

Пол Долан



ДОВГО І ЩАСЛИВО

Відкиньте ілюзії про ідеальне життя

Довго і щасливо

PAUL DOLAN

HAPPY EVER AFTER

ESCAPING THE MYTH
OF THE PERFECT LIFE

ALLEN LANE · AN IMPRINT OF PENGUIN BOOKS
NEW DELHI · 2019

Пол Долан

ДОВГО І ЩАСЛИВО

**Відкиньте ілюзії
ПРО ІДЕАЛЬНЕ ЖИТТЯ**

*З англійської переклала
Валерія Глінка*

«НАШ ФОРМАТ»
Київ · 2019

УДК 159.923.2(02.062)
Д64

Долан Пол
Д64 Довго і щасливо. Відкиньте ілюзії про ідеальне життя / пер. з англ.
Валерія Глінка. — К. : Наш формат, 2019. — 264 с.
ISBN 978-617-7730-47-6 (паперове видання)
ISBN 978-617-7730-48-3 (електронне видання)

Забудьте про ідеальне життя. Його не існує. Усталені соціальні норми диктують людям, що їм треба хотіти, робити, думати чи відчувати. Ми обов'язково маємо здобути хорошу освіту, одружитися, народити дітей, багато заробляти й дотримуватися здорового способу життя. Пол Долан, викладач поведінкових наук, наводить численні дослідження, які показують, що далеко не всі почуваються щасливими у шлюбі чи коли заробляють більше, ніж сусід. На прикладі реальних життєвих історій автор допоможе розібратися в собі та зрозуміти, чи станете ви щасливішими, якщо відмовитеся від усталених сценаріїв та оберете власний варіант.

УДК 159.923.2(02.062)

Перекладено за виданням: Paul Dolan. *Happy Ever After: Escaping the Myth of the Perfect Life* (New Delhi, Allen Lane, 2019, ISBN 978-0-241-37495-5).

Головна редакторка Ольга Дубчак. Літературний редактор Олександр Стукало. Коректорка Дарина Важинська. Верстальниця Олена Білохвост. Технічна редакторка Ірина Щепіна. Художня редакторка Оксана Гаджії. Дизайнерка обкладинки Дарина Окульська. Випускова редакторка Вікторія Шелест. Відповідальна за випуск Ілона Замочна.

Дякуємо за допомогу в підготовці видання Олені Брилінській та Христині Желеховській.

Надруковано в Україні видавництвом «Наш формат» у типографії «Фактор-Друк», вул. Саратовська, 51, м. Харків, Україна, 61030. Замовлення № 7090. Тираж 2000 прим. Підписано до друку 21.08.2019. Термін придатності необмежений. ТОВ «НФ», пров. Алли Горської, 5, м. Київ, Україна, 01032, (044) 222-53-49, pub@nashformat.ua, www.nashformat.ua, свідоцтво ДК № 4722 від 19.05.2014. Висновок Держ. сан.-епідем. експертизи № 05.03.02-04/51017 від 16.11.2015.

Науково-популярне видання
ISBN 978-617-7730-47-6 (паперове видання)
ISBN 978-617-7730-48-3 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved
© 2019 by Whitespex Limited
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2019

Вступ

Існує безліч історій про те, як нам варто проживати своє життя. Нам слід бути амбітними, знайти вічне кохання і добре піклуватися про своє здоров'я. Панівні соціальні наративи можуть полегшити наше життя, підказуючи, як треба поводитись, і, можливо, навіть зробити нас щасливішими. Та за своєю суттю це історії, які могли виникнути без урахування особливостей і потреб сучасних людей. Тому багато подібних історій урешті створюють певний соціальний дисонанс і більше шкодять, ніж допомагають. Вони стають так званими *наративними пастками* й разом формують міф про ідеальне життя.

ГЕРОЙ РОБІТНИЧОГО КЛАСУ

Оскільки ця книжка про історії, розпочнімо з моєї власної. Вона про хлопця з робітничого класу, який став професором в університеті й має змінити поведінку відповідно до (шкідливого) наративу про те, як мають поводитись учені. Кілька років тому я взяв участь у цікавій дискусії на тему «Емоції проти розуму» на фестивалі HowTheLightGetsIn, який проходив у Гей-он-Вай¹. Коли я тинявся полем у пошуках їжі, до мене підійшов чоловік десь за п'ятдесят. Спочатку наша розмова була досить приємною — він розповів, як йому сподобалась моя перша книжка «Щастя власноруч» («Happiness by Design»¹), а потім задерикуватого спитав:

— Але чому ви маєте грати роль героя робітничого класу?

Я попросив пояснити й отримав у відповідь:

— Ви робите це у своїй книжці й — гляньте на себе — навіть зараз.

Я й близько не розумів, що він має на увазі, хоча співав «Chim Chim Cher-ee»² і був одягнений як сажотрус.

Зазвичай я б охоче носив титул героя, але в цьому контексті мене змусили почуватися гівнюком. Чоловік продовжив читати мені лекцію про те, що «досягнувши певного рівня, *слід* змінювати свою поведінку». Він сказав, що мені не можна лаятись: очевидно, я використав слово «клятий» двічі за годину дискусії. Огидності цьому злочину додавало те, що в аудиторії були дві жінки «середнього віку».

Ну, ви знаєте: жінки тендітні створіння, у яких може статись нервовий зрив, якщо вони почують нелітературний підсилювальний вигук.

То чому мені не можна лаятися? Певно, це ознака бідного словникового запасу і/або низького інтелекту (хоча зв'язку між ними й не виявили²). А от доказ того, що студенти уважніше слухають викладача, який лається, і відчують більшу свободу відкрито висловлювати свою думку, таки *виявили*³. Лайка шкодить, тільки коли її використовують із агресією й метою образити, а не коли людина за допомогою міцних слів хоче передати збудження і щось підкреслити — а я саме так ними й користуюся на роботі. Докази свідчать, що така лайка більше допомагає, ніж шкодить, тому думка про те, що лаятися погано, збіса дурна⁴.

Цей чоловік наполягав, що моя роль професора Лондонської школи економіки та політичних наук зобов'язує бути кращим прикладом. Під «кращим» він мав на увазі «більше схожим на загальноприйнятий образ професора університету». (Заирніть на сайт будь-якого факультету ЛШЕ або іншого провідного університету і подивіться на фото викладацького складу, щоб зрозуміти, який образ я маю на увазі). Він оперував соціальним наративом, який змушував мене поводитись відповідно до уявлень про мою професію середнього класу. У ЛШЕ до мене дуже добре ставляться, але очікування дотримання жорстких академічних стереотипів досі час від часу дошкуляє. Особливо важко з тим, як серйозно академічні мужі себе сприймають.

Що важливіше, саме такі стереотипи відлякують дітей із робітничого класу від навчання в університеті, змушуючи відчувати, що там доведеться придушувати свою справжню натуру, аби тільки вписатись у нове оточення. У Сполученому Королівстві і США вжили дієвих заходів, аби подолати упередженість проти прийняття студентів із робітничого класу. ЛШЕ збільшила їх відсоток, і тепер він найвищий серед усіх елітних університетів Англії. Похвально. Але ті, хто кличуть дітей із робітничого класу у виші, мають враховувати, що багато з цих дітей не хочуть ходити в елітні університети й знатися з ровесниками, які від них відрізняються. Багато дітей із робітничого класу, особливо хлопці, неохоче вступають до університету, адже там треба спілкуватися з представниками середнього класу, які думають і поведуться інакше, а ще навчатись у викладачів із середнього класу,

які не можуть зрозуміти «альтернативних» поглядів на життя. І навіть якщо дітям із робітничого класу вдасться вижити в новому світі, вони ризикують розвинути відчуття відчуженості від оточення, де завжди почувались вільно.

Мій власний довід показує, що представники середнього класу з найкращими намірами намагаються переконати дітей із робітничого класу отримати вищу освіту, бо вважають, що такі діти хочуть стати частиною середнього класу. Але багато хто цього не хоче. Я ніколи не хотів. Так, у мене відповідна професія й діти з середнього класу. Утім, багато моїх друзів і близько не підходило до університету, а я досі зберіг деякі робітничі цінності й манери. Силовими тренуваннями я займаюсь із бодібіддерами. Піджак або лофери на учасниках змагань із бодібіддингу — така ж рідкість, як лайно дерев'яного коника. Я пишаюсь цими відмінностями, але розумію, що моє життя було б простішим, якби я відповідав академічним (чи бодібіддерським) стереотипам.

Соціальні наративи вказують, що треба хотіти, робити, думати і відчувати. Вони впливають на нас, хочемо ми того чи ні. Ставши героями соціальної історії й очікуючи, що всі довкола в неї впишуться, ми потрапляємо в наративну пастку. Якщо мене називатимуть героєм робітничого класу, нехай це буде вказівка дітям робітничого класу, що вони можуть обрати нестандартну для себе професію і все одно залишатися собою, а не тавро, що стає на заваді оригінальності. Навчившись помічати наративи, які стоять на шляху нашого щастя, ми легше контролюватимемо історії, які вже так давно контролюють нас. Визнавши, що ми можемо бути у пастці, ми зможемо почати розмірковувати, як змінити те, що ми робимо, й чи треба нам це взагалі⁵. Можливо, навіть — схрестимо пальці — з'явиться ще кілька професорів-бодібіддерів.

Що ж там за історії?

Мене цікавлять історії, які розповідають про те, як нам *треба* проживати власне життя. Таке прескриптивне визначення наративу відрізняється від усього досі написаного й заснованого на особистих історіях, які допомагають зрозуміти віражі свого досвіду й сформувати

власну особистість. Об'єктом мого інтересу є нав'язані ззовні соціальні наративи, які ви приймаєте, попри ймовірну відсутність безпосереднього особистого досвіду чи позитивних відгуків.

З точки зору психолога соціальні наративи схожі на встановлені «соціальні норми». Стандартного визначення соціальної норми не існує, але вона зазвичай складається з трьох елементів: правил поведінки, обов'язковості й покарання за порушення⁶. Соціальні норми стали досить строгими правилами поведінки, яких люди мають дотримуватись («Якщо ви професор у ЛШЕ, то ви не лаєтесь» і тому подібне). Якщо ми не відповідаємо очікуванням, на нас чекає певна форма соціального покарання, хай навіть у такій легкій формі, як непрохані вербальні зіткнення.

