

UNITED WISDOM

Золотая клетка счастья

Смысл и путь

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

P-01-X01 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Золотая клетка счастья

Почему нам бывает мало даже хорошей жизни — и обязательно ли страдать, чтобы чувствовать себя живым

United Wisdom · Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

> *«Так жизнь его качается, словно маятник, между болью и скукой».*
>
> *Артур Шопенгауэр, «Мир как воля и представление», книга IV, § 57. Перевод для этой статьи по английской адаптации Джонатана Беннетта. Источник*

Мы умеем объяснять, почему несчастен человек, у которого не получилось. Труднее понять того, у кого получилось почти всё. Он получил работу, к которой стремился, живёт там, где хотел, рядом люди, которых он любит. И всё же временами возникает неловкое чувство: жизнь хорошая, а жить в ней почему-то тесно. Признаться в этом трудно. Сразу слышится чужое или собственное: тебе ещё чего не хватает?

Вопрос заслуживает большего, чем упрёк в неблагодарности. Иногда человеку действительно нужно больше. Иногда он уже не замечает полученного. Иногда боится его потерять. А иногда счастьем он называет такое состояние, которое по самому устройству своему не может продолжаться без перерыва.

Эта статья прослеживает путь от несбывшихся ожиданий к сбывшимся желаниям — и к странному моменту, когда достигнутое становится золотой клеткой. На этом пути встретятся исследования, философские доводы и духовные учения. Мы будем различать их основания, сохраняя вопрос, который их связывает: можно ли полно чувствовать жизнь, не требуя от неё постоянного восторга?

I. Ключи от новой жизни

Сбывшаяся мечта меняет обстоятельства, но не обязана исполнить все обещания, которые мы с ней связали. Разница обнаруживается не сразу.

Представим человека, назовём его Михаилом. Это условная история. Несколько лет он хотел переехать к морю. В его представлении вместе с квартирой он покупал другой способ существования: спокойное утро, время для близких, способность никуда не торопиться. Он работал, откладывал, выбирал. Наконец получил ключи.

Первую неделю всё почти совпадало с мечтой. Он завтракал на балконе и фотографировал воду. Через месяц обнаружил, что во время завтрака отвечает на письма. Через полгода море стало фоном видеозвонков. Сосед начал ремонт,

@andrey.zarinsh @ilkutki

кондиционер потребовал обслуживания, а знакомый приобрёл квартиру с более открытым видом.

Сама покупка не была ошибкой. Михаилу действительно нравилось жить здесь. Ошибка пряталась в невидимом приложении к договору: вместе с жильём он ожидал получить человека, который всегда будет этим жильём доволен. Но на новое место приехал он сам — со своей привычкой спешить, сравнивать и откладывать отдых до завершения очередного дела.

В этом месте легко решить, что любая мечта обманчива. Однако море всё ещё существует. Оно не перестало быть красивым из-за того, что Михаил перестал на него смотреть. Вопрос в том, какую работу он ему поручил. Квартира могла дать пространство, удобство, вид из окна. Обеспечить постоянное внутреннее согласие с жизнью в её обязанности не входило.

Пока мечта была впереди, она организовывала дни. Было понятно, зачем терпеть неудобства. После переезда освободилось место, прежде занятое ожиданием. И Михаил столкнулся с вопросом, которого не было в объявлениях о недвижимости: как проживать то, к чему больше не надо стремиться?

Жизнь может улучшиться, а привычный способ ждать счастья — остаться прежним. Тогда ум обнаруживает следующую недостающую деталь: теперь для полноты картины нужны другие доходы, больше свободного времени, новая версия себя. Обещанное «наконец» опять отодвигается.

II. Договор, который никто не подписывал

Ожидание особенно ранит, когда мы начинаем воспринимать его как обязательство реальности. Между «мне бы хотелось» и «так должно быть» проходит незаметная, но существенная граница.

Представим один и тот же вечер. Человек приходит домой и остаётся один. Если он рассчитывал отдохнуть после шумного дня, тишина радует. Если ждал встречи, та же тишина переживается как пустота. Событие получает смысл в отношении к тому, что должно было случиться.

