ISSN 0130 1640

www.znanie-sila.ru

ЗНАНИЕ-СИЛА

«Knowledge itself is power» *(F. Bacon)*

1/2010

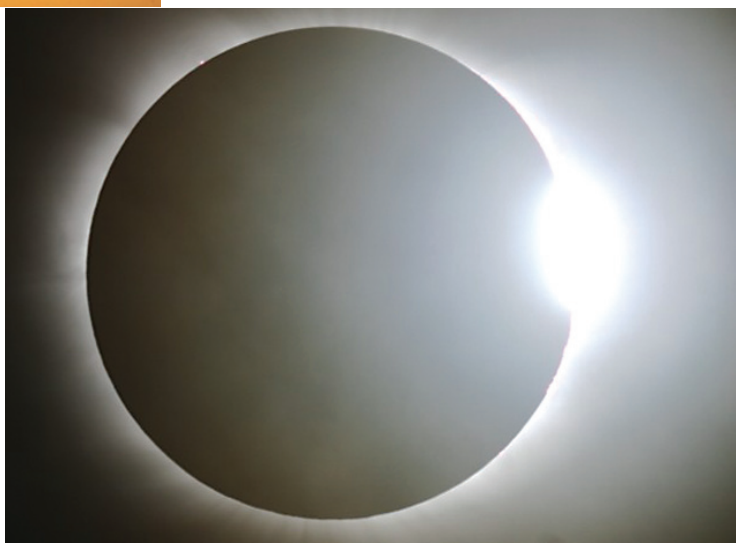


Куда движемся?



Семья, друзья, покой…
А где еще искать счастье?
Наука знает и это!

Стр. 4



Фундаментальная наука:
все-таки закат
или обновление?
Споры продолжаются
в рубрике
«Наука и общество».

Стр. 84



Кризис на огромном
пространстве России:
рядом с нами
и далеко от нас.

Стр. 18



«Я был и в аду,
каким представляется
Сахалин, и в раю,
т.е. на острове Цейлоне», —
писал А.П. Чехов.
Как это случилось?

Стр. 119

1/2010 В НОМЕРЕ

4 **ЗАМЕТКИ ОБОЗРЕВАТЕЛЯ**

А. Волков
Возьмите с собой немного счастья, люди!

Секреты счастья просты и сложны одновременно. Счастье — это то, к чему человек стремится сам, а вовсе не то, чего побуждают добиваться другие. Это — отсутствие боли и потребностей. Это — жизнь в согласии со своей природой. Что еще нужно человеку, чтобы стать счастливым? Семья, друзья, покой… А что еще? Еще!

13 **НОВОСТИ НАУКИ**

15 **В ФОКУСЕ ОТКРЫТИЙ**

Ал Бухбиндер
Уроки жизни по наследству?

18 **ГЛАВНАЯ ТЕМА**

Кризис на карте России

Кризисы, наверное, станут привычной частью нашей новой капиталистической жизни. Особенности нынешнего кризиса в России анализирует профессор географического факультета МГУ, директор региональных программ Независимого института социальной политики Наталья Зубаревич.

19 *И. Прусс*
Кризис бродит по России

28 *Н. Зубаревич*
Примеры практической регионалистики

32 *И. Прусс*
Инновации в долине Рура

42 **ВО ВСЕМ МИРЕ**

44 **МЕСТО В КУЛЬТУРЕ**

И. Кон
Человек с птичьего полета

53 **РАЗМЫШЛЕНИЯ К ИНФОРМАЦИИ**

Б. Жуков
Ген, разделяющий сердца

55 **КОСМОС: РАЗГОВОРЫ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ**

И. Харичев
Вести из Солнечной системы

62 **МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

64 **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ**

Ю. Першина
Эвмен и Чжао Гао

На третий-четвертый века до нашей эры пришлись глобальные завоевания, которые привели к перекройке мира. Герои статьи — мало знакомые широкой публике участники этих событий.

73 **СЛОВА И СМЫСЛЫ**

В. Иваницкий
Глючить

74 **В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА**

Б. Булюбаш
Еще раз о сверхпроводимости

1/2010 В НОМЕРЕ

79 **ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВЫМЫШЛЕННЫХ СУЩЕСТВ**

И. Нечаева
Любовь демона: инкубы и суккубы

84 **НАУКА И ОБЩЕСТВО**

М. Делягин
На пороге нового варварства

Позиции, обозначенные в Послании Президента РФ в связи с местом и ролью фундаментальных наук, возвращают нас к обсуждению Главной темы № 8 за прошлый год, посвященной именно этой проблематике.

