавно приехавших в данный район<sup>[364]</sup>.

Это важное открытие, потому что, если мы посмотрим на изъяны современных обществ, высокая преступность, безусловно, является одной из наиболее очевидных язв. Она, равно как и высокий уровень психических заболеваний, связана с ослаблением доверия: если вы живете в районе, где ваша группа в меньшинстве, у вас выше вероятность получить психическое заболевание, чем если бы вы жили в месте, где ваша группа является большинством<sup>[365]</sup>.

Если у мобильности есть такие издержки, их нужно учитывать прежде, чем начинать призывать европейцев догонять США по степени мобильности или даже иммиграции<sup>[366]</sup>. Основной аргумент в пользу иммиграции, конечно, заключается в выгоде для иммигрантов. Коренные жители могут также выиграть от культурного обмена, в особенности если иммигранты квалифицированные. Однако многие из доводов в пользу иммиграции ошибочны. Увеличив наше население, мы, несомненно, увеличим общий национальный доход; но если смотреть шире, то доход людей, которые уже здесь живут, останется неизменным<sup>[367]</sup>. Когда бизнес говорит, что ему нужно больше иммигрантов, он часто имеет в виду, что в противном случае ему бы пришлось платить более высокую заработную плату.

На местном уровне хорошее физическое планирование может уменьшить издержки мобильности. В жилом комплексе «Истлейк», расположенном в одном из новых британских городов, у обитателей первых этажей был очень высок уровень психических заболеваний. У них возникало чувство тревоги, потому что перед их окнами ходили посторонние люди. В качестве эксперимента архитекторы, занимавшиеся городским планированием, перекрыли большинство проходов, шедших через жилой комплекс, так что теперь любой, кого вы могли увидеть из окна, скорее всего, оказывался вашим соседом. Число психических заболеваний сократилось на четверть<sup>[368]</sup>.

## Психическое здоровье

Последний ключевой элемент безопасности – здоровье. Люди хотят быть здоровыми, а если они нездоровы, то получать хорошее лечение, чувствовать себя уверенно. Так что хорошая система здравоохранения – ключевая черта хорошей жизни.

Но какие болезни хуже всех? В интересном исследовании Алекс Михалос спрашивал людей, насколько они удовлетворены своим здоровьем в целом<sup>[369]</sup>. Затем анализировалось их объективное состояние с помощью стандартного теста под названием SF-36. Он фиксирует восемь основных типов дисфункций: слабая мобильность, физическая боль, психические расстройства и так далее. Неудовлетворенность здоровьем вызывали именно психические расстройства.

Ясно, что психическое здоровье – ключевая составляющая нашего здоровья в целом, но это не все. Оно играет центральную роль в нашем общем счастье. Например, мы можем задать вопрос, что вызывает больше несчастья: депрессия или бедность? Ответ: депрессия. Она объясняет больше вариаций в счастье, чем доход, даже если мы допустим взаимосвязь между бедностью и депрессией. Таким образом, психические заболевания, вероятно, самая главная причина несчастья в западном обществе. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психические заболевания или зависимости вызывают почти половину случаев нетрудоспособности, как показывает приводимая ниже таблица<sup>[370]</sup>.

Однако до недавних пор о психических заболеваниях было трудно говорить (за пределами Нью-Йорка, разумеется). То есть люди делали вид, что они в действительности редки, тогда как у большинства из них имелись родственники или коллеги, страдавшие от таких заболеваний.

В целом примерно треть из нас страдает от серьезных психических расстройств в течение жизни, включая примерно 15 % тех, кто переживал случай тяжелой, делающей нетрудоспособным депрессию. Такие эпизоды не длятся вечно, но часто повторяются. Так что если мы возьмем любой год, то окажется, что около 20 % из нас испытывают серьезные психические проблемы, а около 6 % страдают от тяжелой депрессии. Это цифры для США, в Британии они похожи<sup>[371]</sup>.

До середины прошлого века не было эффективных средств лечения психических заболеваний. С тех пор многое изменилось. Сначала в 1950-е годы произошел прорыв в медикаментозном лечении, который сделал для уменьшения крайнего несчастья больше, чем любая другая перемена за

последние пятьдесят лет. Затем начиная с 1970-х начались важные сдвиги в психотерапии – в особенности в когнитивно-поведенческой терапии.

И медикаментозные средства, и терапия проходили проверку в двойных слепых клинических испытаниях, когда ни пациент, ни ученый не знали, реальное ли лечение предоставляется. В случае депрессии либо лекарства, либо терапия выводят из депрессии 60 % пациентов в течение четырех месяцев. После успешного лечения риск рецидива депрессии выше у тех, кто проходил медикаментозное лечение, если они перестают принимать лекарства. Но если люди прошли 16-недельную терапию или если медикаментозное лечение продолжается, три четверти из них смогут избежать депрессии в течение последующих двух лет [\[372\]](#).

### Причины нетрудоспособности

(США и Европейский союз)



Стоимость такого лечения невелика в сравнении с огромным улучшением благополучия, которое оно дает [\[373\]](#). Но все же большинство людей с психическими расстройствами не получают лечения [\[374\]](#). Не все обращаются за помощью, не всем ставят правильный диагноз и не все соглашаются на лечение. Таким образом, менее половины тех, кто испытывают серьезную депрессию, получают лечение, и большинство из них лечат неспециалисты. В Британии только каждый пятый пациент с тяжелой депрессией обращается к психиатру, большинству же лекарства прописывает обычный терапевт [\[375\]](#). Менее одного из

десяти пациентов обращается к психологу. Психиатров и психологов попросту не хватает. В США схожая ситуация.

Так бороться с серьезной человеческой проблемой нельзя. Мы слишком мало тратим на лечение психических заболеваний в сравнении с остальными болезнями. Если мы возьмем все болезни, включив сюда нетрудоспособность и скоропостижную смерть, психические заболевания составят четверть от общего количества<sup>[376]</sup>. Однако в США только 7 % расходов на здравоохранение направляется на лечение психических расстройств, а в Британии только 13 %<sup>[377]</sup>. Доля государственных расходов на исследования и того меньше, 5 %<sup>[378]</sup>.

Наши приоритеты нуждаются в радикальном изменении. Мы постыдно мало тратим на психические заболевания по сравнению, например, с бедностью. В борьбе против несчастья психиатрия находится на передовой. На баррикадах XXI века это ключевое место, где могут сплотиться идеалисты.

\* \* \*

Мы подошли к совершенно новой области вопросов – личных, а не социальных, которые включают в себя конечную стадию нашего исследования. Как было сказано ранее, счастье приходит изнутри и извне. Внутренняя жизнь и внутреннее бытие определяют то, как мы реагируем на жизнь и что мы ей отдаем. Здесь уместно напомнить слова Уильяма Коупера:

Счастье зависит, как показывает природа,

Меньше от внешних вещей, чем принято думать<sup>[379]</sup>.

Итак, как же мы можем обрести власть над своей внутренней жизнью? Есть испытанные ментальные дисциплины, которые работают для большинства людей. Но другим людям также требуются психиатрические лекарства. В последующих двух главах мы рассмотрим каждый из этих механизмов достижения желаемого нами спокойствия ума.

## **Глава 12**

### **Может ли разум управлять настроением?**

Большинство людей счастливы настолько, насколько они сами решили быть счастливыми.

*Авраам Линкольн*

Никто не может заставить вас чувствовать себя неполноценным без вашего на то согласия.

*Элеонора Рузвельт*

В недавнем эксперименте психолог Джон Кабат-Зинн предложил работникам корпорации курс медитации. Он в случайном порядке разделил испытуемых на две группы. Одну группу он поставил в очередь, используя в качестве контрольной. Для другой группы раз в неделю проводил курс медитации в течение восьми недель. Предполагалось также, что члены этой группы будут практиковаться каждый день самостоятельно. Уровень счастья в обеих группах измерялся до и после курса с помощью анкетирования и электроэнцефалографии мозга.

Были получены интересные результаты. Четыре месяца после окончания курса люди, которые его прошли, оказались гораздо счастливее тех, кто на него не попал. Если бы мы представили себе рейтинг сотни человек от самых несчастных до самых счастливых, прохождение курса подняло бы его участников на 20 позиций вверх – потрясающий эффект<sup>[380]</sup>.

Таким образом, медитация полезна для духа. Она также полезна и для тела. В конце курса подопытным была введена вакцина против гриппа независимо от того, занимались ли они медитацией или нет. У тех, кто занимался, развился более сильный иммунитет.

Джон Кабат-Зинн не был удивлен результатами. Предшествующие эксперименты показали, что во время медитации меняется пульс, гормональный баланс и данные, которые дает энцефалограмма<sup>[381]</sup>. В новом эксперименте более всего поражает продолжительность воздействия.

Дело в том, что мы можем тренировать наши чувства. Мы не просто жертвы нашего положения или прошлого – преувеличения, которые часто связывают с Карлом Марксом и Зигмундом Фрейдом соответственно. Наоборот, мы можем напрямую воздействовать на негативные чувства и замещать их позитивными, опираясь на положительную силу, заложенную в каждом из нас, на лучшую часть нашего «я».

Невозможно быть счастливым без позитивного взгляда на вещи и внутреннего ощущения позитивного пространства, непроницаемого для внешних событий. Легко сказать, но большинству людей этого крайне трудно добиться, если только они не призывают на помощь определенного рода ментальные дисциплины.



К счастью, такие дисциплины существуют, как существуют упражнения для игры на скрипке. Если хотите стать высококлассным скрипачом, до восемнадцати лет нужно наработать приблизительно десять тысяч часов. Вам также потребуется компетентный преподаватель. Как только вы отработаете столько часов, у вас в мозгу произойдут радикальные изменения: увеличится число нейронных связей между соответствующими нейронами <sup>[382]</sup>.

Сходным образом мы можем тренировать навыки, которые помогут нам быть счастливыми. У всех нас есть для этого свои, почерпнутые из мудрости прошлого стратегии, независимо от того, сознаем мы их или нет. Но стоит взглянуть на самые известные стратегии от буддизма до современной позитивной психологии. Хотя внешне они различаются, эти стратегии дают нам базовый посыл: мы можем высвободить нашу позитивную силу, избавившись от негативного самовосприятия и неправильных целей. Мы можем научиться тому, что в конечном счете стакан наполовину полон, а не наполовину пуст.

## **Буддизм**

Буддисты, подобные Далай-ламе, верят, что цель жизни в том, чтобы быть счастливым и избегать страданий <sup>[383]</sup>. Они также совершенно справедливо верят, что вы не можете одновременно испытывать положительные и отрицательные чувства <sup>[384]</sup>. То есть ум должен уничтожать негативные мысли и заменять их позитивными.

Буддизм призывает нас бороться с «ядами», которые отравляют покой нашего ума: с нереалистическими желаниями и бурными проявлениями гнева и обиды. Но это не должна быть лобовая атака. Мы должны просто спокойно наблюдать за тем, что с нами происходит. Если почувствуем гнев, мы не будем его подавлять; отстраненно отметим его факт так, чтобы он перестал нас изводить. Тхить Нят Хань писал в своей книге о гнев, что внутри нас всегда будет гнев, но мы можем им управлять, если с ним подружимся, если будем обращаться с ним как с младенцем <sup>[385]</sup>. Тогда мы увидим, как инфантильны наши страстные желания и гнев: буддисты называют их «иллюзиями», потому что мы думаем, что они нас пожирают, тогда как они не могут этого сделать.

На языке психологии это называется проблемой фрейминга: сосредоточиваясь на отдельном желании или чувстве, мы слишком его выпячиваем. Вместо того чтобы думать, что то, что мы желаем, на 100 % хорошо, а то, что ненавидим, на 100 % плохо, мы должны взглянуть на то и другое со стороны. Как мы увидим, эта программа противодействия негативным чувствам отчасти напоминает современную когнитивную терапию.

Развенчивая свои негативные мысли, буддист в то же время развивает позитивную способность к состраданию – как бы осваивая освободившееся место. Суть сострадания в том, чтобы понять, что все страдают, включая людей, которые больше всего вас раздражают. Существует множество упражнений для развития сострадания, но хороший буддист проводит тысячи часов, безмолвно практикуя сострадание ко всем. К себе и другим людям, друзьям и врагам, большим и малым. Сострадание к другим может практиковаться двумя способами: думая о них с максимальной возможной эмпатией извне или представляя себе, что вы и есть этот человек. Но сострадание может распространяться не только на людей. Некоторые буддисты говорят про себя приятные вещи обо всех предметах, которые попадают им по пути; они считают, что это хорошо сказывается на общем взгляде на жизнь. Мы знаем, что с точки зрения физиологии даже улыбка улучшает гормональное состояние<sup>[386]</sup>. Наоборот, злобные сплетни, которые так любят на Западе, но которые осуждают буддисты, приносят только краткосрочное удовлетворение.

Если лучше относитесь к другим людям, лучше относитесь к себе. Как выразился Далай-лама:

...

*По собственному опыту могу сказать, что когда я практикую сострадание, то сразу ощущаю пользу этой практики для себя самого, а не для других. От практики сострадания я получаю сто процентов пользы, в то время как польза для других может оказаться вдвое меньше<sup>[387]</sup>.*

Конечно, есть критические ситуации, в которых это не работает и где добрые поступки могут вызвать глубокий внутренний стресс<sup>[388]</sup>. Но в целом чувство сострадания само себе служит наградой. Вы больше получаете от жизни, если пытаетесь творить добро, а не преуспеть.

Хорошая проверка вашего состояния ума – сравнить число позитивных и негативных мыслей. Это рекомендует и буддистская Адхидхарма, и современная когнитивная терапия. Это может очень пригодиться в отношениях. Например, психолог Джон Готман проанализировал то, как женатые пары обсуждают свои проблемы. В крепком браке люди высказывают пять позитивных мыслей на каждую негативную, тогда как в нестабильных союзах соотношение составляет менее чем один к одному<sup>[389]</sup>.

Но как развить позитивное мышление? В буддизме техника развития эмоциональной силы – медитация. Ее главная ценность в том, что она

заставляет вас чувствовать покой. Вы не можете справиться с эмоциями до тех пор, пока не успокоитесь.

Во время медитации человек сосредоточивается на предмете созерцания, не привязываясь к нему. Он смакует его с полным осознанием и сосредоточением, сидя при этом абсолютно спокойно. Для новичков первым объектом внимания обычно становится дыхание. Когда ум беспокоен, дыхание, как правило, напряженное и часто неровное. Но если спокойно наблюдать за дыханием, оно вскоре делается ровным. Беспокойные мысли или физический дискомфорт, конечно, следует игнорировать. С помощью этой техники человек учится контролировать свою внутреннюю сущность и дальше может перейти к созерцанию целого ряда объектов с состраданием и отстраненностью. Важный шаг – достичь сострадания к себе или же принятия себя. Тогда вы сможете практиковать сострадание к другим.

Томасу Карлейлю, британскому писателю XIX века, это бы понравилось. Одна женщина сказала: «Сэр, я принимаю вселенную», а он ответил: «Правильно, так-то лучше».

Центральная концепция буддийской философии – концепция потока. Все чувства – радости или даже физической боли, по наблюдениям, подвержены колебаниям, и мы смотрим на себя как на волну в море, где само море вечно, а волна – всего лишь ее настоящая форма. Многих буддистов эта реальность заставляет чувствовать себя частью большего мира, что придает жизни смысл.

На самом деле, ставится под вопрос сама Я-концепция. Буддисты полагают, что наши беды происходят в основном от попыток защищать или выпячивать свое «я», не понимая, что наша жизнь может пойти в самых разных направлениях и что мы не являемся центром вселенной. Все может обернуться не совсем так, как мы хотели, но мы можем выжить и испытать величайшее счастье при условии, что не будем настаивать на том, чтобы все в жизни было только по нашим правилам. Цель – не самореализация, а гармоничные отношения с окружающим миром, а самое главное, внутренняя сила и невозмутимость. В крайнем случае, как говорил Будда, вы должны «найти убежище внутри вас самих, а не где-нибудь еще»<sup>[390]</sup>.

### **Мистическая традиция**

Буддизм является в основном психологической практикой, и буддисты не полагаются на веру в Бога. Наоборот, христиане, мусульмане и иудеи верят в Бога, который или сотворил мир, или, по крайней мере, его поддерживает. Итак, эти религии предполагают индивидуальную связь с Богом, но с таким, который

настолько же внутри нас, насколько и снаружи – с той положительной силой, доступ к которой дает нам чувство свободы.

Большинство религий не так открыто говорят об управлении своими чувствами, как буддизм. В них есть множество запретов, но меньше детальных указаний относительно того, как достичь состояния покоя и доброты. Однако во всех религиях есть также мистическая традиция, занимающаяся этими вопросами<sup>[391]</sup>.

Для католиков образцом служат «Духовные упражнения» Игнатия Лойолы. Первые слова этой книги поразительны: «Человек сотворен для того, чтобы хвалить Господа Бога своего, почитать Его и служить Ему, и чрез то спасти свою душу». Далее Игнатий Лойола объясняет, что «восхваление» означает благодарность – главное условие счастья, и вам будет легче, если у вас будет какое-то представление о том, кому и за что вы благодарны. «Служение Господу» включает в себя служение вашим ближним. А спасение предполагает, что вы «равнодушны» к тому, что с вами происходит, раз вы выполняете свое предназначение. Все, говорит Игнатий Лойола, испытывают одиночество и заброшенность, но он учит, как с ними справиться, отмечая, как и буддисты, что все меняется, включая вашу боль<sup>[392]</sup>. Главный инструмент – благодарность, и многие люди намеренно думают каждый день о пяти вещах, за которые они благодарны. Некоторые даже носят с собой камешек, чтобы не забыть.

В протестантизме тоже есть свои мистические течения. Например, центральное место в учении квакеров занимает вера в то, что «частица Бога есть в каждом» и что мы должны соответствовать ей. Начинать нужно с себя. Джордж Фокс, основатель квакерства, так писал об этом:

...

*Сокровище сокрыто в поле, и поле это в ваших сердцах, и вы должны копать, чтобы найти его, и, когда копнете глубоко и найдете, вы должны продать все, что имеете, чтобы купить это поле<sup>[393]</sup>.*

Когда вы нашли сокровище внутри себя, у вас появилось нечто ценное, чем вы можете поделиться с другими. Когда квакеры собираются на свое еженедельное собрание, они в основном сидят молча, глубоко погружившись в себя. Опять-таки боль они не игнорируют, но наблюдают за ней, пребывая в покое<sup>[394]</sup>.

Почти все религии едины во мнении, что иногда мы не можем помочь себе посредством сознательных усилий. В такие моменты нам лучше довериться глубокой позитивной внутренней силе, которую кое-кто считает божественной. Таков, например, подход «Анонимных алкоголиков», самой успешной в мире

организации по борьбе с алкоголизмом. Люди, посещающие встречи группы, подобно квакерам, встречаются в полной благоговения обстановке и выслушивают друг друга спокойно и с уважением. Каждый член этого движения проходит программу «Двенадцати шагов»:

1. Мы признали свое бессилие перед эмоциями, признали, что мы потеряли контроль над собой – что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Мы пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Мы приняли решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, *как мы Его понимали*.
4. Мы глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков [\[395\]](#).

И так далее. Давая людям ощущение смысла и надежды, «Анонимные алкоголики» способны трансформировать нашу жизнь.

Как мы видели в предыдущих главах, вера в Бога, по-видимому, благотворна для счастья. Полезно верить в то, что наш мир имеет цель. Но если вы не можете в это поверить, то можете по-прежнему верить в цели, созданные людьми. А если цель – счастье человека, психология может многое вам рассказать о том, как этого добиться. Подобно буддизму и мистическим традициям, современная психология помогает нам научиться быть счастливыми.

### **Когнитивная терапия**

За последние тридцать лет практическая психология пережила революцию. До этого она сосредоточивалась на том, что с людьми что-то не так. В ней преобладала идея, позаимствованная у Фрейда, что люди – жертвы своего детского опыта и могут поправиться, только если освободятся от своего прошлого и осмыслять его. К счастью, это оказалось не так. Во многих случаях чрезмерное сосредоточение на прошлом имеет эффект фрейминга, который придает прошлому слишком большое значение, затрудняя дальнейший

прогресс. Это относится как к большей части психоанализа, так и, например, к «разборам» несчастного случая<sup>[396]</sup>.

Таким образом, в 1960-е годы психологи начали развивать техники помощи людям, обращенные в будущее. Когнитивная терапия была изобретена Аароном Бекком. По его мнению, депрессия предполагает порочный круг автоматических мыслей, деструктивных и самоподдерживающихся. Во многих случаях пациент приходит к выводу, что почти все, за что он берется, закончится катастрофой. Вот пример пациента, постоянно испытывающего тревогу, взятый у психолога Пола Гилберта<sup>[397]</sup>. Врач попросил больного описать типичную ситуацию страха, и пациент сказал: «Поездка на поезде».

**Терапевт:** Хорошо. Вот вы в поезде и чувствуете, как он трогается. Какие мысли у вас возникают?

**Пациент:** У меня может начаться приступ тревоги.

**Т.:** Хорошо. Вы почувствовали тревогу. Что происходит потом?

**П.:** Я начинаю потеть.

**Т.:** И это вас беспокоит, потому что...

**П.:** Другие люди могут это заметить.

**Т.:** Понимаю. Иными словами, вы волнуетесь, что у вас может возникнуть приступ тревоги, вследствие чего вы вспотеете. Если это произойдет, другие люди могут это увидеть. Так вы себе это представляете?

**П.:** Да.

**Т.:** Хорошо. Можем мы объяснить значение пота и то, что другие люди могут его заметить? Давайте остановимся на этом моменте и посмотрим, почему это вас так беспокоит.

**П.:** Ну, они могут подумать, что со мной что-то не так, что я болен или вроде того.

**Т.:** Болен или вроде того?

**П.:** Да, могут подумать, что я заразный, и это их оттолкнет.

**Т.:** Оттолкнет?

**П.:** Да, оттолкнет мой вид. Потом я думаю, что, пока не научусь с этим справляться, так и останусь одиноким.

Аарон Бек полагал, что депрессию можно вылечить, если заставить человека сражаться с каждой своей негативной мыслью, как только она возникает: представить себе, что вы третья сторона, расспрашивающая о ваших собственных убеждениях. Для этого может потребоваться систематическая проверка негативных убеждений – включая квазинаучные эксперименты для того, чтобы посмотреть, действительно ли произойдет предсказанное несчастье. Такая техника ментальной самодисциплины оказывается необычайно эффективной при лечении тяжелых и легких депрессий, а также тревожности и панических атак<sup>[398]</sup>.

Она часто включает в себя элементы «поведенческой терапии», в которой, например, пациент обязуется выполнять программу физических упражнений или помощи другим людям. Курсы поведенческой терапии особенно важны при лечении фобий и невроза навязчивых состояний: благодаря им человек может постепенно потерять остроту восприятия пугающего опыта. Такая когнитивноповеденческая терапия разительным образом отличается от видов терапии, выступающих за то, чтобы давать выход эмоциям, и оказавшихся неэффективными<sup>[399]</sup>.

Если счастье зависит от разрыва между тем, как вы воспринимаете реальность, и вашими прошлыми ожиданиями, когнитивная терапия работает главным образом с восприятием реальности<sup>[400]</sup>. Но важно также иметь разумные ожидания. Многих к депрессии приводят нереалистичные цели<sup>[401]</sup>. Супруги, которые хотят изменить характер своих партнеров, едва ли достигнут счастья, равно как и люди, желающие иметь более привлекательную внешность, чем та, что у них есть. Для людей из всех социальных слоев молитва о спокойствии дает правильный подход к вещам, которые угнетают нас в жизни:

...

*Господи, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить, дай мне силы изменить то, что возможно, и дай мне мудрость научиться отличать первое от второго.*

Таким образом, когнитивная терапия стремится также обуздать как негативные мысли, так и нереалистические цели.

## **Позитивная психология**

Всем нужны цели, полные смысла. Из этой идеи зародилась позитивная психология, основоположником которой был Мартин Селигман. Его концепции применимы к людям, находящимся во всех точках диапазона счастья. Главная идея состоит в том, чтобы сосредоточиться на подлинных источниках настоящего счастья, которые включают в себя ощущение смысла собственной жизни. Позитивная психология советует сосредоточиться на тех областях нашей жизни, в которых мы можем по-настоящему раскрыться – то есть на наших достоинствах. Для прогресса важнее развивать сильные стороны, чем бороться со слабостями<sup>[402]</sup>.

Другая важная догадка относится к базовому отношению к жизни. Сегодня люди все больше думают, что они *должны* получать все по максимуму. Другими словами, вместо того, чтобы довольствоваться тем, что достаточно хорошо, они хотят получить самое лучшее. Вследствие этого они испытывают постоянное напряжение, потому что всегда есть риск упустить возможность. Непрерывная реоптимизация (для красоты называют «гибкостью») – настоящий враг счастья, как, например, у молодых людей, которые весь день заняты перетасовыванием своих планов на вечер, как только возникает что-то более интересное.

Представление о напряжении оптимизации дает сравнение счастья «максимизаторов» (стремящихся к самому лучшему) и «умеренных» (довольных тем, что достаточно хорошо). Барри Шварц из Суортморского колледжа и его коллеги разработали шкалу, с помощью которой нас можно разделить на эти две категории. И выясняется, что максимизаторы менее счастливы, чем умеренные<sup>[403]</sup>. Максимизаторы действительно могут добиться какого-то лучшего «целевого» исхода благодаря всем своим поискам, но даже в этом случае они менее счастливы. Почему?

Одна из причин в том, что они чаще сожалеют. Приняв решение и претворив его в жизнь, они продолжают думать о том, что было бы, если бы они приняли другое решение. Еще одна причина в том, что они в большей степени падки на социальные сравнения. Если перед ними ставят задачу, которую дают кому-то еще из их товарищей, после выполнения задачи их счастье сильно зависит от того, лучше или хуже они с ней справились, чем их товарищи; а с умеренными этого не происходит.

Эти открытия подсказывают два важных вывода. Во-первых, развившаяся у нас тенденция добиваться для себя всего самого лучшего оказывает нам медвежью услугу. В частности, мы проводим больше времени, думая о будущем и не живя в настоящем. Без планирования, конечно, не обойтись, но слишком многие



сосредоточивают все внимание на завтрашнем дне. Когда наступит завтра, они будут строить планы на послезавтра.

Ваша жизнь – не генеральная репетиция. Так что буддийская концепция осознанности обращена ко всем нам. Она учит: воспитывайте в себе чувство трепета и удивления; наслаждайтесь сегодняшними вещами; смотрите вокруг с таким же интересом, как если бы смотрели фильм или делали фотографии. Будьте вовлеченными в мир и чувствуйте связь с окружающими. В каком-то смысле, как сказал Лев Толстой, самый нужный человек – тот, с кем сейчас сошелся [\[404\]](#).

Во-вторых, мы должны контролировать склонность сравнивать себя с другими. Мы должны постараться сделать счастье других людей нашей целью и радоваться их успехам. Мы также должны полагаться на свои собственные суждения, а не на суждения других. В конце концов, единственный человек, чье мнение имеет значение, – это вы сами.

Таким образом, мы должны всячески поддерживать, а не презирать движение по самосовершенствованию и самопомощи, особенно если оно направлено на внутреннюю сущность, и мы должны всегда ценить древние афоризмы: думай о хорошем, не плачь над пролитым молоком, сторонись ложных богов.

В конечном счете у того, что может сделать нас счастливыми, есть одна общая черта – это любовь. Показательно, как мы используем это слово. Мы любим своих супругов, любим домашних питомцев, любим пончики, любим играть в теннис, любим Моцарта, любим Венецию. По отношению ко всему этому мы испытываем положительные чувства, которые не дают нам замкнуться в себе. Как писал Эзра Паунд, «останется, что любишь, все остальное – шлак» [\[405\]](#).

### **Воспитание духа**

Итак, чем же может помочь публичная политика? Как мы видели, наше счастье находится в глубокой зависимости от нашего отношения к жизни, а ему можно научиться и работать над ним. Если вы не приобрели правильного отношения к жизни в раннем возрасте, вы попадаете в ситуации, в которых трудно ему научиться. Нищета духа заразна. Вот почему воспитание духа является общественным благом.

Люди всегда были равнодушны к тому, какое отношение к жизни складывается у чужих детей, потому что это влияет на всех нас. Но в последние десятилетия учителям все труднее учить моральным ценностям как установленной истине, а не как интересному предмету для обсуждения. Мы

должны вернуться назад и снова учить мудрости веков, как устоявшимся принципам<sup>[406]</sup>.

Клинические испытания показали, что хорошо разработанные курсы по эмоциональному интеллекту оказывают значительное воздействие на настроение детей и их заботу об интересах других людей; эти эффекты заметны даже по прошествии двух лет<sup>[407]</sup>. Поскольку все дети выигрывают от приобретения внутренней силы, некоторые из этих курсов были направлены на детей всех возрастов. Теперь необходим школьный предмет, который будет преподаваться от года до двенадцати лет и охватывать следующие темы:

- понимание своих чувств и умение ими управлять (включая гнев и чувство соперничества);
- любовь и помощь другим людям (включая практические упражнения и знания о ролевых моделях);
- умение ценить красоту;
- причины и способы лечения болезней, включая психические заболевания, наркотики и алкоголь;
- любовь, семья и родительская забота;
- работа и деньги;
- понимание средств массовой информации и сохранение прежних ценностей;
- понимание других людей и умение общаться;
- участие в политике;
- философские и религиозные идеи.

Этот список мало чем отличается от приведенного Дэниэлом Гоулманом в его бестселлере «Эмоциональный интеллект»<sup>[408]</sup>. В программу должны быть включены и физические упражнения для укрепления психического здоровья, а также музыка и искусства, дающие нам ценные навыки, на которые мы можем полагаться в течение всей нашей жизни.

В Британии этот предмет называется «социальное, личное и оздоровительное воспитание» и занимает примерно один час в неделю в большинстве школ для детей от пяти до шестнадцати лет<sup>[409]</sup>. К сожалению, даже в старших классах его

часто преподают неспециалисты, и цель этого предмета недостаточно радикальна: он должен быть направлен на создание более счастливого поколения взрослых, чем нынешнее.

Это будет трудно сделать без изменения ценностей молодежной культуры в целом. И поэтому сейчас необходим реальный клинический эксперимент. Поскольку на отношение к жизни влияет общество, такую программу бесполезно проверять на случайной выборке детей в отдельной школе или на отдельной школе в отдельном городе: молодежная культура слишком сильна. Только если к программе присоединятся все школы и культурные организации одного города или государства, нам удастся по-настоящему осознать, что может быть достигнуто в рамках одного поколения. Нам по-прежнему придется бороться с влиянием национального телевидения, но мы, конечно, можем попытаться. Наша цель – воспитывать более цельное отношение к жизни и более крепкие и нравственные характеры. Исследования, рассмотренные в этой главе, наверняка станут источником некоторых их центральных направлений культуры XXI века.

### **Эффект плацебо**

Но, к сожалению, некоторые считают, что мы такие, какие мы есть: никакие ментальные дисциплины не могут нас изменить. Тогда как же они объясняют действие плацебо? Все врачи знают, что это пустая таблетка, в которой ничего нет, но она излечивает значительную часть пациентов<sup>[410]</sup>. Если в таблетке ничего нет, то что же их тогда лечит? Их собственная вера. Они выздоравливают, потому что верят в то, что могут выздороветь. Если вера может излечить наше тело, она, конечно же, может помочь и нашему духу.

Итак, воспитание и терапия могут помочь нам развить положительные чувства – более всего дух великодушия и прощения, стремящийся к достижению гармонии. Но это не всегда так просто. Для людей с психическими заболеваниями нужно нечто большее. К счастью, есть вторая возможность, к которой мы сейчас обратимся, – психиатрические препараты.

## **Глава 13**

### **Помогают ли препараты?**

Кокаин не вызывает привыкания, а то я бы знал – я его годами употребляю.

*Таллула Бэнкхед*<sup>[411]</sup>

Для многих людей психиатрические препараты до недавних пор были ругательством – в основном из-за влияния Зигмунда Фрейда. Да, почти что до сорокалетнего возраста Фрейд пытался понять и лечить психические заболевания физическими методами<sup>[412]</sup>. Помимо своей основной работы в области неврологии он интересовался вопросом, может ли кокаин стать лекарством от нервного истощения, подобного тому, которое испытывал он сам. По этой причине Фрейд сам начал принимать наркотик. И тот его не разочаровал. Фрейд писал своей невесте: «Берегись, моя принцесса, когда я приеду. Я тебя зацелую и буду кормить, пока не располнеешь. Ты увидишь, кто сильнее: милая маленькая девочка, которая мало ест, или большой дикий мужчина, в теле которого кокаин».

В 1884 году он написал для медицинского журнала статью «О коке», в которой описывал, как инки веками жевали листья коки, чтобы усилить физические способности тела к тяжелому труду (чем позднее воспользовались испанские конкистадоры для увеличения добычи золота). Фрейд продолжал превозносить достоинства кокаина, говоря о его благотворном влиянии на психику. «Он приносит приятное возбуждение и длительную эйфорию... Растет ваше самообладание, увеличивается жизненная сила и способность к труду... Результатом можно наслаждаться безо всяких неприятных последствий в отличие от возбуждения, вызываемого приемом алкоголя». Он также указал на свойства кокаина как местного анестезирующего средства, что дало возможность его коллеге Карлу Коллеру основать современную науку хирургии глаза.

Статья Фрейда встретила широкий отклик в Европе, и врачи повсюду начали прописывать кокаин против тревоги и депрессии. Его употребление стало таким же распространенным, как употребление валиума сегодня. В то же время кокаин стал (в небольших дозах) продуктом регулярного потребления в тонизирующих винах, а с 1886 года – в кока-коле. (Только в XX веке кока в этом напитке была заменена кофеином.)

Но возмездие было впереди. Друг Фрейда Эрнст Флейшл испытывал невыносимую боль после ампутации пальца на ноге. Он принимал морфин, но у него возникла зависимость. Фрейд посоветовал заменить морфин кокаином. Но у Флейшла развилась зависимость и от него тоже. Теперь он сам делал себе инъекцию кокаина и после каждого подъема впадал в тяжелейшую депрессию. В конце концов у него развился психоз.

Очень скоро медицинское сообщество восстало против регулярного употребления кокаина. В то же время Фрейд изменил свой подход к

психическим заболеваниям. Он все больше отчаивался понять, как биология мозга оказывает влияние на разум, и больше уделял внимание тому, как сам разум влияет на психический опыт. Клиническая практика за стенами лаборатории, которую сделало возможным это открытие, ко всему прочему, позволила ему с легкостью содержать жену и шестерых детей.

Для того времени Фрейд принял важное решение о мозге. Инструментов, с помощью которых представители нейронауки смогут однажды принести облегчение больным душам, еще не существовало. Научные инструменты тогда были недостаточно мощными, а объяснение с точки зрения химии далеко неполным. Но даже в этом случае Фрейд навсегда сохранил веру в то, что у психических процессов молекулярная природа, и в своей работе «По ту сторону принципа удовольствия» (1920) настаивал, что «недостатки нашего описания, вероятно, исчезли бы, если бы психологические термины мы могли заменять физиологическими или химическими». Только в 1950-е годы ученые начали оправдывать давнюю веру Фрейда в способность медицинской науки облегчать психические страдания.

### **Традиционные наркотические средства**

Конечно, в употреблении наркотических веществ нет ничего нового. Тысячелетиями мы использовали их, чтобы поднять настроение и облегчить боль. Самое распространенное из таких веществ – алкоголь, который всегда производился повсюду в мире. К другим относятся опиум, кокаин, табак и каннабис. Опиум поступал из Азии, пока не появилась возможность изготавливать его производные, такие как морфин и героин, в лабораторных условиях. Кокаин, табак и каннабис родом из Латинской Америки.

Большинство этих наркотических веществ используются для двух разных целей. Они помогают справиться с болью и могут поднять вам настроение. Еще сто пятьдесят лет назад алкоголь был в Европе основным средством анестезии. Морфин остается основным средством борьбы со жгучей болью, тогда как кокаин является основой для многих местных анестетиков.

Но самая распространенная цель использования этих веществ – «рекреационная», освобождение духа и более интенсивный жизненный опыт. Большинство наркотических веществ могут это сделать, если употреблять их умеренно, а значительная часть людей практикуют умеренность. Но, к сожалению, почти все эти вещества (до некоторой степени) вызывают зависимость. Иными словами, если вы хотите продолжать испытывать тот же эффект, вам придется принимать наркотики все больше и больше. В некоторых

случаях это может вас убить. Кроме того, попытка отказаться от их употребления оказывается болезненной и мучительной.

Такие рекреационные наркотики могут поднять настроение только на какое-то время. Наоборот, современные психиатрические препараты все чаще дают возможность изменить жизнь людей.

### **Расстройства ума**

Выбор лекарства, которое вам требуется, зависит от того, какого рода у вас проблема. Если мы рассматриваем только серьезные психические проблемы, примерно треть из нас в какой-то момент своей жизни столкнется с одним из таких заболеваний. Они включают в себя шизофрению (1 %), депрессию (15 %), маниакально-депрессивное расстройство (1 %) и интенсивную тревогу, в том числе панические атаки, фобии, обсессивно-компульсивное расстройство и общую тревожность [\[413\]](#).

Эти состояния страшны не только для тех, кто их переживает, но и для их родственников. Большинство людей *шизофренией*, получающие лечение, живут в страшных муках и теряют контакт с важными аспектами реальности. Они страдают от разрушительных галлюцинаций, относящихся к ним самим или к другим людям, которые их «преследуют». Многие слышат голоса, передающие послания или отдающие приказы. У некоторых появляются зрительные галлюцинации. Другие принимают себя за другого человека, например за папу римского. Такой обман чувств может иногда привести к буйному поведению. До того, как появились современные лекарства, многих пациентов, страдающих шизофренией, помещали в смирительные рубашки и камеры с обивкой. Любой, кто видел шизофреника, кричащего от боли, бьющего себя кулаками по голове, никогда этого не забудет. Но большинство больных движется в противоположном направлении, болезненным образом замыкаясь в себе, страдая от галлюцинаций того или иного рода. Шизофрения обычно проявляется в конце подросткового периода или в двадцатилетнем возрасте, хотя у женщин чуть позднее, чем у мужчин. До появления современных лекарств большинство людей с шизофренией в основном проводили свою жизнь в больнице.

Шизофрения вызывает значительное искажение восприятия реальности. *Депрессия*, в свою очередь, – это эмоциональное расстройство. Мы все в какой-то момент жизни можем, что называется, впасть в депрессию. Но тяжелая депрессия – нечто совершенно иное [\[414\]](#). Вот как это выразил композитор Гектор Берлиоз:

...

*Трудно выразить словами как я страдал: тоска, которая, казалось, вырывала мне сердце из груди; страшное чувство полного одиночества во вселенной; муки, потрясавшие меня так, что, казалось, кровь застывала у меня в жилах; отвращение к жизни; невозможность смерти.*

*Я перестал сочинять музыку; казалось, ум мой ослаб, тогда как чувства обострились. Я ничего не делал. У меня осталась только одна способность – страдать.*

Он описывает типичный опыт:

...

*Со мной случился чудовищный приступ. Я переживал страшные муки и стонал, лежа на земле, бессильно вытянув руки вперед, в конвульсиях вырывая клочки травы и невинные глазастые маргаритки, борясь с раздавившем меня чувством отсутствия, со смертельной изоляцией. И все же этот припадок нельзя сравнить с теми мучениями, которые я узнал с тех пор во все большей мере<sup>[415]</sup>.*

Джерард Мэнли Хопкинс выразил свой опыт в ярких «Дублинских сонетах». В стихотворении «Нет хуже ничего» он писал:

...

*О ум! ум имеет горы; отвесные скалы*

*Страшные, непостижимые для человека; хватайся за них*

*Тот, кто никогда там не висел.*

В отличие от шизофрении депрессия приходит и уходит; иногда исчезает навсегда. *Маниакально-депрессивное расстройство*, однако, обычно возвращается снова и снова. У человека с таким расстройством периоды депрессии перемежаются короткими периодами мании с промежутками нормального состояния между ними<sup>[416]</sup>. Когда они в маниакальном состоянии, они крайне возбуждены и зачастую мало спят. Они начинают грандиозные проекты, а затем наступает крах. Один из десяти совершает самоубийство. Некоторые великие люди, страдавшие от маниакально-депрессивного расстройства, как, например, Винсент Ван Гог, оставили после себя великие произведения. Уильям Питт-старший страдал от маниакально-депрессивного расстройства и, будучи премьер-министром Британии, организовал завоевание

Канады. Когда его министры предложили ввести ужасающие налоги на американские колонии, он находился в слишком глубокой депрессии, чтобы возражать, и в конечном итоге американские колонии были вынуждены начать борьбу за независимость<sup>[417]</sup>. Таково влияние психических заболеваний в истории.