Для економіста початковою точкою розуміння будь-якої поведінки є вивчення вподобань, сформованих бажань конкретних товарів, послуг, вражень і станів світу. Іноді розрізняють відкриті вподобання (те, що люди роблять) і метавподобання (те, що вони хотіли б робити). Навіть якщо ви ніколи не читали художню літературу, ви можете хотіти стати людиною, яка її читає. Серед уподобань виділяють індивідуальні (продиктовані лише прагненням власного благополуччя) і соціальні (ті, які враховують вплив нашої поведінки на інших). Згідно з моїм визначенням, соціальний наратив можна вважати «метасоціальним уподобанням»: він відображає бажання того, як всі ми маємо поводитись.

Я виокремив три широкі категорії соціальних наративів, які називатиму метанаративами. Вони називаються *досягнення*, *стосунки* й *відповідальність*, і всі обговорювані «субнаративи» можна зарахувати до однієї з цих трьох категорій. У першій частині («Досягнення») я буду говорити про цілі, прагнути яких ми маємо не покладаючи рук. Ми маємо хотіти бути багатими, успішними й освіченими. У другій частині («Стосунки») я розглядаю соціальні наративи, що оточують наші найближчі стосунки. Усі ми маємо побратись, бути моногамними й мати дітей. Частина третя («Відповідальність») буде розповідати про три наративи, які змушують нас відповідати унікальним очікуванням: бути безкорисливими, здоровими й рішуче діяти.

Усі ці наративи вистояли кілька поколінь змін. Вони різною мірою зазнавали впливу структур влади, культур, законів, родини, медіа, історичних подій і навіть еволюційного прогресу. Досить великою мірою вони покладаються й на нещодавні класифікації вроджених мотивацій людини, що виникли в соціальній психології; по суті, всі вони припускають, що нами керують «первинні» (тобто непізнані) нагороди⁷. Ось основні мотивації: *накопичення*, щоб зберегти ресурси (багатство); *самовдосконалення*, щоб вважати себе гідним (успіх); *розуміння* спільних сенсів і прогнозів (освіта); *приналежність і любов*, необхідність бути пов'язаним з іншими (шлюб і моногамія); *виховання*, щоб піклуватися про потомство (діти); *довіра*, щоб сприймати інших як доброзичливих індивідів (альтруїзм); *комфорт*, щоб тримати своє тіло в оптимальній фізичній формі (здоров'я); і *контроль* для усвідомлення непередбачуваного зв'язку між поведінкою й результатами (воля). Це надає наративам відчуття універсальності, застосовності до різних культур.

Соціальні наративи не лише задовольняють деякі наші вроджені бажання — вони доклалися до розвитку правил мислення й діяльності, які допомагають нам легше орієнтуватися в складному світі й розуміти його. Шукаючи в наративах рецепти життя, ми отримуємо зрозумілий шлях руху. Ми не лише хочемо вписатись, а й можемо гніватись на тих, хто не хоче. Серія досліджень мозку показує, що ми отримуємо задоволення, коли можемо покарати тих, хто не відповідає нашим очікуванням⁸. Ми навіть згодні заплатити (буквально, готівкою) за те, щоб покарати людей, які, на нашу думку, порушили суспільні норми.

Влада й історія

Цілком імовірно, що мій товариш із фестивалю дуже хотів підтримати усталену соціальну ієрархію: ті, хто набирає високі бали за схильність до «орієнтації на соціальне домінування» (ОСД), дуже не люблять, коли інші не відповідають певним соціальним нормам⁹. ОСД — це оцінка, створена соціальними психологами для визначення міри прийняття соціальних ієрархій. Візьмімо твердження: «Деякі групи людей просто неповноцінніші». Люди з високою ОСД більше схильні

погоджуватись із таким твердженням, а отже, не люблять обділених людей. Вони частіше займають посади, на яких мають можливість діяти відповідно до своїх дискримінаційних переконань, — наприклад, в органах правопорядку. Історії типу «професори мають поводитись відповідно до своїх професійних стереотипів» допомагають укріплювати подібні ієрархії.

Соціальний клас часто використовують для визначення місця в ієрархії. Соціальні класи визначаються згідно з економічним і соціальним статусом. Найчастіше визначальним фактором виступає професія, іноді доходи та освіта. Усі три фактори взаємопов'язані (і всі є елементами наративу досягнення). У Великій Британії професії робітничого класу зазвичай не вимагають високих навичок, вони мають нижчий статус і за них платять менше, ніж за професії середнього класу. У США терміни «блакитний комірець» і «білий комірець» використовують на позначення різниці між фізичною працею і офісною роботою. По суті, що «краща» робота, то вищий клас.

Я розумію, що це дуже спрощене поняття класу і що в різних країнах клас тлумачать по-своєму¹⁰. Тут нас цікавить, що аналіз класу дає змогу зрозуміти, хто в суспільстві справді тримає владу у своїх руках, а хто тільки думає, що тримає. Соціальні наративи використовують для збереження наявних соціальних ієрархій, тому в книжці про соціальні історії годі оминати увагою найпотужніший прояв ієрархій — категоризацію людей за соціальним класом. Деякі історії мають більше шансів стати домінантними, бо походять від сильних світу цього, підтримуються ними й дають їм необґрунтовано багато переваг.

Сприйняття влади також має значення. У Великій Британії 60 % людей кажуть, що належать до робітничого класу, хоч лише в половини цих людей робітничі професії¹¹. З 1980-х років кількість родин, які зазвичай зараховували б до робітничого класу, постійно зменшується, хоча кількість людей, які себе до нього зараховують, залишається відносно постійною. У США стало більше тих, хто називає себе робітничим класом. Згідно з опитуванням Інституту Геллапа (2015), майже половина американців називає себе робітничим класом. Для порівняння, у 2003-му їх була лише третина. Дані з Великої Британії і Сполучених Штатів свідчать, що ті, хто внизу

соціальної драбини, не помічають поліпшення умов, навіть якщо воно й сталося.

Далі я називатиму «робітничим класом» тих, у кого насправді (або на думку інших) відносно менше влади, а «середнім класом» — тих, у кого насправді (або на думку інших) відносно більше. Хоч різниця у цінностях існує між групами з різним обсягом влади, соціальні наративи частіше супроводжують тих, хто має владу, ніж тих, кому вона не дісталась. Історії про те, як треба жити, не лише частіше ґрунтуються на цінностях середнього класу, ніж робітничого, а ще й передбачають, що ті, хто рухається вгору соціальною драбиною, переймуть цінності наділених владою, аби не зазнати суворого осуду.

У дискусіях навколо соціальної рівності й дискримінації помітно, що клас відходить на другий план порівняно зі статтю, расою, неповносправністю і сексуальною орієнтацією. У Великій Британії все вищезазначене захищає «Акт про рівність» 2010 року, отже, дискримінація на основі згаданих ознак є протиправною. Соціальний клас не має такого захисту, тому ніщо не завадить якійсь компанії відмовити в роботі чудовому кандидату через «неправильне походження». У США так само захищають від сексизму, расизму та всього іншого й так само не захищають від соціально-класової дискримінації.

Крім того, порівняно з іншими дискримінованими групами, в робітничого класу дуже мало захисників серед самого робітничого класу. Ми не можемо покладатись на успішних представників робітничого класу, адже вони мають прикидатися середнім, щоб вижити. Тому в багатьох царинах просто не існує внутрішніх прикладів для наслідування. Більше того, багато успішних вихідців із робітничого класу, досягнувши певного рівня успіху, будуть географічно і психологічно відсторонюватися від людей, серед яких вирости. Успішні жінки й темношкірі не завжди активно говорять про гендерні й расові проблеми, але не можуть відсторонитись від інших жінок і темношкірих, адже ці особливості помітніші, ніж класова належність.

Як той, хто не відповідає професійним стереотипам і незручно примостився між класами, я розумію труднощі й суворий осуд, які супроводжують бунт проти стереотипів. Спочатку він може

спричинити страждання й сумніви, хоча індивідуальне й соціальне гноблення згодом стихне. Але розуміння наративів та їхньої допомоги й шкоди — це перший крок до вибору, який краще пасуватиме вашій сутності. Уважність до шкідливості й користі наративів сприятиме більшій терпимості до тих, хто не відповідає покладеним на них очікуванням, яка в перспективі буде корисною для всіх нас.

Переважно зосередившись на тому, як наративи впливають на ваше власне щастя, я закликаю вас подумати й про те, як вони впливають на інших. Від кожного з нас залежать різні рішення. У ролі партнерів, друзів, батьків/матерів, начальників або законодавців ми рідко приймаємо рішення, які впливають лише на наше щастя. Якого б рівня владу ми не мали і яке б місце в соціальній ієрархії не посідали, допомагати іншим і утримуватись від осуду їхніх рішень — це добре. Так ви, можливо, будете менше перейматись тим, що вони говорять про ваше життя, й, імовірно, самі зазнаєте менше осуду.

А в чому шкода?

Я твердо переконаний, що вплив будь-якого соціального наративу треба оцінювати згідно з тим, як він змушує людей почуватись. Успішна людина — звучить добре, але відчуття при цьому можуть бути не найкращі, а якщо почуття неприємні, то це не може й звучати добре. Кожному з нас треба звертати увагу на свій досвід, адже теоретично чудова робота — це недостатня компенсація за реальні нещастя на цій роботі. Щоб бути щасливими й не шкодити іншим, треба більше зважати на особистий досвід і мінливі відчуття, а не на зазвичай непластичні ярлики (батько, професор, бодібіддер тощо).

Різні випадки прийняття рішень (наприклад, розподіл обмежених загальних ресурсів) вимагають нормативного стандарту оцінки правильності дій, обставин і життів. Тому я пропоную ввести один усеохопний соціальний наратив, який би замінив усі ті, про які я говоритиму в цій книжці: реальний досвід реальних людей протягом їхнього реального життя. Він має перекрити навалу історій, які мало зважають на щастя людей. Зосереджуючись на досвіді, ми прибираємо тавро ганьби, яке ставлять на тих, хто не хоче і/або не може жити так, як диктує певний наратив.

Без тиску загальноприйнятих правил ви з партнером, можливо, будете щасливіші у полігамних стосунках, які обох влаштовують, можете залишатися самотнім чи дотримуватись целібату. Або можете вирішити, що шлюб, моногамія і діти — це саме те, що вам треба. Мені начхати, що ви робите, якщо ви щасливі й не робите інших нещасними без зайвої необхідності. Увага до досвіду, а не до наративів сприяє гармонійному існуванню різних способів життя, серед яких є способи, продиктовані соціальними наративами (але не лише вони). Хоч багато моїх аргументів універсальні, я зосереджусь на досвіді тих, хто живе у Великій Британії і США.