88 *А. Коваленко*
Глобальный кризис в науке?! Предотвратить или переждать?

91 *Б. Савин*
Ну что вы, какой конец науки?

94 **МАЛЕНЬКИЕ ТРАГЕДИИ ВЕЛИКИХ ПОТРЯСЕНИЙ**

Е. Съянова
«Я не Раскольников...»

96 **ПОНЕМНОГУ О МНОГОМ**

98 **НОБЕЛЕВСКИЕ ПРЕМИИ — 2009**

Год женщин

103 **ВСЕ О ЧЕЛОВЕКЕ**

Л. Крайнов
Чем занят мозг, когда он ничем не занят?

107 **РАССКАЗЫ О ЖИВОТНЫХ И НЕ ТОЛЬКО О НИХ**

А. Волков
Год гориллы

Минувший 2009 год был объявлен «Международным годом гориллы». Эти ближайшие родственники человека находятся на грани вымирания. Длительная гражданская война в Конго мешает организовать надежную охрану этих животных. Местные жители продолжают убивать их ради мяса. Вспышки инфекционных заболеваний, например эболы, уносят жизни сотен, а то и тысяч горилл. Между тем численность знаменитых горных горилл сократилась всего до 700 особей.

116 **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ЛИРИКА**

О. Балла
Homo turisticus

119 **150 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ АНТОНА ЧЕХОВА**

Д. Капустин
Ад и рай Антона Чехова

126 **КАЛЕНДАРЬ «З-С»: ЯНВАРЬ**

128 **МОЗАИКА**

Александр ***Волков***

Возьмите с собой **немного счастья**, ЛЮДИ!

...из отдельных обмолвок, восклицаний, восторгов, признаний, из недосказанного, из полунамеков, из чего-то о том о сем, все около да около — из этих мимолетных штрихов проступает портрет счастья, недостижимый, как свет, неуловимый, как тень.

● Аристотель полагал, что счастье — это то, к чему человек стремится сам, а вовсе не то, чего побуждают добиваться другие.

● Эпикур, в отличие от него, определял счастье путем отрицания. Это — отсутствие боли и потребностей. (Подобный постулат фактически лежит в основе современной медицины, которая считает, что достаточно излечить людей от недугов, чтобы они почувствовали себя счастливыми. Если же, оставаясь телесно здоровыми, они продолжают страдать, значит, у них больна душа, и лечить их надлежит другому ведомству.)

● Римлянин Сенека, воспитавший такую несчастливую бестию, как Нерон, считал, что «счастлив человек, живущий в согласии со своей природой». Следовательно, счастье — это врожденное свойство человека, проявиться которому мешают лишь внешние обстоятельства. Поэтому важно не обращать на них внимания и обрести «стоический покой».

В современной жизни мы, сами того не зная, заново открываем эту добродетель. Чем больше мы погружаемся в повседневную суету, страдаем от стрессов, обид, разочарований, чем сильнее устаем и скучаем, тем больше думаем о покое, мечтаем хотя бы об иллюзии счастья, которую нам, наверное, подарят «8 дней, 7 ночей в Беле-ке». Хоть бы несколько вечеров посидеть за столиком среди цветущего парка, глядя на спокойное море, по которому импрессионистическими мазками растекается закат. Молча любоваться пестрыми переливами цветов, держать в руке любимую руку, чувствовать, как винное тепло растекается по телу. Что еще нужно «офисному планктону», как не несколько дней этого покоя и счастья, после которых из тебя снова все нервы вынут?

Почти весь XX век две крупнейшие политические системы, коммунистическая и капиталистическая, спорили о том, каким путем вести людей в светлое будущее. Какая дорога приведет обмирщенную паству к Храму земного счастья? Особенно яростные ниспровергатели «тяжкого бремени капитализма» — большевики, троцкисты, маоисты, чучхеисты — быстро забывали, что изначально брались вывести всех людей (хотя бы своих последователей) к счастью. Целью становилась лишь борьба, победа в бесконечной борьбе. Кузнецы, бросив ковать «к счастию ключи», брались за броню для танков. «Труд наш отец, счастья кузнец», вновь становился кабалой и проклятием. «И злое все снесет, потопит, — несчастным счастье принесет!»* Целый архипелаг счастья!