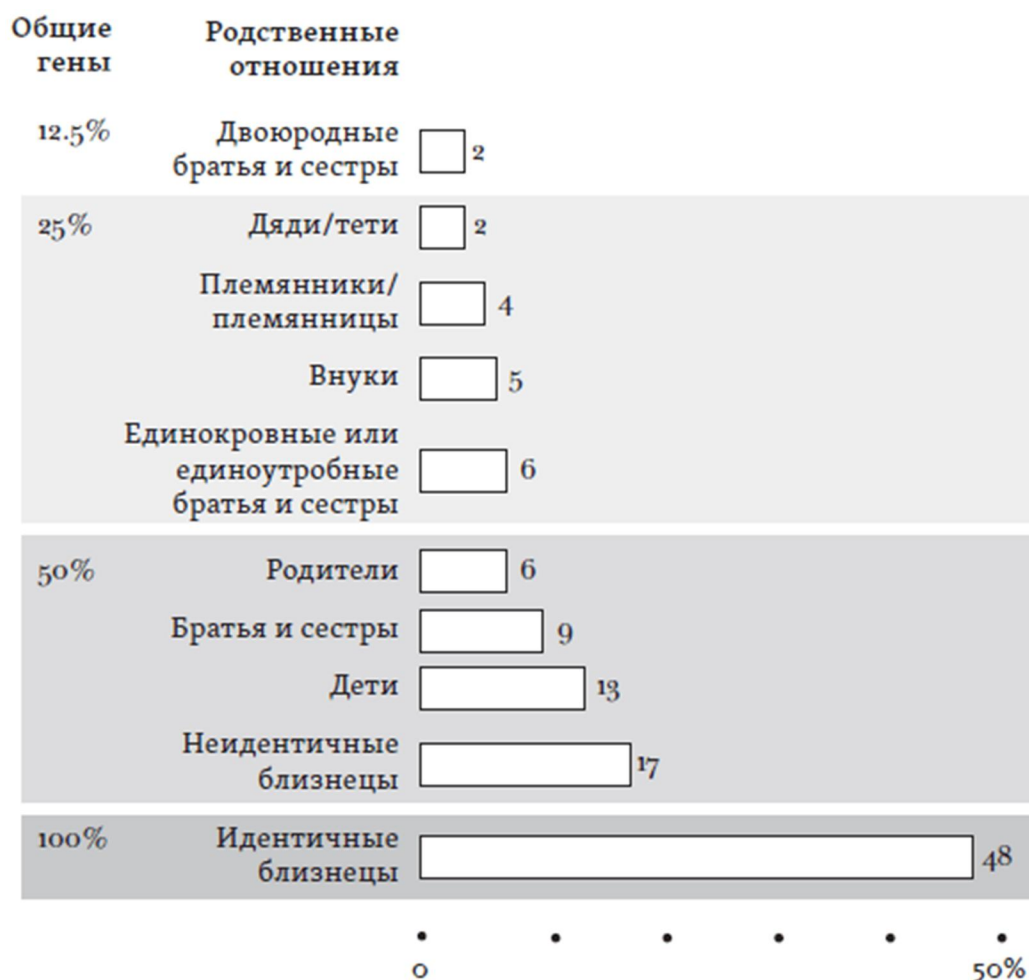
Наконец, есть люди, страдающие от крайней *тревожности*. Она включает в себя крайнюю боязливость, или панические атаки (когда люди зачастую думают, что сейчас умрут), или фобии (боязнь выйти из дома, встречаться с людьми или боязнь насекомых). Это отчасти напоминает людей с навязчивыми состояниями, которые могут каждый день часами мыть руки или проверять, заперта ли входная дверь. Эти состояния могут быть очень болезненными.

Шизофрения и маниакально-депрессивное расстройство наблюдаются у людей во всех странах, независимо от того, бедны они или богаты, коммунистические или капиталистические, теплые или холодные. Депрессия сильно варьируется в зависимости от страны. Но во всех этих состояниях, включая расстройства тревожности, есть генетический элемент. Это не означает ни то, что они вызываются исключительно генами, ни то, что их вызывает жизненный опыт. Все очень просто: если у вас сочетание плохих генов и плохого опыта, вы подвержены риску.

Мы можем наглядно увидеть это на следующем графике. Среди людей, идентичный близнец которых – шизофреник, 48 % тоже страдают от шизофрении. Это результат общих генов и сходной среды. Чтобы изолировать эффект наследственности, мы можем посмотреть на неидентичных близнецов, у которых сходное окружение, но не столь сходные гены. Когда близнец неидентичный, доля падает до 17 %. То есть наличие таких же генов, как у кого-то с шизофренией, увеличивает шансы стать шизофреником. Эту жестокую правду некоторым людям нелегко принять, хотя родителям, которым говорили, что болезнь их ребенка целиком зависит от того, как с ним обращались в детстве, это доставит облегчение. Трудно простить страдания, причиненные родителям психоаналитиками вроде Р. Д. Лэйнга, утверждавшими, что шизофрения вызывается только опытом<sup>[418]</sup>.

**Если человек болен шизофренией, у скольких родственников она проявляется (в %)?**





Генетический фактор имеет большее значение при маниакально-депрессивном расстройстве, чем при шизофрении, хотя он менее значим в случае просто депрессии и состояния тревожности. Единственная причина нападков на генетический фактор – стремление подчеркнуть, что у психических проблем частично физическое происхождение. И поэтому неудивительно, что им можно помочь и помогали физическими методами.

Со времен Второй мировой войны произошел значительный прогресс в области психотропных препаратов. Даже если многие из них могут давать неприятные и иногда опасные побочные эффекты, они преобразили жизнь миллионов и в значительной мере способствовали тому, что наши психиатрические больницы опустели. В некоторых случаях в целях экономии могли зайти слишком далеко. Но в США количество мест для пациентов с психическими заболеваниями упало с более полумиллиона в 1950 году до менее чем 100 тысяч. В Британии количество таких пациентов сократилось с примерно 200 тысяч до 30 тысяч <sup>[419]</sup>.

### Препараты для ума

Итак, каковы же основные фармацевтические открытия? Всего произошло четыре главных прорыва, все в 1950-е годы и все с препаратами,

используемыми по сей день. В случае шизофрении это антигистаминный препарат под названием хлорпромазин. Два французских психиатра впервые применили его для лечения шизофрении в 1952 году. Один из них написал двадцать лет спустя:

...

*Психиатрические палаты двадцать лет назад все еще принимали буйных пациентов, не реагирующих на обычные терапевтические процедуры. Существующие способы лечения не способствовали уничтожению смиренных рубашек и изоляторов. Если бы нам сейчас потребовалось воспроизвести атмосферу палаты буйнопомешанных для студентов, они бы рассмеялись или отнеслись к этому скептически. Тем не менее лекарства от шизофрении возникли именно в этой атмосфере. Мы едва вылечили десять пациентов – при всем уважении к пламенным приверженцам статистики, – как наша догадка подтвердилась. Ее поддержал внезапный интерес к лекарству младшего медицинского персонала, который обычно сдержанно относился к нововведениям<sup>[420]</sup>.*

Хлорпромазин не только уменьшает галлюцинации, от которых страдает большинство шизофреников, но и может иногда (не всегда) активизировать людей, ушедших в себя.

Вскоре после этого открытия швейцарский психиатр обнаружил способность препарата имипрамин снимать депрессию. Имипрамин – препарат из семьи лекарств, известных как трициклические антидепрессанты.

Вероятно, самое замечательное и случайное из всех находок – открытие австралийским психиатром лития как средства от маниакально-депрессивного расстройства. Литий имеет замечательное свойство: он может работать в обоих направлениях – стимулировать вас, когда вы подавлены, и успокаивать, когда возбуждены. Иными словами, тогда как два первых препарата воздействуют на вас в одном направлении, литий действует как стабилизатор в обоих направлениях – что и требуется для того, чтобы управлять перемежающимися манией и депрессией.

Все эти препараты значительно отличаются от «рекреационных» наркотиков, которые дают временный подъем настроения или контроль над болью. Новые лекарства специально предназначены для определенных типов психических проблем. Кроме того, если их принимать регулярно, они могут привести к постоянным изменениям относительно того, как человек функционирует и живет. Они не вызывают зависимости.

Чего нельзя сказать о четвертом крупном открытии в области лекарственных препаратов, сделанном в 1950-е годы, диазепаме, более известном под своим торговым названием «Валиум», который иногда называют «маленьким помощником мамы». Валиум снижает тревожность. Пока не был открыт валиум, для того чтобы справляться с тревогой, в основном использовались барбитураты, но они могут привести к летальному исходу в случае передозировки.

Валиум был безопаснее и настолько широко распространен, что в 1975 году 15 % американцев принимали его или что-то похожее<sup>[421]</sup>. Но вызываемое им привыкание испортило ему репутацию, и теперь он используется только в периоды кризиса в течение нескольких недель. Для лечения тревоги на протяжении длительного периода врачи сегодня применяют антидепрессанты или бета-блокаторы, которые уменьшают реакцию на стресс.

К сожалению, ни один из рассматриваемых нами препаратов не является совершенным. Ни один из них не применим ко всем случаям; и, даже когда они позволяют контролировать психическое заболевание, у них могут быть неприятные побочные эффекты. Например, трициклические антидепрессанты вызывают сухость во рту, неровный пульс и проблемы с мочеиспусканием; литий может стать причиной запора. Побочные эффекты у каждого из этих лекарств разные, и у пациентов может быть на них индивидуальная реакция. Значит, это «грязные» лекарства – они недостаточно специфичны, чтобы их действие было обращено исключительно на поврежденную зону мозга. Вместо этого они вторгаются во многие другие его части, которые функционируют нормально.

Уменьшение побочных эффектов данных препаратов стало одной из основных задач ученых. И здесь наблюдаются некоторые подвижки. Самое известное достижение – прозак (флуоксетин), который принимают миллионы людей, страдающих от депрессии. В отличие от более ранних препаратов, прозак – лекарство целевого назначения, полученное в ходе длительных экспериментов в фармацевтической компании (*Eli Lilly*) с использованием передовых разработок нейронауки. Для того чтобы понять эти разработки и саму природу человеческого существа, мы должны обрисовать некие базовые процессы, происходящие в мозге.

### **Как действуют препараты?**

Человеческий мозг состоит из нейронов, которые передают друг другу сообщения. Существует около 100 миллиардов нейронов, и каждый нейрон связан с 1000 и более других нейронов. Иными словами, в голове у каждого из

нас существует сеть размером с целую телефонную систему Нью-Йорка или Лондона<sup>[422]</sup>.

Ощущения от всего остального тела поступают в мозг через нервы и взаимодействуют с оживленной внутренней жизнью нашего мозга, производя чувства или реакции, сознательные и бессознательные. Сообщение проходит по каждому из нейронов посредством электрической трансмиссии. Когда они попадают в конец нейрона, они выпускают химический «нейротрансмиттер», которые протекает через «синапс», промежуток между одним нейроном и следующим. Это вызывает электрический импульс, идущий к следующему нейрону. Таким образом, для того, чтобы воздействовать на поток сообщений в мозгу, можно усиливать или ослаблять действие таких нейротрансмиттеров.

Существует по крайней мере 50 нейротрансмиттеров, и каждый путь от одного нейрона к другому использует только один из них. То есть в мозгу есть контуры, ассоциирующиеся с разными нейротрансмиттерами. Поскольку разные контуры выполняют разные функции и рожают разные чувства и поведение, мы можем повлиять на чувства и функционирование путем воздействия на соответствующий нейротрансмиттер. Именно это и делают препараты.

Основные нейротрансмиттеры, влияющие на психическое здоровье, – допамин и серотонин. Шизофрения связана со слишком высоким уровнем допамина, поэтому хлорпромазин «работает», блокируя попадание допамина в принимающий нейрон. Сокращая активность допаминных контуров, он приглушает действие шизофрении. Однако его дозировка ограничена, потому что человек со слишком низким уровнем допамина получает болезнь Паркинсона, ужасное состояние неконтролируемой дрожи. Люди, умирающие от болезни Паркинсона, имеют всего 20 % от нормального уровня допамина.

Депрессия, наоборот, связана со слишком низким уровнем серотонина: серотонин, как правило, очень низок у людей, совершающих самоубийства. Следовательно, с депрессией можно бороться, увеличивая уровень серотонина, а главная задача при разработке прозака заключалась в том, чтобы найти лекарство, которое будет делать только это и ничего другого<sup>[423]</sup>.

А что насчет рекреационных наркотиков? Большинство из них – стимуляторы, увеличивающие уровень допамина. Это верно в отношении кокаина, вот почему его передозировка может привести к психотическому состоянию. Еще один (искусственный) стимулятор – амфетамины, те самые таблетки из 1950-х годов. Они тоже увеличивают содержание допамина<sup>[424]</sup>. Никотин воздействует мягче – он убивает тело, а не душу.

Когда от стимуляторов мы переходим к седативным и успокоительным лекарствам, таким как валиум, главный задействованный нейротрансмиттер в их случае – гамма-аминомасляная кислота (ГАМК). Она задерживает нейронный импульс и тем самым снижает степень психической активности. И валиум, и седативные барбитураты усиливают действие ГАМК по замедлению нервных импульсов. В точности то же самое делает алкоголь.

Наконец, есть проблема острой боли<sup>[425]</sup>. Когда солдат серьезно ранят в бою, примерно половина из них испытывает в первые несколько часов слабую боль. Это полностью опровергает простую нейронную модель, впервые предложенную Декартом в XVII веке, согласно которой нервы автоматически передают в мозг то, что ощущает тело. Причина в синапсах. Чтобы добраться до мозга, болевой сигнал должен пройти через синапсы с помощью нейротрансмиттера. Но прохождение сигнала может блокироваться натуральными нейротрансмиттерами под названием эндорфины, которые производятся и выбрасываются в организм во время травмы. Они также появляются после двадцати минут бега трусцой, снимая боль и давая вам второе дыхание. Вот почему физические упражнения могут помочь в борьбе с психической болью.

Выясняется, что морфин, в сущности, то же самое химическое вещество, что и эндорфины, за исключением того, что его получают из мака, и он является активным ингредиентом опиума и героина (производных морфина). Он притупляет боль, встраиваясь в такие же блокирующие участки, как и те, что принимают эндорфины в нейроне. Трагедия в том, что, если эйфория, производимая эндорфинами, не вызывает привыкания из-за скорости естественного распада, то внешние опиаты вызывают зависимость. Никто еще не смог получить «внешний» опиат, способный проникнуть в мозг и не вызвать зависимости.

### **Нация прозака?**

Какая бы у нас была жизнь, если бы было возможно получить такой не вызывающий привыкания препарат? Мы бы, конечно, не все время выбирали эйфорию, потому что нуждались бы в довольно остром уме, чтобы организовывать свое существование. Но для миллионов, испытывающих психические страдания, это было бы невероятным облегчением – получить нечто лучшее, чем то, что у них есть сейчас. Но как далеко можно зайти в изменении людей с помощью препаратов?

Есть хорошие и плохие причины для того, чтобы проявлять осторожность. Многие из наиболее привлекательных препаратов (например, прозак) появились

не так давно, и у нас нет полной уверенности, что у них нет побочных эффектов. Многие до сих пор испытывают на себе последствия трагедии с талидомидом в конце 1950-х годов, когда у более чем десяти тысяч беременных женщин, принимавших препарат, родились дети с врожденными аномалиями.

Но пройдет время, и эти тревоги, вероятно, утихнут. Тогда на первый план выйдет более глубокий вопрос: готовы ли мы навсегда изменить нашу природу с помощью препаратов? Если дела пойдут плохо, большинство из нас скажет «да». Большинство шизофреников и маниакально-депрессивных больных принимают свои лекарства, хотя во многих случаях это требует серьезной борьбы при поддержке врачей, родственников и социальных работников. Но как насчет людей с общим депрессивным или гипертравматическим темпераментом?

Психиатр Питер Крамер занимался этим вопросом и описал эволюцию своих представлений в книге «Слушая прозак»<sup>[426]</sup>. Он практиковал психотерапию и верит в важность понимания себя. Но из года в год он видел пациентов, застрявших в какой-то серой, полумертвой зоне существования, которых прозак поднимал на новый уровень самореализации. Они не становились овощами, а наоборот, делались живее и смелее включались в жизнь. Как выразился один пациент: «Перестаешь все время думать о себе». Можешь даже меньше беспокоиться о социальных сравнениях.

Не все пациенты, попробовавшие прозак, настолько хорошо к нему относятся, но как оценить его употребление теми, кому он помогает? Изменила ли таблетка их личность? Те, у кого есть положительный опыт, формулируют это иначе. Они замечают перемену, но описывают ее так: «Я в большей степени чувствую себя собой». До прозака позитивная часть их личности была подавлена негативной, но теперь этому пришел конец.

Некоторые критики считают, что это слишком легко. Пуритане полагают, что страдание является частью человеческого опыта. Следовательно, мы должны принимать его, а не бороться с ним. Такой взгляд попросту аморален.

Пуританизм другого рода утверждает, что мы должны бороться с психическим расстройством, но не физическими, а психическими средствами. Употребление препаратов считается неестественным, тогда как бороться с собой – значит продолжать бороться так же, как мы это делали тысячелетиями. Но если бы мы считали, что нам не следует тягаться с природой, мы бы не стали лечить рак, болезни сердца, ревматизм или любое из тысячи других заболеваний, которыми мы страдаем. Такой подход к психическим проблемам раскрывает дуализм души/тела: идею, что врачи должны заниматься физическими болезнями и оставить ум на долю психологии и религии. Но со времен Дарвина мы узнали

слишком много, чтобы так думать. Почти неизбежно, по мере совершенствования медицинских препаратов, больше людей будут использовать их для улучшения своего психического состояния.

### **Убийство способности творить?**

Уменьшим ли мы в ходе этого процесса искру творчества, которую так часто связывают с переживанием несчастья? Это жизненно важный вопрос. Люди всегда признавали связь между художественным творчеством и крайними эмоциональными переживаниями. Вот что говорит Тесей в пьесе «Сон в летнюю ночь»:

Безумец, и влюбленный, и поэт

Пронизаны насквозь воображеньем;

Их властная мечта объемлет больше,

чем хладный разум мог бы воспрять.

Современные исследования подтвердили связь между творчеством и неустойчивой психикой. Исследование, проведенное на примере 291 мировой знаменитости прошлого, показало, что великие художники и писатели чаще страдали от депрессии, чем население в целом<sup>[427]</sup>. Конечно, во время депрессии они ничего не создавали<sup>[428]</sup>. Творческий подъем наблюдался между приступами и иногда усиливался манией, сопровождавшей маниакально-депрессивное расстройство<sup>[429]</sup>. Исследования современных писателей и художников говорят о том же.

Итак, если художников лечить от психических проблем, потеряют ли они свой творческий порыв? Эдвард Мунк, написавший прославленную картину «Крик» и переживший множество госпитализаций, имел собственное мнение по этому вопросу. Он заметил: «Один немец как-то сказал мне: „Но вы же можете избавиться от ваших бед". На что я ответил: „Они – часть меня и моего искусства. Они неотличимы от меня, и это разрушит мое искусство. Я хочу сохранить эти страдания"».

Однако что показывают факты? В частности, что происходит, когда людей с маниакальной депрессией лечат литием, которая снимает и депрессию, и манию? Когда группу художников и писателей, принимавших литий, спросили о его эффектах, большинство сообщило, что под действием лития у них

появилось вдохновение или же творческие порывы никак не изменились<sup>[430]</sup>. Кроме того, они стали счастливее.

Таким образом, неясно, вызвано ли творчество этих неуравновешенных людей опытом страдания. Это могло прийти с их генами. Вот доказательство. Возьмем людей с маниакально-депрессивным расстройством и их родственников и сравним их творческий потенциал. Окажется, что родственники более творческие люди, чем больные маниакально-депрессивным расстройством: у них может быть много одинаковых генов, но меньше негативного опыта, который способствовал появлению заболевания<sup>[431]</sup>.

Это доказывает, что едва ли мы что-то потеряем, если освободим маниакально-депрессивных больных от их тяжелого бремени. Конечно, каждый должен решить сам, принимает ли он лечение. Но нужно помнить, что до появления лития один из пяти больных с маниакально-депрессивным расстройством совершал самоубийство. Сколько еще картин мог бы написать Ван Гог и сколько еще страданий можно было бы облегчить с помощью современной психиатрии?

Если мы действительно хотим увеличить страдания, это сделать легко. Вместо этого мы должны использовать наше растущее знание, чтобы управлять несчастьем, которое приносят наши гены и деструктивное воспитание.

В конце концов плохие препараты, в особенности героин и кокаин, будут побеждены новыми лекарствами, более эффективными, безопасными и не вызывающими зависимости. Вместе с когнитивной терапией они дадут возможность многим людям с плохой наследственностью или тяжелым жизненным опытом стать счастливее.

## **Глава 14**

### **Выводы для сегодняшнего мира**

– Природа, мистер Олнат, – это то, над чем, мы должны возвыситься, придя в этот мир.

*Слова Кэтрин Хепбёрн, обращенные к Хамфри Богарту в «Африканской королеве»*

Итак, вот наше общество: не счастливее, чем пятьдесят лет назад<sup>[432]</sup>. Однако каждая группа этого общества стала богаче, а большинство людей здоровее.



Так, что из того, что мы могли бы сделать, но все же не сделали на этой новой благословенной земле?

В этой книге я попытался изложить факты<sup>[433]</sup>. Теперь мы достаточно знаем о том, какие социальные философии способствуют увеличению счастья, а какие нет. Вот некоторые из основных вещей, которые мы узнали, и их следствия – двенадцать истин о счастье.

### **Счастье имеет значение**

- **Счастье – объективная область нашего опыта**<sup>[434]</sup>. И она поддается измерению. Мы можем спросить людей, что они чувствуют. Мы можем попросить их друзей или наблюдателей дать свою независимую оценку. А также, что самое замечательное, мы можем теперь измерять электрическую активность в соответствующих частях мозга человека. Все эти разнообразные измерения дают вполне согласованные ответы о счастье человека. С их помощью мы можем проследить спады и подъемы в опыте, а также сравнить счастье разных людей. Измерения пока еще достаточно грубые, но они быстро совершенствуются.

Таким образом, счастье – это реальный, объективный феномен. Более того, хорошие чувства вытесняют плохие и наоборот, так что счастье – единая область всего нашего сознательного опыта: от крайней боли и несчастья до высшей радости и удовольствия.

- **Мы запрограммированы на поиск счастья**<sup>[435]</sup>. Источники счастья всегда конфликтуют друг с другом, и мы выбираем их в зависимости от сравнительных издержек и того, какую выгоду они могут принести нашему счастью. Обычно то, что делает нас счастливыми, полезно и способствует выживанию вида. Это относится не только к любви к еде и сексу, но и к инстинктивной способности к сотрудничеству; по большей части, хотя и не всегда, нравственное поведение заставляет человека чувствовать себя счастливее. Если мы запрограммированы на стремление к счастью, неудивительно, что вопрос о счастье занимает такое важное место в нашей жизни.

- **Очевидно, что самое лучшее общество – это самое счастливое общество**<sup>[436]</sup>. Или таков мной главный тезис. Авторы американской Декларации независимости мыслили правильно. Это означает, что о публичной политике следует судить по тому, насколько она увеличивает счастье и сокращает несчастье людей. Аналогично частное поведение должно быть направлено на достижение наибольшего общего счастья.

Против этой философии выдвигалось множество аргументов, но ни один из них не выдержал критики. Действительно, многие из них растворяются в свете нашего психологического знания. И никто не предложил иного «конечного» принципа, к которому можно прибегнуть, когда одно моральное правило (например, говорить правду) вступает в противоречие с другим (например, с необходимостью быть добрым).

- **Едва ли наше общество станет счастливее, пока люди не согласятся, что это – то, чего все мы хотим**<sup>[437]</sup>. Следовательно, у идеала наибольшего счастья две функции. Он может, во-первых, помочь нам бесстрастно посмотреть на то, как организовано общество, а во-вторых, пробудить в нас страстную приверженность общему благу. Современное общество отчаянно нуждается в концепции общего блага, вокруг которой его члены могли бы объединить свои усилия. Это и есть такая концепция. Мы хотим увеличить общее счастье и заявляем о своей приверженности этой цели. Ни один индивид никогда не сможет достичь полного ее осуществления. Но если мы признаем идеал, повысится вероятность того, что мы сможем к нему приблизиться.

### **Источники счастья**

Итак, что же делает людей счастливыми?

- **Люди – глубоко общественные существа**<sup>[438]</sup>. Большинство людей предпочитает все время быть в компании. Дружба и брак делают их счастливее. Безработица вызывает большее несчастье, чем просто потеря дохода, поскольку рушатся социальные связи. По сути дела, наши социальные связи определяют нашу идентичность и придают жизни смысл. Таким образом, глубокое заблуждение многих экономистов состоит в том, что они рассматривают человеческое взаимодействие главным образом как средство для достижения цели, а не саму цель. То же самое относится к политике. Многие экономисты жалуются, что людей интересует процесс, а не только «результаты». Но если люди так устроены, кто мы такие, чтобы говорить, что они должны быть иными?

- **Будучи социальными существами, мы хотим доверять друг другу**<sup>[439]</sup>. Средний уровень счастья в одной стране в сравнении с другой (как и количество самоубийств) можно в основном объяснить действием шести ключевых факторов. Они включают в себя: долю людей, признающих, что другим людям можно доверять; долю людей, входящих в общественные организации; процент разводов; уровень безработицы; качество правления и религиозную веру. К несчастью, за последние сорок лет уровень доверия в Великобритании и США, в отличие от континентальной Европы, резко упал. В этих странах сегодня

процент взрослых, полагающих, что большинству людей можно доверять, вдвое меньше, чем в 1950-е годы. Таким образом, исключительно важна политика, способствующая росту доверия между людьми. Она должна охватывать образование в школах и политику по созданию прочной семьи, надежных местных сообществ и стабильных рабочих мест.

Мы не хотим большой текучки кадров на работе, по месту жительства или в браке, за исключением случаев, когда очевидные преимущества перевешивают человеческие и другие издержки. Точно так же мы не желаем, чтобы наши компании и государственные службы подвергались постоянной реорганизации с огромными потерями доверия на каждом ее этапе. К сожалению, у политических деятелей Великобритании и США «гибкость» и «изменение» приобрели такую же ценность, как материнство и яблочный пирог. Но у негибкости и предсказуемости есть огромные преимущества, которые ценят в континентальной Европе. Факты свидетельствуют, что постоянная реоптимизация – не лучший путь к счастью: у вас больше шансов стать счастливым, если вы согласитесь на то, что «неплохо», чем будете считать, что должны всегда получать самое лучшее.

Люди также хотят, чтобы им доверяли и их уважали. Для этого им требуется некоторая независимость. Большинству из нас нравится осознавать, что мы хорошо работаем и помогаем другим, потому что только так, как нам кажется, мы можем добиться уважения. Это основной момент мотивации к труду – соответствие профессиональной норме. Однако в последние годы работодатели все чаще используют для мотивации финансовые стимулы; оплата, привязанная к трудовым показателям, проникает повсюду, включая государственную службу.

Те из нас, кто это приветствует, полагают, что, если дать дополнительные стимулы, люди будут лучше работать. При этом они делают допущение, что все остальные стимулы сохранят свою силу. Но люди устроены иначе. Если вы за что-то платите людям, они перестают считать, что вы автоматически ожидаете от них этого. Как следствие, они могут начать работать даже хуже. То есть постановка задачи и плата за ее выполнение могут оказаться не лучшим способом революционного преобразования государственной службы.

• **Люди также сильно привязаны к статус-кво**<sup>[440]</sup>. Они ненавидят любые потери и беспокоятся о них больше, чем о приобретениях. Ученые обычно обнаруживают, что уменьшение дохода на 100 фунтов отражается на эмоциях в 2 раза сильнее, чем его увеличение на ту же сумму. Это не просто незначительное неудобство, а факт, с которым следует считаться. Однако

рационалисты радостно затевают реорганизации, должным образом не взвесив, как нарушение установленного порядка может отразиться на счастье.

Вообще, люди любят то, что им знакомо. При всех прочих равных условиях в переходных или смешанных сообществах преступность и число психических заболеваний выше. Это серьезные издержки высокой мобильности. Англо-американские экономисты могут проповедовать европейцам, что они должны чаще менять место жительства. Вследствие чего, безусловно, повысится производительность, но такое повышение желательно только в том случае, если выгоды от него перевесят издержки роста преступности и семейной нестабильности. Целью публичной политики должно быть счастье, а не динамизм.

- **Люди также заботятся о статусе**<sup>[441]</sup>. Естественный отбор заложил в нас желание добиться большего, чем другие, или, по крайней мере, не отстать от них. Именно это становится причиной погони за успехом. В любой гонке фиксированное количество победителей. На каждого победителя приходится один проигравший: это игра с нулевой суммой. В той же мере это относится и к погоне за высоким статусом, поскольку общий объем статуса в обществе фиксирован. Это одна из главных причин того, почему наше общество не стало счастливее.

Что же можно сделать? Если человек больше работает и больше зарабатывает, он может от этого выиграть, увеличив свой доход по сравнению с доходом других людей. Но другие люди проиграют, потому что их доход падает по отношению к доходу этого человека. Его не заботит, что тем самым он портит жизнь других людей, и потому мы должны дать ему автоматический стимул учитывать это обстоятельство. Такого рода стимул и обеспечивает налогообложение. Если мы сделаем налоги сопоставимыми с ущербом, нанесенным индивидом другим людям, когда он больше зарабатывает, он будет работать больше только тогда, когда это выгодно для общества в целом. Вполне эффективно сдерживать трудовые усилия, из-за которых обществу живется хуже. Таким образом, налоги – это способ сдерживания гонки за успехом, и нам следует перестать извиняться за «ужасающие» последствия сковывания инициативы. Если сторонники снижения налогов думают, что люди должны еще больше работать, пусть объяснят зачем.

Есть и другая тактика сдерживания этой гонки: образование. Мы далеко ушли от той эпохи, когда выживал сильнейший. И поэтому нужно учить молодежь меньше ценить статус и больше – помощь другим людям. Эта идея не нова, но в

нашу эпоху разнузданного индивидуализма ее совсем затоптали. Она может победить только при поддержке солидной интеллектуальной аргументации.

• **Кроме того, люди необычайно приспособляемы**<sup>[442]</sup>. Как и у других животных, наши чувства приспособляются к нашему опыту, поэтому, когда положение меняется, наши первоначальные реакции в итоге притупляются, и мы возвращаемся к первоначальному состоянию чувств. Если положение улучшается, мы через какое-то время начинаем воспринимать это как должное. Если ухудшается – мы в итоге его принимаем. Это еще одна причина того, почему экономический рост не увеличил благосостояние в той степени, в какой ожидалось. Количество людей, недовольных своим финансовым положением, по-прежнему столь же велико, как тридцать лет назад, хотя люди стали во много раз богаче. Как грустно!

Иными словами, доход вызывает привыкание. Предположим, мой доход и расходы растут каждый год: в следующем году мне потребуется больший доход, чтобы достичь данного уровня счастья. В действительности, на счастье больше влияет изменение в доходе, а не сам доход – если только вы не бедны. В этом отношении доход сильно отличается, скажем, от дружбы, потому что, если я в этом году заведу больше друзей, это будет оказывать на мое счастье постоянное действие – я не буду воспринимать их как должное, и мне не потребуется заводить еще больше друзей в следующем году. Мы быстрее привыкаем к вещам, которые можно приобрести за деньги, чем к тем, что нельзя, привыкаем к товарам быстрее, чем к отношениям.

Поскольку большинство людей не может спрогнозировать эффект привыкания к доходу и тратам, налогообложение и здесь играет полезную роль, как и с другими формами зависимостей – например, в случае курения. Налоги удерживают нас от переработки, от того, чтобы бежать по беговой дорожке, которая дает меньше прироста в счастье, чем мы ожидали.

Если мы соединим тезис о привыкании с тезисом о стремлении к статусу, у нас появится сильный аргумент в пользу того, что до определенного уровня налоги не так уж неэффективны, как принято думать. Скорее нам требуется налог на трудовые доходы, чтобы поддерживать приемлемый баланс между жизнью и работой. Наоборот, сокращение налогов, конечно, увеличит производительность, но приведет ли оно к улучшению качества жизни?

• **В любом случае дополнительный доход приводит к все меньшему увеличению счастья по мере того, как люди становятся богаче**<sup>[443]</sup>. Это был традиционный аргумент в пользу перераспределительного налогообложения, и современные исследования счастья его подтверждают. Этот аргумент работает

внутри одной страны и применительно к разным странам. В бедных странах дополнительный доход обеспечивает гораздо больший прирост счастья, чем в богатых, и вот почему помощь странам третьего мира должна стать одной из важнейших этических целей западного общества. Более того, для политики, которая наверняка будет способствовать увеличению несчастья, как, например, более либеральные законы об азартных играх, никогда не могут быть оправданием доходы, которые она принесет. Доход – это еще не все.

• **На самом деле, счастье зависит от вашей внутренней жизни ни чуть не меньше, чем от внешних обстоятельств**<sup>[444]</sup>. С помощью образования и практики возможно улучшить внутреннюю жизнь – принять себя и посочувствовать другим. В большинстве из нас заключена глубокая позитивная сила, которую можно выпустить на волю, если мы преодолеем наши негативные мысли. Развитие этой внутренней силы характера должно стать одной из основных целей образования. Для взрослых существует целый ряд духовных практик, которые помогают обрести душевный покой: от буддистской медитации до позитивной психологии. Тем, кто страдает, как показывают факты, хорошо помогает когнитивная терапия. А тем, кто находится на пике несчастья, психотропные препараты и когнитивная терапия помогли, возможно, больше, чем любые иные изменения, происшедшие за последние пятьдесят лет, и мы можем ждать дальнейших крупных прорывов.

• **В публичной политике легче устранять несчастья, чем увеличивать счастье**<sup>[445]</sup>. Это происходит от того, что причины несчастья более очевидны, особенно если выйти за рамки семейного круга. К тому же придавать особое значение устранению несчастий правильно с моральной точки зрения. Так что подобные меры должны занимать важное место в публичной политике. На Западе самая несчастная группа людей – это страдающие психическими заболеваниями. Мы знаем, как помочь большинству больных, но только четверть из них сейчас получает лечение. Мы в долгу перед этими людьми.

### **Приговор экономической науке**

Учитывая все это, правы или не правы экономисты в том, как они подходят к нашим проблемам?<sup>[446]</sup> Отчасти да, отчасти нет. Что касается правоты: каждый индивид знает себя лучше, чем кто-либо другой. Следовательно, для всех будет очень выгодно, если мы будем свободно обмениваться друг с другом товарами и услугами – включая наш собственный труд. Именно так происходит там, где существуют крупные рынки с доступной информацией, и все могут влиять друг на друга только через добровольный обмен. Экономисты правильно показали, что, если такие условия существуют и обеспечивается исполнение контрактов,

исход может быть полностью «эффективным». Иными словами, каждый будет счастлив настолько, насколько возможно, и при этом никто не станет несчастнее. Этот важный тезис позволяет объяснить невероятный успех послевоенного капитализма в производстве материальных благ.

Но почему эти блага не гарантируют рост личного счастья? Причина в том, что многие из вещей, которые нас по-настоящему трогают, мы получаем не через добровольный обмен. Да и наши вкусы, ожидания и нормы не остаются неизменными – и это тоже сказывается на счастье.

Есть столько разных способов, с помощью которых другие люди оказывают воздействие на нас, что добровольный обмен всего лишь малая часть истории. Например, прямое влияние на нас оказывает наше восприятие того, как живут другие люди. На наших детей это влияет еще сильнее. Реклама тоже воздействует на наше восприятие. Во многом вопреки нашей воле на нас влияет преступность на улицах, приветливость района, в котором мы живем, и, возможно, то, насколько у коллег наших супругов сильна тяга к соблазнению окружающих. Вот почему у нас есть законы и кодексы, регулирующие всякого рода институты и поведение, выходящие далеко за рамки простого обеспечения исполнения добровольных контрактов.

Более того, наши ценности могут меняться. За последние сорок лет индивидуализм усилился, особенно в Великобритании и Соединенных Штатах. На нас все больше влияния оказывают чрезмерные версии «выживания наиболее приспособленного» (Чарльз Дарвин) и «невидимой руки» (Адам Смит)<sup>[447]</sup>. Результатом этого стал хорошо описанный спад доверия.

Наши лидеры используют все более жесткие выражения, чтобы описать мир, в котором мы живем. Они все меньше говорят о защищенности и сообществе и все больше – о конкурентной борьбе. Они утверждают, что мы больше не можем позволить себе защиту. Большинство экономистов согласится с тем, что это нонсенс. По мере того как мы становимся богаче, мы можем свободно выбирать, какую часть этого дополнительного богатства направить на улучшение уровня жизни, а какую – на стабильность на рабочем месте, в пожилом возрасте и в местном сообществе. Цель политики – сделать мир более приветливым местом, а не превратить в полосу препятствий.

### **Лучший мир: серьезное отношение к счастью**

Итак, какова моя картина лучшего общества, в котором люди испытывают меньше угроз и меньше давления и могут по-настоящему воспользоваться тем, что современная наука положила конец скудости и дефициту? Что мы должны

изменить, если нашей целью станет достижение более счастливого образа жизни?<sup>[448]</sup>

- Мы должны проводить мониторинг уровня счастья в наших странах так же тщательно, как изучаем уровень дохода.
- Мы должны переосмыслить наше отношение ко многим известным вопросам. Мы должны признать роль, которую играют налоги в сохранении баланса между работой и жизнью. Нас должна беспокоить тенденция оплаты, привязанной к трудовым показателям, и поощрения гонки за успехом. В отношении мобильности мы должны учитывать связанную с ней тенденцию к росту преступности и ослаблению связей в семье и в сообществе.
- Мы должны больше тратить на помощь бедным, в особенности третьему миру. Соединенные Штаты в настоящее время тратят 0,13 % своего дохода на помощь зарубежным странам, Великобритания – 0,31 %<sup>[449]</sup>. Мы теперь лучше понимаем, как расходовать деньги<sup>[450]</sup>. Если хотите облегчить голод и страдания – вот готовый путь. Мы должны с гордостью сделать это целью процветающих обществ.
- Мы должны уделять больше времени проблеме психических заболеваний. Это величайший источник несчастья на Западе, и счастливы должны обеспечить лучшие условия для тех, кто страдает. Психиатрия должна быть важнейшей областью медицины, а не одной из наиболее непрестижных ее областей.
- Для улучшения семейной жизни нам нужно ввести больше практик, обеспечивающих поддержку семьи на работе: более гибкое расписание, больше отпусков по уходу за ребенком или упрощенный доступ к детским учреждениям.
- Мы должны субсидировать те виды деятельности, которые способствуют укреплению местных сообществ.
- Нужно покончить с высокой безработицей. Здесь понадобится политика кнута и пряника. Каждый безработный должен иметь шанс получить работу, но ему придется воспользоваться одним из предложенных вариантов, чтобы продолжать получать помощь.
- Для борьбы с постоянной эскалацией потребностей мы должны запретить коммерческую рекламу, рассчитанную на детей, как это было сделано в Швеции. Мы также должны урезать налоговые льготы бизнесу за изобразительную рекламу для взрослых.



- Последнее и, возможно, самое важное: нам нужно улучшить образование, включая, за неимением нужного слова, моральное образование. Мы должны преподавать основы нравственности не как интересные темы для дискуссии, но как установленные истины, которым необходимо следовать, без которых невозможно обойтись в осмысленной жизни. Мы должны систематически воспитывать эмпатию и желание помогать другим. Для этого потребуется соответствующая учебная программа в начальных и старших классах, включающая в себя подробное изучение ролевых моделей. Она должна охватывать управление эмоциями, выполнение родительских обязанностей, психические заболевания и, конечно, права и обязанности гражданина.

## **Выводы**

Процветание общества невозможно без ощущения общей цели. Нынешнее стремление к самореализации не работает. Если ваша единственная цель – добиться для себя самого лучшего, то жизнь становится слишком тяжелой и одинокой и вы обречены на провал. Вместо этого вы должны почувствовать, что существуете для чего-то большего, и сама эта мысль частично снимет напряжение.

Мы отчаянно нуждаемся в концепции общего блага. Я не вижу более благородной цели, чем стремиться к наибольшему счастью для всех – включая каждого конкретного человека. Эта цель ставит нас на одну ступень с нашими ближними; кроме того, она придает должный вес нашим собственным интересам, потому что никто не знает нас так, как мы.