Де можливо, я буду зосереджуватись на свідченнях про людські почуття, але таких даних катма, тому іноді я покладатимусь на доступніші звіти про задоволеність життям. Утім, я досить критично ставлюсь до таких звітів, адже на ступінь моєї задоволеності життям впливає те, чого від мене очікує суспільство, — наприклад, чи маю я роботу, чи хороша вона тощо¹². Це означає, що, навіть знайшовши в даних про задоволеність життям підтримку соціальних наративів, ми не можемо з упевненістю сказати, чи свідчать вони про щастя. Але якщо ці дані не підтримують наративу (наприклад, заміжні жінки не більше задоволені життям, ніж самотні), ми можемо впевненіше говорити про конфлікт між наративом і потенціалом щастя, адже наратив виконали, а задоволення не додалось.

Часто ці дані просто не дають змоги впевнено сказати, яким буде світ без соціального наративу. Навіть якщо ми з'ясуємо, що щастя і шлюб, скажімо, пов'язані, рідко можна сказати, що спричиняє що й чи не були вони обидва спричинені фактором, про який ми не маємо даних, — наприклад, особистістю. Та я прагну розпочати тут дискусію про те, що можуть сказати дані, а не надати конкретні відповіді. Крім того, якби життєві рішення можна було приймати лише на основі беззаперечних доказів, то не так багато всього б робилося.

«Довго і щасливо» більше звертає увагу на історії, які нам шкодять. Я наполягаю на тому, що, ухвалюючи рішення, які впливають на інших, завжди слід намагатися зменшувати нещастя і страждання. Таку позицію часто називають утилітарною. Її добре характеризує максима «найбільше щастя найбільшій кількості людей»¹³. Для своєї книжки я використаю максимум «найменше нещастя найменшій кількості людей»,

яку інакше називають негативним утилітаризмом¹⁴. Це дозволить зосередитися на перевагах, які отримують ті, хто найбільше страждає, адже, скажімо, 100 фунтів більше допоможуть найбільш бідним. Ми також можемо мінімізувати страждання за рахунок зменшення нерівності, якщо люди зазнають негативного впливу нерівності, яку вважають несправедливою. (Більшість із нас не вважає несправедливим, що зарплата головного виконавчого директора компанії в кілька разів більша за зарплату прибиральника у лікарні, — чого не скажеш, коли ця зарплата більша у кілька сотень разів).

По суті, соціальний наратив не є ані хорошим, ані поганим; його можна оцінювати лише на основі здобутків і втрат у певному контексті. Тому тут я обираю консеквенціалістичну, а не деонтологічну позицію¹⁵. Консеквенціаліст назве крадіжку поганим вчинком, якщо вона спричиняє більше горя, ніж щастя, а прихильник деонтології завжди вважатиме, що крадіжка — це погано, адже моральна цінність полягає у певних правилах поведінки. Деонтологічна точка зору зазвичай не враховує контексту. А я все одно наполягатиму, що людина має моральне право вкрати, аби нагодувати голодну дитину.

Найчистіший консеквенціалізм говорить, що однакові страждання кожної людини треба оцінювати однаково¹⁶. Об'єктивна точка зору означає, що мої страждання, страждання моєї родини і друзів рівні стражданню незнайомих. Але такий рівень консеквенціалізму суперечить здоровому глузду і, можливо, навіть еволюційній перевазі: я вважаю морально правильним, що страждання моєї родини для мене важливіші, ніж страждання вашої, і це нормально, що ви думаєте навпаки. Саме тому нам треба розробити деякі правила про те, які рішення і точки зору можуть бути суб'єктивними, а які вимагають об'єктивності.

Як батькові мені можна і навіть потрібно віддавати перевагу власним дітям над вашими. Я можу купити доньці найкращі кросівки для боулдерингу³, а синові — дорогу ракетку для сквошу, щоб вони мали більше шансів досягти успіху в своєму спорті. Ваші діти можуть опинитись у гіршому становищі через такий мій вибір, але я не зобов'язаний купувати їм краще обладнання. Але якби я був тренером команди з боулдерингу чи сквошу й отримав пожертвування на купівлю нового спорядження? Несправедливо було б купити

спорядження своїм дітям, обійшовши ваших. Тут важливо не лише те, що в одному випадку гроші мої, а в іншому — ні. Важлива ще й моя позиція: з одного боку суб'єктивний батько, а з іншого — об'єктивний тренер.

Хоч контекст завжди матиме значення, особливість моїх дітей для мене має бути такою ж, як особливість ваших — для вас. Тому я приймаю точку зору консеквенціалізму, яка не лише дозволяє суб'єктивність, а й вимагає симетрії (однакової особливості наших дітей). Суб'єктивність, безперечно, дещо ускладнює моє життя, коли зважити на загальний вплив різних історій на благополуччя людей, але за це випробування я візьмусь, коли з'явиться потреба.

УПЕРЕД

Визначаючи наративні пастки, я зосереджуюсь на історіях, які продовжують гармонійно співіснувати зі здоровим глуздом із деонтологічної точки зору, але сильно йому суперечать з точки зору консеквенціалізму. Я іноді буду просити вас на мить піддати сумніву переконання, у правильності якого ви впевнені. Коли справа доходить до порівняння доказів, ми любимо вважати себе зваженими й неупередженими. Ми уважно обмірковуємо аргументи й відсторонено формуємо думку або переконання. Насправді ж наші переконання часто виходять на перший план, а потім ми шукаємо доказів, які б їх підтримували. Коли доказ підтверджує переконання, ми пишаємось тим, що від початку мали рацію. А якщо він суперечить переконанню? Що ж, тоді ми виявляємо ще більшу метикуватість, намагаючись пояснити доказ таким чином, щоб далі вірити в те, у що вірили, й можемо навіть ще більше повірити у свої переконання.

Це називається підтверджувальне упередження¹⁷. Експерти з відбитків пальців частіше підтверджують належність невідомого відбитка підозрюваному, якщо їм повідомили, що він зізнався, хоча докази однакові в обох ситуаціях. Написання цієї книжки відкрило мені очі на деякі нюанси наративів, а деякі докази поставили під сумнів певні правильні на мою думку речі. Я, наприклад, вважав, що навчання в університеті стане безумовною причиною щастя і принесе користь суспільству, але не знайшов доказів, які б підтверджували хоч

одне з цих тверджень. Я не думав, що розлучення може бути корисним для дітей, але виявляється, що багато дітей сильніше хотіли б, щоб їхні батьки розлучилися, ніж щоб залишалися разом.

Якщо читання «Довго і щасливо» змусить вас іще глибше вкорінитися у своїх поглядах на наративи, задумайтесь на мить, чому так сталося. Можливо, ви справді почуваетесь щасливими, живучи за одним або кількома наративами, і бачите навколо таких самих щасливців. Може, ви з недовірою ставитесь до альтернативи, бо вона складніша, незнаніша чи навіть захопливіша. Вже давно встановлено, що чоловіки-гомофоби сильніше збуджуються під час перегляду гомосексуальних сцен, ніж чоловіки-негомофоби¹⁸. Я не кажу, що всі чоловіки-гомофоби латентні гомосексуали, але пропоную подумати про те, що поведінка і досвід — це комплексні поняття навіть для тих, хто вважає себе належним до конкретної орієнтації. Чого я щиро хочу, так це розпочати діалог навколо цих наративів, а не просто надати набір обов'язкових правил.

На додачу, думаю, вам буде цікаво спочатку отримати уявлення про свою переконаність у правильності конкретного наративу, а потім уже рухатись далі. Тому на початку кожного розділу я запропоную вам обрати між двома життями. Кожна альтернатива побудована таким чином, щоб вибір стояв між наративом і щастям. Я визнаю, що наратив теж може зробити вас щасливішими, але ці гіпотетичні приклади дозволять побачити, наскільки для вас важливі наративи, навіть якщо вони роблять вас нещасними, а оскільки частина цієї книжки зосереджена на рішеннях, які ми приймаємо за інших людей, я б також хотів, щоб ви подумали, яке життя обрали б для свого друга в кожній ситуації. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Немає тут і конкретної послідовності всередині розділу або від розділу до розділу — але я порадив би записувати свої відповіді й навіть часом до них повертатися. Наприкінці кожної частини я буду надавати загальні дані про відповіді інших людей, щоб ви могли порівняти свої відповіді з їхніми.

¹ Гей-он-Вай — містечко в Уельсі, відоме своїми ринками і книгарнями. — Тут і далі в тексті — прим. пер.

2 Пісня з музичного фільму 1964 року на основі книжок про Мері Поппінс, дует сажотруса і Мері Поппінс.

3 Боулдеринг — різновид спортивного скелелазіння.

Досягнення

Три розділи у цій частині — багатство, успіх і освіта — розглядають соціальні наративи про те, чого нам завжди мало. Очевидно, що відсутність будь-якого компонента може бути причиною тривоги і нещастя. Я не буду переконувати вас у зворотному. Утім, наративи говорять нам, що хай якого високого рівня за цими показниками ми досягли, від нас очікують іще більшого. Існує думка, що більша кількість грошей, свідчень успіху й підтверджень інтелектуальної вищості приносить більше щастя. Пастка в тому, що щастя від слідування наративам меншає з підйомом цієї драбиною і зрештою перетворюється на свою повну протилежність. Щоб бути щасливішими, нам треба відійти від культури «ще, будь ласка» до культури «якраз досить».

Підхід «якраз досить» схожий на концепцію «задовільності» — правило прийняття рішень, яке передбачає пошук доступних варіантів, доки один із них не стає прийнятним, задовільним. Протилежним підходом є «максимізація», стандартне поняття в економіці. Максимізація вимагає пошуку, аж доки не буде знайдено найкращий варіант шляхом відкидання всіх інших. Таке розмежування вперше увів Герберт Саймон у 1950-х, а популяризував його нещодавно Баррі Шварц. Ось вам приклад для наочності: людина-максимізатор на планування відпустки витратить години — навіть дні, — перебираючи і порівнюючи у мережі найкращі пропозиції в рамках бюджету. Така людина зважить усі варіанти і врахує всі важливі фактори (ціна, розташування, розмір кімнати, сніданок у ціні, свіжі відгуки й тому подібне), щоб урешті гордо промовити: «Я знайшов найкращий можливий варіант». Людина-задовільник натисне «забронювати», щойно натрапить на готель із відповідною ціною.

Концепція «якраз досить» зосереджена на тому, скільки щастя вам приносить кожне рішення. Таким чином, ми тут говоримо не

так про прийняття нібито оптимального варіанту, як про пошук варіанту, який сприятиме вашому щастю й щастю тих, хто вам небайдужий, тому є оптимальним — задовільним у питаннях багатства, успіху і освіти, але максимальним за шкалою щастя.