* Цитировались стихотворения пролетарского поэта Филиппа Шкулева (1868 — 1930).

Во все времена люди рано или поздно начинали отвечать на «пламенные призывы» вождей тем, что переставали им верить, замыкались в себе, погружались в частную жизнь, собирая крупицы счастья хотя бы в этом скромном мирке, где не так ощущался ненавистный диктат государства.

У «общества потребления» — свой способ делать людей несчастными. Австрийский журналист Херберт Ласло, автор книги «Счастье и экономика», писал о «проклятии Эпикура». Нам нужна лишь радость, мы страдаем от того, что ее не испытываем, утверждал Эпикур. Но если мы не страдаем, тогда мы ни в чем не нуждаемся, нам ничто не требуется. В основе современной экономики лежит именно пробуждение наших потребностей. Реклама, окружающая нас всюду, заставляет в той или иной мере мучиться оттого, что у нас нет таких-то вещей или услуг. Мы понимаем, что они нужны нам, и еще усиленнее работаем, чтобы удовлетворить появившуюся потребность, или берем кредит, чтобы помнить о ней в течение ближайших месяцев или лет. Помнить и досадовать. Помнить и страдать. Счастливому же человеку незачем что-либо покупать, кроме хлеба насущного.

«Обществу потребления и прежде всего рекламе удается в какой-то мере навязать нам свои ценности, — пишет шведский исследователь Бенгт Брюльде, автор книги «Страдание и счастье». — Весьма привлекательные люди, окруженные красивыми вещами, настойчиво внушают нам, что наша жизнь сложится неудачно, если мы не купим тот или иной товар и не будем вести определенный образ жизни». В итоге, гонясь за этим заемным идеалом, многие просто упускают свое счастье, потому что оно кажется им слишком обыденным, невзрачным, не таким ярким и блистательным, как в рекламе.

Наглядный тому пример — наши традиционные две недели отпуска. Бенгт Брюльде так обрисовывает проблему, с которой сталкивались многие из нас. «Туристическая индустрия убеждает нас, какое же это счастье — провести пару недель где-нибудь на южном курорте, сидеть, лежать и ничего не делать. Ради будущего отпуска мы весь год работаем не покладая рук. И вот наконец отправляемся на юг... И что же? Многие возвращаются домой с тяжелым сердцем, потому что все было не так, никакого блаженного покоя, а лишь ссоры с человеком, с которым вы решили провести этот отпуск, лишь отель, в котором все не так, как вы ожидали, лишь какие-то комары или мухи».



Вот еще один стереотип, навязанный «обществом потребления». В этом обществе сложился настоящий культ молодости. Надо спешить жить, пока она не прошла. Надо ловить мгновения. Все, что будет потом, так тоскливо! Молодые люди заранее примиряются с мыслью, что их счастье окажется недолгим. С первыми морщинками на лице оно растает, как дьявольская сила — с первыми лучами солнца. Они живут, понимая, что скоро станут такими же несчастными, как их родители. За этим судорожным стремлением все попробовать скрывается его антитеза — нарастающая апатия.

Однако подобное отношение к молодости — отнюдь не общее правило. В ряде восточных культур, например, выше всего ценится старость — пора зрелости и мудрости. Тут отношение к времени совсем иное, ведь старость

приходит постепенно, каждому суждено состариться, и никто не станет вновь молодым. Некуда спешить, незачем тревожиться. Всему свой черед. Для этих культур, в основе которых лежит буддизм, характерно поразительное спокойствие, отрешенность от мирской суеты — и неуловимое, непонятное чувство счастья.

...Умеренность, покой, умение ограничивать свои потребности, равнодушие к диктату моды, к статусным



А. Волков

требованиям помогают обрести счастливое равновесие в этом суетном мире. Произведения искусства или прекрасные пейзажи — от цветущего весеннего луга за городом, в каком-нибудь Раменском или Подольском районе, до тропических пляжей Океании — лишь укрепляют душевные силы людей, готовых ради своего «скромного счастья» бросить вызов обществу. «Быть за пределами...», «в стороне от...», «отказаться от...»... И впрямь легче, как Эпикур, очерчивать счастье по принципу вычитания.