В экспериментальной работе Роба Ратледжа и коллег моментные оценки счастья участников зависели от недавних денежных результатов, ожиданий и расхождения между ними. Авторы изучали конкретные решения с вознаграждением; из этого нельзя вывести формулу любви или горя. Но работа хорошо показывает, почему размер полученного сам по себе не объясняет силу переживания. При этом приятное ожидание

тоже может улучшать состояние до исхода события. Обнулить ожидания — значит лишиться и этой стороны опыта. Rutledge et al., 2014

У Эпиктета есть краткое требование: «Не требуй, чтобы события происходили по твоему желанию». В восьмом параграфе «Энхиридиона» речь идёт о согласовании воли с происходящим. Для современного читателя здесь полезен один вопрос: где я действую, а где мысленно предъявляю миру счёт? Эпиктет, «Энхиридион», § 8

«Я много работал» может быть правдой. «Поэтому меня обязательно оценят» уже содержит обещание, которого никто не давал. «Я люблю» — переживание. «Поэтому другой человек никогда не изменится» — попытка закрепить будущее.

При этом ожидать соблюдения договорённостей нормально. Обещанная зарплата, согласованные границы, ответственность за ребёнка — реальные обязательства. Стоическую мысль легко испортить, если с её помощью объявлять любое требование справедливости духовной незрелостью.

Различие проходит между тем, о чём можно договориться, и тем, что мы самостоятельно записали в условия жизни. Чем больше таких негласных условий, тем чаще происходящее будет выглядеть нарушением. Иногда свобода начинается с обнаружения одного лишнего пункта: мне никто не обещал, что достойный поступок непременно принесёт приятное чувство.

III. Где кончается власть ожиданий

Не всякая боль возникает из несбывшегося ожидания. Голодному человеку нужна еда; человеку, которому причиняют вред, нужна возможность защититься. Объяснение, начинающееся со слов «всё у тебя в голове», пропускает саму ситуацию.

Поэтому исходную мысль стоит сделать точнее: ожидания и ненасытность могут создавать страдание и усиливать уже существующее. Такая формулировка оставляет место и внутренней работе, и реальной помощи.

В буддийской «Сутте о стреле» человек, переживающий телесную боль, сравнивается с тем, в кого попала стрела. Душевное мучение, присоединяющееся к боли, уподобляется второму попаданию. У подготовленного ученика, согласно тексту, остаётся «одна боль: телесная, но не душевная». Это описание духовного идеала, а не требование к человеку немедленно перестать горевать. «Саллатха-сутта», SN 36.6

Различение полезно и без принятия всей буддийской картины мира. Мне может быть тяжело, а поверх тяжести появляться ещё одно переживание: со мной что-то не так, раз я до сих пор не справился. Второй слой заслуживает внимания, хотя первый от этого не становится выдуманным.

Бретт Форд и коллеги изучали привычку принимать собственные мысли и чувства без осуждения. Она была связана с меньшей отрицательной эмоциональной реакцией на стресс и лучшими последующими показателями психологического здоровья. Существенная деталь: связь относилась к принятию внутренних переживаний, а не просто к принятию внешней ситуации. Признать свой страх и согласиться оставаться в опасности — разные действия. Ford et al., 2018

Материальные условия также сохраняют значение. Совместный анализ Мэттью Киллингсворта, Даниэля Канемана и Барбары Меллерс показал, что связь дохода с эмоциональным благополучием сложнее популярного тезиса «после некоторой суммы деньги ничего не меняют». Для многих участников более высокий доход продолжал быть связан с лучшими оценками состояния. Это наблюдательная связь, не обещание счастья за деньги. Но и оснований объявлять бытовое благополучие пустяком она не даёт. Killingsworth et al., 2023

Разговор о ненасытности становится честным, когда мы допускаем оба случая: человеку действительно недостаёт необходимого; человеку уже многое доступно, но чувство недостатка продолжает руководить его жизнью.