Розділ 1

Багатство

Перш ніж узятись за цей наратив, ось вам два запитання. Запишіть свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці першої частини. Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б.

Життя А. Ви — багатий. Ви часто відчуваєтеся нещасним.

Життя Б. Ви — не багатий. Ви майже ніколи не відчуваєтеся нещасним.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для друга*⁴ — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ваш друг — багатий. Він часто відчувається нещасним.

Життя Б. Ваш друг — не багатий. Він у край рідко відчувається нещасним.

Їх називали рушієм світу й коренем зла. Правда в тому, що гроші можуть бути всім, чим ми хочемо, залежно від того, як ми їх використовуємо й ними зловживаємо. Гроші дозволяють нам об'єднуватись і співпрацювати в торгівлі товарами й послугами по всьому світу. Якби завтра їх не стало, більшість суспільств у світі занепадала б. Без грошей у кишенях і на банківських рахунках ми могли б залишитись без їжі й даху над головою. І все ж гроші як такі не мають цінності: це лише засіб задоволення наших бажань та забаганок і гонити за щастям.

Стати багатшим — популярна мета. Уряди в усьому світі відслідковують економічний статус своїх громадян за допомогою загальнонаціональних опитувань і показників на зразок валового внутрішнього продукту (ВВП), грошового еквіваленту всіх товарів і послуг, які виробила країна за певний період (зазвичай його підраховують кожні три місяці). Багато хто визнає, що ВВП — це дуже

поганий показник прогресу; всі форми економічної діяльності роблять свій внесок у зростання, навіть бензин, який ви витрачаєте в заторі, забруднюючи повітря й дратуючись. І все ж «економічне зростання перетворилось на фетиш... вівтар, на який ми ладні принести будь-яку жертву»¹⁹. Отакою є влада наративу, який заохочує нас стати багатими.

Згідно з опитуванням центру досліджень П'ю (2008), більше половини американців вважає, що для них важливо «бути багатими»²⁰. Опитування американської групи Heartland Monitor (2004) показало: половина американців згодна з тим, що багатство є *необхідним* компонентом хорошого життя²¹. Британці також шанують багатство. Наприклад, газета Sunday Times ось уже тридцять років раз на рік друкує «Список багатіїв» — найбагатших людей і родин, які живуть у Великій Британії. Подумайте про всіх знайомих, які прагнуть заробити більше грошей, навіть якщо вони вже й так досить багато заробляють. Ми не надто довіряємо тим, хто каже, що гроші не так багато для них значать.

Треба зважити й на соціальне благополуччя. Податки на багатство і заробітки можна використати для подолання бідності та фінансування галузей, якими нехтує ринок: охорони здоров'я і освіти. З іншого боку, зосередження на зростанні ще сильніше спрямовує наші зусилля у бік виробництва і споживання «речей» із сумнівними дивідендами на користь чийогось щастя. Як зазначив у своїй книжці «Ціна нерівності» Джозеф Стігліц, окремі індивіди, такі як Альберт Ейнштейн, роблять неймовірний внесок у суспільне благо, але не отримують нагороди від економічної системи, тому наратив багатства може підштовхнути інших можливих Ейнштейнів до грошовитих професій²². На верхівці економічної драбини й у «Списку багатіїв» газети Sunday Times, найімовірніше, є місце тим, хто вдало експлуатує ринкові особливості, спадкоємцям багатства або й прихильникам не надто корисних для суспільства методів і практик.

Строго кажучи, під «багатством» мається на увазі накопичення активів у вигляді заощаджень, інвестицій і власності. Їх не так просто оцінити. У цій книжці я переважно орієнтуватимуся на доходи. З часом дохід і багатство стали міцно пов'язувати: люди, які більше заробляють, зазвичай накопичують більше активів. Утім, певної миті вони можуть бути дуже далекими одне від одного: у багатьох

пенсіонерів низькі доходи, але високий рівень багатства, а деякі молоді люди отримують великі зарплати, але не мають жодних активів. Коли будете розглядати докази, пам'ятайте, що багатство зазвичай є кращим показником заможності, ніж дохід, адже воно краще відображає справжню купівельну спроможність²³.

Заможніший... і щасливіший?

Який зв'язок між доходом і щастям? Якщо міряти щастя задоволеністю життям, його зв'язок із доходом зменшується з ростом доходу, але більшість досліджень показує, що абсолютно він не зникає²⁴. Зв'язок задоволеності життям і доходу ніколи не буває значним, особливо порівняно з іншими аспектами життя, такими як наявність позитивних соціальних стосунків, хорошого фізичного і ментального (психічного) здоров'я²⁵.

Проте дослідження за дослідженням показує, що бідність робить людей нещасними²⁶. Щоб проілюструвати це, Кейт Лаффан, Аліна Веліас і я вивчили найнещасніших за даними Міністерства національної статистики Великої Британії (МНЦ), отриманих на основі щорічного перехресного дослідження майже двохсот тисяч людей, починаючи з 2011-го. МНЦ ставить чотири запитання про щастя, які запропонували Річард Леярд, Роб Меткалф і я. На кожне треба було відповісти оцінкою від 0 до 10, де 0 означає «зовсім ні», а 10 — «абсолютно так»:

1. Наскільки ви загалом задоволені своїм життям?
2. Наскільки ви відчуваєте, що те, чим ви займаєтеся в житті, чогось варте?
3. Наскільки щасливим ви вчора почувалися?
4. Наскільки тривожно ви вчора почувалися?

Може, ми й не дійдемо згоди щодо найкращого запитання про щастя, але, ймовірно, погодимося, що людина, яка ставить оцінку 4 або нижче на три перших запитання і 6 або вище на останнє, відчувається не надто добре. Згідно з цим критерієм, близько одного відсотка опитаних МНЦ є нещасними. Це приблизно 1700–2000 людей на кожен із п'яти років, протягом яких проводилось опитування (і

загалом близько півмільйона британців). Заробіток менший за 400 фунтів на тиждень (або близько 20 000 фунтів на рік) — один з факторів, який збільшує шанси бути серед одного відсотка найнещасніших. Заробляєте більше за 400 фунтів на тиждень — і ось уже вам треба вищої платні. Коли основні потреби задоволені, бажання все більшої кількості грошей дає все менші дивіденди у вигляді щастя.

Таке невелике опитування не покаже, як люди почуваються день у день. Щоб пояснити вплив доходу на відчуття щастя, Лора Кудрна проаналізувала ATUS — American Time Use Survey, тобто Американське дослідження використання часу. До її даних я буду часто звертатись протягом усієї книжки. Це дослідження проводиться більше десяти років і дозволяє аналітикам оцінити кількість часу, протягом якого люди зайняті певною щоденною діяльністю. У 2012-му і 2013-му дослідники ATUS попросили приблизно 20 тисяч людей вести щоденник про те, що вони роблять протягом довільно обраного дня; наступного дня один із дослідників телефонував респондентам, щоб розпитати про записи у щоденнику. Респонденти оцінили щастя, значимість (відчуття мети), стрес, утому, сум і біль кожного виду діяльності за шкалою у 7 балів (0–6).

Розгляньте два нижченаведені графіки кореляції з доходом. Перший показує «щастя», а другий — «сенси життя». Взагалі-то, вони дуже схожі. Рівень щастя підвищується, поки рівень доходу лишається ліворуч від максимального, а потім починає падати. Люди, які заробляють у діапазоні 50 000–75 000 доларів, повідомляють про більше задоволення й відчуття мети, ніж люди в групах з іншими рівнями доходу. Неочікувано, але ті, хто заробляє понад 100 000 доларів, не щасливіші, ніж ті, чий дохід менший за 25 000 доларів. Для багатіїв усе виглядає ще гірше, якщо глянути на шкалу сенсу життя. Люди з найвищим доходом повідомляють про найнижчий рівень відчуття мети з опитаних. Можливо, усвідомлення того, що «маєш усе у своїх руках», робить нашу діяльність менш змістовною.

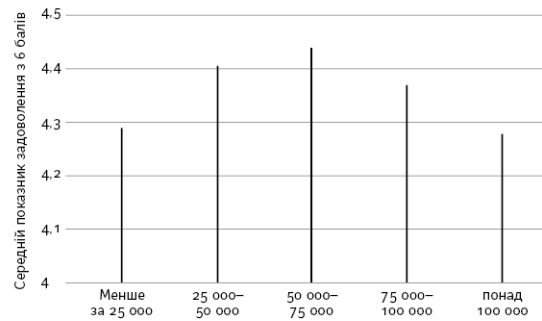


Рисунок 1. Щастя і дохід

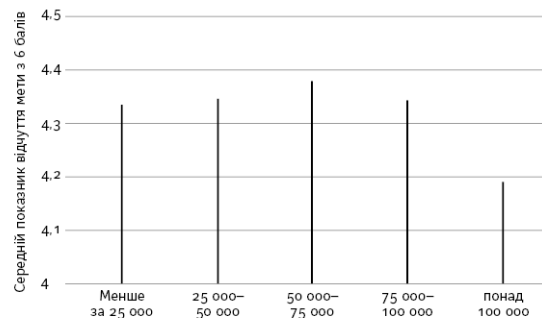


Рисунок 2. Відчуття мети і дохід

А що ж там із нещастям (поєднання стресу, втоми, суму і болю), яке нас може більше непокоїти? На наступному графіку видно, що після 50 000 доларів особливої різниці у рівні нещастя немає, але люди, які отримують менше, відчуваються нещаснішими. Це важливе нагадування про те, що нестача грошей є джерелом нещастя. На основі всіх цих результатів — щастя, сенсу й нещастя — можна зробити висновок, що «достатній» дохід у США — це приблизно 50 000–75 000 доларів. Саме з цим рівнем доходу люди вже захищені від нещастя, але ще не мають так багато грошей, щоби втратити сенс життя.

Ці дані постійно дивують людей. І хоча ми не можемо нічого сказати про їх причиновість, у них, безперечно, є дещо цікаве й цілком очікуване. Дані свідчать, що час і увага заможної людини можуть бути спрямовані на накопичення ще більшого багатства (робота допізна, довше добирання додому під час маятникової міграції²) й відсторонення від діяльності, яка приносить щастя (відпочинок на свіжому повітрі, з родиною і друзями). Невідповідність між очікуваним і реальним щастям від багатства допомагає наблизитись до пояснення наративної пастки гонитви за багатством.