Некоторые говорят, что не нужно заботиться о собственном счастье, потому что счастье может быть только побочным продуктом<sup>[451]</sup>. Это пугающая философия, формула, заставляющая нас стремиться к тому, чтобы всегда быть чем-то занятыми. Конечно, вы не можете быть счастливы без какой-то более высокой цели, но точно так же вы не можете быть счастливы, не познав и не приняв себя. Если вы подавлены, существуют почтенные философии, которые могут вам помочь. Лучше искать красоту внутри, чем заводить роман.

Итак, счастье приходит извне и изнутри. Эти два тезиса не противоречат друг другу. Настоящий странник борется со злом в окружающем мире и культивирует дух внутри себя.

Секрет в сочувствии к себе и другим, и принцип наибольшего счастья, по сути, является выражением этого идеала. Возможно, эти две идеи могут лечь в основу будущей культуры.

Человечество прошло долгий путь со времен каменного века, и мы, на Западе, вероятно, счастливее любого другого общества<sup>[452]</sup>. Но страхи, которые были полезны в каменном веке, сегодня должны оказаться бесполезными. Вот почему мы должны переориентировать общество на достижения счастья, а не динамичной эффективности. Жизнь существует для того, чтобы жить. Благодаря науке на Западе удалось победить абсолютный материальный дефицит, и мы должны хорошенько задуматься над тем, что же теперь является прогрессом. Я горячо верю, что прогресс возможен.

Хочется закончить словами Иеремии Бентама. Незадолго до смерти он послал поздравление с днем рождения юной дочери друга, в котором писал:

...

*Создавайте все счастье, какое только можете создать, устраняйте все несчастье, какое только можете устранить. Каждый день позволит вам добавить что-нибудь к радостям других людей или как-то уменьшить их печали. А от каждого зерна радости, посеянного вами в сердце другого человека, вы пожнете урожай в своем собственном сердце; тогда как на смену каждой печали, которую вы исторгнете из мыслей и чувств ближнего, в святилище вашей души придет прекрасная умиротворенность и радость<sup>[453]</sup>.*

Я считаю, что это очень хороший совет.

## Часть 3

### Состояние дебатов

#### Глава 15

##### Правы ли скептики?

Пуританизм – это когда преследует страх, что кто-то где-то может быть счастлив.

*Х. Л. Менкен*

Со времени первого издания данной книги многое изменилось<sup>[454]</sup>.

Радует то, что интерес к проблеме благополучия резко вырос. Она каждый день упоминается в новостях. Дэвид Кэмерон и Николя Саркози выступают в поддержку этой проблемы. К ним присоединяется ректор Гарварда<sup>[455]</sup>. Журнал

Psychologies расходуется рекордными тиражами. А правительства хоть и медленно, но движутся в сторону политических программ, в большей степени ориентированных на счастье.

Вместе с тем разгорелась ожесточенная интеллектуальная полемика, появилось множество скептиков. Эту часть книги я закончу хорошими новостями, но начну со скептиков – в надежде убедить их, что на их вопросы можно найти ответы. Их основные сомнения касаются девяти вопросов, которые я рассмотрю по порядку:

- Почему счастье так важно?
- Какая этика из этого следует? Разве это не эгоизм?
- Насколько мы можем полагаться на альтруизм?
- Как насчет справедливости?
- Достаточно ли серьезна проблема счастья?
- Не считается ли счастье побочным продуктом?
- Является ли счастье делом правительства?
- Можно ли измерить счастье?
- Как связать его с равенством?

### **Почему счастье так важно?**

Счастье было центральной темой моральной философии в течение многих столетий<sup>[456]</sup>. Однако большинство скептиков ставят под вопрос особую роль, которую отвожу ему я. Ясно, что в жизни полно других важных вещей – включая здоровье, свободу, независимость, достижения, отношения, чувство смысла жизни. Но если спросить, почему это важно, мы обычно можем дать дополнительные ответы – например, что благодаря этому люди чувствовали себя счастливее и были способны больше радоваться жизни. Но если мы спросим, почему важно, чтобы другие люди чувствовали себя счастливыми, никакого дополнительного ответа мы дать не сможем. Это очевидно. Нам просто важно, как мы себя чувствуем или как чувствуют себя другие<sup>[457]</sup>.

Если это так, значит счастье – нечто особенное. Это единственное благо, которое может быть принято всеми в качестве самоцели<sup>[458]</sup>. Но некоторые

предлагают другие конечные цели. Например, «исполнение воли Господа». Однако в нашем обществе такая цель приемлема не для всех, и в любом случае потребуются дополнительное обсуждение, какова именно Его воля. Другие скажут: «творить добро», но все-таки придется обсудить, что это за собой влечет.

В более ограниченном смысле некоторые говорят, что делают конкретные вещи ради них самих. Например, кто-то может сказать: «Для меня игра в теннис – самоцель» или «Я хочу стать ведущим банкиром – это самоцель». Но мы, конечно, могли бы обсудить эти цели. Почему он играет в теннис? Находит ли он это увлекательным, интересным, радостным, удовлетворительным? Есть ли причины для того, чтобы этим заниматься? Но если бы мы спросили этого человека, почему он хочет радоваться жизни, он бы не смог объяснить. Такой вопрос ставит в тупик.

Предположим также, что мы попытаемся поставить цели в обратном порядке. Имеет ли смысл высказывание о том, что я наслаждаюсь жизнью, чтобы чего-то добиться – играть в теннис или стать самым высокооплачиваемым банкиром? Нет. Однако высказывание о том, что я занимаюсь этими вещами с целью наслаждаться жизнью, безусловно, имеет смысл. Иерархия очевидна.

Если счастье – конечная цель, то можно совершенно справедливо сказать, что я делаю что-то для того, чтобы сделать счастливыми других. Большинство родителей скажут, что хотят, чтобы их дети были счастливы. Социальные работники хотят, чтобы были счастливы их клиенты, и так далее. Никакое иное благо, кроме счастья, не может с такой силой претендовать на то, чтобы быть конечной целью.

Отсюда следует, что лучшее общество – то, в котором больше всего счастья и меньше всего несчастья<sup>[459]</sup>. Но если это так, то как этого добиться? Как простой эмпирический вопрос, все зависит от того, что люди считают своим долгом, – то есть это вопрос этики.

**Какая этика из этого следует? Разве это не эгоизм?**

Лучший подход к «долгу» – задаться вопросом, что предложит беспристрастный наблюдатель в качестве правил, по которым следует жить. А беспристрастный наблюдатель, конечно же, порекомендует, чтобы каждый человек поступал так, чтобы производить наилучшие из возможных условий в обществе в рамках сферы своих действий. Иными словами, каждый индивид должен следовать этическому правилу: создавайте как можно больше счастья и как можно меньше несчастья.

Это не рецепт эгоизма. Наоборот, если цель – счастье всех, мы не сможем ее достичь, если каждый будет заботиться только о своем счастье. Каждый человек должен делать то, что в его силах, чтобы увеличивать общее счастье в мире.

К сожалению, многие критики возражают (ошибочно), что эта позиция внутренне противоречива. И конечно, следующее рассуждение действительно содержит противоречие:

А. Люди стремятся только к своему собственному счастью.

Б. Следовательно, они должны стремиться к счастью как для других, так и для самих себя.

Ибо, если А верно, шансы того, что люди предпримут Б, крайне малы.

Сам Бентам был недалек от этой ошибочной позиции. Но я был гораздо осмотрительнее и утверждал, что счастье (для себя или для других) – единственная самоцель. Я сосредоточился на утверждении, касающемся лучшего общества, но ничего не говорил о том, к чему стремятся индивиды. Отсюда я сделал вывод, что наибольшее счастье – это достойная цель морального и политического действия.

Нравственность важна только как средство достижения цели. Она, безусловно, должна быть направлена на какой-то результат. В этом заключается проблема с теми философами, которые, по ошибке разочаровавшись в счастье как в цели, предложили в качестве критерия хорошей жизни «добродетель»<sup>[460]</sup>. Против этого нет возражений, но нам все равно потребуется определить содержание добродетельного поведения. Трудно себе представить, как мы можем его убедительно описать, если не с точки зрения последствий для других и для самого индивида. Будет ли добродетель включать в себя, как полагал Томас Мор, сожжение людей на костре? Нет, если судить с точки зрения счастья (по крайней мере, в этом мире). Так что я бы настаивал на том, чтобы мы определили добродетель как поведение, ведущее к наибольшему счастью и наименьшему несчастью.

Конечно, никто не должен поминутно просчитывать, как достичь этого результата. Вместо этого нам нужны простые практические правила, которые, как показывает опыт, создают достойную и приятную жизнь для всех – такие правила, как доброта, честность, уважение, щедрость, слова, чья способность побуждать нас к действиям или удерживать от них, гораздо больше, чем у непрерывного расчета. Иногда правила вступают в конфликт друг с другом, и поэтому у нас возникает потребность во всеохватывающем принципе.

Но одно дело сказать: «Вот правила для жизни». Другое – ждать, что люди попытаются жить по ним. Если люди так высоко ценят свое счастье, как мы можем ожидать от них того, что они будут стремиться к счастью других так, как должны это делать? Это вопрос психологии.

### **Насколько мы можем полагаться на альтруизм?<sup>[461]</sup>**

Конечно, люди сильно отличаются друг от друга во всех отношениях, и в каждом из нас в разных пропорциях смешаны альтруизм и эгоизм. Но у большинства из нас есть чувство справедливости, и оно сыграло важную роль в выживании нашего вида<sup>[462]</sup>. Мы также получаем удовольствие от помощи другим, даже когда не имеем прямой репутационной выгоды или возможности получить что-то в ответ. Мы помогаем незнакомым людям, которых больше никогда не увидим, а в анонимных лабораторных опытах люди раздают деньги<sup>[463]</sup>.

Здесь очень тонкая психология. Внутреннее удовлетворение от того, что ты делаешь добро, если ты делаешь его именно для получения внутреннего удовлетворения, будет невелико. Но если мы делаем добро, чтобы помочь другим, мы вполне можем получить внутреннее удовлетворение. Часто люди получают большее удовлетворение, отдавая, а не получая. Как говорится, если хочешь себя хорошо чувствовать, делай добро.

За прошедшие годы выросло количество подтверждающих это фактов. Можно начать с простого факта, что менее эгоистичные люди в среднем счастливее. Например, в двойном слепом эксперименте люди, отдававшие большую часть установленной суммы, также сообщали о большей базовой удовлетворенности жизнью<sup>[464]</sup>. Есть также свидетельство того, что подобная связь является причинной. Когда группе молодых людей поручают выполнить социальные услуги, они чувствуют себя счастливее, чем контрольная группа<sup>[465]</sup>. Точно так же, когда отобранным наугад людям позволяют тратить деньги на более или менее социально значимые цели, те, кто потратил их в интересах общества, сообщают о более высоком уровне счастья<sup>[466]</sup>. Это подтверждается исследованиями мозга, которые показывают, что, когда в «дилемме заключенного» игрок сотрудничает, в его «центре удовольствия» наблюдается такая же активность, как при получении любого другого удовольствия<sup>[467]</sup>.

Именно этот механизм нужно задействовать, когда мы апеллируем к лучшей стороне каждого. Когда люди совершают поступки в соответствии с тем лучшим, что в них есть, они и чувствуют себя лучше. Иначе было бы трудно понять, как работает альтруизм. Это хорошо сознавал Аристотель: по его словам, добродетельному человеку «поступки, сообразные добродетели, будут

доставлять удовольствие сами по себе»<sup>[468]</sup>. Для Аристотеля этическое поведение было главным образом вопросом хороших привычек, которые создают чувство неудобства, если вы ведете себя плохо, и подкрепления – если ведете себя хорошо. Наоборот, Иммануил Кант полагал, что поступок может быть моральным, только если он был совершен благодаря свободному выбору, а не по привычке. «То, что всякий уже желает независимо от своего согласия, не относится к понятию долга»<sup>[469]</sup>. Таким образом, по мнению Канта, долг должен относиться к чему-то, что вы не хотите делать. Трудно недооценивать опасность подобных взглядов. Если мы хотим, чтобы поведение индивидов в мире улучшилось, нам потребуется этика, в большей мере согласующаяся с человеческой психологией.

Однако Аристотель допустил одну серьезную ошибку. Он включил в свою концепцию счастья только то счастье, которое ассоциируется с добродетельной жизнью (в том числе созерцание). Это приводит к смешению средств и целей. Добродетель может быть средством создания счастливого общества, но цель в том, чтобы в этом обществе было как можно больше счастья и как можно меньше несчастья. А весомую часть счастья приносят или должны приносить сугубо частные удовольствия. Добродетельна ли живопись или игра на фортепьяно для себя, или радость от игры в бинго? Добродетель кажется неподходящим словом для описания таких вещей.

Мы должны стремиться к тому, чтобы получать как можно больше счастья, в том числе и для себя. Но мы – одни из многих. И поэтому возникает следующий вопрос: какое значение мы должны придавать увеличению счастья разных людей. Что важнее: увеличить на одну единицу огромное счастье или уменьшить на одну единицу страшное несчастье? В этом состоит основной вопрос справедливости.

### **Как насчет справедливости?**

Люди часто думают о справедливости как об отдельной цели, которая конкурирует со счастьем. Это не так. Справедливость касается того, как мы должны распределять любые желаемые блага, – каковым в конечном счете является и счастье. Фактически мы даже не можем сказать, что счастье является целью общества, не отметив, что нужно суммировать счастье различных людей.

Как мы должны это сделать? Иеремия Бентам полагал, что наилучшая ситуация – та, в которой достигнут наивысший средний уровень счастья. Я с этим не согласен. Справедливо ли распределяется счастье – вот что имеет ключевое значение.

Мы также должны проявлять большую заботу о равенстве при распределении счастья внутри нашего сообщества<sup>[470]</sup>. Например, какую ситуацию из приведенной ниже таблицы следует предпочесть – А или Б? В обоих случаях общая сумма счастья одна и та же, но в случае В она распределена не так справедливо. При любых обстоятельствах мы, конечно, должны выбрать более равномерное распределение, то есть А. Но как насчет ситуации В, где пирог распределяется еще более поровну, чем в А, но при этом он меньше? По сравнению с А человек 1 потерял две единицы, тогда как человек 2 (более несчастный) приобрел только одну единицу. Я бы предпочел В.

#### Распределение единиц счастья

	Ситуация А	Ситуация Б	Ситуация В
Человек 1	7	8	5
Человек 2	3	2	4
Итого	10	10	9

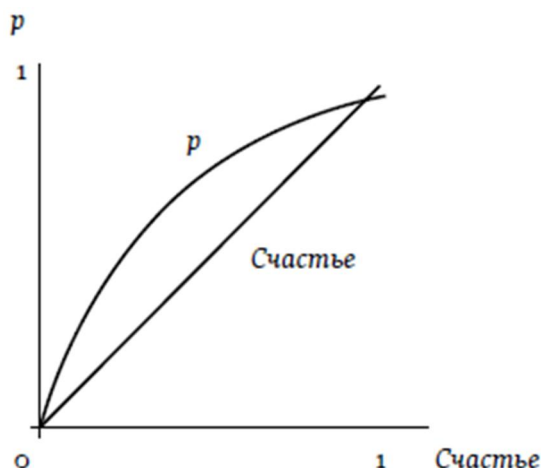
Это не означает, что существует «конфликт между счастьем и справедливостью». Возможен конфликт между максимизацией среднего счастья и справедливостью, но конфликта между счастьем и справедливостью нет, потому что справедливость в конечном счете касается того, как распределяется счастье.

Как нам судить об этом вопросе? Как судит об относительной важности большего счастья в сравнении с меньшим несчастьем беспристрастный наблюдатель? Особенно впечатляет один мыслительный эксперимент, предложенный Ролзом<sup>[471]</sup>. Представьте себе, что вы с одинаковой вероятностью можете быть одним из представленных здесь людей (человеком 1 или человеком 2). Учитывая этот «занавес неведения», какую ситуацию вы выберете? Этот вопрос требует срочного обсуждения.

Я бы, скорее всего, занял позицию, предполагающую неприятие риска [Этому не противоречит теория о том, что в условиях неопределенности решения принимаются в соответствии с ожидаемой «полезностью». Предположим, что мне безразличен выбор между определенностью опыта  $i$  и лотереей, дающей вероятность  $p_i$  наилучшего опыта и вероятность  $(1-p_i)$  наихудшего. Предположим, что мы нормализуем счастье таким образом, что счастье от наилучшего опыта будет равно единице, а от наихудшего – нулю. Согласно теории ожидаемой полезности, тот, кто принимает решение, максимизирует



$\sum p_i$ , где  $p_i$  – вероятность опыта  $i$ . Таким образом, согласно теории ожидаемой полезности,  $p_i$  – мера «полезности».



Но измеряет ли  $p_i$  счастье, которое может быть получено от опыта  $i$ ? Нет, если я избегаю риска в области счастья. В этом случае  $p$  – вогнутая функция соответствующего счастья (см. график). Таким образом, при принятии любых решений, я отдаю приоритет тем из них, которые снижают риск несчастья, перед теми, которые могли бы увеличить вероятность большого счастья.

В этическом контексте за занавесом неведения все  $p_i$  одинаковы. Таким образом, ожидаемая «полезность» составляет  $p^-$ , и это величина функции социального благосостояния. Но это не среднее ожидаемое «счастье». Функция социального благосостояния – вогнутая функция индивидуальных уровней счастья.

Другие выводы см. в: Harsanyi, 1953, 1955; Rawls, 1971; Ролз, 1995. Харшаньи полагает, что социальное благосостояние определяется средним счастьем, тогда как Ролз оценивает социальное благосостояние по первичным ресурсам самого обездоленного человека. Большинство из нас выберут золотую середину. Кроме того, столкнувшись с межвременным выбором на протяжении всей нашей жизни, мы, вероятно, предпочли бы более стабильный уровень счастья более вариативному с одинаковым средним уровнем.], и, безусловно, именно она подразумевается в большинстве законодательных документов по правам человека. Эти документы исключают целый диапазон негативного опыта, даже если это создает издержки для людей, достаточно привилегированных, чтобы не нуждаться в правах.

Именно так я бы подошел к вопросу о лишениях и дискриминации. Я не вижу конфликта между моим подходом и тем, что был выдвинут моим другом Амартией Сеном в его книге «Идея справедливости»<sup>[472]</sup>: в обеих работах

лишения составляют центральную проблему. Если и есть расхождения, то они касаются вопроса адаптации. На мой взгляд, мы должны реалистически относиться к человеческой природе и усердно работать над исправлением наибольшего зла, к которому люди менее всего способны адаптироваться<sup>[473]</sup>. Существует множество ситуаций, с которыми люди не могут свыкнуться и которые включают в себя бедность<sup>[474]</sup> и психические заболевания. Для того чтобы выявить самые большие беды, мы должны действовать эмпирически, изучая, кто самые несчастные люди в обществе, и тем самым выделяя поддающиеся исправлению факторы, представляющие собой главную причину их несчастий. Нам не следует заранее составлять список возможностей, которые, как мы считаем, являются благом для людей, не имея никакого общего критерия для оценки их относительной важности.

Но это дружеские расхождения в отношении стратегии. Наиболее опасен широко распространенный, устоявшийся взгляд на то, что у каждого индивида есть уровень счастья, к которому он возвращается, что бы ни случилось. Это попросту неверно<sup>[475]</sup>. Этого не происходит даже в исследованиях паралитиков и выигрывавших в лотерею, на примере которых первоначально рекламировалась идея адаптации<sup>[476]</sup>. А дальнейшие исследования жизни конкретных людей показали, что счастье может радикально меняться на протяжении жизни. Более того, исследования, проводившиеся в различных странах, свидетельствуют, что общества тоже могут по-разному переживать счастье, в зависимости, например, от уровня равенства и уважения<sup>[477]</sup>.

Довольно о справедливости. Это не самостоятельное «благо», а способ, который должен использоваться при распределении счастья. Мы хотим, чтобы счастья было больше, но еще больше мы желаем, чтобы было меньше несчастия. И мы сможем этого добиться, только если каждый индивид сделает это своей целью в жизни – дома, на работе и в качестве гражданина.

Большинство из нас может оказать ощутимое влияние только на незначительную группу людей. Но каждый из нас способен повлиять на миллиарды людей, внося свой посильный вклад в изменение климата. Вот почему способствовать наибольшему счастью – не значит не заботиться об окружающей среде. Наоборот, это означает, что мы воспринимаем ее очень серьезно<sup>[478]</sup>.

Таким образом, мы можем резюмировать приведенные нами доводы следующим образом:

1. Счастье – единственный человеческий опыт, который хорош сам по себе (психологическое высказывание). Отсюда следует, что наилучшее положение в

обществе – то, при котором больше всего счастья, а самое главное, меньше всего несчастья (потому что справедливость имеет большое значение).

2. Долг индивида – создавать наилучшее положение в обществе, которое только он или она могут создать (этическое высказывание). Отсюда следует, что он или она должны стремиться к наибольшему количеству счастья и, самое главное, наименьшему количеству несчастья.

3. Эти два утверждения не обязательно противоречат друг другу, потому что альтруистические поступки как самоцель делают тех, кто их совершает, счастливее (не всегда, но в среднем).

4. Альтруизм, как и другие способы достижения счастья, можно приобрести через привычку и обучение. Эти довольно простые аргументы могут стать базовым руководством в жизни. Против них можно возражать, но эти возражения не смогут предложить альтернативного подхода, последовательно помогающего при принятии решений, которые постоянно приходится принимать индивидам и правительствам.

Но тогда мы сталкиваемся с другим вопросом, относительно которого разделились мнения многих членов движения за благополучие, обычно находящихся по одну сторону баррикад во время дебатов.

### **Достаточно ли серьезна проблема счастья?**

Некоторые считают, что счастье недостаточно серьезная проблема: оно слишком связано с преходящими эмоциями, такими как жизнерадостность, веселье, развлечение, смех или внезапная радость. Но мы имеем в виду не это, а качество всего опыта человека в течение протяженного периода времени. В позитивном плане этот опыт включает в себя безмятежность и довольство, равно как и радость; в негативном плане – мучительное возбуждение и мрачное отчаяние. Это все точки на одной и той же шкале хорошего или плохого самочувствия, которая простирается от крайнего несчастья до крайнего счастья. То, где люди находятся внутри этого спектра, имеет огромную важность.

Вот почему счастье – центральная тема не только множества великих романов в мировой литературе (например, «Войны и мира»), но и многих разговоров, особенно среди женщин: «Насколько вы счастливы сейчас?»; «Хотела бы я найти способ стать счастливее»; «Счастлива ли она теперь?». Мужчины больше устойчивы к такого рода разговорам, хотя они озабочены этим не меньше, но говорят об этом эвфемизмами.

Счастье включает в себя ваши чувства по отношению к прошлому, настоящему и будущему. Это настроение, пронизывающее все ваше бытие. Счастье и несчастье приходят из многих источников и принимают многие формы. Разным людям счастье приносят разные вещи. Но из этого не следует, что, как любят часто повторять, «для разных людей счастье означает разные вещи». Оно одинаково для каждого из нас, но мы различаемся по тому, что становится его причиной. Каждый знает, что для него хорошо или плохо, и самый обычный способ это выразить – сказать, что ты счастлив или несчастлив. В действительности два этих слова – одни из самых распространенных в литературе и, что самое показательное, в повседневной речи.

В 1873 году Карл Маркс послал экземпляр «Капитала» Чарльзу Дарвину, который ответил, что «для него это честь», и добавил: «Я полагаю, что мы оба серьезно желаем расширения знания и что это в конечном счете должно внести свой вклад в счастье человечества»<sup>[479]</sup>. Кто, прочтя такое, сочтет счастье пустяковой идеей?

Но все же многие из тех, кого я уважаю, предпочитают не обращать внимания на эти слова, а говорить о «процветании», которое часто называют аристотелевским или эвдемоническим определением благополучия. Идея состоит в том, что некоторые формы счастья лучше, чем другие<sup>[480]</sup>.

В каком-то смысле это может показаться верным, потому что, как я отмечал, счастье, извлекаемое из добродетельного поступка, также увеличивает счастье других. Таким образом, счастье особенно желательно как самоцель. Точно так же садизм особенно нежелателен, потому что уменьшает счастье других. А чисто личное счастье, такое как игра на фортепьяно для себя, занимает промежуточное положение, когда рассматривается как средство достижения цели. Но когда мы анализируем цель, все счастье оказывается одинаково ценным.

Однако это не главный вопрос, который держат в голове те, кто верит в процветание и думает, что одни способы наслаждения жизнью сами по себе лучше, чем другие. Например, в США Кэрл Рифф оценивал процветание с помощью средневзвешенного значения цели в жизни, независимости, хороших отношений, личностного роста и приятия себя<sup>[481]</sup>. В Великобритании Фелисия Хьюпперт называет человека процветающим, исходя из его ответов на следующие вопросы. Чтобы считаться процветающим, человек должен быть крайне счастливым, «отвечать твердое „да“» на высказывания 2 и 3 и по крайней мере на три из высказываний с 4 по 7<sup>[482]</sup>.

(Позитивные эмоции) 1. С учетом всех обстоятельств, насколько Вы, по Вашему мнению, счастливы?

(Увлеченность, интерес) 2. Мне нравится узнавать новое.

(Смысл, цель) 3. Обычно я чувствую, что то, что я делаю в жизни, ценно и значимо.

(Самоуважение) 4. В целом я отношусь к себе позитивно.

(Оптимизм) 5. Я всегда оптимистично отношусь к своему будущему.

(Сопrotивляемость) 6. Когда в моей жизни что-то идет не так, обычно я быстро возвращаюсь в нормальное состояние.

(Положительные отношения) 7. В моей жизни есть люди, которые по-настоящему обо мне заботятся.

Все эти вещи, конечно, исключительно важны для людей и многое о них говорят. Неудивительно, что полученные показатели неплохо коррелируют с тем, что люди сообщают о своем счастье<sup>[483]</sup> – и, выясняется, имеют сходные детерминанты<sup>[484]</sup>. Мы, конечно же, хотим, чтобы люди описывали весь свой опыт. Это важные, но не единственные детерминанты счастья. Чтобы построить счастливое общество, мы должны уделять большое внимание составляющим процветания (особенно чувству цели и смысла). На самом деле, полезный индекс счастья мог бы включать в себя (помимо прочих переменных) все элементы процветания, оцененные с точки зрения их действия на счастье. Люди, верящие в счастье, несомненно, должны поддерживать усилия тех, кто верит в процветание, и наоборот. Но когда заходит речь об оценке успеха нашей политики, мы должны включать ее действие на настроение, а не просто ее влияние на отдельные детерминанты настроения.

Подобное замечание применимо к основополагающей работе Мартина Селигмана. Основоположник позитивной психологии, он больше, чем кто-либо другой, сделал для борьбы за дело счастья. В своей книге «Новая позитивная психология» он утверждает, что существует три вида положительного опыта: удовольствие, поток и смысл – и каждый обладает своей собственной ценностью. Селигман рекомендует культивировать все три вида. Это прекрасно в качестве индивидуальной стратегии, но довольно бесполезно, когда дело доходит до публичной политики и требуется единая измерительная система, с помощью которой можно сравнивать действенность различных

правительственных политических программ – до важнейшей проблемы компромиссов<sup>[485]</sup>.

Так что я предпочитаю простое счастье. Например, если я спрошу вас: «Счастлив ли ваш ребенок в школе?», вы точно будете знать, что я имею в виду. Если же я скажу «Преуспевает ли ваш ребенок в школе?», вы можете легко ответить: «Это зависит от того, что вы имеете в виду. У него XI по крикету и десять пятерок, но ему это не слишком нравится».

Однако это незначительные различия среди друзей – это не так уж и важно. Важнейший вклад Селигмана и его коллег заключается в подчеркивании значения позитивного мышления. Его недавно подвергла резкой критике Барбара Эринрайк в книге «Улыбайся или умри: как позитивное мышление одурачило Америку и остальной мир», утверждая, что позитивное мышление хуже, чем «реалистическое». Но она права только наполовину. Думая о других, мы должны быть последовательными реалистами в том, что касается их проблем, и того, чем мы можем им помочь. В то же время наше счастье коренным образом зависит от того, о чем мы заботимся. Если мы будем концентрироваться главным образом на том, чего нам не хватает, то, чем бы мы ни обладали, мы все равно будем страдать. Фокус в том, чтобы – как учит нас позитивная психология – концентрироваться на сильных сторонах, а не бороться с недостатками<sup>[486]</sup>. Наполовину полный стакан – вот секрет счастливой жизни.

К сожалению, не все психологи с этим согласны. Некоторые думают, что люди не способны достичь большого счастья, а самое главное, справляться с несчастьем, понимая его истоки. Согласно Фрейдю, «намерение „осчастливить“ человека не входит в планы „творения“»<sup>[487]</sup>. Но большинство психологов в наши дни заняли бы более оптимистическую позицию. Итак, насколько индивиды должны задумываться о своем счастье и управлять им?

### **Не считается ли счастье побочным продуктом?**

Конечно, если все время думать о счастье, счастливым не станешь<sup>[488]</sup>. Нужно сосредоточиться на том, что делаешь, и, если посчастливится, быть полностью этим поглощенным – то есть испытывать чувство «потока», как оно столь красноречиво описано у Михая Чиксентмихайи<sup>[489]</sup>. Вы гораздо скорее окажетесь полностью чем-то поглощенным, если ваше занятие делает вас счастливым – либо потому, что оно само по себе приносит удовлетворение (музицирование, например), либо потому, что оно вносит вклад в достижение более широкой цели, которая для вас значима. Это могут оказаться поиски ценного знания или проект, напрямую направленный на счастье других людей.

Большую часть времени мы должны фокусировать на нашей деятельности как средстве достижения цели, но именно цель придает ей смысл. Это относится к любой деятельности. Моряк, выбравший пункт назначения, сосредоточен только на том, как обогнуть очередное препятствие. То же самое происходит с нами, но в нашем случае пункт назначения – произвести как можно больше счастья и как можно меньше несчастья.

При этом важное место занимает также понимание себя и улучшение психического здоровья. Когда мы чувствуем недовольство, как это временами бывает, у каждого из нас есть свои привычные приемы переключения в более позитивный режим существования. Некоторые из них – прямо или косвенно – основываются на древних духовных практиках, рассмотренных в главе 12 настоящей книги<sup>[490]</sup>. Со временем накапливается все больше фактов, подтверждающих пользу практик медитации – как для устойчивости психики, так и для гормонального баланса<sup>[491]</sup>. Кое-кому медитация особенно полезна<sup>[492]</sup>. Дыхательные практики медитации в настоящее время широко используются для борьбы со стрессом. Точно так же современные подходы, основанные на когнитивно-поведенческой терапии, могут преобразовать жизнь. Такая терапия доступна онлайн<sup>[493]</sup>, и за последнее десятилетие эти идеи получили развитие через позитивную психологию, позволяя людям с самыми различными уровнями счастья улучшить свое положение<sup>[494]</sup>. Внутри каждого из нас постоянно ведется ментальная болтовня (отчасти позитивная, отчасти негативная), влияющая на наше настроение. Практикуясь, каждый из нас может научиться обходить ее негативную сторону и немного попрактиковаться в сочувствии к себе<sup>[495]</sup>. А если все по-настоящему плохо, нам, возможно, потребуется изменить наши внешние обстоятельства.

Нам также понадобятся хорошие привычки в отношении повседневной жизни. Фонд новой экономики проанализировал пять действий, которые мы можем проделывать каждый день, чтобы улучшить наше психическое состояние, подобно пяти фруктам и овощам, которые, согласно ВОЗ, улучшают физическое здоровье<sup>[496]</sup>. «Пути к благополучию» таковы: отдавать, поддерживать связь, быть активным, быть внимательным, продолжать учиться. Это полезное руководство.

Самый ответственный период в детстве – время, когда мы приобретаем наши умственные привычки. Научиться быть счастливым – один из важнейших моментов взросления. Мэтью Рикард заострил эту мысль следующим образом: любой серьезный навык (например, игра на скрипке) требует тысячи часов практики, тогда почему бы нам не проводить столько же времени, тренируя самое важное умение – навык быть счастливыми? Скептики могут сказать, что

многим составляющим этого навыка учатся неосознанно, путем постепенного осознания и неформального приобретения мудрости. Но на самом деле, этого недостаточно, а в век религиозной веры считалось, что этого недостаточно, чтобы научиться жить праведной жизнью.

Таким образом, у формального образования есть важная роль. Как сказано в недавнем Докладе о хорошем детстве, школы должны развивать не только способности ума, но и привычки сердца<sup>[497]</sup>. Им необходим четкий этос, основанный на центральном месте принципа счастливой жизни сообщества, который заключается во взаимном уважении всех его членов. Школы также должны использовать специально отведенное время для того, чтобы обсуждать и упражняться в основных навыках счастливой жизни: понимании своих эмоций и управлении ими; понимании других и сочувственном обращении с ними; развитии позитивных интересов и тем самым отказе от рискованного поведения; умении быть родителем и ответственным сексуальным партнером; умении ценить красоту и то, что у вас есть; и, наконец, умении найти значимую профессию и связанную с ней квалификацию.

Многим из этих навыков можно обучать по хорошо разработанным программам, которым была дана научная оценка, чтобы мы знали, какое воздействие они на самом деле оказывают на детей<sup>[498]</sup>. Лучше всего мне знакома Пенсильванская программа по воспитанию устойчивости, разработанная командой Мартина Селигмана в Университете Пенсильвании. Этот проект направлен на развитие эмоциональных и социальных навыков, основываясь на принципах когнитивно-поведенческой терапии, и сфокусирован на развитии реалистического оптимизма. Эта программа предполагает 18 часов структурированной работы с детьми в группах по 15 человек. Каждая сессия основана на специальном руководстве, и учителя учатся претворять ее жизнь в течение десяти дней интенсивных тренингов. К сегодняшнему дню программа была протестирована на множестве небольших групп, а также в 22 английских школах. Результатом стало уменьшение депрессии у подростков и улучшение посещаемости<sup>[499]</sup>. В настоящее время похожая программа, адаптированная для взрослых, введена в американской армии. Суть ее заключается в том, что психологическая форма солдат должна быть столь же прекрасной, как и физическая.

В Докладе о хорошем детстве можно найти более полное обсуждение преподавания жизненных навыков. Мы, безусловно, нуждаемся в большем, а не в меньшем обучении тому, как быть счастливыми – искусству находить внутреннее ядро покоя, непроницаемое для атак внешнего мира.



Но теперь от вопроса, можно ли усовершенствовать счастье, мы должны перейти к вопросу о том, кто должен это делать. Ответ: все – каждый индивид, а также каждый, кто участвует в принятии политических решений в центральных и местных правительственных структурах.

### **Является ли счастье делом правительства?**

Конечно, счастье должно быть делом правительства. По словам Томаса Джефферсона, «забота о человеческой жизни и счастье, а не об их разрушении – единственная легитимная цель хорошего правительства». Цель демократического правления – способствовать счастью людей в тех сферах, где индивидуальные усилия менее действенны, чем коллективные. В 2005 году репрезентативную группу британцев спросили, согласны ли они с тем, что «главной задачей правительства должно быть достижение наибольшего счастья народа, а не наибольшего богатства». Более 80 % ответили положительно<sup>[500]</sup>.

Надо заметить, что после выхода первого издания настоящей книги на нее было опубликовано две рецензии с кричащими заголовками: «Полиция счастья» и «Бюрократы от блаженства». В них выдвигалось следующее возражение: если государство станет интересоваться внутренней жизнью, оно неизбежно начнет все больше вмешиваться в жизнь граждан<sup>[501]</sup>. Но в действительности, если эту книгу прочтут бюрократы, этого не произойдет, потому что, как показано в главе 5, недостаток свободы – одна из причин несчастья по всему миру. И достаточно одного взгляда на историю коммунизма (см. с. 55), чтобы кого угодно предупредить об опасностях государства, которое берет на себя слишком много.

Правительство, заботящееся о счастье своего народа, не станет топтать личные свободы<sup>[502]</sup>. Оно с осторожностью относилось бы к бремени регулирования, касающегося взрослых, но без колебаний вмешивалось бы в вопросы, относящиеся к детям, где требуется применение принципа наибольшего счастья. В использовании этого принципа нет ничего специфически левого или правого.

Итак, как же должно действовать правительство? Как сказал Джозеф Стиглиц, «измерять не те вещи – значит потом неправильно действовать»<sup>[503]</sup>.

Следовательно, правительство должно следить за распределением счастья и несчастья, уделяя особое внимание самым несчастным, а также разработать соответствующий подход к квантификации причин счастья и последствий разных политических мер для изменения счастья тех, кого они затрагивают. И оно должно выбирать те меры, которые обеспечат наибольший прирост в счастье при данных затратах<sup>[504]</sup>.

Это предполагает появление новой формы анализа затрат и выгод. Но нам это необходимо – особенно в тех областях, где выгоды бессмысленно оценивать с точки зрения того, сколько индивид готов за них заплатить. Во многих ключевых сферах публичной политики такие измерения не имеют смысла – подумайте, например, какую ценность можно приписать состоянию физического или психического здоровья человека, или материнству и отцовству, стабильности в семье, безработице или жизни в сообществе. В этих областях мы можем получить гораздо более точные измерения выгоды от политических измерений через непосредственное измерение счастья и несчастья, чем через выявленную готовность платить. Таким образом, пришло время начать разработку альтернативной системы анализа затрат и выгод, в котором единицами измерения станут единицы счастья и несчастья.

В то же время надежные измерения станут возможны, только если социальные науки (включая психологию) в качестве первостепенной задачи поставят перед собой количественные исследования факторов, определяющих благополучие. Каждое правительственное исследование индивидов должно автоматически измерять их благополучие, чтобы со временем мы смогли по-настоящему сказать, что важно для людей и в какой степени. Когда мы станем действовать, у нашего общества будут возникать самые разные приоритеты. Но поддается ли счастье измерению?

### **Можно ли измерить счастье?**

Да, но эти измерения несовершенны, как и в случае с любым другим социальным явлением, будь то безработица, ВВП или счастье. В нашем случае наука еще очень молода, и ее прогресс впечатляет.

Типичный вопрос, задаваемый индивиду: «С учетом всего, насколько Вы счастливы?» Возможные ответы варьируются от 0 («Крайне несчастлив») до 10 («Необычайно счастлив»). Чтобы оценить информацию, содержащуюся в ответах, нам нужно узнать, насколько эти ответы коррелируют с другими релевантными факторами. Из недавних исследований мы выяснили, что они хорошо коррелируют по меньшей мере с пятью релевантными вещами: оценками друзей, достоверными причинами благополучия, достоверными эффектами благополучия, состоянием здоровья и измерениями мозговой активности.

Когда друзей испытуемого спрашивают, счастлив ли он и насколько, ответы хорошо коррелируют с тем, что сообщает сам испытуемый. Если бы дело обстояло иначе, человечеству пришлось бы туго.

Более того, когда мы изучаем причины счастья, о которых сообщают респонденты в ходе социологических опросов, мы всегда выясняем, что они включают физическое здоровье, семейный статус, занятость, доход и возраст. Размеры воздействия удивительно похожи в широко варьирующихся исследованиях, проводившихся в разных странах<sup>[505]</sup>. Счастье тоже колеблется – как можно было ожидать – вместе с экономическим циклом<sup>[506]</sup>. Все это имеет смысл, поэтому имеют смысл и измерения счастья.

Точно так же ответы на вопросы о счастье или об удовлетворенности жизнью помогут, например, предсказать, уволится ли человек с работы или уйдет ли от жены. Кроме того, их можно использовать для измерения различий в качестве жизни в разных штатах США так, чтобы эти различия подтверждались паттернами различий в оплате труда<sup>[507]</sup>.

Ответы на вопросы о счастье также соотносятся с измерением телесных функций – например, кортизола в слюне, фибриногена в ответ на стресс, кровяного давления, пульса и (в некоторых случаях) реакции иммунной системы на вакцину от гриппа. Эти корреляции сохраняются у разных индивидов, как в знаменитом единовременном обследовании государственных служащих британского Уайтхолла<sup>[508]</sup>, а также в некоторых случаях у одного и того же индивида на протяжении определенного времени. Измеренное счастье связано и с продолжительностью жизни<sup>[509]</sup>.

Наконец, существуют корреляции между заявлениями о счастье и мозговой активностью – как у разных индивидов, так и у одного и того же человека на протяжении какого-либо времени. Наиболее известна корреляция позитивного аффекта с электрохимической активностью в дорсолатеральной префронтальной коре и негативного аффекта с активностью на противоположной стороне<sup>[510]</sup>. В данной области пока делаются только первые шаги, но, если проводимая работа будет успешной, она подтвердит тезис о том, что субъективный опыт – это объективная реальность.