IV. Хотеть и радоваться — разные способности

Сила желания не равна величине будущего удовольствия. Это можно заметить, не выходя из магазина: вещь, которую долго выбирали, иногда интереснее до покупки, чем после.

В обзоре Кента Берриджа и Терри Робинсона различаются wanting — мотивационное стремление получить награду — и liking, удовольствие от неё. Обычно они связаны, но могут расходиться; особенно важен этот разрыв в исследованиях зависимостей. Данные не позволяют назвать любую амбицию зависимостью. Они показывают более узкую вещь: усиление стремления не гарантирует усиления наслаждения. Berridge & Robinson, 2016

В повседневности это различие помогает задать неприятный вопрос: мне нравится то, к чему я стремлюсь, или мне нравится приближаться к следующему достижению? Можно любить свою работу. Можно любить победу над конкурентом. Можно ждать момента, когда окружающие наконец признают твою ценность. Снаружи все три человека выглядят одинаково занятыми. Внутри они заняты разным.

В книге Екклесиаста рассказчик проводит предельный опыт обладания: строит, собирает, наслаждается и не отказывает глазам в желаемом. Затем спрашивает, что осталось от всех приобретений. Позднее появляется формула: «Любящий деньги не насытится деньгами». В библейском тексте это часть размышления о тщете и пределах

человеческого труда. Она ставит вопрос, которого не решить очередной покупкой: какое приобретение будет считаться последним? Екклесиаст 2:1–11, 5:10 по нумерации NRSVUE

Эпикур предлагает проверять сами желания: какие необходимы, какие естественны, какие не имеют устойчивого предела. В «Письме к Менекею» удовольствие требует выбора и рассмотрения последствий. Возможность чего-то захотеть ещё не означает, что этому желанию стоит отдать следующий год. Эпикур, «Письмо к Менекею»

Так ненасытность можно описать без обвинения в жадности. У человека просто нет понятного условия завершения. На вопрос «чего тебе не хватает?» он отвечает очередным предметом. Но каждый полученный предмет вскоре перестаёт быть ответом. Возможно, дело уже в самом обещании: ещё одно достижение должно наконец разрешить мне быть собой.

V. Вчерашнее чудо становится нормой

Даже настоящее удовольствие может ослабевать при повторении. Привыкание не доказывает, что пережитая радость была ненастоящей.

Первые дни после переезда Михаил замечал море, потому что встреча с ним каждый раз была событием. Позже он узнавал знакомый вид одним взглядом и возвращался к делам. Тот же переход происходит с удобной квартирой, тёплым отношением, новой свободой распоряжаться временем. Полученное входит в устройство обычного дня.

Кеннон Шелдон и Соня Любомирски исследовали два пути ослабления эффекта положительных перемен. По одному пути становятся реже или слабее положительные эмоции. По другому растут притязания: новое благополучие принимается за исходную норму, относительно которой хочется следующего улучшения. Трёхмесячное исследование 481 студента поддержало их модель. Уважение к уже произошедшей перемене и разнообразие связанных с ней переживаний были связаны с сохранением её положительного эффекта. Это не универсальная инструкция и не доказательство, что благодарность может исправить любые условия. Sheldon & Lyubomirsky, 2012

Здесь полезно не спутать две фразы. «Мне больше не так ярко» описывает изменение чувства. «Это больше ничего не стоит» выносит оценку всей вещи. Вторая не следует автоматически из первой. Безопасная дорога домой остаётся ценностью и в тот день, когда человек не испытывает по этому поводу восторга.

Не следует и превращать адаптацию в приговор. Метаанализ Майке Луманн и коллег, объединивший данные 188 публикаций, показывает: разные жизненные события имеют разные последствия, а эмоциональное самочувствие и общая оценка жизни меняются

неодинаково. Утверждение, будто любой человек неизбежно привыкает ко всему и возвращается в одну точку, слишком грубо. Luhmann et al., 2012

Для Михаила из этого следует простой поворот. Он может перестать требовать от моря впечатления первого утра. У него появилась возможность других отношений с этим местом: знать его в разные сезоны, плавать, гулять, встречать друзей. Повторение иногда стирает впечатление; иногда позволяет возникнуть знакомству. Многое зависит от того, продолжает ли человек участвовать в полученной жизни.