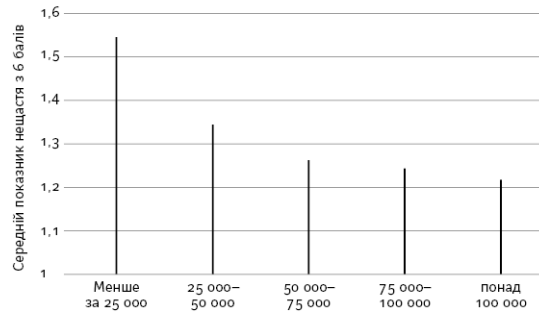


Рисунок 3. Нещастя і дохід

Різні дослідження виявляють, що приблизно 75 000 доларів (трохи більше за 50 000 фунтів) — це точка, починаючи з якої збільшення доходу не веде до зменшення нещастя. Такого доходу не має близько 90 % населення Великої Британії (і близько 80 % населення США). Тому для великої частини населення більша платня *має* знизити відчуття нещастя. Це важлива думка, яку часто обходять увагою відносно багаті науковці й коментатори, які говорять, що гроші не мають значення. Вони не мають значення для тих, у кого їх із лишком, але збіса важливі для тих, хто щомісяця ледь зводить кінці з кінцями²⁷.

Але більшість людей, серед яких і ті, чиї доходи перевищують 50 000 фунтів, справді вірять, що будуть іще менш нещасними, якщо більше зароблять. Більшість людей незалежно від їхнього доходу продовжить надриватись, навіть заробивши свої 50 000. Це проблема залежності.

Роззирнутись

Порівняння з іншими наближає наративну пастку багатства. Уявімо, що ми з вами колеги і зарплатня у нас однакова. Уявіть, що вашу зарплатню підвищили на 200 фунтів. Чудове відчуття. А тепер уявіть, як ви дізнаєтеся, що мою підвищили на 400 фунтів. І ось уже ваше підвищення не таке чудове, правда? З одного боку, це дивно, адже ви досі можете використати додаткові гроші на те, що робить вас щасливим, а я не маю великого впливу на ваше життя і його плин. Але з іншого боку, ви не зовсім упевнені, що маєте відчувати з приводу підвищення, якщо у вас немає можливості з кимось або з чимось його порівняти.

Значна частина досліджень про соціальне порівняння в економіці припускає, що люди, з якими ми себе порівнюємо, чимось до нас

подібні — наприклад, віком або статтю. Утім, психологи нещодавно переглянули свої теорії й тепер зазначають, що ми порівнюємо себе з людьми, в яких справи йдуть краще або гірше у певних царинах, наприклад, у доходах (і серед цих людей можуть бути минулі версії нас самих)²⁸. А коли справа доходить до доходів, ми переважно порівнюємо свої показники з кимось або чимось кращим, тобто з людьми, які заробляють більше за нас.

Що вищий дохід тих, хто географічно ближчий до нас, то гірше ми думаємо про стан наших власних фінансів. Це довели дослідження в різних країнах, серед яких і Велика Британія та США²⁹. Утім, були й винятки³⁰. Наприклад, у деяких найбідніших частинах світу, таких як сільські райони Китаю і маленькі міста Латинської Америки, знаходять підтвердження позитивної асоціації між доходами інших людей і задоволеністю життям³¹. За певні елементи цієї позитивної динаміки може відповідати розподіл ресурсів у групі, але найпевніша причина, вочевидь, — очікування своєї близької черги на збагачення. Порівнюючи себе з іншими, особливо у згуртованих або однорідних спільнотах, ми бачимо в цих інших себе. Це дозволяє нам відчувати, ніби ми хоч трохи контролюємо своє фінансове життя. Повіривши в можливість підняти цю драбиною, ми краще почуваємося, коли бачимо, якими колись станемо.

Важливу роль сприйняття підтримує інше дослідження, де сказано, що на відчуття щастя впливає результат порівняння свого місця з іншими референтними групами, а не саме це місце³². Наприклад, одне дослідження порівнює абсолютний дохід із середнім доходом сусідів, щоб передбачити задоволеність життям³³. Вгадали — ми щасливіші, коли наші сусіди заробляють менше.

Сприйняття людьми свого місця в розподілі багатства і прибутку часто неточне. Ті, хто має небагато, схильні його переоцінювати, а ті, хто має багато, його часто недооцінюють. Утім, існує загальна тенденція вказувати меншу зарплатню в письмових опитуваннях. На це впливає задоволеність зарплатнею. Узявши групу працівників з Франції, дослідники порівняли офіційну місячну зарплатню із цифрами, які вказали самі працівники. Менш задоволені своєю зарплатнею (більшість) були схильні її занижувати, а більш задоволені — завищувати³⁴.

Вивчати вплив чужих доходів на наше щастя трохи складно через визначення «референтної групи», тобто людей, із якими ми себе порівнюємо. У своїй докторській дисертації з використанням ATUS (і групи людей за 50 у Англії) Лора Кудрна перевірила більше трьох сотень різних способів оцінити «референтну групу». Її результати вказують на те, що дослідження, які не виявили впливу відносного статусу на наше щастя, використовували референтні групи, котрі в психологічному плані були від нас якнайдалі. Найважливішими для нас були групи сусідів-ровесників. Якщо люди у групі лише жили по сусідству, їхнього впливу на наше щастя помічено не було. Це свідчить про те, що люди мають іще якось ототожнитися з сусідами, щоб таке соціальне порівняння мало якийсь вплив на їхнє щастя. На мене, скажімо, більше впливає платня інших викладачів ЛШЕ, ніж середній дохід інших людей, які також живуть у Гоуві.

Борги — це зрозуміла причина стресу й нещастя, і ми можемо вляпатись у серйозну халепу, якщо будемо намагатися встигати за іншими. Канадський уряд проводить дуже популярну лотерею. Дослідження показало, що за два роки після виграшу в цій лотереї сусіди переможців частіше оформлювали офіційне банкрутство. Мовою цифр 1 % збільшення виграшу корелює з 0,04 % збільшення банкрутства. Одна з причин — сусіди переможців більше витрачають на очевидні ознаки багатства (такі як машини й мотоцикли), щоб не відставати³⁵.

У Швейцарії дослідники пов'язали дані про задоволеність доходами й задоволеність життям від групи соціальних досліджень Swiss Household Panel із регіональною інформацією від Федерального дорожнього управління, яка повідомляє про кількість порше і ферарі на тисячу людей населення³⁶. Вони виявили: що більше порше і ферарі у районі, то менше його жителі задоволені своїми зарплатами. Ще вони помітили вплив автівок на загальну задоволеність життям, хоч він був меншим.

Заздрість має руйнівний ефект, особливо коли йдеться про гроші. Це показала серія нових експериментів, які нещодавно провели у США³⁷. В одному експерименті учасників попросили позаздрити або виявити нейтральні почуття щодо людини, яка загалом схожа на них, але відрізняється в чомусь ключовому, наприклад, є надзвичайно

заможною. Потім учасників попросили оцінити щоденні успіхи й невдачі, з якими може зіткнутись обрана людина, й відповісти на запитання («Поставте себе на її місце. Як часто на вашому шляху трапляються маленькі проблеми? Чи частіше вони трапляються у вас самих?». Коли люди вирішували заздрити, кількість щоденних успіхів переважала кількість невдач порівняно з нейтральним ставленням до чужого статусу: респонденти думали, що багаті живуть щасливіше, коли з заздрістю дивились на їхнє життя. Подальший експеримент показав, що припущення про щоденне життя об'єктів заздрості були значно оптимістичнішими за реальне життя. Отож, якщо помічаєте, що заздрите багатшим за вас, подумайте краще про їхні корки дорогою на роботу і з неї, їхніх верескливих дітей і величезні податки.

Стати багатшим не обов'язково означає стати щасливішим — частково тому що ми постійно змінюємо мірило успішності. Рівняння на тих, хто багатший за нас, може бути для нас мотивацією і джерелом надії, але переважно лише дратує, знеохочує і змушує бути менш задоволеними тим, що ми маємо, особливо якщо ми активно заздримо багатшим. А якби ми вважали себе частиною більшого світу? Припустімо, що ви британець, самотній і за будинок ви платите не менше двох тисяч на місяць. Ви багатші за 32 людини з кожних 33. Хай які у вас обставини, а я закладаюсь, що якби вам дали вибір — піти у широкий світ із теперішніми статками або поміняти місцями з одним із семи мільярдів людей на планеті — ви б руку мені відгризли, щоб зберегти те, що маєте зараз. Непогано було б іноді собі про це нагадувати.

Якщо маю — козиряю

Люди прагнуть бути багатими через низку причин. Одна з них — можливість витратити гроші так, щоб інші побачили, як їх у вас багато. Потреба такого визнання одвіку є ключовим рушієм нарративної пастки багатства. Ми завжди хотіли вразити інших, але особливо ця схильність розквітла в середині XIX століття, приблизно в період промислової революції. Абсолютно новий клас раніше бідних людей (нувориші) почав накопичувати капітал. З отриманням багатства приходить потреба продемонструвати свій новоявлений статус.

Витрачаючи гроші напоказ, ми беремо участь у «демонстративному» або «показному» споживанні — споживанні товарів і послуг, яке засвідчує статус³⁸.

У споживанні напоказ є три ключові елементи. По-перше, кількість товару має бути обмежена: якщо всі можуть дістати пару таких самих кросівок від Valentino, вам буде важко повихвалитися своєю можливістю дістати щось унікальне. По-друге, споживання має бути видимим: якщо ніхто не помічає ваших кросівок, бо їхній дизайн не надто примітний, іншим буде невтямки, що ви багаті. Видимість може означати фізичну видимість іншим людям і/або соціальну видимість, коли статус виявляється у соціальних сигналах. Приміром, розкішна відпустка може бути фізично помітною через засмагу, але переважно вона помітна соціально. (Я певен, що у вас був друг або колега, який мало не змушував вас ридати від нудьги, показуючи незліченні фото водоспадів і пляжів). Третій елемент — слабкий зв'язок між ціною і якістю. Якщо ціна зростає, а якість залишається незмінною, але товар досі купують, то його купують суто для того, щоб показати, що можуть собі це дозволити. Це чудовий маркетинговий гачок, на який втрапляють усі, хто шукає способу похизуватися своїм статусом; наприклад, зв'язок між ціною і якістю в помади значно слабший, ніж у тоніків для обличчя.

