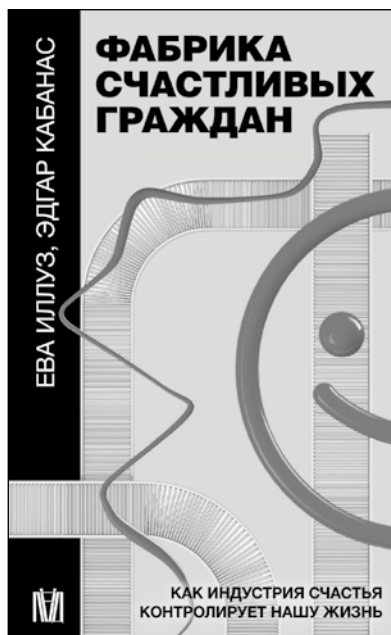


**Иллуз Е., Кабанас Э. Фабрика счастливых граждан.  
Как индустрия счастья контролирует нашу жизнь:  
Слово современной философии**

М.: АСТ, 2023. — 352 с.



Книга Евы Иллуз и Эдгара Кабанаса «Фабрика счастливых граждан. Как индустрия счастья контролирует нашу жизнь» — обстоятельная и немаленькая книга о том, как изменилось представление о счастье, почему оно изменилось именно так, и что это для нас значит. Оригинальное название можно перевести как «Счастьекратия» (если точно, то «Хэппикратия»).

Что произошло со счастьем? Во-первых, счастье стало целью жизни. Во-вторых, появилась наука о счастье. В-третьих, эта наука начала влиять на то, как мы воспринимаем себя и, что ещё важнее, на то, как политики принимают решения.

«Больше не принято считать, что счастье хоть как-то связано с судьбой, обстоятельствами или отсутствием недугов, что оно дает оценку всей жизни или служит жалким утешением для глупцов. Теперь счастье рассматривается как мировоззрение, которое можно сформировать силой воли,

как результат применения наших внутренних сил и подлинного „я“, как единственная цель, ради которой стоит жить, как стандарт, по которому измеряется ценность наших биографий, размер наших успехов и неудач, а также наше психическое и эмоциональное развитие» (С. 18).

«Самое главное — счастье стало представляться сутью и олицетворением современного образа идеального и примерного гражданина» (с. 19).

Авторы на протяжении всей книги спорят с Мартином Селигманом, которого мы знаем благодаря введённому им понятию вынужденной беспомощности. Но оказывается, что Мартин знаменит не только не этим. Ему мы во многом обязаны современной «позитивной психологией», которая говорит о важности стремления к счастью и как бы подводит под это стремление научную основу.

Но есть небольшая деталь. Вся позитивная психология обязана своим появлением не тому, что она как-то особо хорошо помогает (существуют исследования, раскрывающие, скорее, обратную зависимость). И не тому, что все неожиданно поверили в неё. Позитивная психология существует благодаря лоббистским возможностям М. Селигмана. Его «науку» нашли весьма полезной для политики:

«...как признается сам Селигман, „через месяц появился чек на полтора миллиона долларов. Благодаря этому финансированию позитивная психология расцвела“» (с. 39).

Если вы когда-то работали в науке, да и вообще, если вы когда-то работали, то вы знаете, что чеки на полтора миллиона так просто на столе не появляются. Если вы видите такой чек как бы «просто так», то это означает, что на вас рассчитывают.

И на Селигмана правда рассчитывали:

«Уже в 2002 году объем финансирования составил около 37 миллионов долларов» (с. 39).

«Такие компании как Соса-Сола также внесли свой вклад, инвестируя в позитивную психологию с целью найти более дешёвые и эффективные методы повышения производительности труда, снижения стресса и тревожности на рабочем месте, а также вовлечения работников в корпоративную культуру. Одной из недавних и наиболее значительных инвестиций, и, возможно, самой обсуждаемой в прессе, стала инициатива „Комплексная подготовка солдата“ (КПС) стоимостью 125 миллионов долларов — психологическая программа, проводимая армией США с 2008 года в тесном сотрудничестве с Селигманом и Центром позитивной психологии» (с. 43).

Собственно, тут можно задать автору рецензии вопрос о смысле подсчёта финансирования Селигмана. Попробую на него ответить.

Я вижу заслуживающее внимания противоречие в том, что из организационной практики очень медленно и неохотно убираются нерабочие инструменты. Например, некоторые опросники, даже если есть доказательства их невалидности. В организационной практике сохраняется детектор лжи (его кажущаяся эффективность — вообще тема отдельного разговора). Но для того, чтобы убрать инструменты, особых усилий не требуется.

А для того, чтобы начать использовать новый инструмент в организации, усилия как раз нужны. Но позитивная психология крайне быстро начинает использоваться и в армии (традиционно консервативное место), и в огромных корпорациях. И напомним, речь не о новой методике бухчёта!

Например, та же CocaCola открыла филиалы «института счастья», через которые несла в жизнь селигмановские изыскания.

Чуть позже сторонники позитивной психологии открыли для себя коучинг. Если внимательно почитать соответствующую главу книги, то к коучингу есть очень много вопросов. И к методам, и к логике, и к его необходимости.

Стоит пояснить, на чём вообще основана критика позитивной психологии. Если говорить просто, то стремление к счастью не делает нас счастливыми. Оно парадоксальным образом делает нас несчастнее, чем мы были, по целому ряду причин. Во-первых, обычный человек может быть счастлив. А одержимый позитивной психологией и самосовершенствованием даже переживая момент счастья будет думать, а достаточно ли он счастлив, а все ли основания для этого есть и, что ещё кошмарнее, может ли он быть ещё счастливее, чем сейчас, и что для этого нужно сделать.