Когда люди говорят, что чувство всего лишь «субъективно», полезно рассмотреть простейшее чувство – физическую боль. Предположим, мы могли бы показать, что вербальный рейтинг боли человека коррелирует с объективным измерением мозговой активности. Это, конечно, заставило бы людей удалить слово «только» в словосочетании «только субъективный». И у нас есть такие данные. Роберт Когхилл прикладывал одинаковые горячие пластины к ногам множества испытуемых<sup>[511]</sup>. Степень боли, о которой сообщали испытуемые, сильно варьировалась, но была очевидным образом связана с активностью в

префронтальной коре. Значит, субъективные чувства, по сообщениям людей, действительно обладают объективной реальностью.

Когда дело доходит до публичной политики, конечно, существует множество разных способов измерить счастье и удовлетворенность жизнью. Такие измерения могут основываться на одном вопросе или (чтобы уменьшить погрешность измерения) на множестве вопросов, которые могут быть объединены в единый индекс с использованием соответствующих показателей<sup>[512]</sup>. Например, общим вопросом является удовлетворенность жизнью, мы можем измерить удовлетворенность человека разными областями жизни. Средневзвешенная величина этих ответов может дать более надежное представление, чем ответ на один единственный вопрос. И как подсказывает бенгамовский подход, вопросы должны быть направлены на то, чтобы уловить аффект (чувство), оставляя в стороне рассудок<sup>[513]</sup>. Обычно мы используем измерения, которые охватывают существенный промежуток времени. Этого можно достичь одним из двух способов: проще всего задавать вопрос вроде «С учетом всего, насколько вы удовлетворены вашей жизнью в эти дни?». Или же вопросы об одном дне могут быть заданы в течение нескольких разных дней<sup>[514]</sup>.

Более того, ясно, что, когда люди отвечают по шкале счастья от 0 до 10, они используют шкалу нормальным образом: то есть, например, разница между 6 и 7 считается такой же, как и разница между 7 и 8. Если бы это было не так, мы бы не наблюдали почти идентичного соотношения между относительным доходом и счастьем в бесчисленных исследованиях в различных странах<sup>[515]</sup>.

Пятьдесят лет назад был вполне естествен спор о том, как измерять депрессию, но в настоящее время это практически не проблема. То же самое неизбежно случится с измерением счастья. Следовательно, когда мы изучаем последствия любой политики, мы можем с уверенностью измерить ее воздействие на счастье. Но поскольку это затрагивает более чем одного человека, мы должны учитывать изменение в счастье, которое испытывает каждый индивид, и это возвращает нас к вопросу о справедливости, но в несколько иной форме.

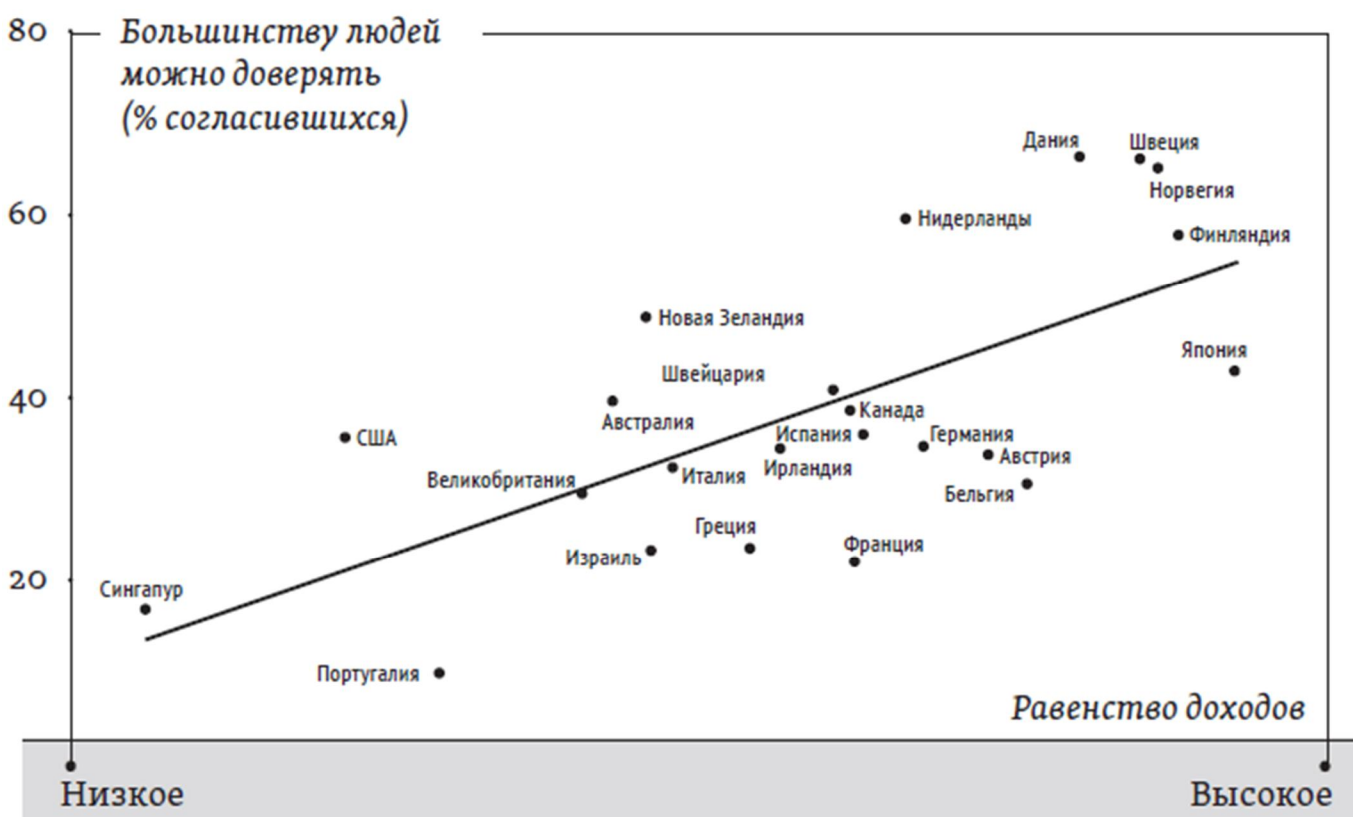
### **Как связать его с равенством?**

Как я отмечал выше, мы всегда должны придавать большее значение уменьшению несчастья, чем тому, чтобы делать людей счастливее. Когда речь заходит о перераспределении дохода, о налоге на доходы Питера, чтобы заплатить Полу, мы должны сначала посмотреть, как дополнительные денежные средства влияют на счастье людей в разных точках шкалы доходов. После того как было написано первое издание настоящей книги, наша исследовательская группа нашла на редкость убедительное свидетельство касательно этого

вопроса. Один дополнительный фунт приносит в 10 раз больше счастья человеку с доходом 10 тысяч фунтов, чем более состоятельному человеку, который уже имеет доход в 100 тысяч фунтов. Говоря обобщенно, дополнительный фунт приносит в  $x$  раз больше дополнительного счастья бедному человеку, чем кому-то, кто в  $x$  раз его богаче<sup>[516]</sup>.

Это жизненно важно учитывать при выработке политики. Но есть и более широкий, «атмосферный» вопрос, связанный с равенством. Он со всей очевидностью проявился в примечательных открытиях Ричарда Уилкинсона и Кейт Пикетт, описанных ими в их недавней книге «Почему большее равенство почти всегда делает общества более успешными»<sup>[517]</sup>. Авторы обратились к соотношению между равенством доходов и многочисленными измерениями, касающимися здоровья, благополучия, поведения и достижений. После чего они сравнили эти показатели в разных странах, в разных американских штатах и в некоторых случаях в разные периоды времени. Снова и снова оказывалось, что неравенство в доходах ассоциируется с плохими средними исходами<sup>[518]</sup>. Например, приведенные ниже цифры показывают соотношение между неравенством доходов и доверием.

Доверие и равенство доходов идут рука об руку



Следующий вопрос: какого рода механизм обуславливает эту связь? Можно, например, подумать, что, когда существует большое неравенство в доходах,

самым бедным приходится по-настоящему туго, тогда как для самых богатых дела обстоят неплохо. Но это не так. В неравных обществах самым богатым тоже плохо – выше уровень заболеваний и детской смертности, чем у богатых людей из более равных обществ. Таким образом, мы не просто наблюдаем эффект относительного дохода – мы видим действие некоторого третьего общего фактора, который иначе работает в более неравных странах и в одинаковой мере затрагивает все классы общества.

Наиболее очевидный фактор такого рода – степень взаимного уважения и доверия между разными членами общества. Как показано на представленном выше графике, доверие и равенство доходов взаимосвязаны: самый высокий их уровень отмечен в Скандинавии. Простейшая интерпретация данных, приведенных в этой книге, заключается в том, что культура уважения порождает одновременно меньшие различия в уровне доходов и более здоровый образ жизни. При таком подходе различия в политике разных стран и эпох вызваны в основном различиями в ценностях. Последние влияют на политику, а политика – на результаты.

Я задал множество вопросов и, надеюсь, дал несколько полезных ответов. Мы имеем здесь дело с серьезными проблемами. Однако я искренне верю, что благодаря современной социальной науке и ясному мышлению мы можем создать практическое видение лучшего образа жизни с более вдохновляющей системой ценностей.

## **Глава 16**

### **Это поворотная точка?**

Пришло время признать, что в жизни есть нечто более важное, чем деньги, и пришло время, чтобы мы сосредоточили наше внимание не только на ВВП, но и на ОБ – общем благополучии.

*Дэвид Кэмерон*<sup>[519]</sup>

В Соединенных Штатах среди первокурсников колледжей регулярно проводится опрос, включающий вопросы о том, какие цели в жизни «являются необходимыми или очень важными». В 1960-е годы около 65 % студентов отвечали: «Выработать осмысленную жизненную философию», и только 45 % сказали: «Преуспеть в финансовом отношении». К 1980-м годам эти цифры поменялись местами и остаются таковыми по сей день<sup>[520]</sup>. Подобный рост материализма был отмечен среди взрослых и среди старшеклассников<sup>[521]</sup>.

Кроме того, произошли изменения в этических стандартах. Reader's Digest регулярно проводил опросы в 16 европейских странах. Людей спрашивали, насколько они одобряют или не одобряют «тех, кто, найдя утерянную вещь, оставляет ее себе». В конце 1960-х не одобряли 88 %; к 1990 году их доля снизилась всего до 68 %<sup>[522]</sup>.

Таким образом, наблюдается тенденция к росту материализма и, если называть вещи своими именами, эгоизма. Некоторые люди полагают, что такие тенденции могут продолжаться до бесконечности. Однако история учит нас другому. Она гораздо цикличнее, чем думает большинство. Например, в Великобритании XVIII век был временем ослабления морали и распространения антисоциального поведения. Но в начале XIX века наступила новая эра сдержанности и респектабельности<sup>[523]</sup>. Она по-настоящему закончилась только несколько лет спустя после Второй мировой войны, породившей мощное чувство социальной солидарности. За последние десятилетия наступил упадок такого рода чувства товарищества. Вместо этого мы получили усиление индивидуалистической культуры, в которой каждый живет сам по себе, все меньше ощущая ответственность за других.

Без сомнения, настало время для меньшего материализма, большего внимания к внутренней жизни и большей заботы о благе других. Не это ли мы наблюдаем сегодня? Пока мы не можем быть уверены, но есть обнадеживающие знаки.

### **Обнадеживающие знаки**

На индивидуальном уровне люди в настоящее время в большей степени озабочены качеством своих переживаний и, будем надеяться, чужих тоже. Девять из десяти британцев полагают, что «разговоры об эмоциональных проблемах стали более приемлемыми, чем в прошлом»<sup>[524]</sup>. Журнал Psychology сегодня выходит в Британии и во Франции полумиллионными тиражами. Ширится движение «Позитивной психологии»<sup>[525]</sup>, растет число групп, выступающих за счастье на рабочем месте. Сейчас, когда я это пишу, американский предприниматель по имени Тони Шей находится в турне по Соединенным Штатам с лекциями «Доставляя счастье», посвященными управлению счастливым предприятием со строгим «прообщественным» кодексом поведения и отсутствием денежных стимулов. Мы находимся в гуще массовой культурной революции, в которой наши чувства признаются важными и легитимными в совершенно новом смысле.

Более того, наши политики реагируют на эти новые приоритеты. Вскоре после того, как Дэвид Кэмерон стал лидером британской партии консерваторов, он выступил со знаменитой речью о важности общего благополучия (ОБ) в

сравнении с ВВП. Он сказал поразительные слова: «Благополучие не может измеряться деньгами или котироваться на рынке. Оно обусловлено красотой того, что нас окружает, качеством нашей культуры и, более всего, прочностью наших отношений»<sup>[526]</sup>.

В 2008 году президент Франции Николя Саркози учредил комиссию Стиглица, в состав которой вошли пять лауреатов Нобелевской премии, для пересмотра критериев оценки прогресса в обществе. Параллельно ОЭСР, являющаяся клубом всех богатых стран, провела три конференции по этому вопросу.

Конечно, ВВП критиковали и раньше. Новизна заключается в том, что люди стали всерьез рассматривать альтернативу. Великобритания – первая крупная страна, сделавшая измерения благополучия центральным элементом национальной статистики<sup>[527]</sup>. Но правительства многих других стран сегодня тоже принимают меры по измерению «субъективного благополучия» своего населения. Соединенные Штаты используют для мониторинга счастья «метод реконструкции дня»<sup>[528]</sup>. Доклад Стиглица рекомендует «статистическим службам включать вопросы, направленные на фиксацию того, как люди оценивают свою жизнь, их гедонистического опыта и приоритетов»<sup>[529]</sup>. А ОЭСР рекомендовала своим членам каждый год измерять благополучие населения своих стран и занимается разработкой руководства, которое продемонстрирует им, как это делать<sup>[530]</sup>.

Измерение – это только первый шаг к хорошей политике: оно может выявить проблемные зоны и разрушительные тенденции. Чтобы решить, что делать, потребуется воображение – придется обдумать возможные политические решения, а затем оценить их в категориях затрат и выгод, измеренных в единицах счастья. Прогресс в этой сфере был более медленным главным образом из-за недостатка фактов, но, по крайней мере, этот вопрос обсуждается и в Британии, и в США<sup>[531]</sup>. В Соединенных Штатах этим вопросом занимаются лучшие молодые экономисты<sup>[532]</sup>.

В то же время в Британии было осуществлено множество новых мер по улучшению благополучия, основываясь на «достаточно убедительных свидетельствах»<sup>[533]</sup>. С 2000 года каждый орган местного управления имел полномочия для улучшения благополучия населения, и многие центральные министерства теперь располагают своими собственными подразделениями по улучшению благополучия<sup>[534]</sup>. В связи с этим приведу четыре примера того, каким образом новый акцент на благополучии меняет жизненный опыт британских граждан.

## **Психическое здоровье**



Психическое здоровье – тот аспект нашей жизни, о котором забывали социальные реформаторы, такие как Уильям Беверидж. Когда Беверидж подготовил проект британского социального государства в 1942 году, он сосредоточил свое внимание на «пяти гигантах», которые, как ему казалось, рыщут по земле – нужде, невежестве, болезни, запустению и праздности, или, говоря простым английским языком, недостатке дохода, образования, физического здоровья, жилья и занятости. Это были наиболее объективные, материальные аспекты жизни.

Но если нам небезразлична внутренняя жизнь человека, мы должны сюда добавить шестого гиганта – психическое здоровье. Депрессия на 50 % чаще лишает трудоспособности, чем многие другие физические заболевания, включая ангину, астму, артрит и диабет<sup>[535]</sup>. Однако в развитых странах менее половины людей, страдающих депрессией, получают лечение. В случае с физическими заболеваниями лечение получают 90 % больных. Точно так же состояния тревожности, такие как агорафобия, социофобия, панические атаки и посттравматический стресс, тоже превращают людей в инвалидов, а от них, как правило, лечатся еще реже.

Но в действительности существуют экономически эффективные виды лечения. Например, когнитивно-поведенческая терапия для депрессии и тревожности прошла проверку в сотнях рандомизированных контрольных испытаний. После всего лишь шестнадцати сеансов лечения 50 % пациентов выздоравливают. Если проблемой является тревожность, выздоровление, как правило, оказывается полным. При депрессии такая терапия значительно сокращает риск рецидива и имеет более продолжительное действие по сравнению с антидепрессантами, если только не принимать их постоянно.

Однако, если антидепрессанты доступны большинству пациентов в большинстве стран, когнитивно-поведенческая терапия, как правило, нет. Особенно аномальная ситуация сложилась в Великобритании. У нас есть блестящая система, благодаря которой Национальный институт здоровья и клинических показателей дает обязательное руководство касательно того, какие виды лечения могут быть предложены Национальной службой здравоохранения. Это руководство разработано специалистами, и в нем говорится, что всем пациентам с депрессией и тревожными расстройствами должна предлагаться когнитивно-поведенческая терапия или другие виды речевой терапии, предназначенные для специфических заболеваний. Но до недавнего времени это руководство игнорировалось в большинстве частей страны.

С 2007 года все изменилось. Теперь у нас имеется национальная Программа по облегчению доступа к психотерапии, благодаря которой вскоре все, кто нуждается в лечении, смогут его получить<sup>[536]</sup>. Это отражает растущее желание воспринимать внутренний опыт всерьез, а также реагировать на огромные расходы казны, идущие на поддержание страдающих от нарушений в психической жизни и живущих на пособие за счет налогоплательщиков<sup>[537]</sup>. Эта новая революционная программа в конце концов должна преобразить жизнь миллионов англичан и показать пример всему миру.

### **Жизненные навыки**

Очевидно, что лучше предотвращать психические заболевания, чем потом их лечить. Школы выполняют здесь ключевую роль, и в последние годы правительство ввело во всех школах национальную Программу по социальным и эмоциональным аспектам обучения. Как я отмечал в главе 15, такие программы должны базироваться главным образом на практических руководствах (как когнитивно-поведенческая терапия), чтобы мы получали надежные результаты. Три местных образовательных органа в Англии ввели в школах Пенсильванскую программу по воспитанию устойчивости с хорошими результатами, и это движение быстро ширится<sup>[538]</sup>. Один общий урок в этой области подтверждает положения позитивной психологии: если мы хотим, чтобы наши дети избегали дурных привычек (алкоголь, наркотики, курение и подростковый секс), нам следует не говорить им, чего не нужно делать, а поощрять в них развитие позитивных отношений и интересов<sup>[539]</sup>. В будущем мы можем надеяться на более высокий уровень эмоционального интеллекта среди молодежи.

Конечно, то же самое должно относиться и к взрослым. Выполнение родительских обязанностей – это ключевой навык, но многие родители не слишком подготовлены в этом вопросе. Удивительно, сколько родителей дети пугают. Существуют программы тренингов, которые учат быть любящими, но строгими родителями и помогают справляться с самыми непослушными детьми. Правительство Великобритании в настоящее время организует обучение почти тысячи тренеров для родителей в рамках программы «Уэбстер-Страттон. Невероятные годы», которая после 12 недель приводит к заметному улучшению поведения по меньшей мере двух третей трудных детей<sup>[540]</sup>. Оно также вводит «Поведенческую семейную терапию» под эгидой Национальной службы здравоохранения как один из способов снизить ущерб, наносимый семейными конфликтами. Это только несколько примеров по-настоящему обнадеживающих мер, которые в сочетании друг с другом приведут к улучшению психического здоровья в обществе.

## **Изменения в поведении**

Один из способов воздействия на поведение – научить людей жизненным навыкам. Другой – изменить их внешнее окружение так, чтобы они делали более разумный выбор (с точки зрения своего благополучия). Правительства всегда это делали – именно для этого существует уголовный кодекс. Но новая наука, поведенческая экономика, подсказала немало новых и более изощренных способов как этого добиться. Например, было показано, что участие людей в частном финансировании пенсий напрямую зависит от того, сами они выбирают эту схему или же их по умолчанию в нее записывают, если только они прямо не заявят о своем нежелании в ней участвовать<sup>[541]</sup>. Когда для выхода из программы нужно подавать соответствующее заявление, в ней участвует почти втрое больше людей, чем тогда, когда приходится подавать заявление для участия в ней.

На этом этапе необходимо оценить: что лучше всего для благополучия индивида? Вы не можете полагаться на теорию выявленных предпочтений, чтобы получить правильный ответ, поскольку каждая процедура обнаруживает совершенно разный набор предпочтений. Вам придется принимать решение на основе того исхода, который вы сочтете наилучшим для благополучия населения. Столкнувшись с таким выбором, Пенсионный комитет британского правительства решил, что люди будут счастливее, если им нужно будет подавать заявление для выхода из программы частного финансирования пенсий, а не для включения в нее<sup>[542]</sup>. И это стало законом, действующим на территории страны.

Такой подход – пример того, что называется «либертарианским патернализмом»: правительство не принуждает вас ничего делать, но Большой Папочка создает такие стимулы, которые подтолкнут вас к принятию определенного решения. В США распространением подобных идей занимался Касс Санстин, ставший соавтором книги «Толчок к правильному выбору: как улучшить решения, касающиеся здоровья, богатства и счастья»<sup>[543]</sup> и работающий в администрации Обамы.

## **Экономическая политика**

В результате экономического кризиса произошла радикальная переоценка приоритетов тех, кто определяет экономическую политику. Прежние программы придавали огромное значение максимальному увеличению ВВП, невзирая на риск краткосрочной нестабильности. Заявления банкиров о том, что дерегулирование приведет к росту ВВП, произвело впечатление на таких лидеров, как президент Клинтон и премьер-министр Блэр, которые именно так и

поступили<sup>[544]</sup>. В результате разразился финансовый кризис, за которым последовал мощный всплеск безработицы.

Насколько это важно? Согласно Чикагской школе экономики, колебания в уровне безработицы гораздо менее значимы, чем долгосрочный рост ВВП<sup>[545]</sup>. Но с точки зрения исследований счастья верно обратное.

После событий последних лет политики снова регулируют банкиров. За этим стоит два направления мысли. Согласно одному, банкиры ошибались, когда утверждали, что слабое регулирование в банковской области благотворно для ВВП<sup>[546]</sup>. Но согласно второму, даже если банкиры были правы, это не было достаточным основанием для того, чтобы поставить под удар стабильную занятость миллионов трудящихся. Так что мы наконец видим проблеск новой системы ценностей, которая ставит благополучие населения выше интересов ВВП<sup>[547]</sup>.

Контраст между этими двумя целями был центральной темой данной книги. Я утверждал, что зависимость от ВВП больше не является главным приоритетом общества, потому что она приносит мало дополнительного счастья. Но в последние годы этот взгляд поставили под сомнение три выдающихся экономиста в работах, которые привлекли к себе всеобщее внимание<sup>[548]</sup>. Их анализ по большей части сравнивает доход и счастье разных стран в один и тот же момент времени, тогда как главный вопрос в том, что происходит в одной и той же стране, когда она богатеет. Если мы ограничимся развитыми странами, ни США, ни Великобритания за последние шестьдесят лет не стали счастливее. А если мы возьмем все западноевропейские страны с начала 1970-х, когда начали вести статистику, тенденции в ВВП не оказывали значительного воздействия на удовлетворенность жизнью: значение имели только экономические циклы<sup>[549]</sup>.

Тогда почему же ВВП имеет столь краткосрочное действие, если индивиды так стремятся разбогатеть? В новаторской статье, посвященной данному парадоксу, Ричард Истерлин отмечает, что людей беспокоит прежде всего соотношение между их доходом и доходами других<sup>[550]</sup>. Та же самая идея была предложена в главе 4 данной книги, и недавние исследования это подтверждают<sup>[551]</sup>. В то же время более богатые люди в обществе в среднем счастливее более бедных. Но по мере того как все общество становится богаче, люди в среднем не становятся счастливее – те, кто поднялся по шкале дохода, становятся счастливее, а те, кто опустился, становятся менее счастливыми. Это знакомая нам игра с нулевой суммой, от которой мы можем спастись, направив больше энергии на

деятельность с положительной суммой – прежде всего на наши отношения с людьми.

### **Движение за более счастливое общество**

Это должно стать для нашего общества дорогой к прогрессу. Каждый из нас найдет свой собственный способ внести вклад в более счастливую жизнь для других и для себя. Но, как и в случае с любым добрым намерением, нам придется преодолеть множество препятствий – недостаток информации, недостаток связей и недостаток личного упорства в достижении этой цели. Люди обычно с трудом находят практическое выражение своему идеализму – для реализации своей лучшей стороны.

Правильная структура может все облегчить. Вот почему наша группа решила основать массовое движение за более счастливое общество «За счастье» (Action for Happiness).. Это поможет находить информацию, а также объединиться единомышленникам и предпринять действия для улучшения своей жизни и жизни других людей.

Главная цель нашего движения – способствовать увеличению счастья и уменьшению несчастья. Центральная идея – личная приверженность членов движения цели увеличения счастья и уменьшения несчастья в мире. Это относится к тому, какую жизнь они ведут дома, на работе и как граждане. Для того чтобы общество было счастливо, индивиды должны извлекать счастье по большей части из помощи другим людям. От этого выиграют все – и те, кто отдает, и те, кто получает.

В основе движения будут стоять группы единомышленников, выступающих за достижение большего счастья теми способами, на которых они решат сосредоточить свое внимание. Таким образом, когда люди вступают в онлайн-движение, они смогут связаться с другими членами, объединить с ними свои усилия и получить от них поддержку. Они также найдут большой набор различных видов деятельности, которыми они могут заняться, – от улучшения собственного эмоционального баланса до деятельности на рабочем месте, в своем сообществе или лоббирования нашего дела среди тех, кто принимает политические решения. По нашему замыслу, движение сможет использовать фрустрированный идеализм, накопившийся во многих слоях нашего общества, особенно среди молодежи.

Интеллектуальная поддержка поступает от быстроразвивающейся науки о счастье, которая, как мы видели, подтверждает мудрость многовековых духовных и этических практик и предлагает новые идеи борьбы за счастье,

будучи родителем, партнером, коллегой или гражданином. К самым лучшим из этих знаний легко можно будет получить доступ на сайте движения «За счастье».

За последнее десятилетие движение за благополучие сделало значительный шаг вперед. Более четкая цель может сейчас создать массовое движение. Вступив в это движение на [www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org), люди найдут товарищескую поддержку, которую ищут, и знание, которое им потребуется, чтобы претворить свои идеалы в жизнь. Мы надеемся, что такое движение может в итоге стать мировой силой в борьбе за улучшение жизни.

Час настал. В значительной части общества образовался духовный вакуум, который раньше заполняла религиозная вера. Растет разочарование накоплением богатства как ответом на наши проблемы и появляется все больше свидетельств того, что молодежь становится несчастнее<sup>[552]</sup>. В то же время мы больше, чем когда-либо, знаем о том, как заложить основу счастливой жизни.

Когда разразился финансовый кризис, поначалу было неясно, окажется ли он полезным для подхода, ориентированного на благополучие, или нет. С одной стороны, это заставило людей больше беспокоиться о № 1 и о том, как оплатить счета. С другой стороны, кризис поднял вопрос о ценностях – и это будет иметь долгосрочное действие.

В настоящее время людей особенно волнует вопрос о том, нужно ли нам общество, которое так сильно полагается на эгоистический интерес, а не на приверженность благополучию других. Социальные тенденции не всегда однонаправленны, и это вполне может оказаться поворотным пунктом. И мы надеемся, что в завтрашнем мире нам удастся как можно обстоятельнее проявить наши лучшие качества и получить большее удовлетворение от жизни.

## **Благодарности**

Эту книгу вполне можно назвать продуктом совместного производства: так много людей помогало в ее создании. Она никогда бы не появилась без Дэниела Канемана. В 1998 году он выступал в рамках программы «Лекции памяти Лайонела Роббинса» в Лондонской школе экономики и забросал меня фактами, подтверждающими, что счастье можно объяснить и измерить. Я ждал этих новостей с тех пор, как в 1980 году впервые написал о счастье, и вскоре решил взяться за эту книгу.

Мне невероятно везло на каждом этапе. Дэниел Канеман дважды приглашал меня в Центр здоровья и благополучия в Принстоне, за что я ему глубоко

признателен. Отсюда возникла двухдневная конференция в Лондонской школе экономики: одна – общая, а другая – посвященная первому варианту книги, после чего я ее тщательно переработал. Одновременно Николас Хамфри, Майкл Мармот и я на протяжении года каждый месяц проводили небольшой семинар по теме счастья.

Меня также пригласили выступить в рамках программы «Лекции памяти Лайонела Роббинса» по теме «Счастье: есть ли ответ у науки?» Эти лекции, выложенные в Интернете, кажется, заделали людей за живое. На сайте побывало 50 тысяч посетителей и было получено более тысячи электронных писем. Я глубоко признателен всем, кто написал.

Невозможно должным образом поблагодарить каждого из тридцати пяти человек, которые не поскупились на комментарии к данной книге. Многие из них также дали и другие жизненно важные советы. В число людей, которые помогли мне больше других, входят:

- *Психология*: Сара Блэкмор, Авшалом Каспи, Дэвид Кларк, Хелена Кронин, Ричард Дэвидсон, Эд Динер, Дилан Эванс, Джеффри Грэй (трагический погибший), Дэвид Хэлперн, Николас Хамфри, Фелисия Хьюперт, Оливер Джеймс, Дэниэль Канеман и Тим Шэллайс.
- *Медицина/Психиатрия*: Майкл Мармот, Рэндольф Нессе, Стивен Роуз, Майкл Раттер, Бертон Сингер, Лесли Тернберг, Саймон Весли и Льюис Уолперт.
- *Социология/Антропология*: Мэри Дуглас, Кейт Гэврон. Энтони Гидденс, Кристофер Дженкс, Сара Макланахан, Роберт Патнэм и Гэрри Рансимен.
- *Философия*: Роджер Крисп, Кит Даудинг, Бхикху Парех, Амартия Сен и Питер Сингер.
- *Экономика*: Тим Бесли, Эндрю Кларк, Гэвин Дейвис, Майк Элсби, Стенли Фишер, Ричард Фриман, Бруно Фрей, Джон Хеллиуэлл, Уилл Хаттон, Ричард Джэкман, Хэмиш Макрай, Алан Мэннинг, Стивен Никелл, Эндрю Освальд, Мэтью Рабин и Роберт Скидельски.
- *Общие замечания*: Колин Эш, Джейн Аткинсон, Уильям Барнс, Крис Боман, Боб Гэврон, Молли Мичер, Джулия Ньюберджер, Хетан Шах и Найджел Вентворт.

Нет необходимости говорить, что они не всегда были со мной согласны. Эндрю Освальд был первопроходцем изучения счастья в Великобритании,

сначала в Лондонской школе экономики, а затем в Уорике. Ричард Дэвидсон – ведущий нейропсихолог в этой области, он великодушно инициировал меня в данную область как здесь, так и в своей лаборатории. Николас Хамфри и Рэндольф Нессе – ведущие ученые в области теории эволюции, а Майкл Мармот – первопроходец в области изучения социальных аспектов здоровья. Все поделились со мной своей мудростью и поддержали меня.

Весь проект зависел от поддержки Лондонской школы экономики, которая в течение сорока лет была для меня счастливым домом, а также от Совета по экономическим и социальным исследованиям, который щедро финансировал в течение последних двадцати пяти лет Центр экономического развития.

В Центре мне невероятно повезло с командой: Линда Кливли блестяще занималась рукописями, Найэлл Флинн был вдумчивым и усердным ассистентом по исследованиям, а Марион О’Брайен – превосходным организатором моей жизни. Мне повезло, что я работал с таким замечательным агентом, как Каролин Дауни, а в издательстве Penguin– с двумя великолепными редакторами, Скоттом Мойерсом в Нью-Йорке и Стюартом Проффитом в Лондоне, которые внесли огромный вклад в совершенствование этой книги. Все это стало возможным благодаря вере в проект, ясности мысли и поддержке моей жены Молли.

Спасибо вам всем.

*Ричард*

## **Источники таблиц**

С. 28. Насколько мы счастливы?

*World Values Survey (1981, 1990, 1995–1997). Обновленный анализ, основанный на данных General Social Survey и Eurobarometer, также показал, что обе страны очень близки друг к другу.*

С. 29. Счастье... виды деятельности

С. 30. Счастье... люди

*Kahneman et al., 2004, таб. 1. Среднее счастье – это разница между позитивным и негативным аффектом.*

С. 31. Среднее счастье в разное время дня



*Kahneman et al., 2004, fig. 1. Это данные для негативного аффекта, но с противоположным знаком.*

### С. 33. Реакция мозга на два изображения

*Sutton, S. K., Ward, R. T., Larson, C. L., Holden, J. E., Perlman, S. B. and Davidson, R. J. «Asymmetry in pre-frontal glucose metabolism during appetitive and aversive emotional states: An FDG-PET study», Psychophysiology 34, S. 89. График был любезно предоставлен Ричардом Дэвидсоном.*

### С. 50. Доход и счастье в США

Доход на душу населения (скорректированный в соответствии с ценами)

*Bureau of Economic Analysis, U. S. Department of Commerce, National Income and Product Accounts, tab. 7.1 Real GDP per person per year.*

### Счастье

*1946–1971: American Institute of Public Opinion (AIPO) (Gallup), цит. по: T. W. Smith, «Happiness: Time trends, seasonal variations. Intersurvey differences and other mysteries», Social Psychology Quarterly 42(1), Mar. 1979, 18–30. 1972–2008: General Social Survey (GSS).*

*Вопросы, задаваемые во время исследования, были сопоставимы, но не идентичны:*

*Американский институт общественного мнения (AIPO): в целом, насколько счастливым Вы можете себя назвать: очень счастливым, достаточно счастливым или несчастным?*

*(GSS): если принять все во внимание, как Вы себя ощущаете в эти дни: очень счастливы, вполне счастливы или не слишком счастливы?*

*По очевидным причинам GSS получил меньше ответов в верхней категории, чем AIPO (различие между «достаточно счастливый» и «вполне счастливый»). См.: R. G. Niemi et al., Trends in Public Opinion, 1989; New York: Greenwood Press, tab. 15.1.*

*Отметим также, что в GSS меньше людей «очень счастливы» в сравнении с данными WVS в таблице на с. 28. Это вызвано различием в близких друг к другу категориях: «достаточно счастливый» в GSS и «вполне счастливый» в WVS.*

С. 51. Счастье в зависимости от положения на шкале доходов

*World Values Survey. Для США: 1981, 1990, 1995–1997; для Великобритании: 1981, 1990.*

С. 53. Доход и счастье: сравнение по странам

Доход на душу населения

*World Bank, World Development Report. Реальный ВВП на душу населения в год в 1999 году, измеренные по паритету покупательной способности в долларах США.*

Счастье

*World Values Survey, четвертая волна, около 1999 года. Там, где данные отсутствуют, брались более ранние волны.*

*Задавались следующие вопросы:*

*i) С учетом всего, Вы считаете, что Вы очень счастливы, совершенно счастливы, не слишком счастливы, совсем не счастливы?*

*ii) С учетом всего, насколько Вы в эти дни удовлетворены жизнью в целом? Пожалуйста, используйте данную карточку при ответе.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Неудовлетворенный					Удовлетворенный				

*Величина, указанная в графике, – среднее между процентом «вполне» или «очень счастливых» и процентом «удовлетворенных» до уровня 6 и выше.*

С. 65. Требуемый реальный доход и действительный средний реальный доход

*Rainwater, 1990, tab. 1. Вопрос не задавался с 1986 года, когда Институт Гэллана перешел от очных опросов к опросам по телефону.*

С. 77. Часы, отработанные за год

*Часы, отработанные за год всеми работниками, взяты из: OECD, Employment Outlook 2003, p. 322. Затем они умножены на коэффициент, показывающий соотношение между часами, отработанными за неделю работниками с полной*

занятостью, и часами, отработанными за неделю всеми работниками (взято из: *European Labour Force Survey* и *U. S. Current Population Survey*).

С. 86. Если у одного близнеца проблема...

*McGue and Bouchard, 1998, tab. 1.*

С. 96. «Большая семерка» факторов, влияющих на счастье

<http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 5.2.

С. 97. Влияние на счастье

*Все строки, кроме 8 и 9: Helliwell, 2003a, tab. 3, основаны на WVS. Чтобы выяснить действие 33 %-го уменьшения дохода семьи, я предполагаю, что мы переходим от шестой децильной группы к четвертой (верно для Великобритании; см.: Office of National Statistics Economic Trends, April 2000, p. 62).*

*Строка 8: Blanchflower and Oswald, 1999, tab. 7. Очень приблизительно.*

*Строка 9: Di Tella et al., 2003, tabs 8 and 10.*

С. 117. Семейные проблемы

*1960: McLanahan and Sandefur, 1994, p. 138.*

*2000: столбец 1, США: Statistical Abstract of the USA (данные для 1997 года).*

*Великобритания: Social Trends, No. 31, 2001 edition (данные для 1999 года).*

*Столбцы 2 и 3: G. Martin and V. Kats, «Families and work in transition in 12 countries, 1980–2001», Monthly Labor Review, September 2003, tabs 4 and 6.*

С. 120. Американцы считающие, что...

*Putnam (2000), p. 139.*

С. 126. Женатые американцы, называющие свой брак...

*General Social Survey.*

С. 154. Мужчины, погибшие на войне

*Pinker, 2002; adapt.: Keeley, 1996, p. 90. Цифры основаны на данных антропологов XX века. Археологические находки подтверждают рассказываемую ими историю.*

С. 230. Дети в возрасте от 11 до 15 лет...

*World Health Organization, Young People's Health in Context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International report from the 2001/2002 survey, edited by Candace Currie et al., fig. 2.18.*

С. 242. Уровень безработицы, 2000–2004 гг.

*HM Treasury, Pocket Databank, hm-treasury.gov.uk.*

С. 257. Причины нетрудоспособности (Соединенные Штаты и Европейский союз)

*www.who.org. Данные относятся к числу случаев нетрудоспособности. Степень нетрудоспособности для каждого заболевания оценивается экспертной медицинской комиссией (по шкале от 0 до 1). Затем ВОЗ суммирует показатели по нетрудоспособности и анализирует, какой вклад каждое из заболеваний вносит в общее число случаев нетрудоспособности. У США и Европейского союза очень похожие результаты.*

С. 290. Если человек болен шизофренией...

*Gottesman, 1991. Под наличием шизофрении подразумевается ее наличие в любой период вашей жизни.*

С. 358. Доверие и равенство доходов идут рука об руку

*Wilkinson and Pickett, 2009, p. 52.*

## **Список приложений**

Доступен по адресу: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>

Данные приложения содержат специальный анализ.

В одних приложениях представлены статистические таблицы, в других – подробные исследовательские данные, в третьих – гипотетический анализ.

3.1 – Тенденции в счастье

- 4.1 – Роль сравнения доходов и привыкания к доходу
- 4.2 – Производительность и рост в Европе и в США
- 4.3 – Является ли счастье количественным понятием и поддается ли сравнению?
- 5.1 – Наследственность
- 5.2 – Удовлетворенность отдельными областями жизни и общее счастье
- 5.3 – Причины национальной удовлетворенности жизнью и число самоубийств
- 6.1 – Действие телевидения на счастье
- 8.1 – Как забота о других может сделать людей счастливее
- 8.2 – Ценность появления новой жизни или продления жизни
- 11.1 – Число психических заболеваний и процент больных, получающих лечение
- 14.1 – Темы, нуждающиеся в дальнейшей разработке
- 14.2 – Избранная литература (по главам)

## **Библиография**

См. список избранной литературы для чтения (по главам): <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>.

Аткинсон, Э. и Дж. Стиглиц (1996), Лекции по экономической теории государственного сектора. М.: Аспект-Пресс.

Бентам, И. (1998), Введение в основания нравственности и законодательства. М.: РОССПЭН.

Брейтуэйт, Дж. (2002), Преступление, стыд и воссоединение. М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа».

Всемирный банк (2001), Доклад о мировом развитии 2000/2001: Наступление на бедность. М.: Весь мир.

Гилберт, Д. (2008), Спотыкаясь о счастье. СПб: Питер.

Гоббс, Т. (1989), О гражданине // Томас Гоббс. Сочинения. Т. 1. М.: Мысль.