Социологи исходят из предположения, что «счастье» можно оценить путем всевозможных опросов. Так, Руут Веенховен из Роттердамского университета создал «Всемирную базу данных о счастье» (см. сайт worlddatabaseofhappiness.eur.nl). Здесь собраны результаты многочисленных социологических исследований, проводившихся в разных странах.

Одна из самых распространенных схем такова. Респондентам предлагается ответить на следующий вопрос: «Если говорить в целом, довольны ли Вы той жизнью, которую сейчас ведете?» Ответы на этот вопрос располагают обычно на шкале, содержащей оценки от 0 или 1 (чрезвычайно недоволен) до 10 (чрезвычайно доволен).

По результатам обработки анкет можно узнать, что счастливые люди живут в таких странах, как Швейцария, Дания, Люксембург, Канада (здесь средний уровень счастья колеблется в пределах 7,8 — 8,5 балла; наивысший результат отмечен в Дании в 2007 году), а самые несчастные — в беднейших государствах Африки (около 3 баллов). «Жители современных промышленно развитых стран — это самые счастливые создания, населявшие когда-либо нашу планету», — заметил по этому поводу американский историк Даррин Макмахон.

Впрочем, специалисты указывают на изъяны в методологии данного исследования. Например, в некоторых странах (США) люди просто обязаны быть счастливыми, должны хотя бы показывать окружающим, что у них все «хэппи» до самого «энда». Опросы, правда, свидетельствуют, что недовольные собой есть и в Штатах (средний балл — 7,6).

В России средний уровень счастья за последние 20 лет, согласно данным этого сайта, составил всего 5,04 балла, достигнув наиболее высоких отметок в 2005 году — 6,1 балла (по шкале от 1 до 10), а также в 2008 году — 5,87 балла и в далеком 1991 году — 6,19 (по шкале от 0 до 10 баллов). Уровень эмиграции из нашей страны служит наглядной иллюстрацией к этой статистике. За последние два десятилетия в поисках лучшей доли разъехалось по свету более 20 миллионов человек, в том числе за первые шесть месяцев 2009 года Россию покинули 37 тысяч человек.

Картина станет еще любопытнее, если мы учтем и ожидаемую продолжительность жизни в тех или иных странах. Веенховен перемножил данный показатель на степень счастья ре-

спондентов (в долях от 10 баллов) и определил «happy life years», «счастливые годы жизни». Результат получился таков: среднестатистический американец большую часть своей жизни — 62 года — живет счастливо. В странах ЕС (по усредненной оценке) живут с ощущением счастья в душе 51 год; японцы, хоть и люди богатые, но не такие счастливые — им отпущено 47 счастливых лет. Российским же мужчинам в лучшем случае предстояло прожить чуть больше 35 счастливых лет, а все остальное время разгонять тоску зеленую всеми своими вредными привычками. Но все равно это значительно больше, чем те 13 счастливых лет, которыми довольствуются жители, например, Зимбабве.

Благодаря мерилам анкет ученые борются с мифами и стереотипами, сложившимися в последние десятилетия. Когда в 1974 году американский экономист Ричард Истерлин категорично объявил, что «деньги не делают людей счастливее», многие жители западных стран были шокированы таким выводом. Но Истерлин опирался на проверенную статистику. За три десятилетия, прошедших с окончания Второй мировой войны, доход на душу населения в США возрос в три раза, но вот счастливых людей не особенно и прибавилось.

Потребовались многочисленные исследования, чтобы доказать очевидную всем обратную истину. Деньги делают людей счастливее — но с оговоркой. Начиная с какого-то момента их влияние слабеет. Тут наблюдается некая «логарифмическая тенденция». По расчетам западных экспертов, залогом счастливой жизни можно считать 20 тысяч евро чистого дохода в год. До этой отметки любое прибавление жалованья, гонораров и т.п. воспринимается как очень радостное событие. Когда же счет, само собой, идет на миллионы, люди начинают чаще беспокоиться о чем-то другом, чего им теперь тоже не хватает для счастья, например, о яркой политической карьере.