Багато досліджень показують, що статусне споживання покращує задоволеність життям³⁹. У Росії, наприклад, що більше люди витрачають на одяг (видимі речі) відносно людей, із якими вони себе порівнюють, то більше задоволення вони відчують⁴⁰. Менша кількість досліджень, утім, свідчить про протилежне. В Індії більший рівень споживання таких речей, як ювелірні вироби, мобільні телефони, відпочинок і посаг, асоціюється з нижчим рівнем задоволеності життям⁴¹. Одне з пояснень таких результатів — ефект бігової доріжки. Люди споживають, щоб не відставати від інших, і це змушує інших людей також споживати більше. Тому з погляду руху всі витрачають більше, але стоять на місці. (Схожий ефект у власників порше і ферарі у вашому районі).

Ось що цікаво: що більша нерівність існує у суспільстві, то більше ми вихваляємося своїм статусом. Лукас Валасек і Гордон Браун першими зробили рейтинг штатів США за рівнем нерівності доходів, а потім

подивились на найпопулярніші запити в гуглі від жителів цих штатів⁴². Потім вони повідомили шістдесят'ю слухачам таке:

Деякі речі, якими люди цікавляться, які люблять купувати й про які шукають інформацію, демонструють багатство або успішність порівняно з іншими людьми. Їх іноді називають «статусними товарами». Ті, хто купує такі товари, можуть особливо перейматися демонстрацією свого соціального статусу.

Учасників попросили оцінити, чи підходять популярні запити під це визначення. Результати показали, що у штатах із більшим рівнем нерівності 70 % із сорока найчастіших запитів пов'язані зі статусними товарами, такими як «Ральф Лорен», «хутрянні жилети» і «пунш із шампанського». У «рівніших» штатах жоден із популярних запитів не був пов'язаний із статусними товарами — навпаки, запити стосувались абсолютно нестатусних товарів, приміром, «як запекти курку» і «дівчачі фільми».

Люди з різних щаблів соціальної драбини по-різному виставляють свій статус напоказ⁴³. Тим, хто підіймається дедалі вище, може хотітися, щоб їхній статус визнали у суспільстві, тому вони обирають легко помітні статусні ознаки (наприклад, засмага або сумочка від Hermès). Для таких верхолазів видимість статусу є ключовою. Купівельна поведінка тих, хто вже на вершині, зазвичай інша; вони більше переймаються тим, щоб їх помітили інші люди на вершині, й часто роблять це делікатніше. Приміром, сумка від Birkin є однією з найдорожчих у світі, але її непоказний дизайн дозволяє впізнати виробника тільки обізнаним у моді еліті.

А ТЕПЕР ДО ХАТИ

Тепер перейдімо до того, на що більшість людей витратить найбільше — до житла, — і подивимось, як ефекти відносності й хизування впливають на наше рішення. Я не кажу, що володіння будинком і/або проживання у більшому помешканні зробить вас менш щасливими (доказів мало, і вони неоднозначні), але, як і у випадку з іншими речами, яких ми прагнемо (скажімо, дизайнерськими сумочками), в

певний момент прагнення бути не гіршим за сусідів стає фінансово невідомим.

Будинок — це ще один хороший приклад товару, який дозволяє похизуватися (винаймаєте чи купуєте, в якому місті й районі). Бажання мати дім може бути бажанням із абсолютною цінністю (ви отримуєте користь від дому незалежно від порівняння з іншими людьми) й водночас дає змогу сигналізувати, що ви «зробили це» або принаймні «в процесі». У цього товару є відносні переваги й абсолютна цінність.

Те, що у Великій Британії і США іпотека — кращий варіант, ніж угода про оренду житла, сприймається як належне, і більшість людей прагне її взяти. Британське опитування про соціальну поведінку (British Social Attitudes Survey) у 2010 році виявило, що, обираючи між наймом і купівлею, 86 % респондентів обрали купівлю⁴⁴. У 1999-му їх було 87 % — обвал ринку нерухомості у 2008-му не надто притлумив бажання володіти житлом. Опитування від організації American Heartland Monitor (2014) показало, що 56 % американців вважає володіння будинком дуже необхідною складовою хорошого життя⁴⁵ (серед міленіалів ця цифра дещо нижча, 53 %).

Тому не дивно, що норми і статус, які пов'язують із домоволодінням, впливають на рішення людей ризикнути й купити власний будинок. Нещодавнє дослідження у Великій Британії показало: що більше значення соціальне середовище індивіда надає володінню будинком, то сильніше на задоволеність життям впливає іпотека порівняно з орендою⁴⁶. Те саме дослідження показало, що збільшення кількості власників іпотеки у колі спілкування індивіда зменшує його задоволеність життям. Якщо друзі купують власні будинки, вам значно менше хочеться виділятися, тому ви також намагаєтесь купити будинок.

Одна з амбітних матусь при заможному чоловікові, яку знає моя дружина Лес, спитала її, коли ми вже переїдемо у більший будинок у «престижнішому» районі. Вона наївно вважає, що, написавши бестселер і трохи засвітившись у телевізорі, я гребу лопатами гроші. (Примітка для читачів: це неправда. Примітка для видавництва і телекомпаній: це має бути правдою). Ми вчотирьох живемо у п'ятикімнатному будинку. У кожного є власна кімната, а в дітей ще й

ігрова, хай йому грець. Навіщо ж нам іще більший будинок? Хіба що для хизування — а це гівнюки з Гоува ой як люблять. (Я казав про ігрову кімнату?..)

Якщо переваги, які ми отримуємо від товару, залежать від чужих думок, його цінність украй чутлива до змін наративів про важливість. Приміром, у 1968-му, коли я народився, у Великій Британії власні будинки мали менше п'ятдесяти відсотків населення. Ті, з ким я виріс, жили в соціальних помешканнях. У тих, кого я знав, не було надто палкого бажання мати свою нерухомість. Усе це змінилось, коли у вісімдесятих Маргарет Тетчер оголосила про «демократичне домоволодіння» і надала можливість наймачам соціального житла викупити помешкання, в яких вони жили, за дуже зниженими цінами. У результаті перед початком нового тисячоліття кількість власників нерухомості у Великій Британії виросла до 70 %. Менше, але загалом співмірне зростання було зафіксовано і в США.

Відтоді відсоток людей із правом власності на житло почав повільно, але впевнено падати і у Великій Британії, і у США, і тепер їх приблизно 63 % в обох країнах⁴⁷. Цілком можливо, що з часом ставлення почне відповідати дійсності — історія підтверджує таку можливість. Потужні соціальні наративи, які схиляють на користь володіння житлом, можуть ослабнути, але поки цього не сталося. Утім, враховуючи те, що середні ціни на нерухомість у Великій Британії наближаються до цифри, яка в десять разів перевищує середній дохід, зменшення соціального тиску на володіння нерухомістю може зменшити це психологічне навантаження на багатьох людей.

З правом власності на нерухомість розібралися. Чи має значення її розмір? У більшому будинку є більше простору для різної діяльності (наприклад, ігрова кімната), а ще він може слугувати простим підтвердженням того, що ми можемо собі дозволити більший будинок. Велике опитування у Великій Британії показало, що в середньому рівень задоволеності життям чоловіка зростає, коли він переїздить у помешкання з більшою кількістю кімнат на особу, а жінки — ні⁴⁸. Автори дослідження зазначають, що для чоловіків ці додаткові (порожні?) кімнати є символами статусності. На підтримку таких висновків Боб Френк, провідний світовий експерт зі статусного споживання, показав, що більшість опитаних ним людей краще

житимуть у будинку площею 3000 квадратних футів ($\approx 280 \text{ м}^2$), якщо інші житимуть у будинках площею 2000 квадратних футів ($\approx 185 \text{ м}^2$), ніж у будинку, площею 4000 квадратних футів ($\approx 370 \text{ м}^2$), якщо інші житимуть у будинках площею 6000 квадратних футів ($\approx 560 \text{ м}^2$)⁴⁹. Отож розмір має значення, але тільки коли у вас більший.

З роками будинки у передмістях США стали більшими, але це не зробило людей задоволенишими своїм житлом. Позиційна природа житла означає, що щастя, яке я отримую від переїзду в більший будинок, впливає на те, як почуваетесь ви, залишаючись у своєму відносно меншому. Дослідження шведських науковців показало, що близько половини всіх переваг від додаткових витрат на житло можна зарахувати збільшенню відносного споживання⁵⁰. Абсолютну чи відносну користь ми отримуємо, не так важливо, але наші відносні переваги роблять інших людей нещасними й це може призвести до гонки озброєнь, у якій люди дедалі більше витрачають і переїзять до ще більших будинків не через те, що їм треба переїзд або додатковий простір, а для того, щоб переплюнути один одного.

Висновки

Природно прагнути більшого, коли у вас є дуже мало. Але статус багатія як такий не робить нас (або тих, хто навколо нас) щасливими. Шлях до заможності для багатьох людей буде довгим, неприємним і безуспішним, тому розумніше буде обрати коротший шлях до «якраз досить». Для цього слід помічати, коли рішення заробити більше грошей викликане соціальним порівнянням і статусом, а коли воно народжується від справжньої потреби. Для багатьох із нас жага більших доходів і багатства залишається невтамованою, навіть коли зароблено вже чимало.

Схоже, соціальний наратив про багатство стає чимраз сильнішим. Кожне покоління заохочує досягати більшого, ніж попереднє. Коли я був дитиною, ніхто й не думав про те, щоб мати більше за один телевізор у домі. Середньостатистична родина в Британії зараз має стільки телевізорів, скільки членів у сім'ї. Пам'ятаю свій захват, коли в нас уперше з'явився кольоровий телевізор (десь у 1981-му). Я знаю, що це було після 10 травня 1980 року, адже в цей день на свій дванадцятий

день народження я дивився по кольоровому телевізору в сусідів, як «Вест Гем» розгромив «Арсенал» у фіналі Кубка Англії — у них він тоді був, а в нас іще ні. (Мій дванадцятий день народження був найкращим днем у житті — як і дні, коли народились мої діти...) У нас досі один телевізор у будинку (але у нього збіса висока роздільна здатність).

Моя головна думка в цьому розділі така: якщо ви не складаєте копійку до копійки, щоб звести кінці з кінцями, стримуйте соціальний наратив, який заохочує вас без упину заробляти дедалі більше грошей. Присвятіть час і зусилля, щоб зробити все можливе, аби ті, в кого проблеми з житловими умовами, зарплатами й фінансовою підтримкою, змогли мати гроші на прожиття. (Як ми побачимо в сьомому розділі, допомога іншим чудово впливає на наше власне щастя). Наративна пастка прагнення більшого багатства може бути привабливою й викликати залежність. Невміння впоратись із цією залежністю може призвести до негативних соціальних порівнянь, які виллюються в іще більше споживання матеріальних благ, а отже, призведе до більших витрат.