- Гоббс, Т. (1991), Левиафан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского // Томас Гоббс. Сочинения: В 2 т. Т. 2. М.: Мысль.
- Гоулман, Д. (2011), Эмоциональный интеллект. М.: АСТ.
- Гоулман, Д. (2009), Деструктивные эмоции. Минск: Попурри.
- Далай-лама [XIV] (2006), Открытое сердце. Киев: София.
- Дэвис, Н. (2005), История Европы. М.: АСТ.
- Канеман, Д. и А.Тверски (2003). Рациональный выбор, ценности и фреймы // Психологический журнал. Т. 24. № 4. С. 31–42.
- Лэнг, Р. (1995), Расколотое «Я». СПб.: Белый кролик.
- Макинтайр, А. (2000), После добродетели: Исследования теории морали. М.: Академический проект.
- Маршалл, А. (1993), Принципы экономической науки. М: Прогресс.
- Милль, Дж. С. (1900), Утилитарианизм. О свободе. СПб.
- Нозик, Р. (2008), Анархия, государство и утопия. М.: ИРИСЭН.
- Ролз, Дж. (1995), Теория справедливости. Новосибирск: Издательство Новосибирского университета.
- Салинз, М. (1999), Экономика каменного века. М.: ОГИ.
- Самуэльсон, П.А. (2002), Основы экономического анализа. СПб.: Экономическая школа.
- Селигман, М. (2006), Новая позитивная психология. Киев: София.
- Сен, А. (2004), Развитие как свобода. М: Новое издательство.
- Скратон, Р. (2006), Кант. Краткое введение. М: АСТ.
- Смит, А. (2007), Исследование о природе и причинах богатства народов. М.: Эксмо.
- Смит, А. (1997), Теория нравственных чувств. М.: Республика.

Франкл, В. (2009), Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. М.: Альпина нон-фикшн.

Фрейд, З. (1998), По ту сторону принципа наслаждения. Я и Оно. Неудовлетворенность культурой. СПб.: Алетейя.

Чиксентмихайи, М. (2011), Поток психология оптимального переживания. М: Альпина нон-фикшн.

Academy of Medical Sciences (2004), Calling Time. The Nation's Drinking as a Major Health Issue, London.

Ainslie, G. and Herrnstein, R. (1981), «Preference reversal and delayed reinforcement», *Animal Learning and Behaviour*, 9, 476–482.

Aked, J., Marks, N., Cordon, C. and Thompson, S. (2008), Five ways to wellbeing: the evidence, London: New Economics Foundation.

Alesina, A., Di Tella, R. and MacCulloch, R. (2003), «Inequality and happiness: Are Europeans and Americans different?», Harvard, Institute of Economic Research Discussion Paper No. 1938.

Alesina, A., Glaeser, E. and Sacerdote, B. (2001), «Why doesn't the United States have a European-style welfare state?», *Brookings Papers on Economic Activity*, Fall, 187–277.

Alesina, A. and La Ferrara, E. (2000), «Participation in heterogeneous communities», *Quarterly Journal of Economics*, 115, 847–904.

Amato, P., Loomis, L. and Booth, A. (1995), «Parental divorce, marital conflict, and offspring well-being during early adulthood», *Social Forces*, 73, 895–915.

Anisman, H., Zaharia, M., Meaney, M. and Merali, Z. (1998), «Do early life events permanently alter behavioural and hormonal responses to stressors?», *International Journal of Developmental Neuroscience*, 16, 149–164.

Arrow, K. and Hurwicz, L. (1977), «Decentralization and computation in resource allocation», in K.Arrow and L.Hurwicz (eds), *Studies in Resource Allocation Processes*, Cambridge: Cambridge University Press.

Arrow, K.J. and Dasgupta, P. (2009), «Conspicuous Consumption, Inconspicuous Leisure», *The Economic Journal*, (119), F497-F516.

- Ashenfelter, O. and Layard, R. (1983), «Incomes policy and wage differentials», *Economica*, 198, 127–143.
- Atkinson, A. and Stiglitz, J. (1980), *Lectures in Public Economics*, London: McGraw-Hill.
- Axelrod, R. (1984), *The Evolution of Cooperation*, New York: Basic Books.
- Ayer, A. (1948) «The principle of utility», in G. Keeton and G. Schwarzenberger (eds), *Jeremy Bentham and The Law: A Symposium*, London: Stephens and Sons.
- Badcock, C. (2000), *Evolutionary Psychology*, London: Polity Press.
- Bargh, J. and Chartrand, T. (1999), «The unbearable automaticity of being», *American Psychologist*, 54, 462–479.
- Barondes, S. (1999), *Molecules and Mental Illness*, New York: Scientific American Library.
- Bartolini, S., Bilancini, E. and Pugno, M. (2008), «Did the Decline in Social Capital Depress Americans' Happiness?», University of Siena.
- Becker, G. (1981), *A Treatise on the Family*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Becker, G. and Stigler, G. (1977), «De gustibus non est disputandum», *American Economic Review*, 67, 76–90.
- Belk, R. and Pollay, R. (1985), «Images of ourselves: The good life in twentieth-century advertising», *Journal of Consumer Research*, 11, 887-97.
- Bentham, J. (1789), *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 1996 edition, edited by J.H.Burns and H.L.A.Hart, Oxford: Clarendon Press.
- Bentolila, S. and Bertola, G. (1990), «Firing costs and labour demand: How bad is eurosclerosis?», *Review of Economic Studies*, 57, 381–402.
- Bertola, G. (1994) «Flexibility, investment and growth», *Journal of Monetary Economics*, 34, 215–238.
- Beshears, J., Choi, J.J., Laibson, D., Madrian, B.C. (2008), «How are preferences revealed?», *Journal of Public Economics*, 92 (8–9), 1787–1794.



Bewley, T. (1999), *Why Wages Don't Fall in a Recession*, Cambridge, M A: Harvard University Press.

Biswas-Diener, R., Vitterso, J. and Diener, E. (2003), «Most people are pretty happy but there is cultural variation: The Inughuit, the Amish and the Maasai», University of Illinois, mimeo.

Blanchflower, D. and Oswald, A. (1999), «Well-being, insecurity and the decline of American job satisfaction», Natural Bureau of Economic Research.

– (2000), «Is the UK moving up the international well-being rankings?», Warwick University, mimeo.

– (2004), «Well-being over time in Britain and the U. S.A.», *Journal of Public Economics*, 88, 1359-86.

Blomquist, G., Berger, N. and Hoehn, J. (1988), «New estimates of quality of life in urban areas», *American Economic Review*, 78, 89-107.

Bohman, M. (1995), «Predisposition to criminality: Swedish adoption studies in retrospect», in G. Bock and J. Goode (eds), *Genetics of Criminal and Antisocial Behaviour*, CIBA Foundation Symposium 194, Chichester, UK: John Wiley.

Bok, D. (2010), *The Politics of Happiness: What Government Can Learn from the New Research on Well-Being*, Princeton and Oxford: Princeton University Press.

Bonell, C., Fletcher, A. and McCambridge, J. (2007), «Improving school ethos may reduce substance misuse and teenage pregnancy», *British Medical Journal*, 334, 614–616.

Boskin, M. and Sheshinski, E. (1978), «Optimal redistributive taxation when individual welfare depends on relative income», *Quarterly Journal of Economics*, 92, 589–601.

Boston Consulting Group, The (2010), *A New World Order of Consumption: Consumers in a Turbulent Recovery*.

Braithwaite, J. (1989), *Crime, Shame and Reintegration*, Cambridge: Cambridge University Press.

Brammer, G., Raleigh, M. and McGuire, M. (1994) «Neurotransmitters and social status», in L. Ellis (ed), *Social Stratification and Socioeconomic Inequality*, vol. 2, Westport, CT: Greenwood.

- Brickman, P., Coates, D. and Janoff-Bulman, R. (1978), «Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-27.
- Brief, A., Butcher, A., George, J. and Link, K. (1993), «Integrating bottomup and top-down theories of subjective well-being: The case of health», *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646–653.
- British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP), (June 2010) «Attitudes to Counselling and Psychotherapy Report».
- Brittan, S. (2006), «Happiness is not enough» in *Against the Flow: Reflections of an individualist*, London: Atlantic Books.
- Brosnan, S. and de Waal, F. (2003), «Monkeys reject unequal pay», *Nature*, 425, 297–299.
- Brown, D. (1991), *Human Universals*, New York: McGraw Hill.
- Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., and Kim, E. S. (2009), «A Meta-Analytic Review of the Penn Resiliency Program’s Effect on Depressive Symptoms», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(6), 1042–1054.
- Cabanac, M. (1992), «Pleasure: The common currency», *Journal of Theoretical Biology*, 155, 173–200.
- Cabinet Office, UK (2002a), *Social Capital. A Discussion Paper*, London.
- (2002b), *Life Satisfaction. The State of Knowledge and Implications-for Government*, London.
- (2004), *Alcohol Harm Reduction Strategy for England*, London.
- Cadoret, R., Yates, W., Troughton, E., Woodworth, G. and Stewart, M. (1995), «Genetic-environmental interaction in the genesis of aggressivity and conduct disorders», *Archives of General Psychiatry*, 52, 916-24.
- Campbell, A., Converse, P. and Rodgers, W. (1976), *The Quality of American Life*, New York: Sage.
- Caspi, A., McClay, J., Moffitt, T., Mill, J., Martin, J., Craig, I., Taylor, A. and Poulton, R. (2002), «Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children», *Science*, 297, 851–854.

Caspi, A., Moffitt, T., Morgan, J., Rutter, M., Taylor, A., Arseneault, L., Tully, L., Jacobs, C., Kim-Cohen, J. and Polo-Tomas, M. (2004), «Maternal expressed emotion predicts children's antisocial behavior problems: Using monozygotic-twin differences to identify environmental effects on behavioral development», *Developmental Psychology*, 40, 149–161.

Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T., Taylor, A., Craig, I., Harrington, H., McClay, J., Mill, J., Martin, J., Braithwaite, A. and Poulton, R. (2003), «Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene», *Science*, 301, 386–389.

Challen, A., Noden, P., West, A., and Machin, S. (2010), «UK Resilience programme evaluation: Second interim report», Department for Education, Research Report DFE-RR006. Available at: <http://www.education.gov.uk/research/data/uploadfiles/DFE-RR006.pdf>.

Charlton, T., Gunter, B. and Hannan, A. (2002), *Broadcast Television Effects in a Remote Community*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Cherlin, A., Chase-Lansdale, P. and McRae, C. (1998), «Effects of parental divorce on mental health throughout the life course», *American Sociological Review*, 63, 239–249.

Clark, A.E. (1996a) «Job satisfaction in Britain», *British Journal of Industrial Relations*, 34, 189–217.

– (1996b), «L'utilite est-elle relative? Analyse a l'aide de donnees sur les menages», *Economie et Provision*, 121, 151–164.

– (2001), «What really matters in a job? Hedonic measurement using quit data», *Labour Economics*, 8, 223–242.

– (2002a), «Born to be mild: Cohort effects in subjective well-being», C NR S Working Paper.

– (2002b), «A note on unhappiness and unemployment duration», CNRS and DELTA, mimeo.

– (2003a), «Unemployment as a social norm: Psychological evidence from panel data», *Journal of Labor Economics*, 21, 323–351.

– (2003b), «Inequality-aversion and income mobility: A direct test», CNRS and DELTA Working Paper No. 2003-11.

Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y. and Lucas, R. (2003), «Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis», CNRS and DELTA-Federation Jourdan.

Clark, A. E., Georgellis, Y. and Sanfey, P. (2001), «Scarring: The psychological impact of past unemployment», *Economica*, 68, 221–241.

Clark, A. E. and Oswald, A. (1996), «Satisfaction and comparison income», *Journal of Public Economics*, 61, 359–381.

Clark, A.E. and Senik, C. (2010), «Is Happiness Different from Flourishing? Cross-Country Evidence from the ESS», Working paper, CEPREMAP.

Clark, Andy. (1997), *Being There: Putting Brain, Body and World Together Again*, Cambridge, MA: MIT Press.

Clark, D. and Ehlers, A. (2005), «Posttraumatic stress disorder: From cognitive theory to therapy», forthcoming in R. Leahy and D. Fazzari (eds), *New Advances in Cognitive Therapy*, New York: Guilford Press.

Clark, D., Layard, R., Smithies, R., Richards, D., Suckling, R., and Wright, B. (2009) «Improving Access to Psychological Therapy: Initial Evaluation of Two UK Demonstration Sites», *Behaviour Research and Therapy*, 47(11), 910–920.

Clark, D. (2010), «IAPT: Achievements, Lessons and the Future», Presentation to BABCP Conference, Manchester. Available at <http://cep.lse.ac.uk/layard>.

Clark, M. and Mills, J. (1979), «Interpersonal attraction in exchange and communal relationships», *Journal of Personality and Social Psychology* 37, 12–24.

Clarke, L. and Berrington, A. (1999), «Socio-demographic predictors of divorce», in J. Simons (ed), *High Divorce Rates: The State of the Evidence on Reasons and Remedies*, London: Lord Chancellor's Department.

Clow, A., Lambert, S., Evans, P., Hucklebridge, F. and Higuchi, K. (2003), «An investigation into asymmetrical cortical regulation of salivary SIgA in conscious man using transcranial magnetic stimulation», *International Journal of Psychophysiology*, 47, 57–64.

Coghill, R.C., McHaffie, J.G. and Yen, Y-F. (2003), «Neural correlates of interindividual differences in the subjective experience of pain», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the U.S.A (PNAS)*, 100(14), 8538–8542.

Coghill, R., McHaffie, J. and Yen, Y-F (2003), «Neural correlates of interindividual differences in the subjective experience of pain», PNAS, 100, 8538–8542.

Collier, I. (2004), «Can Gerhard Schroeder do it? Prospects for fundamental reform of the German economy and a return to high employment», IZA Discussion Paper No. 1059.

Collins, W., Maccoby, E., Steinberg, L., Hetherington, E. and Bornstein, M. (2000), «Contemporary research on parenting: The case for nature and nurture», American Psychologist, 55, 218–232.

Craighead, W., Hart, A., Craighead, L. and Ilardi, S. (2002), «Psychosocial treatments for major depressive disorder», in P. Nathan and J. Gorman (eds), A Guide to Treatments That Work, New York: Oxford University Press.

Crisp, R. (2003), «Hedonism reconsidered», University of Oxford, mimeo.

Csikszentmihalyi, M. (1990), Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York: Harper and Row.

Cutler, D., Glaeser, E. and Norberg, K. (2000), «Explaining the rise in youth suicide», NBER Working Paper 7713.

Dalai Lama (2001), An Open Heart: Practising Compassion in Everyday Life, New York: Little, Brown.

Dalai Lama and Cutler, H. (1998), The Art of Happiness. A Handbook for Living, New York: Penguin Putnam.

Damasio, A. (1994) Descartes» Error: Emotion, Reason and the Human Brain, New York: HarperCollins.

Danner, D., Snowden, D. and Friesen, W. (2001), «Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study», Journal of Personality and Social Psychology, 80, 804–813.

Davidson, R. (1992), «Emotion and affective style: Hemispheric substrates», Psychological Science, 3, 39–43.

– (2000), «Affective style, psychopathology and resilience: Brain mechanisms and plasticity», American Psychologist, 55, 1196–1214.

Davidson, R. and Harrington, A. (eds) (2001), *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*, New York: Oxford University Press.

Davidson, R., Ekman, P., Saron, C., Senulius, S. and Friesen, W. (1990), «Emotional expression and brain physiology I: Approach/withdrawal and cerebral asymmetry», *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 330–341.

Davidson, R., Jackson, D. and Kalin, N. (2000), «Emotion, plasticity, context and regulation: Perspectives from affective neuroscience», *Psychological Bulletin*, 126, 890–906.

Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. and Sheridan, J. (2003), «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.

Davies, N. (1997), *Europe: A History*, London: Pimlico.

Davis, S. and Haltiwanger, J. (1999), «Gross job flows», in O. Ashenfelter and D. Card (eds), *Handbook of Labor Economics*, vol 3B, Amsterdam: North-Holland Elsevier.

Dawkins, M. (2003), «Who needs consciousness?», Department of Zoology, Oxford University, mimeo.

de Botton, A. (2004), *Status Anxiety*, London: Penguin.

de Koning, J., Layard, R., Nickell, S. and Westergaard-Nielsen, N. (2004), «Policies for full employment», UK Department for Work and Pensions. Also available online at [www.dwp.gov.uk](http://www.dwp.gov.uk).

Deaton, A. (2003), «Health, inequality and economic development», *Journal of Economic Literature*, 41, 113–158.

Deaton, A. (2008), «Income, health and well-being around the World: Evidence from the Gallup World Poll», *Journal of Economic Perspectives*, 22(2), 53–72.

Deaton, A. and Muellbauer, J. (1980), *Economics and Consumer Behaviour*, Cambridge: Cambridge University Press.

Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*, New York: Plenum Press.

Department of Health, UK (2001), *Treatment Choice in Psychological Therapies and Counselling*, London. Department of Health and Human Services, U.S. (DHHS) (1999), *Mental Health, A Report of the Surgeon General*, Rockville, MD: DHHS.

Diekstra, R., Kienhorst, C. and de Wilde, E. (1995), «Suicide and suicidal behaviour among adolescents», in Rutter and Smith (1995).

Diener, E. and Biswas-Diener, R. (2008), *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*, Malden, MA: Blackwell Publishing.

Diener, E. and Chan, M. (2010), «Happy People Live Longer: Subjective Well-being Contributes to Health and Longevity», University of Illinois, mimeo.

Diener, E. and Oishi, S. (2000), «Money and happiness: Income and subjective well-being across nations», in Diener and Suh (2000).

Diener, E., and Seligman, M.E.P. (2004), «Beyond money: Toward an economy of well-being», *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.

Diener, E. and Suh, E. (1999), «National differences in subjective wellbeing», in Kahneman et al. (1999).

– (eds) (2000), *Culture and Subjective Well-being*, Cambridge, MA: MIT Press.

Diener, E., Ng, W., Harter, J. and Arora, R. (2009), *Well-Being for Public Policy*, New York: Oxford University Press.

Diener, E., Ng, W., Harter, J. and Arora, R. (2010), «Wealth and Happiness Across the World: Material Prosperity Predicts Life Evaluation, Whereas Psychosocial Prosperity Predicts Positive Feeling», *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52–61.

Diener, E., Wolsic, B. and Fujita, F. (1995), «Physical attractiveness and subjective well-being», *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120–129.

Di Tella, R., MacCulloch, R. and Oswald, A. (2001), «Preferences over inflation and unemployment: Evidence from surveys of happiness», *American Economic Review*, 91, 335–341.

Di Tella, R., MacCulloch, R. J. and Oswald, A.J. (2003), «The Macroeconomics of Happiness», *Review of Economics and Statistics* 85(4), 809–827.

– (2003), «The macroeconomics of happiness», *Review of Economics and Statistics*, 85, 809–827.

Donohue, J. and Levitt, S. (2001), «The impact of legalized abortion on crime», *The Quarterly Journal of Economics*, 116, 379–419.

– (2003), «Further evidence that legalized abortion lowered crime: A reply to Joyce», NBER Working Paper 9532.

Dolan, P. and Layard, R. (2008), «How to measure well-being for public policy», Centre for Economic Performance, mimeo.

Dolan, P., Hallsworth, M., Halpern, D., King, D., Vlaev, I. (2010), *MINDSPACE: Influencing behaviour through public policy*, Cabinet Office and Institute for Government.

Duesenberry, J. S. (1949), *Income, Saving and the Theory of Consumer Behaviour*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Dunn, E.W., Ashton-James C.E., Hanson, M.D and Aknin, L.B. (2010), «On the Costs of Self-interested Economic Behavior: How Does Stinginess Get Under the Skin?», *Journal of Health Psychology*, 15(4), 627-33.

Dunn, E.W., Aknin, L.B. and Norton, M.I. (2008), «Spending Money on Others Promotes Happiness», *Science*, 319 (5870), 1687–1688.

Easterlin, R. (2001), «Income and happiness: Towards a unified theory», *Economic Journal*, 111, 465–484.

– (ed) (2002), *Happiness in Economics*, Cheltenham, UK: Edward Elgar.

– (2003), «Explaining happiness», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100, 11 176-83.

Easterlin, R. A. (1974), «Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence», in P. A. David and M.W. Reeder (eds), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*, New York and London: Academic Press, 89-125.

Easterlin, R.A. and Crimmins, E.M. (1991), «Private Materialism, Personal Self-Fulfillment, Family Life, and Public Interest: The Nature, Effects, and Causes of Recent Changes in the Values of American Youth», *Public Opinion Quarterly*, 55(4), 499–533.



Easterlin, R.A. (2010), *Happiness, Growth and the Life Cycle*, Oxford: Oxford University Press.

Eckersley R. (2010), «Commentary on Trzesniewski and Donnellan (2010): A Transdisciplinary Perspective on Young People's Wellbeing», *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 76–80.

Edgerton, R. (1992), *Sick Societies*, New York: Free Press.

Elbert, T., Pantev, C., Wienbruch, C., Rockstroh, B. and Taub, E. (1995), «Increased cortical representation of the fingers of the left hand in string players», *Science*, 270, 305–307.

Ellwood, D. and Jencks, C. (2004), «The spread of single-parent families in the United States since 1960», in Moynihan, D., Reinwater, L., and Smeeding, T. (eds), *Public Policy and the Future of the Family*, New York: Russell Sage Foundation.

Ermisch, J. and Francesconi, M. (2001), «Family structure and children's achievements», *Journal of Population Economics*, 14, 249–270.

Evans, D. (2003), *Placebo: The Belief Effect*, London: HarperCollins.

Faris, R. and Dunham, H. (1939), *Mental Disorders in Urban Areas*, Chicago: University of Chicago Press.

Farrow, J. (1984), «Spirituality and self-awareness», *Friends» Quarterly*, July.

Fehr, E. and Fischbacher, U. (2002), «Why Social Preferences Matter – The impact of non-selfish motives on competition, cooperation and incentives», *The Economic Journal*, 112 (March), C1-C33.

Fehr, E. and Fischbacher, U. (2003), «The nature of human altruism», *Nature*, 425, 785–791.

Fernie, S. and Metcalf, D. (1999), «It's not what you pay it's the way that you pay it and that's what gets results: Jockeys» pay and performance», *Labour*, 13, 385–411.

Ferri, E., Bynner, J. and Wadsworth, M. (eds) (2003), *Changing Britain, Changing Lives. Three Generations at the Turn of the Century*, London: Institute of Education.

Fields, J. (2003), «Children's living arrangements and characteristics», March 2002, *Current Population Survey*, U. S. Census Bureau.

Fleissbach, K., Weber, B., Trautner, P., Dohmen, T., Sunde, U., Elger, C.E. and Falk, A. (2007), «Social Comparison Affects Reward-Related Brain Activity in the Human Ventral Striatum», *Science*, 318, 1305–1308.

Floud, R. (1998), «Height, weight and body mass of the British population since 1820», NBER Historical Paper 108.

Fogel, R. and Engerman, S. (1974), *Time on the Cross: The Economics of American Negro Slavery*, Boston: Little, Brown.

Fombonne, E. (1995), «Depressive disorders: Time trends and possible explanatory mechanisms», in Rutter and Smith (1995).

Fox, N. and Davidson, R. (1986), «Taste-elicited changes in facial signs of emotion and the asymmetry of brain electrical activity in human newborns», *Neuropsychologia*, 24, 417–422.

Frank, R. (1985), *Choosing the Right Pond: Human Behaviour and the Quest for Status*, New York and Oxford: Oxford University Press.

– (1988), *Passions Within Reason: The Strategic Role of the Emotions*, New York and London: W.W. Norton.

– (1999), *Luxury Fever: Money and Happiness in an Era of Excess*, New York: Free Press.

Frank, R., Gilovich, T. and Regan, D. (1996), «Do economists make bad citizens?», *Journal of Economic Perspectives*, 10, 187–192.

Frank, R. and Hutchens, R. (1993), «Wages, seniority and the demand for rising consumption profiles», *Journal of Economic Behavior and Organization*, 21, 251-76.

Frankl, V. (1985), *Man's Search for Meaning*, New York: Basic Books.

Frederick, S. and Loewenstein, G. (1999), «Hedonic Adaptation», in D.Kahneman, E.Diener and N.Schwarz (eds), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, New York: The Russell Sage Foundation.

Frederick, S. and Loewenstein, G. (1999), «Hedonic adaptation», in Kahneman et al. (1999).

Frederick, S., Loewenstein, G. and O'Donoghue, T. (2002), «Time discounting and time preference: A critical review», *Journal of Economic Literature*, 40, 351–401.

Frederickson, B. (1998), «What good are positive emotions?», *Review of General Psychology*, 2, 300–319.

Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*, New York: Crown.

Frederickson, B., Mancuso, R., Branigan, C. and Tugade, M. (2000) «The undoing effect of positive emotions», *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.

Freeman, R. (1999), «The economics of crime», in O. Ashenfelter and D. Card (eds), *Handbook of Labor Economics*, vol. 3C, New York: Elsevier.

Freeman, R. and Schettkat, R. (2001), «Marketization of production and the US – Europe employment gap», *Oxford Bulletin of Economics and Statistics*, 63, 647–670.

Freud, S. (1930), *Civilisation and Its Discontents*, London: Penguin (2002 edn).

Frey, B. and Jegen, R. (2001), «Motivation crowding theory», *Journal of Economic Surveys*, 15, 589–611.

Frey, B. and Meier, S. (2002), «Two concerns about rational choice: indoctrination and imperialism», Working Paper, Institute for Empirical Research in Economics, University of Zurich.

– (2003), «Are political economists selfish and indoctrinated? Evidence from a natural experiment», *Economic Inquiry*, 41, 448–462.

Frey, B. and Oberholzer-Gee, F. (1997), «The cost of price incentives: An empirical analysis of motivation crowding-out», *American Economic Review*, 87, 746–755.

Frey, B. and Stutzer, A. (2000a), «Happiness, economy and institutions», *Economic Journal*, 110 (October), 918–38. Also in Easterlin (2002).

– (2000b), «Maximising happiness?», *German Economic Review* 1, 145–167.

– (2002), *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Well-Being*, Princeton: Princeton University Press.

– (2003a), «Testing theories of happiness», Working Paper, Institute for Empirical Research in Economics, University of Zurich.

– (2003b), «Economic consequences of mispredicting utility», Working Paper, Institute for Empirical Research in Economics, University of Zurich.

Furstenberg, F. and Kiernan, K. (2001), «Delayed parental divorce: How much do children benefit?», *Journal of Marriage and the Family*, 63, 446-57.

Galbraith, J.K. (1958), *The Affluent Society*, London: Hamish Hamilton.

Gardner, J. and Oswald, A. (2002), «Is it money or marriage that keeps people alive?», University of Warwick, mimeo.

Gavron, R., Cowling, M., Holtham, G. and Westall, A. (1998), *The Entrepreneurial Society*, London: Institute for Public Policy Research.

Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M. and Signorielli, N. (1980), «The „mainstreaming" of America: Violence profile No. 11», *Journal of Communications*, Summer, 10–29.

Gilbert, D. and Watson, T. (2001), «Miswanting: Some problems in the forecasting of future affective states», in J. Forgas (ed), *Feeling and Thinking*, Cambridge: Cambridge University Press.

Gilbert, D.T. (2006), *Stumbling on happiness*, New York: Alfred A. Knopf.

Gilbert, P. (1992), *Depression: The Evolution of Powerlessness*, New York: Guilford Press.

Gilbert, P. (2009), *The Compassionate Mind*, London: Constable & Robinson Ltd.

Glaeser, E. and DiPasquale, D. (1999), «Incentives and social capital: Are homeowners better citizens?», *Journal of Urban Economics*, 45, 354–384.

Glaeser, E., Laibson, D., Scheinkman, J. and Soutter, C. (2000), «Measuring trust», *Quarterly Journal of Economics*, 115, 811–846.

Glenn, N. and Kramer, K. (1985), «The psychological well-being of adult children of divorce», *Journal of Marriage and the Family*, 47, 905–912.

Gneezy, U. and Rustichini, A. (2000), «A fine is a price», *Journal of Legal Studies*, 29, 1-18.

Goleman, D. (1996), *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, London: Bloomsbury.

– (2003), *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? A scientific dialogue with the Dalai Lama*, New York: Bantam Books.

Gorer, G. (1955), *Exploring English Character*, New York: Criterion Books.

Gorman, G. (1973), *The Amazing Fact of Quaker Worship*, London: Quaker Home Service.

Gottesman, I. (1991), *Schizophrenia Genesis*, New York: W. H. Freeman.

Gottman, J. M. (1994), *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Gould, M. (2001), «Suicide and the media», *Awards of the New York Academy of Sciences*, 932, 200–221, April.

Government Office for Science, (2008), *Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st century*, Foresight Mental Capital and Wellbeing Project, Final project report, London.

Graham, C. and Pettinato, S. (2002), *Happiness and Hardship: Opportunity and Insecurity in New Market Economies*, Washington, DC: Brookings Institution Press.

Greenberg, M.T., Weissberg, R.P., O'Brien, M.U., Zins, J.E., Fredericks, L., Resnik, H., Elias, M.J. (2003), «Enhancing School-Based Prevention and Youth Development Through Coordinated Social, Emotional, and Academic Learning», *American Psychologist*, 58(6/7), 466–474.

Green, D., Salovey, P. and Truax, K. (1999), «Static, dynamic and causative bipolarity of affect», *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 856–867.

Green, L., Fisher, E., Perlow, S. and Sherman, L. (1981), «Preference reversal and self-control: Choice as a function of reward amount and delay», *Behaviour Analysis Letters*, 1, 43–51.

Greenberg, M., Domitrovich, C. and Bumbarger, B. (2000), «Preventing mental disorders in school-age children», *Prevention Research Center for the Promotion of Human Development*, College of Health and Human Development, Pennsylvania State University.

Gregg, P. and Wadsworth, J. (2002), «Job tenure in Britain 1975–2000: Is a job for life or just for Christmas?», *Oxford Bulletin of Economics and Statistics*, 64, 111–134.

Gruber, J. and Mullainathan, S. (2002), «Do cigarette taxes make smokers happier?», NBER Working Paper 8872.

Hagnell, O., Essen-Moller, E., Lanke, J., Ojesjo, L. and Rorsman, B. (1990), *The Incidence of Mental Illness Over a Quarter of a Century*, Stockholm: Almqvist and Wiksell International.

Haidt, J. (2006), *The Happiness Hypothesis: Putting Ancient Wisdom and Philosophy to the Test of Modern Science*, New York: Arrow Books.

Hall, P. (1999), «Social capital in Britain», *British Journal of Political Science*, 29, 417–461.

Halpern, D. (1995), *Mental Health and the Built Environment*, London: Taylor and Francis.

– (1995), «Values, Morals and Modernity: the Values, Constraints and Norms of European Youth», in M. Rutter and D.J. Smith, (eds) *Psychosocial disorders in young people: time trends and their causes*, Chichester: John Wiley & Sons Ltd.

– (2001), «Moral values, social trust and inequality: Can values explain crime?», *British Journal of Criminology*, 41, 236–251.

– (2004), *Social Capital*, Cambridge: Polity Press.

Halpern, D. (2010), *The Hidden Wealth of Nations*, London: Polity Press.

Halpern, D. and Nazroo, J. (2000), «The ethnic density effect: Results from a national community survey of England and Wales», *International Journal of Social Psychiatry*, 46, 34–46.

Hare, R. (1981), *Moral Thinking: Its Levels, Method and Point*, Oxford: Oxford University Press.

– (1999), *Without Conscience*, New York: Guilford Press.

Harris, J. (1998), *The Nurture Assumption*, New York: Free Press.

Harsanyi, J.C. (1953), «Cardinal Utility in Welfare Economics and in the Theory of Risk-taking», *The Journal of Political Economy*, 61(5), 434-5.

Harsanyi, J. C. (1955), «Cardinal welfare, Individualistic Ethics and Interpersonal Comparisons of Utility», *The Journal of Political Economy*, 63(4), 309–321.

Haybron, D. (2008), *The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being*, Oxford and New York: Oxford University Press.

Headey, B., Muffels, R. and Wagner, G.G. (2010), «Long-running German panel survey shows that personal and economic choices, not just genes, matter for happiness», *PNAS Early Edition*, 1 008 612 107.

Helliwell, J. (2003a), «How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being», *Economic Modelling*, 20, 331–360.

– (2003b), «Well-being and social capital: Does suicide pose a puzzle?», University of British Columbia, mimeo.

Hennigan, K., Heath, L., Wharton, J., Del Rosario, M., Cook, T. and Calder, B. (1982), «Impact of the introduction of television on crime in the United States: Empirical findings and theoretical implications», *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 461–477.

Hirsch, F. (1976), *Social Limits to Growth*, London: Routledge and Kegan Paul.

Hobbes, T. (1642), *De Cive or The Citizen*, 1949 edition, edited by S.Lamprecht, New York: Appleton-Century-Crofts.

– (1651), *Leviathan*, 1996 edition, edited by R.Tuck, Cambridge: Cambridge University Press.

Hollon, S. and Beck, A. (2004), «Cognitive and cognitive behavioral therapies», in M. Lambert (ed), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, 5th edition, New York: John Wiley.

Home Office, UK (2003), «Crime in England and Wales 2002/2003», London.

Hornstein, H., Fisch, E. and Holmes, M. (1968), «Influence of a model's feelings about his behavior and his relevance as a comparison other on observers' helping behavior», *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 220–226.

Huesman, L. and Eron, L. (1986), *Television and the Aggressive Child: A CrossNational Comparison*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Hughes, G. (1985), *God of Surprises*, London: Darton, Longman and Todd.

Humphrey, N. (2002), *The Mind Made Flesh: Essays from the Frontiers of Psychology and Evolution*, Oxford: Oxford University Press.

Huppert, F.A., Baylis, N., and Keverne, B. (eds) (2005), *The Science of WellBeing*, Oxford: Oxford University Press.

Huppert, F. A. and So, T. (2009), «What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them?», The Well-Being Institute, University of Cambridge, mimeo.

Huppert, F. (2003), «A population approach to positive psychology: The potential for population interventions to promote well-being and prevent disorder», forthcoming in P. Linley and S. Joseph (eds), *Positive Psychology in Practice*, Hoboken, NJ: John Wiley.

Inglehart, R. and Klingemann, H-D. (2000), «Genes, culture, democracy and happiness», in Diener and Suh (2000).

Jaffee, S., Caspi, A., Moffitt, T. and Taylor, A. (2004), «Physical maltreatment victim to antisocial child: Evidence of an environmentally mediated process», *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 44–55.

Jaffee, S., Moffitt, T., Caspi, A. and Taylor, A. (2003), «Life with (or without) father: The benefits of living with two biological parents depend on the father's antisocial behavior», *Child Development*, 74, 109–126.

James, O. (1998), *Britain on the Couch*, London: Arrow Books.

James, O. (2007), *Affluenza: How to be Successful and Stay Sane*, London: Vermilion.

Jamison, K. (1993), *Touched With Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament*, New York: Free Press.

Johns, H. and Ormerod, P. (2007), *Happiness, Economics and Public Policy*, London: The Institute of Economic Affairs.

*Journal of Public Economics*, (2008), Special Issue: Happiness and Public Economics, edited by T. Besley and E. Saez, 92 (8–9).

Kahneman, D. (1999), «Objective happiness», in Kahneman et al. (1999).

– (2003a), «A psychological perspective on economics», *American Economic Review*, 93, 162–168.



- (2003b), «Maps of bounded rationality: Psychology for behavioural economics», *American Economic Review*, 93, 1449–1475.
- Kahneman, D. and Deaton, A. (2010), «High income improves evaluation of life but not emotional well-being», *PNAS Early Edition*, 1 011 492 107.
- Kahneman, D., Diener, E. and Schwarz, N. (eds) (1999), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Knetsch, J. and Thaler, R. (1990), «Experimental tests of the endowment effect and the Coase theorem», *Journal of Political Economy*, 98, 1325–1348.
- Kahneman, D., Krueger, A., Schkade, D., Schwarz, N. and Stone, A. (2004), «A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method (DRM)», *Science*, forthcoming.
- Kahneman, D. and Tversky, A. (eds) (2000), *Choices, Values and Frames*, New York: Cambridge University Press.
- Katz, L. and Autor, D. (1999), «Changes in the wage structure and earnings inequality», in O.Ashenfelter and D.Card (eds), *Handbook of Labor Economics*, vol 3A, New York: Elsevier.
- Keely, L. (1996), *War Before Civilization: The Myth of the Peaceful Savage*, New York and Oxford: Oxford University Press.
- Keltner, D. and Harker, L. (2001), «Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood», *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112–124.
- Kenrick, D., Gutierrez, S. and Goldberg, L. (1989), «Influence of popular erotica on judgments of strangers and mates», *Journal of Experimental Social Psychology*, 25, 159–167.
- Kenrick, D., Montello, D., Gutierrez, S. and Trost, M. (1993), «Effects of physical attractiveness on affect and perceptual judgments: When social comparison overrides social reinforcement», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 195–199.
- Keyes, C., Shmotkin, D. and Ryff, C. (2002), «Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions», *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. and Rykff, C. D. (2002), «Optimizing WellBeing: The Empirical Encounter of Two Traditions», *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.

Keynes, J.M. (1930), «Economic possibilities for our grandchildren», in *Essays in Persuasion*, 1963 edition, New York: W.W. Norton.

Kiernan, K. (2003), «Cohabitation and divorce across nations and generations», C ASE paper No. 65, London School of Economics.

Knack, S. (2001), «Trust, associational life and economic performance», in J. Helliwell and A. Bonikowska (eds), *The Contribution of Human and Social Capital to Sustained Economic Growth and Well-Being*, Ottawa: H R D C and O E C D.

Knack, S. and Keefer, P. (1997), «Does social capital have an economic payoff? A cross-country investigation», *Quarterly Journal of Economics*, 112, 1251–1288.

Konow, J. and Earley, J. (2008), «The Hedonistic Paradox: Is homo economicus happier?», *Journal of Public Economics*, 92(1–2), 1-33.

Kramer, P. (1993), *Listening to Prozac*, New York: Viking.

Krueger, A. B. (ed.) (2009), *Measuring the Subjective Well-being of Nations: National Accounts of Time Use and Well-being*, Chicago: University of Chicago Press.

Krueger, A. B. and Schkade, D. A. (2008), «The reliability of subjective wellbeing measures», *Journal of Public Economics*, 92(8–9), 1833-45.

Krugman, P. (1996), *Pop Internationalism*, Cambridge, MA: MIT Press.

La Porta, R., Lopez-De-Silanes, F., Shleifer, A. and Vishny, R.W. (1997), «Trust in large organizations», *American Economic Review*, 87, 333–338.

Laing, R. D. (1960), *The Divided Self*, London: Penguin.

Landers, R. M., Rebitzer, J. B. and Taylor, L.J. (1996), «Rat race redux: Adverse selection in the determination of work hours in law firms», *American Economic Review*, 86, 329–348.

Lane, R. (2000), *The Loss of Happiness in Market Democracies*, New Haven and London: Yale University Press.

Layard, R. (1980), «Human satisfactions and public policy», *Economic Journal*, 90, 737–750.

Layard, R. (1980), «Human satisfactions and public policy», *Economic Journal*, 90, 737–750. Also in Layard (1999b) and Easterlin (2002).

– (1997), *What Labour Can Do*, London: Warner Books.

– (1999a), *Tackling Unemployment*, London: Macmillan.

– (1999b), *Tackling Inequality*, London: Macmillan.

– (2003a), «Good jobs and bad jobs», London School of Economics, Centre for Economic Performance, Occasional Paper No. 19.

– (2003b), «Apprenticeship and the skills gap», in *Learning to Succeed. The Next Decade*, University of Brighton Education Research Centre, Occasional Paper, December.

– (2003c), «Happiness: Has social science a clue?», The Robbins Lectures available at <http://cep.lse.ac.uk/layard>.

– (2005), «Rethinking public economics: The implications of rivalry and habit», in L. Bruni and P. L. Porta (eds), *Economics and Happiness: Reality and Paradoxes*, Oxford: Oxford University Press.

– (2006), «Happiness and Public Policy: A Challenge to the Profession», *Economic Journal*, 116(510), C24-C33.

– (2008), «Child Mental Health: Key to a Healthier Society», available at author's website <http://cep.lse.ac.uk/layard>.

Layard, R. et al. (2006), *The Depression Report: A New Deal for Depression and Anxiety Disorders*, Centre for Economic Performance's Mental Health Policy Group, London School of Economics and Political Science.

Layard, R., Blanchard, O., Dornbusch, R. and Krugman, P. (1992), *East-West Migration: The Alternatives*, Cambridge, MA: MIT Press.

Layard, R., Clark, D., Knapp, M. and Mayraz G., (2007), «Cost-benefit analysis of psychological therapy», *National Institute Economic Review*, 202, 90–98.