VI. Кто запирает золотую клетку

Благополучие становится клеткой, когда сохранение достигнутого начинает отнимать свободу выбирать. Сам по себе комфорт дверей не запирает.

Представим другую ситуацию. Человек добился руководящей должности. Работа хорошо оплачивается, её уважают близкие, она подтверждает годы усилий. Постепенно он понимает, что ему больше интересно создавать, чем управлять. Но вернуться к работе специалиста кажется унижением. Он остаётся, хотя каждое новое повышение уводит его дальше от того, чем он хотел заниматься.

Часть ограничений реальна: кредит, обязательства перед семьёй, состояние рынка. Часть связана с образом себя. Мысль «это будет дорого» отличается от мысли «после этого я перестану быть достойным человеком». Пока они слиты, любой разговор о переменах кажется угрозой всему существованию.

Глен Никс, Ричард Райан и коллеги сравнивали успех в деятельности при автономной и контролируемой мотивации. В трёх экспериментах автономная мотивация давала преимущество по субъективной жизненности; оценки счастья не обнаруживали того же различия. Успешный результат и ощущение, что ты сам участвуешь в выборе, оказываются разными сторонами опыта. Nix et al., 1999

У Лао-цзы в главе 44 «Дао дэ цзина» вопрос поставлен почти без защиты: «Слава или жизнь — что тебе дороже?» Следом сопоставляются жизнь и богатство, приобретение и утрата. Текст предлагает знать меру и момент остановки. Это даосская оценка образа жизни, а не совет каждому немедленно отказаться от имущества. «Дао дэ цзин», главы 44 и 46

Образ золотой клетки поэтому стоит понимать точно. Иногда человеку скучно. Иногда он зависим от чужого одобрения. Иногда его удерживают вполне материальные обстоятельства. Эти ситуации требуют разной работы. Скуке может помочь новое участие; утрате автономии — пересмотр договорённостей; финансовой зависимости — запас и постепенный переход.

Разрушить всё одним жестом бывает ещё одной мечтой о мгновенном освобождении. Начать можно с меньшего: вернуть в неделю одно решение, которое принимаешь потому, что действительно его выбираешь. По нему иногда легче понять, куда хочется двигаться дальше.

VII. Чего именно нам всё время мало

Разные традиции узнают человеческую ненасыщенность, но объясняют её по-разному. Эти различия помогают проверить собственную мысль, прежде чем принять удобное объяснение за единственно возможное.

В «Дхаммачаккаппаваттана-сутте» среди проявлений dukkha названы разлука с любимым и неполучение желаемого. Её происхождение связывается с taṇhā, жаждой, включающей стремление к чувственным удовольствиям, становлению и небытию. Здесь вопрос выходит за пределы неудачных покупок: речь о способе цепляться за опыт и продолжение существования. Освобождение предполагает целый путь практики. SN 56.11, перевод Тханиссаро Бхиккху

Августин в начале «Исповеди» обращается к Богу: «Беспокойно сердце наше, пока не успокоится в Тебе». Источник беспокойства здесь связан с отношением творения к Творцу. Убрать из этой фразы Бога и представить её древним описанием психологической саморегуляции значило бы потерять главное. Августин, «Исповедь», I.1

У Эпикура решение связано с разумным выбором удовольствий, уменьшением страхов и достаточностью. В «Бхагавадгите» действие помещено в разговор о долге и духовном освобождении. В стихе 2.47 рядом с отказом от привязанности к плодам стоит предостережение: «Не привязывайся к бездействию». В стихе 2.70 устойчивость мудреца сравнивается с океаном, в который входят воды рек. «Бхагавадгита», 2.47, 2.70

Из этих текстов нельзя собрать одну общую доктрину, просто заменив разные слова словом «осознанность». Перед нами прекращение жажды, покой в Боге, разумная достаточность, действие без порабощающей привязанности к результату. Совпадение отдельных наблюдений сохраняет различие целей.