Второй пункт в критике — это формула счастья Селигмана, где он сказал, что на 50% счастье определяется генетикой, на 40% — обстоятельствами жизни, и лишь на 10% — внешними условиями, на которые можно как-то влиять.

И у любого человека, который знаком со статистикой, к этой формуле возникает два вопроса:

1. На чём основаны эти цифры?
2. Если мы можем влиять всего на 10% своего счастья, то зачем нужны все программы развития счастья?

Но почему-то сам Селигман вопросов к своей формуле не задавал.

Третий пункт критики — это бесконечность самосовершенствования в позитивной психологии. В логике позитивных психологов ты никогда не можешь быть достаточно хорош или достаточно адаптивен, ты должен постоянно задавать себе вопросы о том, как можно повысить уровень своего счастья. И счастье становится бухгалтерской единицей.

Это связано с избыточным уровнем внимания, который сейчас в обществе получают вопросы психического состояния.

В «нормальном» психологическом консультировании важно решить проблему клиента. Клиент при этом — здоровый человек без психиатрических диагнозов, которому мы помогаем стать чуть функциональнее и адаптивнее.

Не всё есть травма, требующая проработки с психологом. А вот популярная позитивная психология считает именно так. Она фокусируется не на переживании счастья, а на том, насколько качественным является это переживание.

Следующей появилась экономика счастья, и сразу же выяснилась одна интересная вещь, названная по имени исследователя

«парадоксом Истерлина»: если мы берём данные внутри страны, то выходит, что доход влияет на счастье. А если мы сравниваем данные разных стран — то нет. В этом и состоит парадокс.

Следствие из этого парадокса ещё интереснее. Получается, что уровень дохода на счастье не влияет. Но люди почему-то считают совершенно иначе. И тут стоит вспомнить классический анекдот:

«— Эксперты утверждают, что люди стали жить лучше!

— Но люди не согласны!

— Да, но люди — не эксперты!»

Тему счастья очень удобно использовать для управления работниками. Именно поэтому ей интересуются транснациональные корпорации.

Надо сказать, что отношение к работе очень сильно поменялось за последние десятилетия. Раньше рабочие объединялись в профсоюзы для того, чтобы выторговать (а где-то и «выбить») лучшие условия для себя и своих семей.

В новой ситуации, оказывается, очень удобно сделать человека лично ответственным за своё счастье на рабочем месте. В задачи работодателя больше не входит обеспечение работника чем-то необходимым для работы или создание ему нормальных условий (в психологическом и управленческом смысле). Вместо этого считается, что работник сам должен быть обязанным работать в ситуации многозадачности, создавать себе условия для работы, управлять потоком своих задач и при этом ещё и испытывать счастье!

Самопринуждение на работе (под вывеской счастья, конечно же) стало не только приемлемым, но и необходимым. А умеющих принуждать себя называли «жизнестойкими» и сделали это качество требованием к сотруднику.

Если ты жизнестойкий — добро пожаловать в компанию, и сейчас мы узнаем, насколько. Нежизнестойкий — отойди и не мешай, возможно, тебе нечего делать в нашем дружном коллективе.

Кстати, о дружных коллективах. Максимально похожий на семью дружный коллектив приводит к тому, что грань между работой и личной жизнью стирается вовсе. Именно поэтому меня, например, всегда настораживают описания компании как семьи. В конечном итоге это значит, что тебя попросят поработать бесплатно, после чего поблагодарят, сказав, что «компания теперь перед тобой в неоплаченный долг». Правдой из всего этого будет только усталость и отсутствие денег.

Ответственность за личное счастье становится ответственностью за личное счастье ещё и на работе. Но проблема-то в том, что на работе вы постоянно взаимодействуете с другими людьми, и потому не можете нести всю ответственность за счастье. Но, по современным управленческим воззрениям, должны. И ещё должны как-то делать свою работу.

Ну и финальной точкой в развитии индустрии становится создание продуктов, коммерциализирующих счастье. Всех бесконечных приложений и сервисов, которые каждый день просят у вас указать, насколько вы были счастливы. А вы начинаете думать, были ли вы сегодня счастливее, чем вчера, и как сделать так, чтобы завтра вы были счастливее, чем сегодня?

## **А что в итоге?**

«Фабрика счастливых граждан» — отличная книга. Если вы чувствуете себя несчастным — то она может помочь лучше, чем медитация, дневник или приложение в телефоне. Потому что ничто так не мешает собственно счастью, как гонка за ним.

Авторы показывают, что не всяким новомодным течениям стоит доверять. Если кто-то говорит вам про счастье, то вероятно, его руки ищут в этот момент ваш кошелек, а то, что он говорит, может быть нужно только за тем, чтобы вы не слишком волновались.

Нужно ли читать эту книгу? Да. Но, несмотря на моё безусловно позитивное отношение к этой книге, мне кажется, что она нужна в библиотеке не всем.

В конце рецензии стоило бы сказать о том, что, по мнению авторов, является целью нашей жизни, если не счастье: это знание и справедливость.

**А. С. Новиков**

**Для цитирования:** Новиков А. С. [Рец.] Иллуз Е., Кабанас Э. Фабрика счастливых граждан. Как индустрия счастья контролирует нашу жизнь: Слово современной философии. М.: АСТ, 2023 // Пути России. 2024. Т. 2. № 2. С. 111–115.