Богатым людям, кроме того, известно, что деньги создают вокруг них определенную пустоту. Не то чтобы миллионеров никто не любит — просто сами мысли о деньгах невольно меняют наше поведение. Один из исследователей так описывает этот механизм: «Деньги побуждают нас все чаще действовать на свой страх и риск; мы избегаем советоваться с другими, что-то с ними запросто обсуждать, мы все реже разделяем их увлечения и радости. Мы отчуждены от них. Деньги дела-



ют нас одинокими, а одиночество — несчастными».

Перефразируя народную мудрость, можно сказать, что счастье не столько в деньгах, сколько в количестве уважения, которое получает человек, их имеющий. Особенно важно, чтобы его ценили те люди, признания которых он добивается, например, его близкие. Если все его усилия тщетны, если он никому не нужен, не интересен, то и счастья у него нет. Ни капельки! Делить свои радости и заботы с другими оказывается приятнее, чем в одиночку наслаждаться своими доходами.

«Если я что-либо делаю для другого, — поясняет психолог Кристофер Питерсон из Мичиганского университета, — я сам испытываю радость. Пусть даже я добровольно делаю для другого что-нибудь, что совершенно не соотносится с моими собственными интересами, все равно это вознаграждается. Любые альтруистические действия каким-то таинственным об-

разом придают смысл нашей жизни». Все обстоит так, словно природа предусмотрела, чтобы люди, заботясь друг о друге, испытывали чувство счастья.

Любопытно, что во многих сферах жизни — например в бизнесе, творчестве, образовании и политике — успехов добиваются как раз те, кто чувствует себя не вполне счастливыми (в среднем 8 баллов по десятибалльной шкале). Исследователи объясняют это тем, что счастливцы слишком оптимистичны и беззаботны; они не любят менять свое поведение, подстраиваться под обстоятельства. Они просто радуются жизни.

Но кто же такие эти «идеальные счастливцы»? Чтобы понять это, психолог Эд Динер из Иллинойсского университета присмотрелся к студентам, отвечавшим на вопросы анкеты. Десять процентов самых счастливых молодых людей оказались, на первый взгляд, ничем не приметными типами. Они учились не лучше других, денег у них было не больше, чем у однокурсников; они курили, пили и флиртовали не больше и не меньше остальных. Не были и особенно верующими. Да и внимания к себе особо не привлекали. В чем же была их тайна?

На этот вопрос, возможно, ответила психолог Соня Любомирски из Калифорнийского университета. Согласно ее наблюдениям, счастливые школьники и студенты просто не обращают внимания на свои успехи и неудачи, не переживают — «не парятся» — из-за них. Это другие «накручивают проблемы», волнуются из-за того, что скажут о них. Это другие переживают из-за косого взгляда, любого упрека. Это другим так важна чужая оценка. Эти же к подобным «мелочам» равнодушны. Они самодостаточны. И этим счастливы!

К огорчению всех астрономов, неприметно ведут себя и инопланетяне. Почему? Уж не потому ли, что... они счастливы и им нет никакого дела до нас? Американский биолог Джеффри Миллер полагает, что «любая цивилизация, достигнув определенного уровня развития интеллекта, начинает уделять основное внимание удовлетворению своих собственных потребностей». Итак, инопланетяне развлекаются вместо того, чтобы наносить нам визиты.

А ведь они могли бы, наверное, осчастливить нас! Счастье, как вирус, заразительно. Наблюдая за людьми, на чьих лицах буквально светится улыбка, мы и сами становимся чуть счастливее — благодаря так называемым «зеркальным нейронам», открытым лишь в 1990-е годы. Они побуждают нас бессознательно имитировать мимику и жесты тех, на кого мы смотрим. Эти «зеркала нашей души» отражают и сцены фильмов, которыми мы увлечены. Недаром после голливудских хэппи-эндов лицо расплывается в блаженстве — мы словно взяли напрокат несколько мер счастья и теперь одариваем приветливыми взглядами окружающих.

Процесс распространения счастья напоминает цепную реакцию. Счастливым нельзя стать в одиночку. «Мы все связаны друг с другом, и так же обстоит дело с нашим счастьем», — пишет на страницах British Medical Journal Джеймс Фоулер из Калифорнийского университета. Патентованного рецепта счастья нет. Однако Фоулер, по крайней мере, дал совет, как вернее стать счастливым. Нужно окружить себя множеством счастливых людей.