- Layard, R. and Glaister, S. (eds) (1994), *Cost-Benefit Analysis*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Layard, R., Nickell, S. and Jackman, R. (1991), *Unemployment. Macroeconomic Performance and the Labour Market*, Oxford: Oxford University Press.
- Layard, R., Nickell, S., and Mayraz, G. (2008) «The marginal utility of income», *Journal of Public Economics*, 92(8–9), 1846–1857.
- Layard, R. and Dunn, J. (2009), *A Good Childhood – Searching for Values in a Competitive Age*, London: Penguin.
- Layard, R., Mayraz, G. and Nickell, S. (2010), «Does Relative Income Matter? Are the Critics Right?» in E. Diener, J. F. Helliwell, D. Kahneman (eds), *International Differences in Well-Being*, New York: Oxford University Press.
- Layard, R. and Walters, A. (1978), *Microeconomic Theory*, New York: McGraw-Hill.
- Lepine, J., Gastpar, M., Mendlewicz, J. and Tylee, A. (1997), «Depression in the community: The first pan-European study DEPRES (Depression Research in European Society)», *International Clinical Psychopharmacology*, 12, 19–29.
- Levitt, S. (2004), «Understanding why crime fell in the 1990s: Four factors that explain the decline and six that do not», *Journal of Economic Perspectives*, 18, 163–190.
- Lewis, T., Amini, F. and Lannon, R. (2000), *A General Theory of Love*, New York: Random House.
- Lipset, S. (1960), *Political Man: The Social Bases of Politics*, New York: Doubleday.
- Lisanby, S. (2003), «Focal brain stimulation with repetitive transcranial magnetic stimulation (rTMS): Implications for the neural circuitry of depression», *Psychological Medicine*, 33, 7-13.
- Locke, E., Shaw, L., Saari, L. and Latham, G. (1981), «Goal-setting and task performance», *Psychological Bulletin*, 90, 125–152.
- Loehlin, J. (1992), *Genes and Environment in Personality Development*, Newberry Park, CA: Sage.
- Loewenstein, G., O’Donoghue, T. and Rabin, M. (2003), «Projection bias in predicting future utility», *Quarterly Journal of Economics*, 118, 1209-48.

- Loewenstein, G. and Schkade, D. (1999), «Wouldn't it be nice? Predicting future feelings», in Kahneman et al. (1999).
- Lord Chancellor's Department, UK (1999), «High divorce rates: The state of the evidence on reasons and remedies», LCD Research Series No. 2/99 (vol 1), London.
- Lucas, R. (2003), «Macroeconomic priorities», *American Economic Review*, 93,1-14.
- Lucas, R., Clark, A., Georgellis, Y. and Diener, E. (2003), «Reexamining adaptation and the set-point model of happiness: Reactions to changes in marital status», *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527–539.
- (2004), «Unemployment alters the set-point for life satisfaction», *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Lucas, R. E. (2003), «Macroeconomic Priorities», *The American Economic Review*, 93(1), 1-14.
- Lykken, D. (1999), *Happiness*, New York: St. Martin's Griffin.
- (2001), «Parental licensure», *American Psychologist*, 56, 885–894.
- Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. (2003), «Happiness as a strength: A theory of the benefits of positive affect», University of California, Riverside, mimeo.
- Lyubomirsky, S. and Ross, L. (1997), «Hedonic consequences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people», *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141–1157.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. and Schkade, D. (2004), «Pursuing happiness: The architecture of sustainable change», forthcoming in *Review of General Psychology*.
- Lyubomirsky, S. (2007), *The How of Happiness: A practical guide to getting the life you want*, London: Sphere.
- MacIntyre, A. (1981) *After Virtue*, Notre Dame IN: University of Notre Dame Press.
- McGue, M. and Bouchard, T. (1998), «Genetic and environmental influences on human behavioral differences», *American Review of Neuroscience*, 21, 1-24.
- McGue, M. and Lykken, D. (1992), «Genetic influence on risk of divorce», *Psychological Science*, 3, 368–373.

- McLanahan, S. and Sandefur, G. (1994), *Growing Up With a Single Parent*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- McMahon, D. (2006), *The Pursuit of Happiness: A History from the Greeks to the present*, London: Allen Lane/Penguin.
- Maguire, E., Gadian, D., Johnsrude, I., Good, C., Ashburner, J., Frackowiak, R. and Frith, C. (2000), «Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers», *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America*, 97, 4398–4403.
- Marmot, M. (2004), *Status Syndrome*, London: Bloomsbury.
- Marshall, A. (1890), *Principles of Economics*, London: Macmillan.
- Marshall, M., Neumann, C. and Robinson, M. (1970), «Lithium, creativity and manic-depressive illness: Review and prospectus», *Psychosomatics*, 11, 406–488.
- Medvec, V., Madey, S. and Gilovich, T. (1995), «When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists», *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 603–610.
- Meltzer, H., Gill, B., Petticrew, M. and Hinds, K. (1995), «Physical complaints, service use and treatment of adults with psychiatric disorders», *OPCS Surveys of Psychiatric Morbidity in Great Britain*, London: Her Majesty's Stationery Office.
- Michalos, A. (2003), *Essays on the Quality of Life*, Dordrecht, Neth.: Kluwer Academic Publishers.
- (2004), «Social indicators research and health-related quality of life research», *Social Indicators Research*, 65, 27–72.
- Michalos, A. and Zumbo, B. (2000), «Criminal victimization and the quality of life», *Social Indicators Research*, 50, 245–295.
- Milgram, S. (1963), «Behavioural study of obedience», *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 371–378.
- Mill, J. S. (1861), *Utilitarianism*, 1993 edition, edited by G. Williams, London: Everyman.
- Mill, J. S. (1861), *Utilitarianism, and other works*, edited by G. Williams, London: Everyman (1993 edn).

- Mill, J. S. (1873), *Autobiography*, London: Longmans, Greener, Reader and Dyer.
- Mincer J. and Layard, R. (eds) (1985), «Trends in women's work, education and family building», *Journal of Labor Economics*, 351–396.
- Mirrlees, J. (1971), «An exploration in the theory of optimum income taxation», *Review of Economic Studies*, 38, 175–208.
- Moser Working Group (1999), *A Fresh Start. Improving Literacy and Numeracy*, London: Department for Education and Employment.
- Moussavi, S., Chatterji, S., Verdes, E., Tandon, A., Patel, V. and Ustun, B. (2007), «Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys», *The Lancet*, 370(9590), 851–858.
- Murstein, B., Cerreto, M. and MacDonald, M. (1977), «A theory and investigation of the effect of exchange-orientation on marriage and friendship», *Journal of Marriage and the Family*, 39, 543–548.
- Nesse, R. (1999), «The evolution of hope and despair», *Social Research*, 66, 429–469.
- (2000), «Is depression an adaptation?», *Archives of General Psychiatry*, 57, 14–20.
- (ed) (2001), *Evolution and the Capacity for Commitment*, New York: Russell Sage Foundation.
- Nesse, R. and Williams, G. (1996), *Why We Get Sick: The New Science of Darwinian Medicine*, New York: Vintage Books.
- Nettle, D. (2001), *Strong Imagination: Madness, Creativity and Human Nature*, Oxford: Oxford University Press.
- Nickell, S. (1995), *The Performance of Companies*, Oxford: Blackwell.
- Nickell, S. and Layard, R. (1999), «Labor market institutions and economic performance», in O.Ashenfelter and D.Card (eds), *Handbook of Labor Economics*, vol 3C, New York: Elsevier.
- Nickerson, C., Schwarz, N., Diener, E. and Kahneman, D. (2003), «Zeroing in on the dark side of the American dream: A closer look at the negative consequences of the goal for financial success», *Psychological Science*, 14, 531–536.

- Nordhaus, W. and Tobin, J. (1973), «Is growth obsolete?», in M. Moss (ed), *The Measurement of Economic and Social Performance*, New York: National Bureau of Economic Research.
- Nozick, R. (1974), *Anarchy, State and Utopia*, New York: Basic Books.
- Nussbaum, M. (2000), *Women and Human Development: The Capabilities Approach*, Cambridge: Cambridge University Press.
- O'Connor, T., Caspi, A., DeFries, J. and Plomin, R. (2000), «Are associations between parental divorce and children's adjustment genetically mediated? An adoption study», *Developmental Psychology*, 36, 429-37.
- Office of National Statistics, UK (ONS) (2001), *Psychiatric Morbidity Among Adults Living in Private Households, 2000*, London: Her Majesty's Stationery Office.
- O'Guinn, T. and Shrum, L. (1997), «The role of television in the construction of consumer reality», *Journal of Consumer Research*, 23, 278-94.
- O'Neill, O. (2002), *A Question of Trust*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Oishi, S., Rothman, A.J., Snyder, M., Su, J., Zehm, K., Hertel, A.W., Hope Gonzales, M., Sherman, G.D. (2007), «The Socioecological Model of Procommunity Action: The Benefits of Residential Stability», *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(5), 831–844.
- Orford, J., Sproston, K., Erens, B., White, C. and Mitchell, L. (2003), *Gambling and Problem Gambling in the British*, London: Bonner-Routledge.
- Oswald, A. J. and Wu, S. (2010), «Objective Confirmation of Subjective Measures of Human Well-Being: Evidence from the U. S. A.», *Science*, 327, 576–579.
- Parekh, B. (1974), «Bentham's justification of the principle of utility», in B.Parekh (ed), *Jeremy Bentham: Ten Critical Essays*, London: Frank Cass.
- Parekh, B. ed. (1993), *Jeremy Bentham: Critical Assessments, Vol. I*. London: Routledge.
- Payton, J.W., Weissberg, R.P., Durlak, J.A., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K. B. and Pachan, M. (2008), *The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students: Findings from Three Scientific Reviews*, Chicago, Illinois: Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL).



- Pensions Commission (2006), «Implementing an integrated package of pension reforms», The Final Report of the Pensions Commission.
- Peters, M. (1998), *The Elder Pitt*, London and New York: Longman.
- Phillip, Z. (1990), *A Skeptic's Guide to the 12 Steps*, Center City, MN: Hazelden.
- Phillips, D. (1983), «The impact of mass media violence on US homicides», *American Sociological Review*, 48, 560–568.
- Pinker, S. (2002), *The Blank State: The Modern Denial of Human Nature*, London: Penguin.
- Plomin, R., DeFries, J., McClearn, G. and McGuffin, P. (2001), *Behavioral Genetics*, New York: Worth Publishers.
- Popenoe, D. (1996), *Life Without Father*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Post, F. (1994), «Creativity and psychopathology: A study of 291 worldfamous men», *British Journal of Psychiatry*, 165, 22–34.
- Postlethwaite, A., Cole, H. and Mailath, G. (1998), «Class systems and the enforcement of social norms», *Journal of Public Economics* 70, 5-35.
- Potter, L. et al. (2001), «The influence of geographical mobility on nearly lethal suicide attempts», *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 32 (special supplement), 42–48.
- Putnam, R. (2000), *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, New York: Simon and Schuster.
- Putnam, R. D. (2007), «E Pluribus Unum: Diversity and Community in the Twenty-first Century – The 2006 Johan Skytte Prize Lecture», *Scandinavian Political Studies*, 30(2), 137–174.
- Rabin, M. (1998), «Psychology and economics», *Journal of Economic Literature*, 36, 11–46.
- (2000), «Diminishing marginal utility of wealth cannot explain risk aversion», in Kahneman and Tversky (2000).
- Rainwater, L. (1990), «Poverty and equivalence as social constructions», Luxembourg Income Study Working Paper 55.

- Rawls, J. (1971), *A Theory of Justice*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Rayo, L. and Becker, G. (2004), «Evolutionary efficiency and mean reversion in happiness», University of Chicago, mimeo.
- Redelmeier, D. and Singh, S. (2001), «Survival in Academy Award – winning actors and actresses», *Annals of Internal Medicine* 134, 955-62.
- Regier, D., Narrow, W., Rae, D., Manderscheid, R., Locke, B. and Goodwin F. (1993), «The de facto U S mental and addictive disorders service system», *Archives of General Psychiatry*, 50, 85–94.
- Ricard, M. (2007), *Happiness: A guide to developing life's most important skill*, London: Atlantic Books.
- Ricard, M. (2010), *The Art of Meditation*, London: Atlantic Books.
- Rice, T. and Feldman, J. (1997), «Civic culture and democracy from Europe to America», *Journal of Politics*, 59, 1143–1172.
- Richards, R., Kinney, D., Lunde, I., Bennett, M. and Merzel, A. (1988), «Creativity in manic-depressives, cyclothymes, their normal relatives and control subjects», *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 281–288.
- Ridley, M. (1996), *The Origins of Virtue*, London: Viking.
- Riis, J., Loewenstein, G., Baron, J., Jepson, C., Fagarlin, A. and Ubel, P. (2002), «Ignorance of hedonic adaptation to hemo-dialysis», University of Michigan, mimeo.
- Rilling, J., Gutman, D., Zeh, T., Pagnoni, G., Berns, G. and Kilts, C. (2002), «A neural basis for social cooperation», *Neuron*, 35, 395–405.
- Rilling, J. K., Gutman, D. A., Zeh, T. R., Pagnoni, G., Berns, G. S. And Kilts, C. D. (2002), «A Neural Basis for Social Cooperation», *Neuron*, 35, 395–405.
- Robbins, L. (1932), *An Essay on the Nature and Significance of Economic Science*, London: Macmillan.
- Robinson, P. and Darley, J. (1997), «The utility of desert», *Northwestern University Law Review*, 91, 453–499.

Robinson, R. and Downhill, J. (1995), «Lateralization of psychopathology in response to focal brain injury», in R. Davidson and K. Hugdahl (eds), *Brain Asymmetry*, Cambridge, MA: MIT Press.

Romano, J. and Turner, J. (1985), «Chronic pain and depression: Does the evidence support a relationship?», *Psychological Bulletin*, 97, 18–34.

Rosenkranz, M., Jackson, D., Dalton, K., Dolski, I., Ryff, C., Singer, B., Muller, D., Kalin, N. and Davidson, R. (2003), «Affective style and in vivo immune response: Neurobehavioral mechanisms», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100, 11 148-52.

Roth, A. and Fonagy, P. (eds) (1996), *What Works for Whom?* New York: Guilford Press.

Runciman, W. (1966), *Relative Deprivation and Social Justice*, London: Routledge and Kegan Paul.

Russell, B. (1930), *The Conquest of Happiness*, London: George Allen and Unwin.

Russell, J. and Carroll, J. (1999a), «On the bipolarity of positive and negative affect», *Psychological Bulletin*, 125, 3-30.

– (1999b), «The Phoenix of bipolarity: Response to Watson and Tellegen», *Psychological Bulletin*, 125, 611–617.

Rutter, M. (2001), «Intergenerational continuities and discontinuities in psychological problems», Institute of Psychiatry, London.

Rutter, M. and Smith, D.J. (eds) (1995), *Psychosocial Disorders in Young People: Time Trends and Their Causes*, Chichester, UK: John Wiley.

Ryff, C. and Singer, B. (2003), «The role of emotion on pathways to positive health», in R. Davidson, K. Scherer, and H. Goldsmith (eds), *Handbook of Affective Science*, New York: Oxford University Press.

Sahlins, M. (1972), *Stone-Age Economics*, Chicago: Aldine-Atherton.

Sampson, R. and Groves, W. (1989), «Community structure and crime: Testing social-disorganization theory», *American Journal of Sociology*, 94, 774–802.

Sampson, R., Raudenbush, S. and Earls, F. (1997), «Neighborhoods and violent crime: A multilevel study of collective efficacy», *Science*, 277, 918–924.

Samuelson, P. (1948), *Foundations of Economic Analysis*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Sanderson, K., Andrews, G., Corry, J. and Lapsley, H. (2003), «Reducing the burden of affective disorders: Is evidence-based health care affordable?», *Journal of Affective Disorders*, 77, 109–125.

Saunders, P. (2010). *Beware False Prophets. Equality, the. Good Society and «The Spirit Level.»* London: Policy Exchange.

Schacter, D.L., Gilbert, D.T. and Wegner, D.M. (2009), *Psychology*, New York: Worth.

Schkade, D. A. and Kahneman, D. (1998), «Does Living in California Make People Happy? A Focusing Illusion in Judgments of Life Satisfaction», *Psychological Science*, 9(5), 340–346.

Schmidtke, A. and Hafner, H. (1988), «The Werther effect after television films: New evidence for an old hypothesis», *Psychological Medicine*, 18, 665–676.

Schor, J. (1999), *The Overspent American: Upscaling, Downshifting and the New Consumer*, New York: HarperCollins.

Schou, M. (1979), «Artistic productivity and lithium prophylaxis in manic depressive illness», *British Journal of Psychiatry*, 135, 97-103.

Schreiner, O. (1911), *Woman and Labour*, London and Leipzig: T. Fisher Unwin.

Schudson, M. (1984), *Advertising, the Uneasy Persuasion: Its Dubious Impact on American Society*, London: Routledge.

Schwartz, B., Ward, A., Lyubomirsky, S., Monterosso, J., White, K. and Lehman, D. (2002), «Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice», *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1178–1197.

Schwartz, S. (1970), «Elicitation of moral obligation and self-sacrificing behaviour: An experimental study of volunteering to be a bone marrow donor», *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 283–293.

Scitovsky, T. (1976), *The Joyless Economy. An Inquiry Into Human Satisfaction and Consumer Dissatisfaction*, New York: Oxford University Press.

Scott-Clark, C. and Levy, A. (2003), «Fast forward into trouble», The Guardian Weekend, June 14.

Scruton, R. (2001), Kant. A very short introduction, Oxford: OUP.

Seabright, P. (2010), The Company of Strangers: A Natural History of Economic Life, New Jersey and Oxford: Princeton University Press. Revised edition.

Seligman, M. (1994), What You Can Change and What You Can't, New York: Knopf.

– (2002), Authentic Happiness, New York: Free Press.

Seligman, M. (2011), Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being, New York: Free Press.

Sen, A. (1970), Collective Choice and Social Welfare, San Francisco: Holden-Day.

– (1992), Inequality Re-examined, Oxford: Oxford University Press.

– (1999), Development as Freedom, Oxford: Oxford University Press.

– (2009), The Idea of Justice, London: Allen Lane/Penguin.

Sen, A. and Williams, B. (1982), Utilitarianism and Beyond, New York: Cambridge University Press.

Senik, C. (2003), «What can we learn from subjective data? The case of income and well-being», Working Paper 2003-06, CNRS and DELTA Federation Jourdan.

Sennett, R. (2003), Respect, London: Penguin Books.

Shao, L. (1993), «Multilanguage comparability of life satisfaction and happiness measures in mainland Chinese and American students», University of Illinois, mimeo.

Sherif, M. (1966), Group Conflict and Cooperation: Their Social Psychology, London: Routledge and Kegan Paul.

Shizgal, P. and Conover, K. (1996), «On the neural computation of utility», Current Directions in Psychological Science, 5, 37–43.

Sigle-Rushton, W. and McLanahan, S. (2002), «Father absence and child well-being: A critical review», CASE, London School of Economics.

Signorielli, N. and Morgan, M. (2001), «Television and the family: The cultivation perspective», in J. Bryant and J. A. Bryant (eds), *Television and the American Family*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Silbereisen, R., Robins, L. and Rutter, M. (1995), «Secular trends in substance use: Concepts and data on the impact of social change on alcohol and drug abuse», in Rutter and Smith (1995).

Silver, M. (2010), «IAPT, A new frontier?», *Aspire*, 3, 9-12, at <http://www.clinpsy.org.uk/aspire.php>.

Singer, P. (1981), *The Expanding Circle: Ethics and Sociobiology*, Oxford: Oxford University Press.

Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J., Kaube, H., Dolan, R. and Frith, C. (2004), «Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain», *Science*, 303, 1157-62.

Skyrms, B. (1996), *Evolution of the Social Contract*, Cambridge: Cambridge University Press.

Smart, J. and Williams, B. (1973), *Utilitarianism For and Against*, Cambridge: Cambridge University Press.

Smith, A. (1759), *The Theory of Moral Sentiments*, 1976 edition, edited by D. Raphael and A. Macfie, Oxford: Oxford University Press.

– (1776), *Wealth of Nations*, 1976 edition, Oxford: Clarendon Press.

Smith, D. (1995a), «Youth crime and conduct disorders: Trends, patterns and causal explanations», in Rutter and Smith (1995).

– (1995b), «Living conditions in the twentieth century», in Rutter and Smith (1995).

Snyder, S. (1996), *Drugs and the Brain*, New York: Scientific American Library.

Solnick, S. and Hemenway, D. (1998), «Is more always better? A survey on positional concerns», *Journal of Economic Behaviour and Organisation*, 37, 373-83.

Solomon, A. (2001), *The Noonday Demon: An Atlas of Depression*, New York: Scribner.

Soroka, S., Helliwell, J. and Johnston, R. (2003), «Measuring and modelling trust», in F. Kay and R. Johnston (eds), *Diversity, Social Capital and the Welfare State*, Vancouver, BC: University of British Columbia Press.

Steedman, H. (2000), «Updating of skills audit data 1994–1998, report to the Department for Education and Employment», London School of Economics, Centre for Economic Performance, mimeo.

Step toe, A. and Wardle, J. (2005), «Positive affect and biological function in everyday life», *Neurobiology of Aging*, 26S, S108-S112.

Step toe, A., Wardle, J. and Marmot, M., (2005), «Positive affect and healthrelated neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes», *PNAS*, 102(18), 6508–6512.

Stern, N. (2006), *The Economics of Climate Change: The Stern Review*, London: Cabinet Office and H M Treasury.

Stevenson, B. and Wolfers, J. (2008), «Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox», *Brookings Papers on Economic Activity*, 1, 1-87.

Stiglitz, J. E., Sen, A., and Fitoussi, J-P. (2009), «Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress», ([www.stiglitz-sen-fitoussi.fr](http://www.stiglitz-sen-fitoussi.fr)).

Stone, L. (1983), «Interpersonal violence in English society 1300–1980», *Past and Present*, 101, (Nov), 22–33.

Storr, A. (1972), *The Dynamics of Creation*, London: Secker and Warburg.

Stutzer, A. (2003), «The role of income aspirations in individual happiness», *Journal of Economic Behavior and Organization*, 54, 89-109.

Stutzer, A. and Frey, B. (2003), «Does marriage make people happy, or do happy people get married?», Working Paper, Institute of Empirical Research in Economics, University of Zurich.

Styron, W. (1991), *Darkness Visible: A Memoir of Madness*, London: Picador.

Suomi, S. (1997), «Long-term effects of different early rearing experiences on social, emotional, and physiological development in nonhuman primates», in M. Keshavan and R. Murray (eds), *Neurodevelopment and Adult Psychopathology*, Cambridge: Cambridge University Press.

- Sweeting, H., Young, R. and West, P. (2009), «GHQ increases among Scottish 15 year olds 1987–2006», *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44, 579-86.
- Switzer, G. E., Simmons, R.G., Dew, M. A., Regalski, J. M. and Wang, C.-H. (1995), «The Effect of a School-Based Helper Program on Adolescent Self-Image, Attitudes, and Behavior», *The Journal of Early Adolescence*, 15(4), 429-55.
- Tarp, F. (ed) (2000), *Foreign Aid and Development: Lessons Learned and Directions for the Future*, London: Routledge.
- Teicher, M. (2002), «Scars that won't heal: The neurobiology of child abuse», *Scientific American*, March, 68–75.
- Thaler, R.H. and Sunstein, C.R. (2008), *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth and Happiness*, New Haven, C T: Yale University Press/ Caravan Books.
- Thich Nhat Hanh (1975), *The Miracle of Mindfulness*, Boston: Beacon Books.
- (2001), *Anger: Buddhist Wisdom for Cooling the Flames*, London: Rider.
- Tienari, P., Wynne, L., Moring, J., Lahti, I., Naarala, M., Sorri, A., Wahlberg, K-E., Saarento, O., Seitamaa, M., Kaleva, M. and Laksy, K. (1994), «The Finnish adoptive family study of schizophrenia: Implications for family research», *British Journal of Psychiatry*, 164 (suppl. 23), 20–26.
- Titmuss, R. H. (1970), *The Gift Relationship*, London: Allen and Unwin.
- Tomalin, C. (2002), *Samuel Pepys: The Unequalled Self*, London: Viking.
- Turk, D. and Okifuji, A. (1994), «Detecting depression in chronic pain patients: Adequacy of self-reports», *Behaviour Research and Therapy*, 32, 9-16.
- Turner, A. (2001), *Just Capital: The Liberal Economy*, London: Macmillan.
- Turner, A. et al. (2010), *The Future of Finance: The LSE Report*, London: London School of Economics and Political Science.
- Twenge, J. M., Gentile, B., DeWall, C. N., Ma, D., Lacefield, K. and Schurtz, D.R. (2010), «Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938–2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI», *Clinical Psychology Review*, 30, 145–154.



Urry, H.L., Nitschke, J.B., Dolski, I., Jackson, D.C., Dalton, K. M., Mueller, C.J., Rosenkranz, M.A., Ryff, C.D., Singer, B. H. and Davidson, R.J. (2004), «Making a Life Worth Living: Neural Correlates of Well-Being», *Psychological Science*, 15(6), 367–372.

Van Praag, B. and Frijters, P. (1999) «The measurement of welfare and wellbeing: The Leyden approach», in Kahneman et al. (1999).

Veenhoven, R. (2000), «Freedom and happiness: A comparative study in 44 nations in the early 1990s», in Diener and Suh (2000).

Waite, L. (1995), «Does marriage matter?», *Demography*, 32, 483–507.

Waldfogel, J. (2002), «Childcare, women's employment and child outcomes», *Journal of Population Economics*, 15, 527–548.

Warnock, M. (1998), *An Intelligent Persons Guide to Ethics*, London: Duckworth.

Webster-Stratton, C., Hollinsworth, T. and Kolpacoff, M. (1989), «The long-term effectiveness and clinical significance of three cost-effective training programs for families with conduct-problem children», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(4), 550–553.

Wells, E. and Horwood, J. (2004), «How accurate is recall of key symptoms of depression? A comparison of recall and longitudinal reports», *Psychological Medicine*, 34, 1-11.

When, F. (1999), *Karl Marx*, London: Fourth Estate Limited.

White, M. P., and Dolan, P. (2009), «Accounting for the Richness of Daily Activities», *Psychological Science*, 20(8), 1000–1008.

WHO International Consortium in Psychiatric Epidemiology (2000), «Cross-national comparisons of the prevalences and correlates of mental disorders», *Bulletin of the World Health Organization*, 78, 413–426.

WHO World Mental Health Survey Consortium (2004), «Prevalence, severity and unmet need for treatment of mental disorders», *Journal of American Medical Association*, 291, 2581–2589.

Wilkinson, R. (1996), *Unhealthy Societies: The Affliction of Inequality*, London: Routledge.

- Wilkinson, R. and Pickett, K. (2009), *The Spirit Level: Why more equal societies almost always do better*, London: Allen Lane/Penguin.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. and Kabat-Zinn, J. (2007), *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, New York: Guilford.
- Williams, T. M. (ed) (1986), *A Natural Experiment in Three Communities*, New York: Academic Press, summarised in «The impact of television: A longitudinal Canadian Study», in B. Singer (ed), *Communications in Canadian Society* (1991), Scarborough, ON: Nelson Canada.
- Wilson, J.Q. (1993), *The Moral Sense*, New York: Free Press.
- Wilson, J. Q. and Herrnstein, R. (1985), *Crime and Human Nature*, New York: Simon and Schuster.
- Winkelmann, L. and Winkelmann, R. (1998), «Why are the unemployed so unhappy? Evidence from panel data», *Economica*, 65, 1-15.
- Wolpert, L. (1999), *Malignant Sadness*, New York: Free Press.
- (2005), *To Believe Is Human: The Biology of Belief* (forthcoming).
- Wolpin, K. (1979), «A time-series cross-section analysis of international variation in crime and punishment», *Review of Economics and Statistics*, 62, 417–423.
- World Health Organization (2002), *Reducing risks, promoting healthy life*, *The World Health Report*.
- Wright, R. (1994), *The Moral Animal*, New York: Pantheon.
- (2000), *Nonzero: The Logic of Human Destiny*, New York: Pantheon.
- Young, M. and Willmott, P. (1957), *Family and Kinship in East London*, London: Routledge and Kegan Paul.
- Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E. and Chapman, M. (1992), «Development of concern for others», *Developmental Psychology*, 28, 126–136.

Примечания

У нас нет данных по континентальной Европе до 1975 г. Но с тех пор показатели демонстрируют тенденцию к небольшому повышению уровня счастья – в отличие от США, Великобритании и Японии (см. часть 3 наст. изд.). В странах третьего мира уровень счастья вырос. Однако данная книга посвящена только богатым странам.

2

Точнее, к такой ситуации: если кто-то становится счастливее, кто-то другой обязательно делается несчастнее.

3

Гоббс, 1989, с. 360.

4

Франкл, 2009, с. 128.

5

Кодекс чести Вустеров.

6

Robinson and Downhill, 1995, figs 23.1 and 23.6.

7

См.: Davidson, 1992, 2000; а также более специальную работу: Davidson et al., 2000. Задействованная область – дорсолатеральная префронтальная кора. Левое полушарие особенно активно для тех видов счастья, которые связаны с достижением цели (но также после медитации). Правое полушарие активно при самокритике и самоанализе. Корреляция между измерениями мозга и заявленными чувствами, естественно, менее 100 %.

8

Блестящее исследование концепции объективного счастья см. в: Kahneman et al., 1999, ch. 1.

9

См.: Diener and Suh, 1999. Отметим, что люди дают сходные ответы на вопросы о себе независимо от того, отвечают ли они интервьюеру или заполняют анкету: таким образом, искажение, связанное с формой интервью, невелико. Можно также проанализировать выражение лица, в особенности частоту «улыбок

Дюшена», когда глаза улыбаются вместе с губами. Эти результаты измерений также коррелируют с заявленным счастьем, но не столь однозначно.

10

См.: Kahneman et al., 2004.

11

См. об этом в соответствующем разделе: Davidson, 1992, 2000, p. 1202–1204; а также: Davidson et al., 2000. Все замечания в этом разделе относятся к правшам. ЭЭГ означает электроэнцефалограмму, МРТ – магнитно-резонансную томографию, ПЭТ – позитронно-эмиссионную томографию, когда в кровь вводятся и затем отслеживаются радиоактивные изотопы.

12

Сечения мозга производятся под прямым углом к позвоночнику и на разном расстоянии от темени.

13

См.: Lisanby, 2003.

14

См.: Clow et al., 2003.

15

См.: Fox and Davidson, 1986.

16

Я использую слово «чувства» (feelings) для обозначения осознанного опыта и «эмоции» (emotion) для описания общего процесса аффективной реакции (см., напр.: Damasio, 1994).

17

См.: Coghill et al., 2003. Любопытно, что реакция мозга в таламусе, более примитивной части мозга, у всех людей практически одинакова. Но это не та область, в которой возникает сознательный опыт.

18

В интересном эксперименте, проведенном командой британских исследователей, участвовали 16 пар, которых наугад подвергали электрошоку –

либо мужчину, либо женщину. Когда током ударяло мужчину, женщина получала сигнал о происходящем. Ее мозг исследовали, когда она сама подвергалась электрошоку (физическая боль) и когда удар током получал ее партнер (ментальная боль). Мозговая реакция в двух областях мозга была похожей в обеих ситуациях (см.: Singer et al., 2004). Что касается более общего взаимодействия физической и ментальной боли, см.: Romano and Turner, 1985; Turk and Okifuji, 1994.

19

Для исследования этого явления понадобятся данные по одному и тому же индивиду на протяжении всей его жизни. Например, если настроение человека стимулируется позитивными и негативными отрывками из фильмов и несколько раз фиксируется на энцефалограмме, наблюдается сильная отрицательная корреляция активизации левой и правой стороны. Совсем другое дело – сравнивать разных индивидов. Когда отчетный период не является кратковременным, естественным образом получается, что один и тот же человек сообщает и о позитивных, и о негативных чувствах. В действительности, одни говорят о большом числе и тех, и других чувств, а другие – о небольшом, что приводит к установлению положительной статистической корреляции между позитивными и негативными чувствами, когда данные собираются в группе людей. Но эти результаты нерелевантны, потому что:

- а) чувства не являются кратковременными;
- б) они предполагают бóльшие погрешности в измерениях, чем при наблюдении за одним и тем же человеком на протяжении какого-то времени;
- в) ученые исследуют линейную зависимость между позитивными и негативными чувствами, тогда как в действительности она имеет L-образную форму (где позитивные чувства измеряются по одной оси, а негативные – по другой).

Исследование, проведенное среди тexasских женщин, подчеркивает различие между корреляциями во времени и между разными людьми. Корреляция позитивных и негативных чувств в зависимости от ситуаций для одного и того же человека составляла  $-0,83$ , тогда как корреляция среди разных индивидов – всего лишь  $-0,42$  (см. более ранний вариант: Kahneman et al., 2004).

Касательно этих вопросов см. также: Green et al., 1999; Russell and Carroll, 1999a, 1999b. В этих работах приводятся дополнительные свидетельства в пользу существования единого измерения счастья/несчастья.

Оно детально обсуждается, в частности, в: Csikszentmihalyi, 1990; Чиксентмихайи, 2011. Там описывается шахматист, сообщавший, что он испытывал во время игры: «Я полностью управляю своим миром, контролирую ход вещей и событий». Однако Селигман (Seligman, 2002, p. 116; Селигман, 2006, с. 160) утверждает, что в потоке у вас нет позитивных чувств: они приходят позднее, когда вы оглядываетесь назад. Он различает три совершенно разных вида счастья: приятная (для чувств) жизнь, достойная жизнь (поток) и жизнь, исполненная смысла (служение другому человеку). Ясно, что все эти факторы взаимодействуют, влияя на общий поток счастья, которое мы переживаем.

См.: Keyes et al., 2002, model 4. Исследования показывают, что точное измерение содержательной радости, самоуважения, позитивных отношений, власти над окружением и личностного роста часто может предсказать значения таких физических показателей, как уровень кортизола, иммунитет, работа сердца, содержание минералов в костях, качество сна и асимметрия левой или правой лобной доли в мозговой активности. И оно может сделать это лучше, чем единичный ответ на вопрос об удовлетворенности жизнью.

Рифф не согласилась бы с моим выводом и совершенно справедливо возразила бы против упрощенного и механистичного понимания счастья. Но в широком спектре мнений по этим вопросам разрыв между сторонниками Бентама и «неоаристотелианцами» крайне невелик по сравнению с пропастью, отделяющей эти две позиции от всех остальных.

См. об этом главу 8.

Danner et al., 2001, table 3, rows 5 and 8.

См., напр.: Ryff and Singer, 2003; Goleman, 1996, ch. 11; Rosenkranz et al., 2003.

См.: Ryff and Singer, 2003; Davidson et al., 2000. Такие отношения, как выяснилось, используют заявленное счастье и мозговые измерения уровня счастья. Рифф и Сингер также показывают положительное действие любовных отношений на средневзвешенное значение физических показателей, связанных со стрессом, которые они называют «аллостатической нагрузкой».

27

См.: Redelmeier and Singh, 2001.

28

Некоторые аспекты морального поведения не подпадают под это утверждение – см. главу 8.

29

Модели организма, в которых существует относительно низкий уровень координации между разными видами деятельности, см. в: Clark, 1997, p. 219–227.

30

Применительно к людям см.: Deaton and Muellbauer, 1980. Применительно к животным см.: Shizgal and Conover, 1996; Cabanas, 1992. Что касается людей, у нас также имеются непосредственные примеры того, как измеренное счастье влияет на поведение. Например, работники, наименее удовлетворенные своей работой, с большой вероятностью ее оставят (см.: Clark, 2001), а безработные, больше всего недовольные безработицей, с большей вероятностью найдут работу (см.: Clark, 2003a).

31

См., напр.: Bargh and Chartrand, 1999, где резюмируются эксперименты, описанные ниже.

32

См. главу 9. Дарвин полагал, что эта модель применима ко всем животным, наделенным сознанием (см.: Badcock, 2000, p. 125–126).

33

См.: Nesse and Williams, 1996, ch. 14. Два других ключевых психологических механизма – неприятие потерь и игнорирование длительности при воспоминании об испытанной боли (вместо этого люди склонны сосредоточиваться на пиковом и конечном ее уровнях). Значение этих

механизмов для выживания очевидно: неприятие потерь усиливает сопротивление по отношению к ним, а память о пиковом значении боли помогает избежать чрезмерной опасности в будущем. Заметим также, что большинство людей, невосприимчивых к боли, умирают, не дожив до тридцати (см.: Nesse and Williams, 1996, p. 35).

34

Но и не уменьшилось; см. приложение 3.1 на <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>. В этой книге я не обсуждаю специфический опыт чернокожих в США, который представляет собой отдельную тему. Чернокожие, конечно, стали счастливее, хотя они по-прежнему не так счастливы, как белые (по данным Общего социологического исследования).

35

Источник данных, Институт Гэллага, дает следующие проценты «очень счастливых» в противоположность «вполне счастливым» или хуже: 1948 г. – 40 %; 1952 г. – 42 %; 1957 г. – 52 %. Эти данные сопоставимы с данными фонда World Values Survey, который дает следующие проценты «очень счастливых» в противоположность «достаточно счастливым» или хуже: 1981 г. – 38 %; 1990 г. – 35 %; 1998 г. – 33 %.

36

См.: World Database of Happiness на <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>.

37

Любопытно, что самооценка здоровья в Соединенных Штатах со временем выросла (General Social Survey), в точности отражая рост объективного абсолютного здоровья.

38

Достаточно было бы выяснить, как изменилось отношение в выборке между собственной оценкой счастья и данными измерений мозговой активности. Отметим, конечно, что в приведенных нами цифрах не учитываются 0,3 % людей, которые находятся в больницах, где физическая боль и металлические страдания значительно снизились со времен Второй мировой войны.

39

См.: Easterlin, 2001. У нас в Европе удовлетворенность жизнью и счастье представляют собой две разные тенденции. Неудивительно, что удовлетворенность жизнью, которая является более относительным понятием,



выросла меньше, чем счастье; см. приложение 3.1 на <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>. Интересно, что в последние годы в Британии более успешные группы населения чувствуют себя менее удовлетворенными (см.: Clark, 2002a).

40

Точно так же в этих странах дополнительный доход не связан с увеличением продолжительности жизни. Однако в любой отдельно взятой стране продолжительность жизни, подобно счастью, растет вместе с ростом (относительного) дохода (см.: Marmot, 2004).

41

Если нам кажется, что различие невелико, отметим, что процент несчастных/неудовлетворенных в Индии почти в четыре раза больше, чем в США.

42

См.: Diener and Oishi, 2000, p. 204.

43

См.: Helliwell, 2003a, table 6. Однако на эти результаты сильно повлияли страны Восточной Европы и бывшие советские республики, в которых корреляция между доходом и счастьем особенно высока. Объяснение того, как можно сравнивать изменения в уровне счастья, которые имеют место в разных точках шкалы доходов, см. в: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 4.3.

44

Данные по одной из областей СССР в 1981 г. см. в: Inglehart and Klingemann, 2000, p. 176. Там также приводятся данные по Венгрии в 1981 г., которые ставят ее на один уровень с Бангладеш.

45

См.: Veenhoven, 2000.

46

См.: Shao 1993. В действительности ответы на двух языках были столь же последовательными, как и ответы, полученные от другой группы китайских студентов, которым те же самые вопросы задавались с перерывом в три недели и оба раза на китайском языке.

47

См., напр.: Di Tella et al. 2003, table 10.

48

См.: Fombonne, 1995.

49

См. главу 13.

50

См. главу 11, примеч. 39.

51

Основным источником для США является исследование «Эпидемиологические зоны» (Epidemiological Catchment Area; ECA) 1982 г., проводившееся среди 18 тысяч взрослых американцев (см.: Fombonne, 1995, p. 555). Из результатов этого исследования явствует, что депрессия, шизофрения и панический синдром выросли почти в равных пропорциях (см.: Ibid, p. 564). Не так давно были получены данные по США и пяти другим странам от Международного консорциума психиатрической эпидемиологии ВОЗ (WHO International Consortium in Psychiatric Epidemiology, 2000, p. 420). Для США также используются данные «Национального исследования сопутствующих заболеваний» за 1992 г.

52

См.: Wells and Horwood, 2004.

53

Общий обзор можно найти в: Fombonne, 1995, p. 554–555. Например, в одном районе Швеции, Ландби, тщательное обследование всего населения выявило значительный рост депрессии (большой или средней тяжести) в период 1947–1957 и 1957–1972 гг. (см.: Hagnell et al., 1990, p. 81–82, tabs 48c and 48d). В Великобритании Национальное бюро статистики (ONS, 2001, table 3.3) показало, что число психических заболеваний у мужчин в период с 1993 по 2000 г. увеличилось на 14 %; у женщин изменений не произошло. О долговременных изменениях в Великобритании см.: Ferri et al., 2003, p. 230. Отметим, что данные в этом разделе никак не соотносятся с тем, как врачи ставят диагноз индивидуальным пациентам, хотя, безусловно, в диагностике за это время произошли изменения.