Підхід «якраз досить» не полегшують ані вимоги, які на нас покладають обов'язки перед родиною (особливо коли родина розширюється), ані соціальні очікування. Соціальні медіа сприяють хизуванню, та так сильно, що нам і уявити важко. Навіть без повсюдного тиску в бік досягнення більшого багатства підхід «якраз досить» може звучати як слабкий контрнاراتив до підходу «продовжуй прагнути більшого». Але як би нудно не було приймати своє фінансове благополуччя, насправді цей крок може бути горою з плечей. Коли у вас достатньо грошей, щоб дозволити собі основне, можна припинити постійно перейматися.

Занепокоєння багатством також означає, що за збереження статусу-кво ми суворо судимо щасливих тим, що мають, — можемо навіть називати їх неамбітними або лінивими. Такий осуд призводить до того, що ці люди стають нещасними з тим, що у них є. Тому нам треба припинити ставити на людях тавро «лінивий», «пасивний» і «неамбітний», коли вони кажуть, що для щастя їм вистачає того, що в них є. Наратив прагнення багатства розпинає на хресті тих, хто не хоче більше грошей. Давайте краще радіти за тих, хто вирішив присвятити час і зусилля справам соціального значення, а не діставати їх

питаннями про те, чому вони не заробляють більше грошей для себе. Соціальні медіа також можуть зробити свій внесок.

Жага багатства має справді далекосяжні наслідки. Вона зазвичай означає надмірне споживання продуктів, що призводить до збільшення викидів парникових газів і необов'язкового використання земельних, матеріальних і водних ресурсів. Повторні витрати на речі, які можна легко замінити, ведуть до збільшення виробництва і кількості відходів, що має серйозні наслідки для навколишнього середовища. Кажуть, що нам треба буде ще одна економічна криза, як та, що була у 2008-му, щоб з'явилися ще якісь суттєві обмеження на викиди парникових газів. Отож, якщо збираєтесь на щось витратити гроші, спробуйте витратити їх на щось якомога довговічніше.

Якщо ви мама чи тато, домашнє заохочення наративу про те, що певної суми коштів може бути досить, допоможе дітям змалку зрозуміти, що безупинна боротьба за гроші необов'язкова. Коли минулого Різдва ми спитали наших дітей, що вони хочуть, вони нічого особливо не хотіли — окрім сюрпризу. У той момент я був гордим батьком (і зараз я трохи самовдоволений).

Якщо ви законотворець, почніть, скажімо, оприлюднювати списки найбільших платників податків, а не тих, хто найбільше заробляє. Загугливши «найбагатша в світі людина», я вмиг отримав відповідь (коли востаннє дивився, Джефф Безос давав прикурити Біллу Гейтсу). Запитавши «найбільші платники податків», я отримав багато інформації про те, де податки найвищі. Якщо ми знаємо, що запрограмовані на суперництво і порівняння, нумо створювати соціальні наративи, від яких виграють усі. Це чудово підводить нас до наступного наративу досягнення: ми маємо бути успішними.

⁴ Задля гендерної рівності ми чергуватимемо друга з подругою.

⁵ Маятникова міграція — переїзди від місць проживання до місця роботи і назад, поширені у приміських зонах.

Розділ 2

Успіх

Перш ніж узятись за цей наратив, ось вам два запитання. Запишіть свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці першої частини. Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б.

Життя А. У вас дуже престижна робота, і люди поважають вас за це. Ви часто відчуваєтеся нещасною.

Життя Б. У вас звичайна робота, яку не вважають престижною. Ви майже ніколи не відчуваєтеся нещасною.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для подруги* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. У вашої подруги висококласна робота, і люди поважають її за це. Вона часто відчувається нещасною.

Життя Б. У вашої подруги звичайна робота, яку не вважають престижною. Вона вкрай рідко відчувається нещасною.

Після спроби накласти на себе руки Стівен Фрай говорив, що його емоційний зрив стався через те, що він «дуже сильно прагнув успіху, аж до такої міри, що все інше не мало значення, і вважав, що це принесе щастя»⁵¹. Звернімося до наступного наративу — досягнення, постійної гонитви за успіхом і статусом. Успіх може приходити у різних личинах, але більшість людей зосереджується на перспективній кар'єрі або «хорошій» роботі. Це найбільш очевидне мірило нашого успіху, отож саме у цьому напрямі буде спрямована моя дискусія. Близько двох третин молодих людей у США у віці від вісімнадцяти до тридцяти чотирьох наразі згодні з тим, що успіх у високооплачуваній професії є «однією з найважливіших речей» або «дуже важливою складовою» їхнього життя. Це твердження зараз підтримує більше молодих жінок, ніж молодих чоловіків⁵².

РОБОТА

Перший пункт у списку успішного наративу — отримати роботу. Отож розгляньмо наслідки працевлаштованості — на будь-якій роботі — порівняно з наслідками безробіття. Безробіття впливає на задоволеність життям так само сильно, як і коефіцієнт на змінну⁵³. Безробіття сильно б'є по задоволеності життям, і після нього, на відміну від інших подій у житті (як-от розлучення), здається, настають не надто значні покращення. Після безробіття задоволеність життям ніколи повною мірою не відновлюється, навіть коли ті, хто втратив роботу, заходять нову. Виходить, що впевненість людини у собі і в своєму робочому місці ушкоджується безробіттям назавжди, особливо коли людина переживала його не раз⁵⁴.

Виявляється, що вищий рівень безробіття у країні пов'язаний із нижчим рівнем щастя зайнятих людей, але вищим рівнем щастя безробітних, особливо (як показують деякі дослідження) чоловіків⁵⁵. Це свідчить про те, що на працевлаштованих негативно впливає загроза стати безробітними, а безробітні вважають, що в них усе нормально, коли навколо більше людей у подібній ситуації. Це, знову-таки, добре відображає силу соціальних норм, які у випадку з роботою впливають на чоловіків більше, ніж на жінок, — певно, через історичну традицію вважати чоловіків годувальниками.

Існують різні свідчення про почуття безробітних порівняно із зайнятими людьми. Деякі дослідження показують схожий рівень щастя у зайнятих і безробітних, оскільки безробітні не беруть участі в не надто приємній професійній діяльності⁵⁶. Одне німецьке дослідження виявило, що люди, які опинились без роботи, задоволеніші своїм вільним часом, хобі й сімейним життям. Але, знову-таки, ці дослідження не враховують, наскільки значимими люди з роботою і без вважають свої почуття⁵⁷. Варто зазначити, що такі дослідження не беруть до уваги почуття мети, яке багато людей має на роботі. Моє дослідження й кілька інших⁵⁸ показують, що багато людей надає робочому процесу великої ваги. Отож чи може бути так, що навіть якщо зайняті не завжди відчуваються щасливішими за безробітних, вони насправді відчують, що те, на що направлена їхня увага, більш значуще?

Наш аналіз даних ATUS, про які ми говорили у першому розділі, виявив, що безробітні в середньому *не* почуваються безсенсовніше⁵⁹. На це може впливати статева приналежність, як показав аналіз ATUS від Алана Крюгера⁶⁰. Він виявив, що жінки, які не належать до робочої сили, більше, ніж чоловіки, займаються хатніми справами і вважають таку діяльність значимою. Чоловіки без роботи менше займаються хатніми справами і почуваються менш значимими, ніж ті, хто працює. Жінки, які обґрунтовують своє безробіття ще чимось, крім хатніх справ, також зазначають відносно нижчий рівень відчуття значимості в житті. Але не можна однозначно заявити, що безробітні люди — нещасні. Коротше кажучи, вам не потрібна робота, щоб бути щасливим, але вам потрібна робота, щоб думати, що ви щасливі. Якщо ж ви чоловік, вам потрібна робота, аби відчувати, що ваше заняття значиме, — якщо тільки ви не займаєтесь хатніми справами.

Те, що безробіття робить деяких людей у певному сенсі нещасними, не суперечить підходу «якраз достатньо» до соціального наративу багатства. Бажання мати роботу навряд можна вважати схибленістю на ідеї успіху. Окрім роботи — будь-якої роботи, — одним з найбільш поширених мірил успіху є наявність хорошої роботи й успішної кар'єри. Отже, придивімося уважніше до типів роботи.

Рід занять

До написання цієї книжки мене підштовхнула реакція на свою історію в книжці «Щастя власноруч»:

Кілька тижнів тому я пішов повечеряти з однією зі своїх найкращих подруг, яку знаю дуже давно. Вона працює на престижну медіакомпанію і майже весь вечір витратила на те, щоб розповісти, яка вона нещасна на роботі; вона скаржилась на начальника, колег і маятникову міграцію. Наприкінці вечері без будь-якої іронії вона сказала: «Звісно, я люблю працювати на MediaLand».

Ця історія підкреслює дуже поширений внутрішній конфлікт між соціальним наративом успіху, який підносить статус і визнання в роботі, і особистим відчуттям щастя на роботі, на яке статус роботи вплине, лише коли до нього привернути увагу. Моя подруга відчувала

біль і марність своєї роботи, але робочий наратив не вважав це важливим. Робота, яка робить нас нещасними, не є хорошою роботою, але ми можемо переконати себе у протилежному, якщо вона має високий статус і престиж. Моя подруга завжди хотіла працювати в MediaLand, батьки нею пишались, а друзі їй трохи заздрили. Отож наратив, який вона створила для себе, походить від більш широкого соціального наративу статусу. Книжка «Щастя власноруч» не мала на меті бути «Книжкою, яка змусить вас покинути роботу», як сказали у журналі New Statesman. Але саме на таку книжку вона і перетворилася для моєї подруги (зрештою) і для читачів, із якими я говорив після її виходу друком.

Керівник юридичної фірми, з яким я говорив про ту книжку, прямо попросив мене не радити його працівникам іти з роботи (прохання, яке я змушений був проігнорувати, звісно...). Мене ніколи не просили виступити перед групою флористів, але якщо так станеться, я майже переконаний, що їхній начальник не буде просити мене, щоб я не заохочував його людей шукати іншу роботу. Ну добре, у юристів, певно, більше варіантів роботи, ніж у флористів, але все одно трохи дивно, що після розповіді про MediaLand більше занепокоєння з'явилося навколо того, що юристи покинуть свою роботу, ніж навколо звільнення флористів.

Соціальний наратив, що оточує статус, свідчить, що бути юристом «краще», ніж флористом. Тому флористи, напевно, охочіше покидатимуть свої робочі місця, ніж адвокати, правда? Першим не вистачає економічного статусу, у останніх його з лишком. Але історія про MediaLand нагадує нам іще про один вимір, у якому одна робота може бути «кращою» за іншу: вимір щоденного щастя. Тут уже флористи виходять вперед за «кращістю», адже серед флористів щасливими себе вважають 87 %, а серед юристів — лише 64 %. Саме ці дані я обговорював у «Щасті власноруч» — вони стали відомі у 2012 році після опитування від групи City and Guilds, яка опитала 2200 представників різних професій (у 2013 році було подібне опитування для міленіалів, яке показало майже те саме)⁶¹.