В течение двух лет он вместе с Николасом Кристакисом из Гарвардской медицинской школы наблюдал за 5000 респондентов, у которых было в общей сложности более 50 тысяч знакомых. Громадная социальная сеть! Как отметили ученые, когда человек чувствует себя хорошо, он постоянно общается со своими родственниками, друзьями, соседями, распространяя среди них свое хорошее настроение. Возникающая волна радости достигает даже незнакомых ему людей, например, тех, кто дружит с друзьями его соседей.

Если вы лично общаетесь с этим счастливцем, то вероятность, что и сами почувствуете радость, повышается



на 15 процентов. Для вашего друга, который с ним незнаком, но встречается после этого с вами, — на 10 процентов. Наконец, для друга вашего друга данный показатель равен 6 процентам. «Это свидетельствует, насколько же действенно общение с людьми, — замечает Фоулер. — Общение лучше любых денег, ведь лишние 5000 долларов повышают шансы стать счастливым в среднем всего на два процента». Так что, надо чаще видеться с теми, кто сияет от счастья.

Есть, есть, оказывается, чувства, которые не притупляются, сколько б мы ни наслаждались ими! Речь идет об эмоциях, которые рождаются в нас во время общения с другими людьми, пусть с одними и теми же, давно знакомыми нам. «Общение с семьей, друзьями, секс, даже атмосфера на работе, уверенность в завтрашнем дне приносят нам те положительные эмоции, к которым мы никогда не можем привыкнуть, — пишут немецкие нейробиологи Манфред Шпитцер и Вульф Бертрам в своей книге «Мозговой штурм». — Счастье, таким образом, проистекает из нашего опыта, прежде всего из опыта общения с другими людьми».

Семейные люди, по статистике, немного счастливее одиноких. А семейные пары, живущие в том же городе или поселке, где родились, то есть неподалеку от родителей и старых друзей, разводятся — опять же по статистике — несколько реже тех, кто живет вдали от родных мест. Ведь у них непременно есть, кому излить душу, с кем посоветоваться в трудную минуту. Так, за разговорами с давними друзьями и родственниками, легче преодолеваются любые кризисы.

Долгое время счастье считалось чем-то эфемерным, неуловимым; оно то пряталось в глубине души, то неожиданно врывалось в дом, чтобы тут же улетучиться, стоило повседневной суете внятно напомнить о себе. Лишь

в последние десятилетия эта «самая непостижимая вещь на свете» стала доступна точным мерилам и объективным критериям. Методы современной томографии позволяют увидеть, что происходит в подлинной цитадели счастья — в головном мозге человека. На фотографиях счастье проступает, как улика.

Подобные исследования показывают, что более всего умеют подавлять отрицательные чувства, обуздывать раздражение и гнев те, у кого левая передняя часть мозга развита лучше, чем его правая часть. Они радуются всему, как дети; они уверены в себе, и жизнь открывается для них с самой приятной стороны. Те же, у кого особую активность проявляет правая половина мозга, чаще испытывают раздражение. Они — записные пессимисты и скептики; в жизни они явно несчастливы.

При этом некоторым людям легче стать счастливыми, чем другим, ведь это — наш врожденный талант. «Способность чувствовать себя счастливым, как и интеллект, закладывается у человека с рождения, хотя мы и не можем сказать, в какой степени она обусловлена этим», — отмечает Веенховен. Одни из нас и вправду появляются на свет под счастливой звездой. Об этом свидетельствуют наблюдения за близнецами. Американский психолог Дэвид Ликкен опросил почти полторы тысячи пар взрослых близнецов, пытаясь понять, насколько они довольны своей жизнью. Ответы однояйцовых близнецов чаще совпадали, чем двуяйцовых, — даже если они воспитывались порознь.

Ликкен предположил, что каждый человек наделен определенным уровнем счастья, подобно тому, как у каждого имеется свой «коэффициент интеллекта» — и тут уж ничего не попишешь! Или, прибегнем к другому сравнению, есть люди счастливые и несчастливые — подобно тому, как есть склонные к полноте и болезненно худые. Какую ни прописывай диету одним, они не приобретут осиной талии, и что бы ни случилось в жизни других — те так и будут кукситься. Конечно, иные события разойдутся кругами по их жизни, принося мимолетную радость, но скоро след от нее загладится в душе «вечного нытика» и снова все окрасится в безнадежно серый цвет.