Подробнее о том, что изложено в этом и следующем абзацах, см.: Silbereisen et al., 1995. В Великобритании в прошлом году 26 % населения стали сильно пить (ONS, 2001, table 2.14). Доля людей, испытывающих «алкогольную зависимость», за последние шесть месяцев составила 8 %, а тех, кто испытывает «наркотическую зависимость», – 4 % (более половины только от марихуаны). Обе эти цифры относятся к 2000 г., и они по крайней мере на 75 % выше, чем семь лет назад (table 3.5). Правительство Великобритании оценивает потери от связанной с алкоголизмом преступности, болезней, прогулов на работе и распада семей приблизительно в 20 миллиардов фунтов в год (Cabinet Office, 2004). Что касается возможных мер борьбы с алкоголизмом, см.: Academy of Medical Sciences, 2004. Соответствующие данные по США можно найти на графике (см.: Ibid., p. 182).

Diekstra et al., 1995. В том, что касается молодежи, Германия являет собой примечательное исключение – возможно, ее система практического обучения является хорошей профилактикой.

Smith, 1995a.

Сегодня большая доля преступников употребляет наркотики, а многие преступления вызваны необходимостью за них платить. Это может частично объяснить текущий уровень преступности. Но маловероятно, что преступник, испытывающий наркотическую зависимость, счастлив. Точно так же едва ли счастливы 0,5 % тех, кто пристрастился к азартным играм (Orford et al., 2003).

См.: Wilson and Herrnstein, 1985.

Цит. по: Frank, 1999, p. 10.

См.: Solnick and Hemenway, 1998, table 2. Это были студенты Школы здравоохранения.

См. с. 66–72 наст. изд. и приложение 4.1 на <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>.

62

См. с. 72–75 наст. изд.

63

См. общее обсуждение в: Layard, 1980; Frank, 1985, 1999.

64

Данные General Social Survey. См.: Lane, 2000, p. 25.

65

См.: Bewley, 1999.

66

См.: Ashenfelter and Layard, 1983.

67

См.: Medvec et al., 1995.

68

См.: Clark, 1996b. Точно так же вы легче относитесь к безработице, если больше «других людей» остались без работы или если вы уже бывали безработным раньше (см.: Clark, 2003a).

69

См.: Postlethwaite et al., 1998.

70

Blanchflower and Oswald, 2004. Исследование относится к США, доход других людей измерялся по среднему доходу в штате, где проживал респондент.

71

См.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 4.1. На этом этапе наше знание не дает нам возможности различать между экстерналиями, работающими через доход, и экстерналиями, действующими через потребление.

72

См.: Stutzer, 2003; а также краткое изложение этих результатов в: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 4.1. Согласно данному исследованию, доход человека воздействует на счастье в восемь раз сильнее, чем доход других людей. Наоборот, из британского исследования удовлетворенности работой явствует, что значение имеет только относительная заработная плата (см.: Clark and Oswald, 1996).

73

См.: Lyubomirsky and Ross, 1997.

74

См.: Frederick and Loewenstein, 1999; Clark et al., 2003. Брак будет более подробно рассмотрен нами в следующей главе.

75

Van Praag and Frijters, 1999.

76

Оценки для девяти стран, все между 35 и 65 центами, см. в: Van Praag and Frijters, 1999. «Требуемый доход» также варьируется в зависимости от размеров семьи, создавая шкалы эквивалентности для требований к доходу семьи. Оценка в 40 центов приводится в: Stutzer, 2003; см. также: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 4.1.

77

Существуют разные степени зависимости. Предположим, что  $H_t = f(c_t - \lambda c_t - 1)$ , где  $H$  – счастье, а  $c$  – логарифм потребления. Мы начинаем со стационарного состояния и увеличиваем потребление на  $x$  % за период  $T$ . Если  $\lambda = 1$ , мы имеем «полную зависимость» и потребление должно продолжать расти на  $x$  % в каждый период, чтобы сохранить счастье на уровне в период  $T$ . Если  $\lambda$  меньше 1, мы имеем «частичную зависимость» и рост потребления мог бы в конце концов выравниваться, а счастье оставаться на уровне периода  $T$ .

78

Frank, 1999; Frey and Stutzer, 2003a.

79

См.: Loewenstein and Schkade, 1999; Loewenstein et al., 2003; Frey and Stutzer, 2003b; Gilbert and Watson, 2001. Однако работодатели, кажется, понимают, что для укрепления духа работников необходимо, чтобы с возрастом они получали

прибавки к зарплате, даже если те не соответствуют росту производительности труда. Это одна из причин, почему доходы человека в компании растут с выслугой лет больше, чем его производительность (см.: Frank and Hutchens, 1993).

80

Это искажение в пользу трат, а не создания сбережений, является основным (см.: Layard, 2005). Аргумент предполагает, что существуют корректирующие налоги.

81

OECD Employment Outlook, 2003, p. 322. Австралийцы работают несколько дольше.

82

См.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 4.2.

83

См.: Freeman and Schettkat, 2001.

84

См.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 4.2.

85

По американской покупательной способности (см.: World Bank, World Development Report, 2000–2001, foreword; Всемирный банк, Доклад о мировом развитии 2000/2001, 2001, предисловие).

86

См.: Economist, April 24, 2004, p. 30.

87

Это так, если считать средний доход в стране постоянным. См. также: Helliwell, 2003a, но его результаты относятся к ранжированию по доходам и оставляют открытым вопрос, что важнее – доход или разряд по доходам. В данной книге мы исходим из того, что счастье поддается измерению и сравнению.

Относительно концепции измеримости см.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 4.3.

88

Если бы значение имел только разряд по доходам, тогда разброс дохода не оказывал бы действия на среднее счастье, поскольку средний разряд был бы фиксированным. Но пока еще нет очевидных свидетельств важности разряда в сравнении с относительным доходом.

89

Эксперты по здравоохранению также используют оба подхода. Например, высказывается мнение, что относительный доход влияет на здоровье и что неравенство оказывает более широкое «средовое» воздействие на общество (см.: Wilkinson, 1996). Наоборот, другие исследователи (Deaton, 2003) ставят эти выводы под сомнение и утверждают, что социальная составляющая здоровья может объясняться различием в абсолютных уровнях дохода. Факты, приведенные ниже на с. 210, свидетельствуют, что задействовано нечто большее, чем абсолютный доход, как утверждается в: Marmot, 2004.

90

См.: Graham and Pettinato, 2002; Clark, 2003b; Senik, 2003; см. также: Alesina et al., 2001, 2003.

91

См.: Helliwell, 2003a.

92

Из «Эмпедокла на Этне».

93

См.: Floud, 1998. Два дюйма соответствуют одному стандартному отклонению роста мужчины. Соответствующий анализ коэффициента интеллекта см. в работах психолога Джеймса Р. Флинна.

94

В каждом генном локусе у меня две «аллели». Одна аллель – от отца, другая – от матери. По той же самой причине у моего отца тоже две аллели в этом локусе. Но я получаю только одну из двух аллелей отца, отобранную случайно. Таким образом, вероятность того, что я унаследую от отца именно эту аллель, – 50/50. То же самое с материнскими аллелями. Тот же набор вероятностей применим к моему ребенку. То есть в 50 % случаев я буду иметь ту же самую аллель, что и мой ребенок. И поэтому обычные дети «имеют примерно половину одинаковых генов». Но идентичные близнецы являются однойцевыми, и у них все гены общие. (Этот анализ применим к тем генам,

которые у людей различаются, – к так называемым полиморфным генам. Эти гены включают около четверти всех генов, остальные три четверти одинаковы для всего человечества.)

95

См.: Lykken, 1999, p. 56. В этом исследовании для оценки благополучия используется «Многофакторный личностный опросник» Теллегена. Коэффициент корреляции между уровнем счастья рожденного первым и рожденного вторым близнеца составляет 0,44 для идентичных близнецов и 0,08 для неидентичных.

96

См.: Lykken, 1999, p. 56. То же самое относится к неидентичным близнецам, воспитывавшимся отдельно, в сравнении с теми близнецами, которые воспитывались вместе. См. также: Plomin et al., 2001, p. 236.

97

Предположим,  $H = G + E + I(G, E) + e$ , где  $H$  – измеренный уровень счастья;  $G$  – гены;  $E$  – опыт;  $I$  – эффект взаимодействия ( $G \times E$ );  $e$  – погрешность измерения. Тогда  $\text{Var}(H) - \text{Var}(E) - \text{Var}(e) = \text{Var}(G) + \text{Var}(I) + 2 \text{Cov}(G, E) + 2 \text{Cov}(G, I) + 2 \text{Cov}(E, I)$ . При оценке «наследственности» обычно учитывается эффект генов всей правой стороны уравнения (см.: Rutter, 2001; Plomin et al., 2001).

Дальнейшие подробности измерения наследственности см.:

<http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 5.1.

98

Здесь нужно отдать должное Джудит Рич Харрис, настоявшей на том, чтобы данные вопросы принимались всерьез (см.: Harris, 1998; Pinker, 2002). Но ее вывод о том, что воспитание оказывает незначительное действие, противоречит большому числу недавно полученных фактов – см. с. 88–91 ниже.

99

См.: Tienari et al., 1994, p. 23. Результаты из финского исследования усыновления.

100

Bohman, 1995, table 1. Результаты из Стокгольмского исследования усыновления.

101



См.: Cadoret et al., 1995, table 4. Это американское исследование, основанное на данных четырех агентств по усыновлению.

102

Это особенно хорошо задокументировано для коэффициента интеллекта, где корреляция между парами приемных детей составляет примерно 0,25 в детстве, но затем в зрелом возрасте падает почти до нуля (см.: Plomin et al., 2001, p. 177).

103

См.: Caspi et al., 2004.

104

См.: Caspi et al., 2003, рис. 2. Это ген 5-НТТ. Похожий результат для склонности к насилию во взрослом возрасте, которое зависит и от плохого обращения в детстве, и от гена, кодирующего моноаминоксидазу А (МАОА), преобразующий в обмене веществ различные нейротрансмитеры, см. в: Caspi et al., 2002, fig. 2.

105

Чтобы проверить полный набор генов, по-прежнему необходимо пользоваться исследованиями близнецов. Исследователи на примере семилетних британских близнецов показали, как физическое насилие влияет на их поведение с учетом наследственности (см.: Jaffee et al., 2004). Что касается влияния плохого обращения с детьми на мозговое развитие, см.: Teicher, 2002.

106

См.: Anisman et al., 1998. Они также становятся лучшими матерями.

107

См.: Suomi, 1997.

108

См.: Collins et al., 2000, p. 225–226.

109

Исключение составляют исследования О'Коннора и соавт. (О'Connor et al., 2000), которые использовали проект по усыновлению штата Колорадо, чтобы показать, как развод родителей влияет на поведение двенадцатилетних детей.

110

См.: Furstenberg and Kiernan, 2001, table 1. То же самое относится к влиянию на уход из школы и подростковую беременность, см.: McLanahan and Sandefur, 1994, p. 70. Сведения по выполнению родительских обязанностей и по депрессии можно найти в: Cherlin et al., 1998, Glenn and Kramer, 1985, а также в исследовании различий между братьями и сестрами: Ermisch and Francesconi, 2001.

111

См.: Amato et al., 1995. Они интервьюировали родителей в течение 12 лет, а в последний год опрашивали их детей в возрасте от 19 лет.

112

Не учиться и не работать. Во всех случаях учитывалось образование матери и отца, расовое происхождение, количество детей в семье и место жительства. См.: McLanahan and Sandefur, 1994. В приложении В они утверждают, что измеренные последствия того, что кто-то растет в неполной семье, не зависят от каких-то особенностей родителей, которые могли ускорить распад семьи. Дальнейшее доказательство независимого действия потери одного из родителей – то, как сильно отражается на ребенке смерть одного из родителей. Касательно влияния неполных семей на уровень преступности см.: Sigle-Rushton and McLanahan, 2002; а также: Lykken, 2001.

113

См.: Amato et al., 1995. Если родители обеих супругов разведены, вероятность того, что пара разведется, выше, чем если их родители не развелись. Но другие исследователи (McGue and Lykken, 1992) показали, что передача развода из поколения в поколение во многом связана с генетическим сходством детей и родителей – у идентичных близнецов соответствие гораздо выше, чем у неидентичных.

114

См.: McLanahan and Sandefur, 1994, p. 67. В Соединенных Штатах приблизительно половина детей матерей-одиночек никогда не жили с отцом.

115

Исследуя группы английских детей в возрасте пяти лет, исследователи (см.: Jaffee et al., 2003) выяснили, что отсутствие отца не оказывает негативного воздействия, если допускалось антисоциальное поведение самого отца. Однако рискованно экстраполировать это открытие на эффект отсутствия родителя, когда ребенок становится старше.

См.: Easterlin, 2001. Здесь сравниваются различные случайные выборки людей одного возраста в разные периоды их жизни. Данные касаются только счастья без поправки на другие влияния. Если учесть другие влияния, счастье несколько спадает где-то в возрасте сорока лет, а затем начинает расти.

Распределение счастья между мужчинами и женщинами сходно для большинства стран. Однако при регрессии, когда учитываются такие факторы, как доход, возраст и трудовой статус, женщины оказываются несколько счастливее мужчин. Распределение психических заболеваний у мужчин и женщин, конечно же, разное: женщины больше склонны к депрессии, а мужчины к алкоголизму.

См.: Keltner and Harker, 2001, table 6, а также: Diener et al., 1995, где показана некая связь, но она уменьшается, если включить волосы, украшения и одежду (см. их табл. 3).

См.: Lykken, 1999, p. 73.

Используя исследование World Values Survey, Хеллиуэлл (Helliwell, 2003a) выяснил, что образование не оказывает прямого воздействия на счастье. Во многих других исследованиях, использовавших результаты опросов «Евробарометра» или американского «Общего социологического опроса», ученые находили некоторое прямое действие в каждой из стран (см., напр.: Di Tella et al., 2003), хотя и не могли точно сказать, был ли это эффект абсолютного или относительного уровня образования.

См.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 5.2. Другие исследования дают похожие результаты. Два последних фактора нельзя выстроить по порядку, но их значение показано в таблице на с. 97. См. примеч. 34.

См.: Helliwell, 2003а. Его результаты очень похожи на результаты других исследований, таких как американский «Общий социологический опрос» и «Евробарометр». Их результаты можно найти в: Di Tella et al., 2003.

123

В действительности это шкала от 1 до 10, но легче давать объяснения, если все единицы умножены на 10. Тогда среднее значение равно 68, а стандартное отклонение – 24. Вопрос, использовавшийся Хэллиуэллом, относится к удовлетворенности жизнью, но она в значительной мере коррелирует со счастьем. В работе Ди Телла и соавт. (Di Tella et al, 2003) были получены очень близкие результаты, когда в качестве зависимой переменной выступало счастье.

124

В исследовании Хеллиуэлла также учитывался возраст, образование и семь «факторов места проживания» (Западная Европа или Соединенные Штаты, Скандинавия, бывший Советский Союз, Центральная или Западная Европа, Латинская Америка, Азия, другое). Но игнорирование этих географических факторов не сильно сказывается на результатах.

125

Гораздо больше, чем доход, на счастье оказывает влияние «удовлетворенность своим финансовым положением», поскольку последнее также отражает «воспринимаемый» относительный доход и финансовые связи (см. приложение 4.1, раздел 1).

126

См.: Frey and Stutzer, 2003а.

127

См.: Clark et al., 2003; Easterlin, 2003.

128

Эффект составляет примерно одну треть от показанного в таблице; см.: Lucas et al., 2003, p. 532.

129

Более подробное обсуждение см. на с. 107–108 ниже.

130

См.: Clark et al., 2003.

131

См.: Waite, 1995.

132

См.: Gardner and Oswald, 2002.

133

См.: Clarke and Berrington, 1999, p. 7.

134

См.: Ryff and Singer, 2003, fig. 57.4 и там же ссылки на другую работу тех же авторов.

135

Научный анализ можно найти в: Lewis et al., 2000.

136

См.: Winkelmann and Winkelmann, 1998, table 4.

137

Ibid, table 2; Layard, 2003a.

138

См.: Clark, 2002b. Я не придаю большого значения его «Исследованию британской семьи», потому что вопрос счастья в нем не рассматривается.

139

См.: Clark, 2003a, table 4.

140

См.: Clark et al., 2001.

141

См.: Di Tella et al., 2001.

142

Как мы объясняем в главе 11, более низкого уровня безработицы в долгосрочной перспективе невозможно достичь за счет более высокой инфляции. В этом контексте интересно отметить, если инфляция возрастает на 10 %, счастье уменьшается только на 1 балл (если использовать индекс счастья, приведенный в таблице на с. 97. Это гораздо ниже эффекта 10 %-ного роста безработицы.

143

См.: Marmot, 2004.

144

См.: Putnam, 2000; Halpern, 2004.

145

См.: Knack, 2001. Коэффициент корреляции составлял 0,65. Эксперимент с бумажником был проведен Reader's Digest.

146

См.: Michalos, 2003; а также: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 5.2.

147

О диализе почек см., напр.: Riis et al., 2002. Как бы то ни было, знаменитая статья Брикмана и соавт. (Brickman et al., 1978) содержит очевидные преувеличения на этот счет, как это видно хотя бы по приведенным в ней цифрам.

148

См.: Loewenstein and Schkade, 1999.

149

См., напр.: Frederick and Loewenstein, 1999.

150

См.: Frey and Stutzer, 2000a, 2002.

151

Касательно европейских дебатов см: Davies, 1997, p. 1328–1329.

152

Касательно этого и следующего абзаца см.: Helliwell, 2003b. В отношении дальнейших результатов см.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex. 5.1.

153

Основные организации такого рода – те, что оказывают помощь молодежи, старикам, больным или тем, кто попал в беду; политические/лоббистские организации, организации по проведению досуга (искусство, спорт) и этнические организации. Классическое исследование членства в организациях см. в: Putnam, 2000.

154

Из шести факторов личной свободы эта переменная использует только четыре: верховенство закона, эффективность государственных органов, отсутствие коррупции и эффективность системы управления.

155

См. приложение 5.3 на <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>.

156

См.: Goleman, 1996.

157

Из «Залога счастливой жизни», пер. Е. Б. Корюкина.

158

На уровне стран это отношение возникнуть не может, потому что люди с генетической предрасположенностью к счастью более склонны верить в Бога. Страны, в которых выше процент верующих, также характеризуются меньшим числом самоубийств при прочих равных условиях. Кроме того, религиозные люди более склонны доверять другим (см.: Soroka et al., 2003).

159

См.: Lyubomirsky et al., 2003; а также: Lyubomirsky et al., 2004, где рассматривается важность того, что вы даете (делаете), в сравнении с тем, что вы получаете (с точки зрения обстоятельств).

160

Например, Кэмпбелл и соавт. (Campbell et al., 1976) популяризировали этот взгляд, хотя их собственные рассуждения были гораздо тоньше. Похожая модель была у Уильяма Джеймса.

161

Можно считать, что счастье прямо пропорционально зависит от (а) достижений/целей и (б) целей/потенциала.

162

См.: Nesse, 1999, 2000.

163

См.: Scitovsky, 1976.

164

См.: Keynes, 1930; Кейнс, 2009; Russell, 1930. Они оба выступали за то, чтобы уделять больше внимания искусству. К сожалению, высокая культура последние пятьдесят лет была совершенно не в состоянии удовлетворить эту потребность (см.: Pinker 2002, ch. 20).

165

Csikszentmihalyi, 1990; Чиксентмихайи, 2011. Слово «экстаз» взято из греческого языка и означает «находиться вне себя».

166

См.: Scott-Clark and Levy, 2003; а также статьи в Journal of Bhutan Studies.

167

См.: Рореное, 1996, р. 19. Не все их родители женились. Из детей родителей, состоящих в браке, треть пережила развод в возрасте до 16 лет.

168

См.: Ellwood and Jencks, 2004.

169

См.: Lord Chancellor's Department, 1999, p. 3.

170



Для США см.: Рореное, 1996, р. 34, а для Британии см.: ONS Population Trends, No. 114, table 1.

171

Данные по Британии (Kiernan, 2003, р. 12); Lord Chancellor's Department, 1999.

172

См.: Cutler et al., 2000. Эта точка зрения основана на анализе уровня подростковых самоубийств в разных странах, но не противоречит тому факту, что когда показатель числа разводов достиг своего пика около 1980 г., количество юношеских самоубийств перестало расти.

173

Интересно, что американский «Общий социологический опрос» (General Social Survey) показывает, что среднее счастье и у тех, кто состоит в браке, и у тех, кто в нем не состоит, увеличилось, но изменение их удельного веса помешало вырасти общему среднему счастью.

174

См.: Home Office, 2003.

175

Индивиды в районах с самым низким уровнем преступности жертвуют деньгами, покупая безопасность через более высокую арендную плату (см.: Blomquist et al., 1988). Они жертвуют 11 % среднего дохода с точки зрения разницы в оплате труда и аренде по сравнению с теми, кто живет в районах с более высоким уровнем преступности. Это эрзац-измерение «цены» преступности. Влияние преступности на уровень счастья ставится под вопрос в: Michalos and Zumbo, 2000.

176

United States: FBI, Uniform Crime Reports; Britain: Recorded Crime Statistics.

177

Основные причины снижения преступности в США с 1991 г. – рост числа заключенных в тюрьмах, увеличение численности полицейских и меньшее количество нежеланных детей благодаря легализации аборт (см.: Levitt, 2004).

178

См.: Home Office, 2003.

179

Hall, 1999, p. 432; World Values Survey, 1995. В 1981 г. эта цифра составила 43 %.

180

Putnam, 2000, p. 140. По данным World Values Survey: 1981 г. – 40 %; 1990 г. – 51 %; 1995 г. – 36 %; 2000 г. – 36 %. По данным «Общего социологического опроса»: 1972 г. – 46 %; 1980 г. – 46 %; 2000 г. – 34 %.

181

См.: Putnam, 2000.

182

Среди группы лиц, родившихся в одном и том же году, снижения на протяжении жизни не наблюдалось (см.: Putnam, 2000, p. 141).

183

Historical Statistics of the USA and Statistical Abstract of the USA.

184

[http://www.chipubliv.org/004chicago/disasters/infant\\_mortality.html](http://www.chipubliv.org/004chicago/disasters/infant_mortality.html).

185

Было несколько исключений, вроде городов вокруг фабрик Ланкашира, в которых женщины организовывали сложную систему дежурств для ухода за детьми.

186

См.: Schreiner, 1911.

187

См.: Mincer and Layard, 1985.

188

См. также: Ellwood and Jencks, 2004.

189

Ellwood and Jencks, 2004.

190

В Британии у нас есть данные о доле женатых людей, считающих свои отношения «счастливыми». Среди тех, кому в 1991 г. исполнилось 23, эта доля была равна 81 %, а среди тех, кому в 2000 г. было 30, – 64 %. Мужчины и женщины давали практически одинаковые ответы (см.: Ferri et al., 2003, table 4.1).

191

Gallup, 2004 data.

192

Smith, 1995b. Приведены средние показатели.

193

См.: Nielsen Media Research.

194

См.: Williams, 1986. Результаты исследования проверялись на примере похожих городов, в которых уже было телевидение.

195

Дети также стали меньше читать, особенно в социальных слоях с более низким коэффициентом интеллекта.

196

См., напр.: Huesman and Eron, 1986, ch. 1.

197

Phillips, 1983. Под двумя днями имеются в виду третий и четвертый дни после схватки. В другие дни контраста не наблюдается.

198

Данные резюмируются в: Gould, 2001. В один печально известный период после показа самоубийства молодого человека в немецком телесериале количество самоубийств среди молодежи резко возросло. Основная часть дополнительных смертей произошла, как и в телефильме, на рельсах (см.: Schmidtke and Hafner, 1988).

См.: Williams, 1986. Исследование также показало, что благодаря телевидению дети начали острее воспринимать разницу в ролях мужчин и женщин. Еще одно место, в котором телевидение появилось с запозданием, – остров Святой Елены. Там исследование дало неоднозначные результаты в том, что касалось изменений в поведении детей, но время просмотра телепередач было там сравнительно недолгим – около часа в день (см.: Charlton et al., 2002).

В США телевидение появилось в разных штатах в разное время. Используя эти данные, исследователи (см.: Hennigan et al., 1982) показали, что это не сказалось на уровне насилия. Зато количество краж выросло на 5 % в первый год, когда у половины населения появились телевизоры.

См.: Gerbner et al., 1980; Signorielli and Morgan, 2001, p. 348.

См.: Belk and Pollay, 1985.

См.: Schudson, 1984.

См.: O'Guinn and Shrum, 1997. Доход и образование респондента считаются постоянными.

См.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 6.1. Если мы объясняем счастье непосредственно через воздействие телевидения, возникает проблема обратной каузальности. Но если мы покажем механизм, подобный тому, который раскрыт в приложении 6.1, каузальная связь станет гораздо более правдоподобной.

Estimate in Schor, 1999.

Оно также поощряет физическую лень и тем самым ожирение и низкую самооценку.

208

См.: Kenrick et al., 1993.

209

См.: Kenrick et al., 1989; James, 1998. Женщины всегда заботились о своей внешности (см. романы Джейн Остин), но, возможно, теперь они скорее недооценивают ее.

210

См.: Wright, 1994; Ridley, 1996.

211

Hobbes, 1651, ch. 13; Гоббс, 1991, т. 2, с. 96.

212

Это следующая дилемма. Есть двое заключенных, которые не могут общаться друг с другом. Если каждый из них признается, они оба получают 2 года. Если один признается, а другой нет, того, кто признался, освободят, а другой получит 5 лет. Если ни один из них не признается, оба получают по полгода. У каждого из заключенных есть стимул признаться. Но обоим будет лучше, если ни один не признается.

213

См.: O'Neill, 2002.

214

См.: Robinson and Darley, 1997.

215

См., напр.: Wolpin, 1979.

216

Это не зависит (или почти не зависит) от того, какой стратегии следует другая сторона (см.: Axelrod, 1984). Количество игр должно быть непредсказуемым, иначе в последней игре или в предшествующей ей и т. д. не будет никакого сотрудничества.

217

См., напр.: Fehr and Fischbacher, 2003. Они, скажем, противопоставляют поведение того, кто делает предложение в игре «Ультиматум», тому, кто делает предложение в игре «Диктатор». В обеих играх делающий предложение решает, как разделить 10 долларов между собой и респондентом. В игре «Диктатор» респонденту слова не дается, но в игре «Ультиматум» респондент может отвергнуть предложение, в таком случае предлагающий тоже ничего не получает. Это заставляет делающего предложение в игре «Ультиматум» предлагать больше. Однако, как отмечает Фер, отказ от предложенного – альтруистический акт, направленный на то, чтобы наказать за плохое поведение. Он показывает, что такое «альтруистическое наказание» необходимо для сохранения сотрудничества в крупных обществах.

218

См.: Zahn-Wexler et al., 1992.

219

Если вас окружают аморальные люди, это, конечно, может привести к ужасающим последствиям (см.: Milgram, 1963).

220

См.: Wilson, 1993.

221

Hare, 1999.

222

См.: Brown, 1991.

223

Loehlin, 1992.

224

См.: Rilling et al, 2002, table 6. Когда игра велась против компьютера, таких мозговых реакций в аналогичной по остальным параметрам ситуации не наблюдалось.

225

См.: Skyrms, 1996. Обезьяны-капуцины также признают принцип справедливости и отвергают несправедливые предложения (см.: Brosnan and de Waal, 2003).

226

Некоторые свидетельства можно найти в: Schwartz, 1970; Lyubomirsky et al., 2004. Однако некоторые обманщики все же выживают в конкурентной борьбе. Хорошее объяснение тому, как в равновесии могут выжить и мошенники, и честные игроки путем объединения с себе подобными, – см. в: Frank, 1988. См. также: Fehr and Fischbacher, 2003, где показывается, как возможны множественные равновесия: когда имеется достаточное количество эгоистичных людей, даже неэгоистичные люди начинают вести себя как эгоисты.

227

См., напр.: Rabin, 1998.

228

Голуби, которым предлагают немного еды сейчас и больше еды через 4 секунды, выбирают уже имеющуюся, хотя и в меньшем количестве, еду. Но когда перед ними стоит выбор между небольшим количеством еды через 10 секунд и большим – через 14 секунд, они выбирают большее количество еды через более долгий промежуток времени (см.: Ainslie and Herrnstein, 1981). Теперь существует обширная экономическая литература, подтверждающая, что у людей существуют более сильные предпочтения касательно потребления «сегодня» в сравнении с потреблением «завтра», чем касательно потребления «завтра» в сравнении с «послезавтра».

229

См.: Damasio, 1994.

230

См.: Frank, 1988, table 7.2.

231

Неясно, насколько здесь отразилось действие экономических учений, но теория проблемы агента и принципала, несомненно, способствовала усилению эгоизма в бизнесе через влияние, которое она оказала на систему вознаграждения. Касательно экономических учений см.: Frank et al., 1996; Frey and Meier, 2002.

232

См.: Becker, 1981.

233

См.: Murstein et al., 1977.

234

См.: Clark and Mills, 1979.

235

Hornstein et al., 1968. Я беру только те результаты, когда тот, кто предположительно находил бумажник, был уроженцем тех же мест. (Это исследование отличается от того, о котором рассказывается на с. 104.)

236

Внутри группы они также не всегда были расположены к сотрудничеству; см., напр.: Edgerton, 1992.

237

Keely, 1996.

238

Л. Стоун (Stone, 1983) подчеркнул информацию в основном из работ Т. Р. Гарра.

239

См.: Sherif, 1966. Эксперимент в Стэнфордской тюрьме дал сходные результаты.

240

Написано 22 июня 1830 г. и обнаружено в альбоме ко дню рождения дочери его друга. Цит. по: Parekh, 1993, p. xvii.

241

См.: Bentham, 1789; Бентам, 1998. К предшественникам Бентама относятся Хатченсон, Гельвеций, Беккариа, Пристли и энциклопедисты. Как и Хатченсон, Бентам иногда использовал выражение «наибольшее счастье наибольшего числа людей». Но при этом он прямо говорил, что имеет в виду наибольшую общую



сумму счастья (см.: Parekh, 1974, p. 99). К сожалению, эта двусмысленность осталась в обыденной речи.

242

В главе 2 мы дали эволюционное объяснение того, почему стремление к счастью занимает центральное место в нашей природе. Но это не означает, что целью политики должно быть удовлетворение наших предполагаемых желаний, в некоторых случаях это может привести к уменьшению счастья. Таким образом, я выступаю за чувство благополучия, а не за удовлетворение желаний.

243

Он перечисляет, например, экономические и социальные возможности, социальную защиту, политическую свободу и гарантии прозрачности; см.: Sen, 1999, p. 38; Сен, 2004, с. 56; Sen, 1992. По его мнению, конфликты между этими целями должны разрешаться при помощи политических процессов. Я питаю большие надежды на то, что можно будет собрать свидетельства о том, как достижение этих целей влияет на чувства людей. В работе Нуссбаум (Nussbaum, 2000) предлагается более подробный перечень способностей: жизнь, физическое здоровье, физическая свобода, чувства, воображение и мысль, эмоции, практический разум, потребность в окружающих, отношения с другими видами и контроль за своим окружением.

244

В «Одиссее» Одиссей с товарищами вышли на берег в земле лотофагов и, поев лотосов, больше не желали ничего иного, как остаться и продолжать их есть. Эта история стала источником стихотворения Альфреда Теннисона «Лотофаги», в котором люди заявляют, что предпочитают покой тяжелому труду.

245

См.: Nozick, 1974; Нозик, 2008. Хорошее обсуждение можно найти в: Crisp, 2003, где также рассматриваются эволюционные причины того, почему мы часто считаем самореализацию и честность конечными целями.

246

Мне также нужно учитывать мои собственные чувства, если они значительно различаются в случае двух возможных действий.

247

При таком подходе я не вывожу «должное» из «сущего», потому что «должное» уже имеется. Я принимаю идею морального действия (см. главу 7) и стремлюсь придать ей более точное содержание.

248

В Библии принцип «возлюби ближнего своего» впервые появляется в Книге Левит 19:18, а принцип «поступай так, как хотел бы, чтобы поступали с тобой» в Евангелии от Матфея 7:12.

249

См.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 8.1. Вначале весь доход уходит к одному человеку (А) и показывается, как он поведет себя и как будет себя чувствовать в зависимости от того, насколько он заботится о благополучии другого человека (В). Чем больше А заботится о В, тем больше он ему отдает и тем больше счастливы и А, и В.

250

См.: Smart and Williams, 1973; Sen and Williams, 1982.

251

См. в: Mill, 1861; Милль, 1900. Даже если было бы верно, что вы не можете быть счастливы, пытаясь напрямую стать счастливым, вы бы вполне смогли добиваться счастья окольными путями, делая такие вещи и занимаясь такой деятельностью, которая, по вашим сведениям, в конечном счете окажется благоприятной для счастья.

252

Уильямс ставит это утверждение под сомнение. Он приводит следующий пример. Предположим, мне показывают двадцать южноамериканских индейцев, которых должен расстрелять офицер. Но меня заверяют, что, если я пристрелю одного из этих двадцати сам, остальных освободят. Уильямс утверждает, что неясно, что как мне поступить, потому что я несу меньшую ответственность за то, что делают другие (даже если могу определять их действия), чем за то, что делаю сам (см.: Smart and Williams, 1973, р. 98–99). Принцип наибольшего счастья, в свою очередь, учитывает весь поток последствий (который включает действие), а не просто качество действия.

253

См.: Sen, 1999; Сен, 2004.

254

См. с. 78–81.

255

См.: Fogel and Engerman, 1974.

256

См.: Layard and Walters, 1978, p. 45–46. Более трудный вопрос, как оценивать новые жизни и продолжение существующих. Об этом см.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 8.2.

257

Ролз (Rawls, 1971; Ролз, 1995) утверждает, что единственным критерием должно быть благосостояние самых бедных. Никакая выгода для других не может перевесить их потери. Однако концепция благосостояния, которую здесь использует Ролз, – это не концепция счастья. Это внеположные средства для его достижения – «первичные блага», такие как «права, свободы и возможности, доход и богатство, социальные основы самоуважения». Если люди различаются в своих стремлениях или способности быть счастливыми, по мнению Ролза, это уже их дело.

258

Это было наглядно показано в интересной лекции Барбары Моэм из Института психиатрии на конференции Королевского научного общества «Наука благополучия», проходившей в Лондоне 19–20 ноября 2003 г. Она продемонстрировала, что, если индивидов разделить на три равных группы («очень счастливая», «счастливая» и «несчастливая»), поддающиеся измерению характеристики и ситуации несчастных и счастливых будут сильно различаться, тогда как между «счастливыми» и «очень счастливыми» различий будут меньше.

259

Нужно также учитывать благополучие животных. Однако наша способность измерять их чувства по-прежнему очень ограничена. См.: Dawkins, 2003.

260

Nare, 1981, chs 2 and 3. Таким образом, мы используем принцип величайшего счастья, чтобы определить «правила», а также чтобы судить о «поступках».

261

Warnock, 1998, ch. 3.

262

См., напр.: Frey and Stutzer, 2000a.

263

См., напр.: Singer, 1981.

264

См.: Wolpert, 2005.

265

О том, что свойства вселенной сделали вероятным возникновение сознательных существ, способных на любовь, см.: Wright, 2000.

266

Возможным исключением могут быть некоторые общества охотников и собирателей (Sahlins, 1972; Салинз, 1999; Biswas-Diener et al., 2003). В последнем исследовании степень удовлетворенности жизнью (по шкале от 1 до 7) для членов племени маасай в среднем составляет 5,4, что сопоставимо с 5,8 для США и 5,7 для Великобритании (Мировая база данных по счастью). Применительно к обществам охотников и собирателей нельзя недооценивать страх перед колдовством, войной и природными бедствиями, а также боль, вызываемую тем, что любимые люди умирают молодыми (см.: Edgerton, 1992).

267

Бентам не всегда ясно выражался касательно философского статуса своих идей, но их сочувственное изложение см. в: Ayer, 1948. Более критическое изложение можно найти в: Parekh, 1974. Однако психологическая критика Пареха была частично опровергнута данными современной психологии, о которых говорится в главе 2 (например, тем, что счастье и несчастье лежат в едином континууме и что стремление к хорошему самочувствию является общечеловеческой мотивацией, разумеется, за некоторыми исключениями).

268

Smith, 1776, book 1, ch. 2; Смит, 2007, с. 78.

269

Сто лет назад Вильфредо Парето определил ситуацию как эффективную, если невозможно с помощью какого-либо изменения сделать жизнь одного человека лучше, не ухудшив при этом жизнь другого человека (см.: Layard and Walters, 1978, p. 7).

270

См., напр.: Layard and Glaister, 1994.

271

Это так называемый критерий Калдора-Хикса (см.: Layard and Walters, 1978, p. 32).

272

См. с. 173. Кроме того, мы должны учитывать изменения, происходящие в течение жизни. См.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 8.2.

273

См., напр.: Marshall, 1890; Маршалл, 1993.

274

Иными словами, оно было «кардинальным», см.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 4.3.

275

См., напр.: Robbins, 1932.

276

В этом случае счастье является «ординальным», а не «кардинальным». Открытие принадлежит Парето, а связанная с ним концепция выявленного предпочтения была разработана Самуэльсоном (Samuelson, 1948; Самуэльсон, 2002).

277

См.: Nordhaus and Tobin, 1973.

278

Четкое изложение психологического подхода к последним трем чертам можно найти в: Kahneman, 2003a, 2003b.

279

См., напр.: Mirrlees, 1971. Другими ключевыми фигурами были Тони Аткинсон и Джозеф Стиглиц (см.: Atkinson and Stiglitz, 1980; Аткинсон и Стиглиц, 1996). В 1970-е гг. росло разочарование Амартии Сена в счастье как социальной цели (см. главу 8).

280

Если мы начинаем с распределения доходов, более неравномерного, чем оптимальное, то на скорость, с которой мы движемся к долгосрочному оптимуму, будет влиять степень боязни потерь в кратко- и долгосрочной перспективе (см.: Layard, 1980).

281

См., напр.: Layard and Walters, 1978, p. 323.

282

К. Эрроу и Л. Гурвич (Arrow and Hurwicz, 1977) показали, как отдельные случаи принятия решений складываются в общий оптимум при условии, что нет эффекта масштаба.

283

Наиболее радикальным образом эта позиция заявлена в: Becker and Stigler, 1977. Для стандартной экономики благосостояния нет необходимости предполагать, что вкусы являются неизменными, достаточно считать, что конкретная политика не оказывает на них влияния.

284

См. главу 10, с. 220–224.

285

Заметим также, что в стандартной экономике можно только выстраивать состояния счастья в определенном порядке, тогда как психология также измеряет различия в степени интенсивности между ними.

286

Существует обширная литература по так называемой проблеме принципала-агента. Она рассматривает вопрос, как наилучшим образом согласовать интересы агента (например, генерального директора) с интересами принципала (например, акционеров). Но внедрение этой идеи в жизнь привело к множеству злоупотреблений, когда генеральный директор получал незаслуженное

вознаграждение, и к чрезмерной озабоченности финансовыми вознаграждениями.

287

См.: O'Neill, 2002.

288

Глава 10, с. 225–227.

289

См.: Nickerson et al., 2003. Однако факты, использованные в этой работе, свидетельствуют, что люди, озабоченные деньгами, также получают их в большем количестве, но в конце концов оказываются ни счастливее, ни несчастнее тех, кто относится к ним спокойнее.

290

См. приложение 8.1 на <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>.

291

См. главу 7, примеч. 22.

292

См. начало главы 11.

293

См. главу 11, примеч. 5. Феномен боязни потерь отражает сбой в уравнении, связывающем счастье с доходом. Это означает, что анализ выгод и затрат не может быть произведен удовлетворительным образом в денежных единицах для человека с определенным уровнем дохода. Его следовало бы произвести в единицах измерения счастья.

294

Runciman, 1966.

295

Касательно этого раздела см.: Kahneman and Tversky, 2000, особенно ch. 1; Канеман и Тверски, 2003; Rabin, 1998.

296

См. главу 4.

297

Предпочтения, касающиеся потребления в год  $T+1$  и в год  $T+2$ , различаются в зависимости от того, рассматриваются ли они в год  $T$  или в год  $T+1$ . О так называемом варьирующем во времени «гиперболическом» дисконтировании см.: Rabin, 1998, p. 38–41; Frederick et al., 2002.

298

Частный разговор в апреле 2001 г. Эллсберг – эксперт в области теории принятия решений.