Но их соседство помогает поставить содержательный вопрос: чего я прошу у очередного желания? Удовольствия? Признания? Устойчивости? Оправдания своей жизни? От ответа зависит, способна ли выбранная цель вообще это дать.

Чашка кофе может порадовать. Повышение может открыть возможности. Любимый человек может разделить с нами жизнь. Когда каждому из них поручают навсегда устранить тревогу человеческого существования, нагрузка становится непосильной.

Разочарование тогда возникает не только из-за малого результата. Иногда мы попросили у конкретной вещи того, что выходит далеко за её возможности.

VIII. Нужно ли сначала потерять, чтобы почувствовать

Контраст действительно может менять переживание. Из этого ещё не следует, что ради полноценной жизни человеку необходима определённая порция несчастья.

После бессонной ночи сон ощущается иначе. После разлуки встреча может стать особенно сильной. В такой перемене есть очевидная убедительность: раньше было тяжело, теперь легче — и хорошее наконец стало заметно.

В эксперименте Сири Лекнес и коллег 16 добровольцев испытывали умеренную боль в разных условиях. Когда она означала лучший исход по сравнению с возможной более сильной болью, средняя оценка приятности сдвигалась в положительную область. Контекст менял оценку ощущения. Но маленький лабораторный эксперимент не отвечает на вопрос, сколько несчастья нужно для хорошей жизни. Он исследует относительное облегчение. Leknes et al., 2013

Философия предлагает более радикальные версии. Шопенгауэр описывает переход от мучительного желания к скуке после удовлетворения. В § 12 «Весёлой науки» Ницше спрашивает, не связаны ли способности испытывать сильное удовольствие и сильную боль. Его вопрос неудобен для мечты о жизни, где сохранена вся глубина радости и устранена любая уязвимость. Это философский вызов; он не устанавливает норму обязательных страданий. Ницше, «Весёлая наука», § 12

В эзотерическом «Кибалионе» подобное рассуждение получает форму принципа ритма: «Ритм компенсирует». Авторы под псевдонимом «Три посвящённых» распространяют образ маятника на душевные состояния. Текст представляет себя носителем герметического учения, но его формулу нельзя выдавать за экспериментально установленный закон психики или автоматически приписывать всем древним герметистам. «Кибалион», глава XI

Полезно остановиться именно здесь. Способность сильнее радоваться после беды не доказывает полезность самой беды. Если человек после болезни иначе ценит утро, это говорит о том, что он сумел увидеть. Болезнь могла отнять у него гораздо больше, чем дала эта перемена взгляда.

И контраст бывает разным. Между напряжением и отдыхом. Между незнакомым и понятным. Между одиночеством и разговором. Между двумя радостными, но непохожими днями. Жизнь располагает большим числом переходов, чем маршрут от

несчастья к облегчению. Прежде чем искать встряску, стоит понять, какого именно движения не хватает.

IX. Тихая жизнь тоже может быть живой

Чувство жизненности не сводится к интенсивности удовольствия. Иногда человек спокойно увлечён делом; иногда громко празднует и одновременно чувствует пустоту.

Ричард Райан и Кристина Фредерик предложили исследовать субъективную жизненность как переживание доступной человеку энергии и ощущения, что он жив. Это психологическое понятие, измеряемое самоотчётами, а не утверждение о невидимом энергетическом поле. Оно связано и с телесным состоянием, и с психологическими обстоятельствами. Ryan & Frederick, 1997

Сигэхиро Оиси и Эрин Уэстгейт выделяют ещё одну сторону хорошей жизни — психологическую насыщенность. Её создают интересные, разнообразные переживания, способные менять взгляд на мир. Она связана со счастьем и смыслом, но не совпадает с ними. Такой подход помогает описать ценность опыта, который трудно назвать просто приятным: сложной книги, непривычного разговора, освоения нового дела. Oishi & Westgate, 2022; онлайн-публикация 2021

Михаил мог искать в переезде непрерывное хорошее настроение, хотя ему не хватало времени рисовать. Другой человек ждёт страсти, а ему нужен честный разговор. Третий называет скукой усталость, при которой новое приключение только увеличит нагрузку. Одинаковое «мне чего-то мало» скрывает разные вопросы.