Полемически заостряя свой вывод, Ликкен привел в пример настроения людей, выигравших в лотерею крупную сумму, а также тех, кто перенес паралич. Как ни велика была в первый момент радость одних и как ни тяжело потрясение других, вскоре все возвращалось на круги своя, и если человеку предначертано было нести по жизни груз неприкаянности и неудач, то даже с крупной суммой в кармане он по прошествии нескольких месяцев вновь начинал чувствовать себя «несчастнее всех других». А вот люди счастливые, даже угодив в инвалидную коляску, постепенно начинали радоваться жизни и находить преимущества в своем нынешнем положении.

Любопытно, но оптимисты и счастливцы встречаются чаще «кислых профессоров кислых щей». Поэтому Ликкен предположил, что в процессе эволюции происходила своего рода селекция людей, настроенных позитивно. Одни — веселые, энергичные — собирали вокруг себя других, мечтавших «хоть погреться в тени чужого счастья»; они непременно заводили семью, детей, в то время как люди мрачные, тяжелые отталкивали от себя других и нередко оставались одиноки. Их род пресекался.

Комментарии к этой гипотезе можно свести к следующей формуле. Позитивные эмоции меняют людей к лучшему, позволяют им с надеждой глядеть в завтрашний день, придают силы в борьбе с трудностями и укрепляют отношения с другими людьми. Вероятно, в этом и был эволюционный смысл счастливых умонастроений — они давали нашим предкам лишние шансы справиться с опасностями и сохранить свой род.

Семья, друзья, покой... А где еще искать счастье, это удивительное чувство эйфории, которое мы стремимся

продлить, пока оно длится, и которое мечтаем вернуть, когда оно прошло? Порывшись во «Всемирной базе данных о счастье», можно найти и другие ответы.

Когда люди чувствуют себя свободными, они счастливы. Это касается и личных свобод, и экономических. Когда люди живут в стране, где нет коррупции и произвола властей, они счастливы. «Чем более развиты демократические инструменты, тем более счастливо чувствуют себя люди, — пишет швейцарский экономист Бруно Фрай. — Когда граждане могут влиять на политическую жизнь своей страны посредством референдумов и частных инициатив, тогда политики вынуждены соглашаться с их пожеланиями. В свою очередь, если граждане могут влиять на политическую жизнь в стране, то они готовы и принять те решения властей, которые им не очень-то по душе». Демократия, несомненно, предполагает ответственность. Но попытки принуждать общество к ответственности, не допуская подлинной — низовой — демократии, неминуемо вырождаются в тоталитаризм.

Еще одна характеристика счастливого общества — степень взаимного доверия. В 1959 году 56 процентов британцев, отвечая на вопрос «Считаете ли вы, что большинству людей можно доверять или что при встрече с другим человеком можно не думать об осторожности?», ответили утвердительно. В 1998 году таковых оказалось лишь 30 процентов (похожий результат дал и опрос, проведенный в Германии). Очевидно, в нашем обществе степень доверия другим людям еще ниже. Вот и поэтому мы такие мрачные и несчастливые.

(Помнится, в 1991 году автор этих строк, застряв в зимнюю ночь на машине под Белгородом, недолго думая, отправился в ближайшую деревню, постучался в полночь в какой-то дом и, пояснив, что случилось, уже через 15 минут спал на печи. Трудно поверить, что в наши дни мне так легко удалось бы повторить этот трюк. Настроение сразу портится.)

Интересная, увлекательная работа тоже делает человека счастливее — как и два бокала вина, выпиваемых в день! Последнее условие счастья выявилось, когда Веенховен сопоставил настроения респондентов с тем, как они относятся к алкоголю. In vino veritas! Трезвому счастья не видать! Один бокал вина поднимаем за вашу и нашу свободу! Другой — за то, чтобы счастье не покидало нас никогда!

Возьмите с собой в новый год немного счастья, люди!



Откуда в Вануату столько счастья?

В 2006 году сенсацию произвело исследование, проведенное британским фондом NEF. Согласно ему, самые счастливые люди на нашей планете проживают в островном государстве Вануату (211 тысяч жителей), затерянном среди Тихого океана (см. «З-С», 12/06). «Люди здесь счастливы, — говорилось на интернет-портале «Vanuatu Online», — потому что привыкли довольствоваться очень малым. У нас не сформировалось общество потребления. Первостепенное значение здесь имеют семья и община».