299

Kahneman and Tversky, 2000, p. 652.

300

Некоторые правительства уже проявили к этому интерес. По Соединенному Королевству см.: Cabinet Office, 2002a and 2002b.

301

Из стихотворения «Досуг» (1911).

302

См.: Brammer et al., 1994. О статусе см. также: Marmot, 2004; de Botton, 2004.

303

Важна также роль самок: они должны желать самца-лидера. Это может произойти, потому что он приносит больше бананов и потому что он – главный. Если это происходит по второй причине, вполне естественно, что женщины, освободившись от зависимости от мужчин, напрямую начинают стремиться к более высокому статусу при помощи своих собственных усилий, а не благодаря статусу своих мужчин.

304

См. об этом: Marmot, 2004. Разница в продолжительности жизни, показанная ниже, проявляется при сравнении административных/руководящих должностей с канцелярскими/исполнительскими и относится к ожидаемой продолжительности жизни в возрасте 40 лет.

305



Цит. по: Irvine, Antipanegyric for Tom Driberg, 1976.

306

Blanchflower and Oswald, 2004. Функция счастья, приведенная в этой работе, выглядит следующим образом:  $H_i = \log Y_i - 0,3 \log Y^-$ , где  $H_i$  – это счастье,  $Y_i$  – доход, а  $Y^-$  – средний доход. Она также может быть представлена как  $H_i = 0,7 \log Y_i + 0,3 \log(Y_i / Y^-)$ , формулировка, которая здесь и используется.

307

Налоги на доход от труда сокращают количество труда, если налоговые поступления тратятся разумно. В этом случае не возникает так называемого «эффекта дохода» (который будет увеличивать количество труда), но есть «эффект замещения» (замещения труда).

308

Этот аргумент существует по меньшей мере лет пятьдесят; см.: Duesenberry, 1949, ch. 6, где приводится тот же аргумент, что и здесь. В разных формах он появлялся в: Hirsch, 1976; Layard, 1980; Boskin and Sheshinski, 1978; а также во множестве работ Роберта Франка. Но при этом он так и не попал ни в один стандартный учебник по общественным финансам.

309

Еще одна важная проблема – то, что экономисты называют «негативным отбором» (adverse selection). Например, в нью-йоркских юридических фирмах сотрудники должны работать больше часов, чтобы доказать свою пригодность к переходу в статус партнеров. У всех есть стимул работать дольше других, чтобы доказать свою приверженность делу. Но, как правило, эти люди предпочли бы работать меньше (за меньшую плату), если бы так поступали и другие (см.: Landers et al., 1996, table 7). Отношение к этому большому вопросу особенно сильно подпитывает мачистскую трудовую культуру в юриспруденции и в финансах.

310

Определение зависимости см. в главе 4, примеч. 19. Заметим, что курение в этом смысле вызывает гораздо более слабую зависимость, чем алкоголь или наркотики.

311

См.: Frank, 1999, ch. 6.

312

См. об этом: Loewenstein and Schkade, 1999, p. 90.

313

Используем уравнение зависимости из главы 4, примеч. 19:  $H_t = f(c_t - \lambda c_{t-1})$ . Чем выше  $c_{t-1}$ , тем выше должен быть  $c_t$ , чтобы давать данное  $H_t$ . «Искомый логарифм потребления» –  $\lambda c_{t-1}$ .

314

См.: Gruber and Mullainathan, 2002.

315

Даже если налоговая система в целом является искажающей, она все равно будет менее искажающей, чем могла бы быть в отсутствие корректирующего элемента.

316

Предположим, что есть  $n$  человек и я могу заработать дополнительно один доллар. Согласно примечанию 6, счастье возрастает на  $1/Y_i$ . Счастье другого среднего человека падает на  $0,3/Y^- n$ , а совокупное счастье всех остальных падает на  $0,3/Y^-$ . Если  $Y^- i = Y^-$ , внешний ущерб составляет 30 % от того, что я выиграю.

317

Если мы будем всерьез относиться к цифрам, они позволят обосновать с точки зрения эффективности, скажем, 60 %-й налог на дополнительный доход (30 % плюс три четверти от 40 %). Это типичная предельная ставка налогообложения в Европе, после учета всех налогов и сборов на доход и расходы. См.: Collier, 2004, table 1, где показано, что предельная налоговая ставка составляет 60 % в Европе (в среднем по разным странам) и 40 % в США. Средние налоговые ставки ниже: доля ВВП, идущего на налоги, составляет 43 % в Еврозоне, 38 % в Великобритании, 30 % в Японии и 29 % в США. При этом главная и единственная причина столь низких налогов в США – частное финансирование большей части здравоохранения (OECD, Economic Outlook, No. 72, p. 207).

В тексте я рассуждаю с точки зрения подоходного налога, который знаком всем читателям. Но всегда более эффективно облагать налогами расходы, а не доходы, потому что подоходный налог означает, что сбережения облагаются налогом дважды: сначала когда получены сами эти сбережения, а затем когда они приносят дополнительный доход. Тем самым искажается выбор между

расходами в настоящем и в будущем. Однако, вопреки утверждениям некоторых исследователей (см.: Frank, 1999; Loewenstein et al., 2003), зависимость не вносит существенного вклада в аргументы в пользу налогообложения расходов, а не доходов. Главная проблема зависимости состоит в том, что она воздействует на выбор между трудом и досугом, а не на решения, касающиеся сбережений (см.: Layard, 2005).

318

См.: Sennett, 2003.

319

См.: Fernie and Metcalf, 1999.

320

См.: Locke et al., 1981.

321

См.: Nickell, 1995, p. 91–96.

322

Blanchflower and Oswald, 2000, table 19. Из табл. 7 видно, что удовлетворенность работой в Великобритании в 1991–1997 гг. упала в государственном, но не в частном секторе.

323

См.: Титмус (Titmuss, 1970) показал, что запас донорской крови в Британии, где существует бесплатное донорство, более высокого качества и надежнее, чем в США, где за донорство в основном платят.

324

См.: Gneezy and Rustichini, 2000.

325

См.: Deci and Ryan, 1985.

326

См.: Frey and Oberholzer-Gee, 1997.

327

См.: Frey and Jegen, 2001.

328

Предшествующий аргумент можно выразить следующим образом:  $\text{Счастье}_i = f(\text{Досуг}_i, \text{Оценочное потребление}_i) + \alpha \text{ Ранг}_i + \beta \text{ Выпуск}_i$ .

На уровне всего общества  $\Sigma \text{ Ранг}_i$  постоянен, поэтому мы хотим, чтобы  $\alpha$  было как можно меньше, иначе стремление занять положение приведет к бесплодному сокращению досуга. Наоборот, если мы хотим, чтобы  $\beta$  было как можно больше, так что люди будут работать, чтобы производить продукцию (а также чтобы получать плату за труд) и напрямую получать от этого счастье.

329

Точное определение закона можно найти на: [www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se).

330

Взгляды, к несчастью, популяризированные Гэлбрейтом (см.: Galbraith, 1958).

331

См.: Rayo and Becker, 2004.

332

Например, в последние годы количество самоубийств в Швеции было таким же, как в Западной Германии, и ниже, чем во Франции (см.: Helliwell, 2003b, fig. 2).

333

См.: Gavron et al., 1998.

334

Keynes, 1930; Кейнс, 2009, с. 65.

335

Цит. по: *Observer*, 3, 1971.

336

Kahneman and Tversky, 2000, p. 58.

337

См.: Kahneman et al., 1990.

См.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 4.1.

Наиболее распространенный подход к боязни риска внутренне противоречив. Он предполагает (а) что индивид максимизирует полезность, которую он может ожидать, приняв во внимание различные вероятности различных внешних событий, и (б) что он имеет устойчивую функцию, связывающую полезность с богатством, которая показывает убывающую предельную полезность богатства. Но как показал Рабин (Rabin, 2000), такая функция не может объяснить, почему люди одновременно боятся незначительного риска и готовы порой идти на более крупный. Два этих набора фактов могут, однако, быть объяснены с точки зрения ожидаемой полезности, если бы функция, связывающая полезность с богатством, имела изгиб (или почти изгиб) в точке текущего богатства, при условии что функция меняется, когда меняется богатство.

См.: Krugman, 1996. То же самое относится к среднестатистическому гражданину третьего мира, хотя покупатели сельскохозяйственной продукции в странах третьего мира выиграли бы, если бы США и Европа меньше защищали своего производителя сельскохозяйственной продукции (если бы было *больше* глобализации). На Западе низкоквалифицированные рабочие понесли небольшие потери из-за глобализации, но они в основной своей массе были защищены от нее ростом неторгуемых внутренних услуг (см.: Katz and Autor, 1999, p. 1536–1537).

Для Европейского союза доля торговли с другими странами в ВВП за последние 20 лет не выросла. То же самое относится и к Японии. В США доля экспорта была стабильной, но доля импорта выросла (см.: EU, *European Economy*, 2003, No. 4, annex). В целом выпуск товаров, пользующихся спросом на мировом рынке, рос быстрее с точки зрения объема, а не с точки зрения ВВП, но их цена относительно товаров, не пользующихся спросом на мировом рынке, упала.

См.: Davis and Haltiwanger, 1999, p. 2735–2737.

EU, *European Economy*, 2003, No. 4, p. 163.

344

Если валютный курс является плавающим, он служит основным корректирующим механизмом, поддерживающим конкурентоспособность. Если валютный курс является фиксированным, уровень цен скорректируется, хотя это может на какое-то время привести к росту безработицы.

345

См.: Lucas, 2003. Примечательно, что Лукас утверждает, что полное устранение всех экономических колебаний увеличило бы счастье настолько же, насколько и увеличение личного потребления на 0,05 %. В своих оценках он не рассматривает факты, относящиеся к боязни рисков, или работы каких-либо психологов.

346

См., напр.: Layard et al., 1991; Nickell and Layard, 1999; а также: Layard, 1999a; 2003a.

347

По этому и следующему разделу см.: Layard, 2003a; de Koning et al., 2004.

348

См.: Bentolila and Bertola, 1990; Bertola, 1994; Nickell and Layard, 1999.

349

См.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex. 4.2.

350

Moser Working Group, 1999. Данные основаны на Международном исследовании грамотности взрослого населения.

351

Steedman, 2000.

352

См.: Layard, 2003b.

353

Для США см.: Current Population Survey; для Великобритании см.: Gregg and Wadsworth, 2002, table 1.

354

См.: Lykken, 2001.

355

См.: Levitt, 2004, table 5, учитывая, что преступления против собственности – самая большая категория преступлений. См. также: Donohue and Levitt, 2001.

356

В Лиссабоне в 1999 г. лидеры Европейского союза поставили цель, что к 2010 г. по меньшей мере 70 % мужчин и женщин в возрасте от 15 до 64 лет должны иметь работу (по сравнению с 63 % в 1999 г.). Основная цель заключалась в том, чтобы заставить людей, находящихся в трудоспособном возрасте, отказаться от жизни на государственное пособие, но, к сожалению, при постановке задачи эта группа не была никак идентифицирована.

357

См.: Waldfogel, 2002.

358

См.: Huppert, 2003.

359

См.: Young and Wilmott, 1957.

360

Glaeser and DiPasquale, 1999, Sampson et al., 1997.

361

Sampson and Groves, 1989.

362

См.: Halpern, 2001, table 5; а также: Halpern, 2005.

363

Данные по разным районам США см. в: Alesina and La Ferrara, 2000. Данные по Канаде см.: Soroaka et al., 2003, где показано, что люди меньше доверяют друг другу там, где выше мобильность и плотность населения. Относительно данных по разным странам см.: Knack and Keefer, 1997, table VII, хотя другие исследователи (La Porta et al., 1997, p. 337) показывают невысокую двумерную

зависимость между доверием и этнолингвистическим разнообразием. На экспериментальном уровне студенты Гарварда с меньшей вероятностью будут вести себя доверительно и надежно по отношению к студентам другой национальности или из другой этнической группы (см.: Glaeser et al., 2000).

364

Sampson et al., 1997. Мы можем утверждать, что мобильность ведет к насилию, потому что стабильность места жительства также указывает на типы солидарности в сообществе, которые благотворны для снижения уровня преступности.

365

См.: Halpern and Nazroo, 2000; Faris and Dunham, 1939. Особенно высокое число психических заболеваний было обнаружено среди выходцев из Карибского региона, живущих в Англии, по сравнению с теми, кто живет в самом Карибском регионе (см.: James, 1998).

366

В Канаде было установлено, что иммигранты доверяют другим людям меньше, чем коренные жители (см.: Soroka et al., 2003), но их уровень доверия аналогичен тому, что существует в тех странах, из которых они приехали. Об иммигрантах в США см.: Rice and Feldman, 1997.

367

См.: Layard et al., 1992. В целом иммиграция оставит уровень безработицы без изменений, но увеличит общую занятость и выпуск. Неквалифицированные иммигранты могут ухудшить положение тех граждан, которые сами не имеют квалификации, а остальные от иммиграции выиграют.

368

Halpern, 1995, p. 207.

369

Michalos, 2004.

370

Всемирная организация здравоохранения, 2002. Годы, потерянные из-за нетрудоспособности (YLD). Доступно на сайте организации. Эти цифры очень близки к аналогичным цифрам для США и Западной Европы, поэтому нет необходимости предъявлять их отдельно.



Американские ежегодные показатели распространенности взяты из: Department of Health and Human Services, 1999, p. 47 (далее: DHHS), а данные о распространенности в течение всей жизни из: WHO International Consortium, 2000, table 3, с удобным сокращением в масштабе. Данные исключают людей, страдающих только от алкогольной и наркотической зависимости или болезни Альцгеймера. Данные основаны на Эпидемиологическом исследовании регионов (Epidemiologic Catchment Area Study) 1982 г. и Национальном исследовании сопутствующих заболеваний (National Co-Morbidity Study) 1990–1992 гг. Состояния включают в себя (с годовыми показателями распространенности): шизофрению (1 %), случаи маниакально-депрессивного психоза (1 %), тяжелую депрессию (5 %) и расстройства, связанные с тревожностью (13 %, включая общую тревожность, панические атаки, фобии и расстройство навязчивых состояний). Результаты в США не противоречат недавнему «Всемирному исследованию психического здоровья» (World Mental Health Survey Consortium, 2004), проводившемуся ВОЗ, которое охватывало США и еще 14 стран.

Для Великобритании данные по числу страдающих этими заболеваниями в отдельный период времени: ONS, 2001, table 2.7. В Британии доля страдающих какими-либо психическими заболеваниями в отдельный период времени составляет 16 %, включая 3 % тех, кто пережил случай тяжелой депрессии, и 9 % тех, кто пережил чуть менее тяжелую смешанную форму тревожности и депрессии.

Итоговые цифры по разным странам см. в: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex. 11.1, table A.

Источники данных в данном разделе: Craighead et al., 2002, tabs 10.1 and 10.2; Hollon and Beck, 2004, figs 10.1 and 10.2; DHHS, 1999, ch. 4; Department of Health, 2001. Доля тех, кто поправился в течение четырех месяцев с момента постановки диагноза, составляет приблизительно 60 % от тех, кого «лечили», 30 % от тех, кому давали плацебо, и незначительно число тех, кто выздоровел спонтанно.

Даже в случае тяжелой депрессии лекарства и терапия оказываются в равной мере действенными. Их сочетание может иногда помочь, но, как правило, не лучше, чем каждое из средств в отдельности. Важно попробовать хотя бы одно из средств, и, если оно не поможет, перейти к другому.

Все эти данные получены в ходе клинических испытаний с участием квалифицированного персонала. Достоверных данных по результатам «в поле» мало.

373

Около \$2000/£1000.

374

По этому разделу см.: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex. 11.1 table B. Только в случаях шизофрении и маниакальной депрессии пациенты получают лечение.

375

В 2000 г. 6 % всего взрослого населения Британии проходили медикаментозное лечение от психических или эмоциональных проблем (ONS, 2001, table 5.2).

376

См.: <http://www.who.org>; а также: World Health Organization, 2002.

377

По США см.: DHHS, 1999, ch. 6; по Британии см.: Department of Health, Hospital and Community Health Services Programme Budget.

378

Это относится к исследованиям с государственным финансированием. В США Национальный институт психического здоровья получает 5 % бюджета Национальных институтов здравоохранения. В Великобритании на психическое здоровье выделяется 5 % бюджета британского Совета по медицинским исследованиям.

379

Из Table Talk.

380

См.: Davidson et al., 2003, например, рис. 2. Эффект таков, что тот, кто первоначально занимал пятнадцатую ступень счастья, поднимается до семнадцатой.

381

См. ссылки в: Davidson et al., 2003.

382

Elbert et al., 1995. Аналогично у таксистов укрепляется часть мозга, ответственная за навигацию в пространстве (см.: Maguire et al., 2000).

383

См.: Dalai Lama and Cutler, 1998, а более детально о методах ментальной дисциплины см: Dalai Lama, 2001; Далай-лама [XIV], 2006.

384

См. главу 2.

385

См.: Thich Nhat Hanh, 2001.

386

См.: Davidson et al., 1990.

387

Goleman, 2003, p. 284; Гоулман, 2009, с. 436.

388

Также верно, что некоторые люди могут быть очень счастливы, будучи эгоистами. Сэмюэль Пепис вспоминал, что неплохо себя чувствовал во время Великой чумы, когда предавался разврату (см.: Tomalin, 2002).

389

Gottman, 1994.

390

Сказано на смертном одре его ученику Ананде (*Махапариниббана-сутта*).

391

В исламе основная мистическая традиция – суфизм.

392

Современную интерпретацию «Духовных упражнений» Игнатия Лойолы можно найти в: Hughes, 1985.

393

Цит. по: Farrow, 1984.

394

См., напр.: Gorman, 1973.

395

Формулировка первого шага несколько видоизменена. Здесь слово «алкоголь» заменено словами «наши эмоции». Замечательное руководство по «Двенадцати шагам» можно найти в: Phillip, 1990.

396

Как бы то ни было, клинических испытаний психоанализа не было (см.: Roth and Fonagy, 1996). Клинические испытания разборов несчастных случаев показали негативные результаты, хотя жертвам несчастных случаев, у которых появились болезненные симптомы, может помочь когнитивная терапия, включающая в себя тщательную реконструкцию прошлого (см.: Clark and Ehlers, 2005).

397

Цит. по: James, 1998.

398

См. главу 11, примеч. 39; а также: Seligman, 1994.

399

См.: Seligman, 2002, p. 69, 211; Селигман, 2006, с. 100, 273.

400

Также можно показать, что депрессивные люди могут делать более точные прогнозы, чем недепрессивные, которые слишком оптимистичны. Это называется «депрессивным реализмом». Но (а) депрессивный прогноз часто является самоисполняющимся пророчеством и (б) чрезмерный оптимизм часто повышает шансы успеха. Касательно ценности оптимизма см.: Frederickson, 1998; Frederickson et al., 2000. Однако в некоторых областях чрезмерный оптимизм дисфункционален – например, в финансовых спекуляциях.

401

См.: Nesse, 1999; 2000.

402

См.: Seligman, 2002; Селигман, 2006. В его книге предлагаются техники обнаружения сильных сторон.

403

См.: Schwartz et al., 2002. Это не означает, что бентамовский идеал наибольшего счастья для наибольшего числа людей ошибочен, но это бросает свет на то, как его достичь.

404

См.: Thich Nhat Hanh, 1975. Замечание Толстого взято из рассказа «Три вопроса».

405

Ezra Pound, *The Pisan Cantos*.

406

См.: Wilson, 1993.

407

См.: Greenberg et al., 2000; специальный выпуск *American Psychologist*, 2003, issue 6–7, June/July, p. 452–490, а также главу 11 в: Goleman, 2003; Гоулман, 2009; там довольно подробно описывается программа Гринберга PATHS (Поддержка стратегий альтернативного мышления) для шестилетних и семилетних детей.

408

Goleman, 1996; Гоулман, 2010.

409

Он не является обязательным, но с 1999 г. предмет «права и обязанности гражданина» для детей в возрасте от 11 до 16 лет стал обязательным.

410

См.: Evans, 2003; Humphrey, 2002, ch. 19.

411

Из *Penitimento* Лиллиан Хеллман.

412

Основные источники этой главы: Barondes, 1999; Snyder, 1996.

413

Касательно источников см. главу 11, примеч. 38. Вокруг вопроса о том, следует ли классифицировать обсессивно-компульсивное расстройство как тревожное расстройство, ведется спор.

414

Следующее распространенное определение, используемое сегодня, дано Американской психиатрической ассоциацией в системе классификации, известной как DSM IV (что означает 4-е издание «Руководства по диагностике и статистике психических заболеваний»): эпизод тяжелой депрессии имеет место тогда, когда по крайней мере более двух недель присутствует «подавленное настроение и потеря интереса или удовольствия почти от любых видов деятельности». Дополнительно по крайней мере пять из следующих признаков должны наблюдаться более двух недель:

- подавленное состояние большую часть дня,
- уменьшившийся интерес или удовольствие,
- значительное увеличение или потеря веса,
- бессонница или слишком долгий сон,
- потеря контроля за движениями тела,
- утомляемость,
- чувство никчемности или вины,
- неспособность думать или концентрироваться,
- мысли о смерти и самоубийстве.

Депрессия в менее тяжелой форме возникает, если большую часть времени последние две недели наблюдалось подавленное настроение и по крайней мере два из следующих симптомов:

- плохой аппетит или переедание,
- слишком много или слишком мало сна,

- утомляемость или низкий тонус,
- низкая самооценка,
- плохая концентрация или неспособность принимать решения,
- чувство безнадежности.

415

Цит. по: Jamison, 1993, p. 19, где также приводятся многие другие знаменитости, страдавшие от депрессии. Другие описания депрессии людьми, которые ее пережили, можно найти в: Styron, 1991; Solomon, 2001; Wolpert, 1999. Книга Уолперта представляет собой хорошее введение в проблему депрессии и ее лечения.

416

Исследование Национального института психического здоровья, проведенное в 2002 г., показало, что за последние 13 лет группа больных с маниакально-депрессивным расстройством провела около 40 % времени в депрессии, около 5 % в маниакальном состоянии, 10 % в сочетании того и другого, а оставшееся время – в нормальном состоянии.

417

См.: Peters, 1998. Ключевые события происходили в 1767–1768 гг.

418

Laing, 1960; Лэнг, 1995.

419

Для Соединенных Штатов см.: DHHS, 1999; для Британии см.: Department of Health, Health and Personal Services Statistics. Это снижение также было вызвано прогрессом в психотерапии, враждебностью общества по отношению к психиатрическим лечебницам и желанием сэкономить деньги. Учитывая слабость «ухода в сообществе», возможно, сокращение было чрезмерным.

420

Цит. по: Barondes, 1999.

421

Barondes, 1999.

422

Число возможных соединений в каждом случае порядка 1015.

423

Прозак сокращает обратный захват серотонина в пресинаптическом нейроне, то есть это «селективный ингибитор обратного захвата серотонина» (SSRI). Серотонин также известен как 5-НТ.

424

Кокаин ингибирует обратный захват допамина, тогда как амфетамины перемещают допамин из пузырьков в пресинаптический нейрон. Экстази (МДМА) также увеличивает поступление допамина и серотонина.

425

Наблюдательные читатели заметят, что я не обсуждаю ни то, как работает литий, ни психоделические наркотики, такие как мескалин и ЛСД. Делаю я это потому, что их действие пока плохо изучено.

426

Kramer, 1993.

427

Post, 1994. Наоборот, ученые, государственные деятели, мыслители и композиторы ближе к населению в целом. См. об этом также: Storr, 1972, Jamison, 1993.

428

Есть очевидные исключения, такие как Джерард Мэнли Хопкинс.

429

См.: Jamison, 1993, p. 61–89, 241–251.

430

См.: Schou, 1979; Marshall et al., 1970; а также: Frederickson, 1998; Frederickson et al., 2000.

431



См.: Richards et al., 1988. Имеются в виду ближайшие родственники, такие как брат и сестра. См. также: Nettle, 2001, р. 149–151, 173–186, где утверждается, что эти гены выжили, потому что творческие люди притягивают женщин.

432

См. главу 3.

433

Некоторые нерешенные научные вопросы и список избранных работ (глава за главой) см. на: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 14.1, 14.2.

434

См. главу 2.

435

Там же.

436

См. главу 8.

437

Там же.

438

См. главу 5.

439

См. главы 5 и 10.

440

См. главу 11.

441

См. главы 4 и 10.

442

См. главы 4 и 10.

443

См. главы 4 и 10.

444

См. главу 12.

445

См. главы 11 и 13 и главу 8, примеч. 20.

446

См. главы 9, 10 и 11.

447

Популярные версии дарвинизма (в отличие от самого дарвинизма) пренебрегают важностью сотрудничества между людьми. Популярный вариант Смита игнорирует его анализ важности человеческой симпатии (см.: Smith, 1759; Смит, 1997).

448

См. в особенности главы 10, 11 и 12.

449

[www.oecd.org](http://www.oecd.org). Цифры отражают помощь в целях развития иностранных государств в процентах от ВВП в 2002 г.

450

Обсуждение необходимых политических мер выходит за рамки данной книги, но см.: Tarp, 2000.

451

См., напр.: Mill, 1861; Милль, 1900. Но те, кто находится по другую сторону баррикад, включают в себя, скажем, Сократа, не верившего в жизнь «без исследования», Чиксентмихайи (Csikszentmihalyi, 1990; Чиксентмихайи, 2010) и Далай-ламу (Dalai Lama, 2001; Далай-лама, 2004).

452

См. также главу 8, примеч. 27.

453

Написано 22 июня 1830 г. и обнаружено в альбоме ко дню рождения дочери его друга. Цит. по: Parekh, 1993, p. xvii.

454

Я глубоко признателен: Эндрю Кларку, Роджеру Криспу, Парте Дасгупте, Полу Долану, Фелисии Хупперт, Алану Мэннингу, Нику Марксу, Джеффу Малгану, Эндрю Освальду, Стюарту Проффиту, Мэтью Рабину, Роберту Скидельски, Николасу Стерну, Лесли Тернберг и Марку Уильямсону – за замечания и обсуждение этой новой части книги.

455

См.: Вок, 2010. Бок был ректором Гарварда в 1971–1991 и 2006–2007 гг.

456

Прекрасное рассмотрение ключевой роли счастья в западной моральной философии см. в: McMahon, 2006.

457

Свидетельства того, что люди чувствуют боль других людей, см. в: Singer, 2004. Более жесткую позицию, согласно которой значение имеют только чувства, см. в: Gilbert, 2006, p. 71; Гилберт, 2008, с. 97; Schacter et al., 2009. См. также убедительное опровержение аргумента Нозика о «машине счастья» в: Gilbert, 2006, p. 71 [в русском издании книги Гилберта перевод соответствующего места опущен. – Примеч. ред.]. Защиту значения чувств современным философом см. в: Naughton, 2008.

458

В «Никомаховой этике» Аристотель применил похожий подход, хотя и использовал иное определение счастья (см. ниже). Сходство заключается в том, что он искал что-то, что является исключительно самоцелью.

459

Ниже я вернусь к вопросу о распределении счастья и относительной важности уменьшения несчастья и увеличения существующего счастья.

460

См., напр.: MacIntyre, 1981; Макинтайр, 2000.

461

Подробнее об этом см.: [www.compassionineconomics.org](http://www.compassionineconomics.org).

462

См.: Seabright, 2010.

463

См.: Fehr and Fischbacher, 2002.

464

См.: Konow and Earley, 2008. Свидетельства подобного поведения в естественном окружении см. в: Dunn et al., 2008; Headey et al., 2010.

465

См.: Switzer et al., 1995.

466

См.: Dunn et al., 2008; Dunn et al., 2010.

467

Rilling et al., 2002.

468

Aristotle, *Nicomachean Ethics*, 1099a; Аристотель, *Никомахова этика*, 1099a.

469

Цит. по: Scruton, 2001, p. 83.

470

В экономике общественного сектора это стало уже давней традицией – см., напр.: Atkinson and Stiglitz, 1980, part 2, p. 333–342; Аткинсон и Стиглиц, 1995, часть 2, с. 474–482. В принципе сообщество включает в себя всех разумных существ, но для большинства из нас диапазон влияния, которое мы можем оказывать, достаточно ограничен.

471

См.: Rawls, 1971; Ролз, 1995.

472

Амартия Сен подробно обсуждает вопрос о лишениях в: Sen, 2009, p. 272–276. На этих страницах он критикует мой подход за то, что я делаю слишком сильный акцент на «чувствах». Но в дальнейшем он вполне справедливо указывает на важность чувств при выработке политики в области здравоохранения (p. 285).

473

См.: Frederick and Loewenstein, 1999.

474

Одновременно относительный и абсолютный. Данные по богатым странам см. в: Layard et al., 2010, table 6.4.

475

См.: Headey et al., 2010.

476

См.: Brickman et al., 1978.

477

См.: Diener et al., 2010.

478

См.: Stern, 2006.

479

Wheen, 1999, p. 363.

480

См. также: Mill, 1861; Милль, 1900.

481

См.: Keyes et al., 2002.

482

Huppert and So, 2009; в этой работе отмечается, что менее 25 % «горячо согласились» с утверждением, с которым, как предполагалось, достаточно было просто согласиться. В результате около 12 % взрослых европейцев были сочтены процветающими. См. также: Clark and Senik, 2010.

483

Когда мы сравниваем разные виды деятельности, значение того или иного из них не слишком соотносено с качеством чувства, испытываемого во время него (см.: White and Dolan, 2009). Но этот вопрос отличается от вопроса о действии совокупного «смысла жизни» на совокупное счастье.

484

См.: Clark and Senik, 2010.

485

В своей новой книге Селигман (Seligman, 2011) различает четыре разных элемента: позитивная эмоция, отношения, смысл и достижение.

486

См.: Fredrickson, 2009; Lyubomirsky, 2008. Отличный обзор современной психологии счастья можно найти в: Huppert et al., 2005; Haidt, 2006; Diener and Biswas-Diener, 2008. О роли внимания и его действии на счастье см.: Schkade and Kahneman, 1998.

487

Freud, 1930; Фрейд, 1998.

488

Джон Стюарт Милль полагал, что счастье – это всеохватывающее благо, но ему также принадлежит знаменитое высказывание: «Спроси себя, счастлив ли ты, и сразу же перестанешь быть таковым» (Mill, 1873, *op. cit.* V, p. 142). Он думал, что не следует размышлять над своим счастьем – только над счастьем других. Как я покажу ниже, это слишком узкий взгляд.

489

См.: Csikszentmihalyi, 1990; Чиксентмихайи, 2010.

490

См. также: Ricard, 2007, 2010.

491

См.: Davidson and Harrington, 2001.

492

См.: Williams et al., 2007.

493

Бесплатные сайты включают в себя: Mood Gymi Living Life to the Full, оба посвящены депрессии. Среди платных сайтов Fear Fighter (тревога) и Beating the Blues (депрессия).

494

См.: [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org) и [www.positivepsychologynews.com](http://www.positivepsychologynews.com).

495

См.: Gilbert, 2009.

496

См.: Aked et al., 2008. Эти предложения были официально приняты в правительственном докладе о психическом капитале и благополучии: Foresight Report on Mental Capital and Well-Being, p. 81; см: Government Office for Science, 2008.

497

См.: Layard and Dunn, 2009.

498

См.: Greenberg et al., 2003; Payton et al., 2008. Лучшие из этих программ на английском языке, которые без труда могут быть осуществлены, описываются в: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>, annex 15.1.

499

Brunwasser et al., 2009; Challen et al., 2010.

500

Опрос 2005 г., проведенный для серии передач на BBC «Формула счастья»: [http://news.bbc.co.uk/1/1/shared/bsp/hi/pdfs/29\\_03\\_06\\_happiness\\_gfcpoll.pdf](http://news.bbc.co.uk/1/1/shared/bsp/hi/pdfs/29_03_06_happiness_gfcpoll.pdf).

501

См.: Brittan, 2006.

502

Это было бы более вероятно при правительстве, озабоченном «объективными показателями» того или иного рода, такими как ВВП. В конце концов, именно такой была главная мотивация у Сталина.

503

Его выступление на конференции ОЭСР, посвященной измерению прогресса и проходившей в Бузане (Южная Корея) в октябре 2009 г.

504

Чтобы определить его общий бюджет, нужно в принципе сравнить счастье, доставленное «последним» потраченным фунтом, со счастьем, потерянным от последнего фунта дохода, – каждое оцененное по «этической» ценности, приписываемой каждой дополнительной единице счастья.

505

См., напр.: Di Tella et al., 2003.

506

Di Tella et al., 2003. Однако тезис о том, что в Британии не было тенденции к росту счастья, поскольку, начиная с 1950-х гг., произошло столько всего хорошего и столько изменений в политике, ставится под сомнение в работе: Johns and Ormerod, 2007. Авторы упускают из виду, что другие, негативные изменения могли свести на нет позитивные. См. также количественные данные, свидетельствующие о негативных последствиях упадка социального капитала в Соединенном Королевстве: Bartolini et al., 2008.

507

См.: Oswald and Wu, 2010.

508

См.: Steptoe and Wardle, 2005; Steptoe, Wardle and Marmot, 2005.

509

См: Diener and Chan, 2010.

510

См.: Urry et al., 2004.

511



См.: Coghill et al., 2003.

512

См.: Dolan and Layard, 2008.

513

Неудивительно, что различные причины счастья имеют различный относительный вес в зависимости от баланса между чистым аффектом и суждением в измерении счастья (см.: Kahneman and Deaton, 2010; Diener et al., 2010). Доход оказывает большее относительное воздействие на измерения, основанные на выносимых суждениях; психологические переменные оказывают большее воздействие на измерения, основанные на аффекте. Я бы сказал, что измерения, основанные на аффекте, более релевантны. Удовлетворенность жизнью лежит между чистым аффектом и суждением, но это исключительно хорошо обоснованное и хорошо задокументированное измерение – и, вероятно, наиболее приемлемое для целей публичной политики. (Отметим его очевидную связь с удовлетворенностью общественными услугами.)

514

Оценка одного дня может быть получена либо путем выбора фрагмента опыта, либо «методом реконструкции дня», см.: Krueger, 2009. Касательно надежности повторного тестирования различных измерений см.: Krueger and Schkade, 2008.

515

Layard et al., 2010.

516

В виде функции это будет выглядеть так:  $H = \alpha \log Y$ , где  $H$  – счастье, а  $Y$  – доход (закон Вебера о пропорциональном эффекте). См. также: Layard et al., 2008.

517

Wilkinson and Pickett, 2009. См. также: James, 2007, чьи рассуждения, хотя местами и преувеличенные, все же поднимают важные вопросы.

518

Книга подверглась сильной критике со стороны Питера Сондерса (см.: Saunders, 2010). Но Уилкинсон и Пикетт привели убедительные доводы в защиту своей позиции: [www.equalitytrust.org.uk/saunders-response](http://www.equalitytrust.org.uk/saunders-response).

519

Выступление 22 мая 2006 г.:

[www.conservatives.com/News/Speeches/2006/05/Cameron\\_Improving\\_societys\\_sense\\_of\\_well\\_being\\_is\\_challenge\\_of\\_our\\_times.aspx](http://www.conservatives.com/News/Speeches/2006/05/Cameron_Improving_societys_sense_of_well_being_is_challenge_of_our_times.aspx).

520

Easterlin and Crimmins, 1991; а также последующие данные из доклада Института исследований высшего образования при Калифорнийском университете «Американские первокурсники: тенденции за сорок лет. 1966–2006 гг.».

521

Обследование старшеклассников называется «Мониторинг будущего» и ведется в научно-исследовательском центре Мичиганского университета. Обследование взрослых проводилось Центром изучения общественного мнения им. Роупера. Что касается изменения моральных оценок в американских женских журналах с 1948 по 1969 г., см. также: Zube, 1972.

522

Halpern, 1995, p. 351.

523

Некоторые факты можно найти в: Goger, 1955, p. 293–297 и приложении к нему, посвященном преступности. Любопытно, что в течение десятка лет мы наблюдаем сокращение преступности в Великобритании и США.

524

ВАСР, 2010.

525

[www.authentichappiness.sas.upenn.edu](http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu) и [www.positivepsychology.org](http://www.positivepsychology.org).

526

Выступление 22 мая 2006 г. Идея, конечно, не новая. 18 марта 1968 г. Роберт Кеннеди заявил: «Однако валовой национальный продукт не включает в себя здоровье наших детей, качество их образования или радости от их игр. Он не включает в себя красоту нашей поэзии или силу нашего брака, интеллектуальность наших общественных дебатов или безупречность наших государственных служащих. Он не измеряет ни наше остроумие, ни нашу

смелость, ни нашу мудрость, ни ученость, еще меньше сострадание или преданность своей стране; короче, он измеряет все, кроме того, что придает жизни смысл».

527

Старт этой инициативе был дан 25 ноября 2010 г. речью премьер-министра (см.: [www.number10.gov.uk/news/speeches-and-transcripts/2010/11/pm-speechon-well-being-57569](http://www.number10.gov.uk/news/speeches-and-transcripts/2010/11/pm-speechon-well-being-57569)) и Джил Мэтесон, главы Национальной статистической службы. Измерения проводятся с апреля 2011 г. Впервые за систематические измерения благополучия выступили Дайнер и Селигман (см.: Diener and Seligman, 2004).

528

Включено в «Национальное исследование по использованию времени».

529

Stiglitz et al., 2009.

530

См.: [www.wikiprogress.org](http://www.wikiprogress.org).

531

См.: Layard, 2006; о значительном вкладе, внесенном видным юристом Дерекком Боком, см. в: Derek Bok, 2010, а также Дайнером и остальными в: Diener et al., 2009.

532

См. специальный выпуск Journal of Public Economics о счастье и публичной политике (2008).

533

Замечательная книга бывшего инсайдера с Даунинг-стрит, 10, см.: Halpern, 2010.

534

Эта тенденция получила поддержку в недавнем «Проекте по развитию психического капитала и благополучия», подготовленном главным советником правительства по науке и главой Управления по науке и технике в целях выявления способов улучшения благополучия с помощью частных и правительственных мер. См.: UK Government Office for Science, 2008.

535

Moussavi et al., 2007.

536

Подробнее об IAPT см.: Layard et al., 2006; Clark et al., 2009; Clark, 2010; Silver, 2010. Касательно подобного подхода к психическому здоровью детей см.: Layard, 2008.

537

Исходный анализ затрат и выгод показал, что экономия позволит полностью финансировать программу, см.: Layard et al., 2007. Дальнейший опыт это подтвердил.

538

Challen et al., 2010.

539

См.: Bonell et al., 2007.

540

Webster-Stratton et al., 1989.

541

См.: Beshears et al., 2008.

542

См.: Pensions Commission Report, 2006.

543

Thaler and Sunstein, 2008. О похожих идеях в Британии, но с более широким спектром применения см.: Dolan et al., 2010.

544

См.: Pensions Commission Report, 2006.

545

См.: Lucas, 2003. Лукас подчеркивает, что большой прирост ВВП связан с более высоким ростом. Однако мой тезис касается не межвременного выбора, который необязательно оказывается искаженным, даже если люди заботятся

преимущественно об относительном доходе (см.: Layard, 1980; Arrow and Dasgupta, 2009). Моя идея состоит в том, что искажается уровень (а не рост) выпуска. Конечно, экономический рост будет продолжаться всегда, если мы сумеем справиться с климатическими изменениями – творческий дух человека будет продолжать находить способы делать вещи лучше.

546

См., напр.: Turner et al., 2010.

547

По этой причине я в 2007 г. прекратил поддерживать британское участие в еврозоне, которое повысило бы производительность, но при этом затруднило бы стабилизацию занятости. Кроме того, я стал гораздо более скептически относиться к миграции по сравнению с тем временем, когда я готовил первое издание книги, потому что появились дополнительные факты, подтверждающие негативное действие миграции на социальный капитал (см.: Putnam, 2007; Oishi et al., 2007).

548

См.: Deaton, 2008; Stevenson and Wolfers, 2008.

549

См. об этом: Layard et al., 2010; Easterlin, 2010, oh. 5. Последствия политики в области налогообложения, когда людей заботит относительный доход, обсуждаются в: Layard, 2006.

550

См.: Easterlin, 1974.

551

См. примеч. 31 на с. 372, а также: Fliessbach et al., 2007.

552

Исследования, включающие в себя ретроспективные отчеты, – самые надежные. Данные о британских подростках, начиная с 1970-х гг., можно найти в: Layard and Dunn, 2009, p. 3–4; Sweeting et al., 2009. Данные по американским студентам колледжа и старшекласникам, начиная с 1950-х гг., см. в: Twenge et al., 2010. Об австралийцах см.: Eckersley, 2010.