Существует и ловушка постоянной проверки: достаточно ли мне сейчас хорошо? В исследовании Айрис Маусс и коллег участницы, которых экспериментально побуждали особенно высоко ценить счастье, слабее положительно реагировали на радостный фильм. Результат зависел от условий и не означает, что стремиться к благополучию вредно. Он показывает, как требование испытывать нужное чувство может мешать самому переживанию. Mauss et al., 2011

Полезный противовес даёт исследование Ланны Каталино и коллег: у 233 взрослых привычка организовывать жизнь с учётом приятных занятий была связана с лучшим благополучием. Причинность этот дизайн не устанавливает. Но различие заслуживает внимания: можно оценивать своё счастье каждую минуту, а можно выделить вечер для того, чем хочется заняться. Catalino et al., 2014

Чувствовать себя живым иногда означает просто быть достаточно вовлечённым, чтобы перестать беспрерывно измерять качество собственного состояния.

X. Что это значит на практике

Выход из золотой клетки начинается с уточнения того, что удерживает внутри. Для этого не требуется немедленно обесценивать прошлые решения.

Можно взять одно желание, которому сейчас подчинено много сил, и записать две вещи: что оно реально изменит и что, как мне кажется, я после этого наконец почувствую. «Новая работа увеличит доход» относится к условиям. «Тогда я навсегда перестану сравнивать себя с другими» — совсем другое обещание. Уже это различие делает ожидание понятнее.

Затем стоит определить, как выглядело бы «достаточно». Для отдельного проекта это может быть завершённая работа. Для финансовой цели — конкретный запас. Для вечера — возможность побыть с близким без параллельных дел. Такое определение не запрещает будущий рост. Оно позволяет заметить, что сегодняшняя цель достигнута, прежде чем заменить её следующей.

Третий вопрос касается цены сохранения: что я теперь не позволяю себе, чтобы не потерять приобретённое? Иногда ответ разумен — обязательства действительно требуют устойчивости. Иногда выясняется, что человек годами защищает впечатление о себе. Эти ответы нельзя получить за другого и нельзя заранее считать одинаковыми.

Наконец, вместо требования немедленно почувствовать счастье можно выбрать небольшое действие, в котором есть собственный интерес. Не универсальную практику, а конкретное участие: договориться о свободном вечере, вернуться к заброшенному занятию, спокойно обсудить условия работы. После него полезнее спросить «мне хотелось в этом участвовать?», чем «достаточно ли сильное удовольствие я получил?».

Вернёмся к Михаилу. Допустим, однажды он завтракает на том же балконе. Море не стало ярче. Сосед всё ещё делает ремонт, а рабочие письма никуда не исчезли. Но Михаил замечает, что снова открыл их прежде, чем посмотрел на воду. Он закрывает ноутбук и решает пройтись до завтрака. Вечером он обсудит с партнёром, как освободить одно утро в неделю от работы.

В этой сцене нет окончательного избавления от неудовлетворённости. Есть человек, который начал пользоваться той жизнью, ради которой столько трудился.

Ему по-прежнему можно хотеть большего. Можно изменить решение, переехать ещё раз, остаться. Можно радоваться спокойно, не принимая спокойствие за отсутствие жизни. Сегодняшнее утро не обязано оправдать все предыдущие годы. У него есть более посильная задача: стать утром, в котором он действительно присутствовал.

> *«Мы считаем самодостаточность великим благом: не чтобы всегда довольствоваться малым, но чтобы довольствоваться малым, когда многого у нас нет».*
>
> *Эпикур, «Письмо к Менекею». Перевод для этой статьи по английскому переводу Роберта Дрю Хикса. Источник*

Связи между традициями и исследованиями

Сопоставления ниже показывают точки встречи и различия. Они не означают тождества учений или научного подтверждения религиозных положений.

