

Миллиард мгновений для счастья

Ощущение счастья — штука эфемерная. Иногда оно мало зависит от реальных событий. Если вы думаете о приятном или вспоминаете приятное, то, скорее всего, будете счастливы, даже если вокруг лютый холод, финансовый кризис и прочие безобразия.

Дэниел Канеман — очень-очень серьезный ученый. Достаточно сказать, что он чуть ли не единственный в мировой истории психолог, который стал лауреатом Нобелевской премии (обычно представителям этой науки нобелевских лавров не достаётся). Прихожу я как-то на очень-очень солидную конференцию, посвященную очень-очень умной теме — когнитивной науке. А там вслед за министром Фурсенко на трибуну выходит Дэниел Канеман и говорит:

— А давайте я вам лучше не о когнитивной науке расскажу, а о счастье и о том, что происходит, когда мы не живем, а думаем о жизни...

Все с радостью закивали — не каждый день удается послушать душеспасительную проповедь в исполнении нобелевского мудреца. Тем более что человек он с не самой банальной биографией: будучи евреем, ухитрился пережить во Франции немецкую оккупацию, служил в Армии обороны Израиля...

И вот что рассказал Канеман.

Внимание наше, подобно лупе, увеличивает важность тех событий и ощущений, на которые мы его обращаем. Обращишь его на что-то приятное — станешь счастливее, удержишь на неприятностях — почувствуешь себя несчастным. Если человека на протяжении дня все время спрашивать, как он себя чувствует, в среднем несчастным он будет не больше 20% времени, в остальное время — более-менее счастливым. Выходит, почти все время мы счастливы?

Не тут-то было. Господин Канеман предложил собравшимся мысленно перенестись в лабораторию, где жестокие психологи в течение одной минуты заставляют добровольных жертв науки держать руку в ледяной воде, и те мучаются от боли. Температура воды — 14 градусов, пояснил Канеман, вам, русским, этого не понять: вы ко всякому привыкли, вам нужна вода похолоднее — а калифорнийцам больно.

После того как испытуемый пришел в себя, берутся за вторую руку и держат ее ту же минуту, а потом еще полминуты, но в воде чуть-чуть потеплее — 15 градусов. Затем говорят: один из опытов придется повторить, выбирайте сами какой.

Результат совершенно неожиданный: 80% испытуемых предпочитают второй вариант — весьма неприятная минута и чуть менее неприятные полминуты им нравятся больше, чем просто весьма неприятная минута. Недаром Канеман в свое время получил Нобелевку за доказательство того, насколько иррационально мы себя ведем, даже когда рассчитываем выгоду.

«И при чем здесь счастье?» — спросите вы. Еще чуть-чуть терпения, мы приближаемся к развязке. Результат этого эксперимента свидетельствует вовсе не о мазохизме погрязших в безысходном разврате калифорнийцев. Это лишь одно из серии исследований, результаты которых убедили Канемана, что мы не очень-то помним свои переживания. Запоминаем разве что чем все закончилось, поэтому испытуемые и выбирают тот вариант, где мучиться приходилось дольше, зато в конце немного полегче. Роды — тоже занятие не из приятных, зато обычно хорошо заканчиваются, поэтому рожавшие женщины, как правило, не испытывают особого страха перед родами: они просто не помнят, как долго все это длилось.

А что же мы помним? Историю своей жизни. И если история, которую мы сами себе про себя рассказываем, наполнена нашими несчастьями, мы считаем себя несчастными, а если приятными воспоминаниями — мы счастливы. Согласно опросам, русские в среднем — один из несчастливейших народов. А не связано ли это с тем, что у нас не принято думать, что все прекрасно? Зато принято жаловаться и доказывать, что все плохо. Вот и доказали сами себе.

И климат, по данным Канемана, никак на счастье не влияет — влияют только мысли о его достоинствах или недостатках. И никакие деньги не помогут. Вот купили вы себе шикарный автомобиль, рассказывает нобелевский лауреат о результатах еще одного своего исследования, но удовольствие получите только думая о том, какой он крутой. А о чем мы больше всего думаем за рулем, стоя в очередной пробке? Вот именно.

Каждое мгновение мы выбираем, на что обратить внимание, выбираем, стать счастливее или несчастнее. Кстати, длительность одного мгновения — довольно точная величина: около 3 секунд. То, что было еще 5 секунд назад, для нас обычно уже прошлое, а случившееся 2 секунды назад — еще настоящее. Как говорит Канеман, в распоряжении человека, если он доживет до старости, миллиард мгновений. Не так уж плохо, есть из чего повыбирать.

Автор: Андрей Константинов © Русский репортер ОБЩЕСТВО, МИР 👁 4126 14.09.2009, 15:56 📌 615
URL: <https://babr24.com/?ADE=80888> Bytes: 4452 / 4452 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Андрей
Константинов.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)