Критерии, по которым соревновались страны-участницы, боровшиеся за звание «самой счастливой страны», были таковы: ожидаемая продолжительность жизни, субъективные мнения жителей страны и отношение к природным ресурсам. Обнародованные результаты встретили резкую критику со стороны ряда известных социологов, которые подчеркивали, что преувеличенное внимание к экологии имеет мало общего с объективной оценкой счастья. Ведь можно вести вполне счастливую жизнь и безжалостно уничтожать окружающую среду, что многие и делают.

В действительности, жизнь в Вануату райской не назовешь. Государство славится своими коррумпированными политиками, а еще тюрьмами, где, согласно международной правозащитной организации «Amnesty International», всячески попираются права человека. К тому же до недавнего времени островитянам принадлежал печальный рекорд: страна лидировала в мире по уровню самоубийств. А еще Вануату, говорят, это рай для контрабандистов. Может быть, они, наряду с коррупционерами из правительства, самые счастливые люди на свете?

Что немцу в радость, то русскому…

Опрос, проведенный в Германии в 2008 году по заказу редакции журнала Spiegel, свидетельствует, что 71 процент немцев считает основой счастья «хорошее здоровье». На втором месте — «друзья, на которых можно положиться» (38 %), на третьем месте — хорошая работа (37 %), на четвертом месте — счастливый брак, будь то официальный или гражданский (30 %), и замыкают первую пятерку «деньги в достаточном количестве» (о них вспомнили 16 процентов немцев старше 18 лет). Очень счастливыми чувствовали себя 24% опрошенных; еще 58% были «довольно счастливы»; 14% признались, что они «не так уж и счастливы»; наконец, три процента респондентов сказали, что они «несчастны».

Год спустя повторный опрос принес схожие результаты: 19 — 62% — 15% — 3%. На вопрос: «Не повлиял ли нынешний финансовый и экономический кризис на ваше душевное настроение» 62 процента немцев ответили, что менее счастливыми они себя чувствовать по этой причине не стали. Еще 37 процентов опрошенных признались, что их настроение, пожалуй, ухудшилось из-за кризиса.

«Собачий вальс»? Это эйфорично!

Как показывают результаты нескольких исследований, проведенных недавно, мы ощущаем самую настоящую эйфорию в тот момент, когда испытываем что-то новое, выходим за привычные рамки. Тогда в головном мозге выделяются определенные вещества, вызывающие у нас это приятное чувство. Особую роль играет такой гормон, как дофамин. Счастливее всего мы чувствуем себя, когда это новое связано с неким вызовом, который надо преодолеть, например, когда учимся играть на пианино вначале «Собачий вальс», а потом нам удается сыграть пьесу Шопена. Выделение дофамина усиливается даже в том случае, если мы попробуем, например, делать все левой, а не правой рукой, или же по пути домой выберем незнакомый маршрут, на котором нас могут подстерегать неожиданности, или хотя бы начнем распевать новую песенку, которую только сегодня услышали.

Хорошо-то как!
Как в каменном веке…

«Мы живем дольше и счастливее, чем когда-либо», — отмечает социолог Руут Веенховен из Роттердамского университета. Впрочем, не слишком туго жилось, по его мнению, и нашим далеким предкам — охотникам и собирателям. В ту пору вожди племен не имели возможности помыкать своими подданными, как рабами, ведь, обидевшись, те могли примкнуть к другому племени, чтобы бродить с ним по лесу и собирать ягоды или охотиться на зайцев. Все изменилось с переходом к оседлому образу жизни, когда люди занялись земледелием. Теперь они были привязаны к своим полям и наделам, и «каста военных» вовсю эксплуатировала их, собирала с них дань. Лишь в недавнем прошлом в промышленно развитых странах удалось разорвать этот извечный, казалось бы, круг горестей и угнетения. В этих странах позабыли о голоде. Люди получили достаточно времени и возможностей для того, чтобы реализовать свои таланты. И главное, они почувствовали себя вновь, как их далекие предки, свободными людьми. «В конце концов, все начиналось с того, что людям в далеком прошлом приходилось приспосабливаться к самым сложным, самым суровым условиям, с которыми они сталкивались, — подчеркивает Веенховен. — Поэтому человек достаточно хорошо чувствует себя в современном, необычайно сложном обществе, где ему приходится соперничать с другими людьми, делать свой выбор и добиваться успеха».