Вопрос	Сопоставление	Что сохраняется различным
Почему результат разочаровывает?	Эпиктет ↔ «Бхагавадгита» ↔ Ратледж и коллеги	Работа с суждениями, духовная непривязанность к плодам и экспериментальная модель ожиданий имеют разные основания.
Почему желаемого всё время мало?	Екклесиаст ↔ SN 56.11 ↔ Берридж и Робинсон	Предел приобретений, жажда в буддийском учении и различение мотивации и удовольствия не составляют единого диагноза.
Можно ли уменьшить дополнительное мучение?	«Сутта о стреле» ↔ Эпиктет ↔ Форд и коллеги	Духовный идеал, философская дисциплина и данные о принятии переживаний имеют разные масштабы притязаний.
Что значит «достаточно»?	Эпикур ↔ Лао-цзы ↔ Шелдон и Любомирски	Выбор желаний, знание меры и ослабление эффекта положительных перемен описывают разные стороны отношения к полученному.
Обязательно ли удовольствие оплачивается болью?	Шопенгауэр ↔ Ницше ↔ «Кибалион» ↔ Лекнес и коллеги	Философские доводы и эзотерический принцип значительно шире того, что измеряется в эксперименте с облегчением.
Как продолжать действовать?	«Бхагавадгита» ↔ исследования автономной мотивации ↔ психологическая насыщенность	Долг и освобождение, чувство собственного выбора и разнообразие опыта не требуют одной общей картины мира.

Первоисточники и исследования

Короткие цитаты переведены для этой статьи по указанным ниже текстам; это не цитирование существующих русских переводов. Научные работы использованы в пределах конкретных результатов. Глубина проверки каждого источника и материалы, не вошедшие в статью, указаны в отдельной редакторской записке.

1. **Артур Шопенгауэр.** «Мир как воля и представление», книга IV, § 57. Английская адаптация Jonathan Bennett, 2017, Early Modern Texts. Маятник между нуждой и скукой; эпиграф и раздел VIII. Текст.

2. **Rutledge R. B., Skandali N., Dayan P., Dolan R. J.** A computational and neural model of momentary subjective well-being. PNAS, 2014, 111(33), 12252–12257. DOI: 10.1073/pnas.1407535111. Ожидания и моментное счастье; раздел II. Работа.

3. **Эпиктет.** «Энхиридион», §§ 5, 8. Перевод Elizabeth Carter, Internet Classics Archive. Суждения и отношение к происходящему; раздел II. Текст.

4. **«Бхагавадгита».** 2.47 и 2.70. Перевод и комментарий Swami Mukundananda; в статье различаются стих и религиозный комментарий. Действие, его плоды и устойчивость; раздел VII. 2.47, 2.70. Два фрагмента одной работы, одна библиографическая запись.

5. **«Саллатха-сутта».** SN 36.6. Перевод Thanissaro Bhikkhu, Access to Insight. Образ двух стрел; раздел III. Текст.

6. **Ford B. Q., Lam P., John O. P., Mauss I. B.** The Psychological Health Benefits of Accepting Negative Emotions and Thoughts: Laboratory, Diary, and Longitudinal Evidence. JPSP, 2018, 115(6), 1075–1092; онлайн 2017. DOI: 10.1037/pspp0000157. Принятие переживаний и его границы; раздел III. Работа.

7. **Killingsworth M. A., Kahneman D., Mellers B.** Income and emotional well-being: A conflict resolved. PNAS, 2023, 120(10), e2208661120. DOI: 10.1073/pnas.2208661120. Материальные условия и неодинаковая связь дохода с благополучием; раздел III. Работа.

8. **Berridge K. C., Robinson T. E.** Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction. American Psychologist, 2016, 71(8), 670–679. DOI: 10.1037/amp0000059. Различение мотивации и удовольствия; раздел IV. Работа.

9. **Екклесиаст.** 2:1–11; 5:10 в NRSVUE. Библейский текст в переводе New Revised Standard Version Updated Edition; нумерация отдельных стихов отличается от Синодального перевода. Пределы приобретений; раздел IV. Глава 2, глава 5.

10. **Эпикур.** «Письмо к Менекею». Перевод Robert Drew Hicks, Internet Classics Archive. Различение желаний и самодостаточность; разделы IV, VII и заключительная цитата. Текст.

11. **Sheldon K. M., Lyubomirsky S.** The Challenge of Staying Happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention Model. PSPB, 2012, 38(5), 670–680. DOI: 10.1177/0146167212436400. Привыкание, притязания, разнообразие и внимание к положительным переменам; раздел V. Работа.

12. **Luhmann M., Hofmann W., Eid M., Lucas R. E.** Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. JPSP, 2012, 102(3), 592–615. DOI: 10.1037/a0025948. Различия адаптации и измерений благополучия; раздел V. Работа.

13. **Nix G. A., Ryan R. M., Manly J. B., Deci E. L.** Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. JESP, 1999, 35, 266–284. DOI: 10.1006/jesp.1999.1382. Автономия и жизненность; раздел VI. Работа.

14. **Лао-цзы.** «Дао дэ цзин», главы 44 и 46. Перевод James Legge, The Tao Teh King, Project Gutenberg. Цена приобретения и знание меры; раздел VI. Текст.

15. **«Дхаммачаккаппаваттана-сутта».** SN 56.11. Перевод Thanissaro Bhikkhu, Access to Insight. Dukkha, жажда и путь прекращения; раздел VII. Текст.

16. **Августин.** «Исповедь», I.1. Перевод J. G. Pilkington, Nicene and Post-Nicene Fathers, First Series, vol. 1, 1887; New Advent. Беспокойство сердца в христианской рамке; раздел VII. Текст.

17. **Фридрих Ницше.** «Весёлая наука», § 12. The Joyful Wisdom, перевод Thomas Common, 1910; Project Gutenberg. Возможная связь восприимчивости к боли и радости; раздел VIII. Текст.

18. **Leknes S., Berna C., Lee M. C., Snyder G. D., Biele G., Tracey I.** The importance of context: When relative relief renders pain pleasant. Pain, 2013, 154(3), 402–410. DOI: 10.1016/j.pain.2012.11.018. Контекст и относительное облегчение; раздел VIII. Работа.

19. **Three Initiates («Три посвящённых»).** The Kybalion, глава XI, Rhythm. Английский оригинал, Project Gutenberg. Эзотерическая формулировка принципа ритма; раздел VIII. Текст.

20. **Ryan R. M., Frederick C.** On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. Journal of Personality, 1997, 65(3), 529–565. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x. Понятие субъективной жизненности; раздел IX. Работа.

21. **Oishi S., Westgate E. C.** A Psychologically Rich Life: Beyond Happiness and Meaning. Psychological Review, 2022, 129(4), 790–811; онлайн 2021. DOI: 10.1037/rev0000317. Психологическая насыщенность как отдельная перспектива; раздел IX. Авторская версия.

22. **Mauss I. B., Tamir M., Anderson C. L., Savino N. S.** Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. Emotion, 2011, 11(4), 807–815. DOI: 10.1037/a0022010. Требовательное отношение к собственному счастью; раздел IX. В доступном раннем PDF в заглавии стоит Happy; окончательное заглавие исправлено на Unhappy. Авторский PDF, окончательная запись.

23. **Catalino L. I., Algoe S. B., Fredrickson B. L.** Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? Emotion, 2014, 14(6), 1155–1161. DOI: 10.1037/a0038029. Организация повседневности и благополучие; раздел IX. Работа.

Теги

счастье, страдание, ожидания, разочарование, желания, ненасытность, достаточность, золотая клетка, гедоническая адаптация, удовольствие, мотивация, автономия, жизненность, психологическая насыщенность, принятие эмоций, сравнение, привязанность, благополучие, смысл, стоицизм, буддизм, эпикуреизм, даосизм, христианство, Бхагавадгита, Екклесиаст, Шопенгауэр, Ницше, Кибалион, внутренняя свобода

Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины.

Instagram: @andrey.zarinsh

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами.

Instagram: @ilkutki