Нещодавні дані свідчать, що професії, які найчастіше вважають «успішними», не приносять найбільше щастя тим, хто ними займається. У 2014 році Інститут Легатум випустив звіт, де поєднав

дані зі Щорічного дослідження часу і оплати праці (Annual Survey of Hours and Earnings) за 2013 рік і дані Міністерства національної статистики за 2011–2013 роки⁶². Вони вирішили дослідити, які з груп професій оплачуються найкраще і представники яких груп мають найвищий рівень задоволеності життям. Як і очікувалось, головні виконавчі директори та інші керівники отримують найбільшу зарплатню, але задоволені вони своїм життям не більше за своїх секретарок, яким, очевидно, платять значно менше. Фермери й інструктори з фітнесу насправді щасливіші, ніж може здатись, якщо подивитись на їхні банківські рахунки. Ці професії можуть вселяти потужне відчуття мети (і задоволення, якщо судити за тими фітнес-інструкторами, яких знаю я).

Іноді може виникати проблема з «ефектом вибору»: в середньому ті, хто обирає кар'єру флориста, від самого початку можуть бути щасливішими, ніж ті, хто вирішить податись у юриспруденцію. На майбутніх флористів, знову-таки, в середньому, може меншою мірою впливати наратив успіху, ніж на майбутніх юристів. Щоб сказати більше, нам потрібні добротні довготривалі дослідження (які б спостерігали за тими самими людьми протягом певного часу). Було б цікаво з'ясувати, чи відрізняється поняття визнання серед людей, які шукають роботу, що пов'язана з визнанням. Ми можемо очікувати, що багато з тих, хто обирає професії типу юриста, більше переймаються чужою думкою, ніж ті, хто обирає професію типу «просто флорист».

Утім, у роботі флориста є певні риси, які роблять її ймовірнішим джерелом щастя, ніж роботу в адвокатській конторі. Серед таких — робота на природі, можливість постійно бачити результати своєї роботи, перебування серед людей, які хочуть із вами бути, і відчуття контролю над своїм робітничим навантаженням. Як повідомляє Інститут Легатум, понад 80 % флористів зазначають, що вони мають можливість щодня вдосконалювати свої навички. Тому, на мою думку, різниця у рівнях щастя флористів і юристів спричинена «ефектом ставлення», що супроводжує кожную професію. Те саме можна сказати про клерків, фермерів і фітнес-інструкторів. Зосередження на відчуттях, які щодня викликає в нас робота, може допомогти уникнути непотрібного болю й безсенсовності, що часто виникають у людей, які прислухаються до наративу «хорошої» роботи.

ГРАФІК РОБОТИ

Наратив досягнення можна застосувати не лише до роботи, а й до часу, який ми на неї витрачаємо. У цьому випадку він каже, що нам варто працювати довше і довше, щоб стати багатшими і «успішнішими». Підвищення економічного зростання в ХХ столітті пов'язували з тим, що люди більше працювали. Ті, в кого більше грошей і престижніша робота, схильні затримуватися на роботі й брати на себе більше обов'язків. Стаючи багатшими, ми гостріше відчуваємо потребу підтримувати статус. Відомий британський економіст Джон Мейнард Кейнс передбачив, що цю книжку ви будете читати в один із двох днів, які ви проводите на роботі, або в один із п'яти днів, які ви проводите на пляжі, полі для гольфу або перед телевізором. Він пророкував, що економічне зростання призведе до збільшення часу на дозвілля. Він багато в чому мав рацію, але точно не в цьому випадку.

Схоже, що зі збільшенням доходів ми більше приділяємо уваги доходам, які втратимо, якщо не працюватимемо, тому працюємо ще більше, щоб монетаризувати цінність нашого часу. Час — це гроші. Більше того, доведено, що монетизація часу зменшує задоволення від дозвілля. Тому й не дивно, що щоденний рівень щастя у США насправді нижчий у тих, хто має високі доходи, ніж у тих, хто має середній. Немає часу на задоволення, коли весь час витрачаєш на досягнення багатства.

З грошима приходить статус. Люди, які займають високі посади, часто з гордістю розказують про свою понаднормову роботу. Приміром, головний виконавчий директор Apple Тім Кук нещодавно розповів журналу Time, що починає надсилати електронні листи своїм колегам з четвертої ранку; він першим приходить на роботу і останнім іде додому. З 1970-х років, коли дохід іще не надто впливав на кількість робочих годин, ті, хто має високі доходи, дедалі частіше працюють понаднормово порівняно з тими, хто заробляє менше. Всупереч прогнозам Кейнса, понаднормові стрімко стають ознакою статусу серед сучасної еліти. Супербагатії виправдовують свою вищість на соціальній драбині тим, що перетворюють на фетиш жагу працювати без упину. Може, у них і високі зарплати, але ж вони на них заслуговують, правда?

Дані ATUS показують, що найвищий рівень щастя зафіксований у тих, хто працює 21–30 годин на тиждень, а рівень нещастя росте разом із кількістю робочих годин поза зазначеним діапазоном. Цей результат показують обидві статі. Коли глянути на фактори, які впливають на потрапляння в 1 % найнещасніших за даними Міністерства національної статистики (див. стор. 25–29), Аліна Веліас запевняє, що понаднормові є одним із ключових факторів. У середньому найнещасніші працюють лише на кілька годин на тиждень більше, ніж ті, хто поки не входить до цього одного відсотка. Згадайте ще про те, що менше за 400 фунтів доходу на тиждень — також один із факторів впливу на нещастя, тому для багатьох людей, які отримують низькі зарплати, буде існувати компроміс між тим, щоб заробити достатньо грошей, і тим, щоб не ховати себе на роботі.

Загалом кількість робочих годин, якої «досить», буде відрізнятися залежно від конкретних обов’язків і апетитів. Багато людей вирішує працювати понаднормово. Деякі люди так люблять свою роботу, що хочуть якомога більше часу приділяти їй. У мене іноді було таке зі своєю роботою, особливо коли я працював над книжками, і я знаю, що таке траплялось і з моїми колегами й партнерами в дослідженнях. Але таке буває досить рідко і не всім так щастить.

Багато людей «вирішує» працювати понаднормово через дуже переконливий соціальний наратив понаднормової роботи. Більшість неоплачених (а іноді, певно, і оплачених) понаднормових беруть через бажання просунутись у роботі, а не через задоволення або відчуття мети, які виникають, коли працюєш більше, ніж треба. У багатьох сферах діяльності є негласне очікування, що працівник буде працювати понаднормово, — від банківської справи, реклами і юриспруденції до освіти, інших державних служб і погано оплачуваних мистецьких професій. Працівників змушують приходити першими і йти останніми, тому всі приходять раніше і йдуть пізніше.

Минулого року я брав участь у зйомках телевізійного проекту «Make Or Break?» («Разом чи ні?») для Channel 5. Звичайний знімальний день від виїзду з готелю до повернення туди тривав близько шістнадцяти годин. І так шість днів на тиждень протягом чотирьох тижнів. Це я не для того кажу, щоб ви мене пожаліли, адже телеведучий — навряд чи найгірша робота у світі (хоча чотири години в дорозі щодня у

вантажівці розбитими дорогами під палючим сонцем Мексики — це не так і класно для нетерплячого мерзотника, який плавиться за температури, вищої за 20°C). Довгий робочий день виправдовували фразою «таке вже воно — телебачення», наче історія індустрії та її законів є достатнім поясненням для людей, які надмірно працюють. Понаднормові на телебаченні вважають ознакою гордості, хоч насправді вони негативно впливають на щастя і, підозрюю, на продуктивність.

Ми дедалі більше часу витрачаємо на роботу, і за останні роки з'явилося ще більше людей, які говорять про «вигорання» на роботі. Опитування від eFinancialCareers, яке проводили, аби дослідити кількість робочих годин дев'яти тисяч працівників фінансової сфери у Гонконзі, Лондоні, Нью-Йорку і Франкфурті, виявило, що звичайний робочий тиждень опитаних — приблизно 100 годин⁶³. Десять 20 % опитаних сказали, що «абсолютно» вигоріли. Нещодавно у новинах досить часто повідомляли про самогубства серед японських працівників, які працюють понаднормово і буквально запрацьовуються до смерті. У них навіть слово спеціальне для цього феномену є — *karōshi* (смерть від надмірної роботи). Свіже дослідження, оприлюднене BBC, показало, що майже чверть японських організацій мали працівників, у яких було понад 80 годин на місяць понаднормових — межа, за якою шанси померти передчасно значно збільшуються.

«Переломний момент» вигорання у кожного свій. Дванадцятигодинний робочий день може бути в радість для тих, кому для нічного сну вистачає чотири години, а тому, кому для відпочинку потрібно дев'ять, здасться каторгою. Слід враховувати такі індивідуальні особливості й не нав'язувати всім один «правильний» стандарт, який є наслідком будь-якого домінантного соціального наративу. Те, що ви можете працювати дванадцять годин поспіль, не означає, що ваші працівники можуть або мусять робити так само. Середні показники можуть бути корисними для законодавців і допомагають інформувати нас про вплив закону на великі групи людей, — але треба зважати й на індивідуальні особливості і намагатися врахувати їх, коли це можливо. Прагнення до балансу в цьому питанні — напевно найкращий початок, а понаднормові або

«недонормові» нехай стануть факторами, що вплинуть на підвищення або зменшення зарплати.

Дослідження показують, що жінкам особливо складно встановити задовільний баланс між життям і роботою⁶⁴. Незважаючи на їхню чимраз більшу важливість на роботі, жінки з дітьми досі вважають, що їхні домашні обов'язки переважають професійне життя (для чоловіків усе навпаки)⁶⁵. Навіть коли в жінки є робота, від неї все одно очікують більше хатньої роботи й піклування про дітей, і вона може почуватися більш зобов'язаною все це робити. Під час своєї роботи я виявив, що довша тривалість добирання додому в заміжніх жінок веде до погіршення психічного здоров'я, тоді як серед чоловіків і самотніх жінок такого зв'язку майже немає⁶⁶. Майже напевне причина в тому, що заміжні жінки, повернувшись додому, ще мають виконати більшість хатніх обов'язків, а чоловіки проводять решту часу якось інакше.

Класова стеля

Ми знаємо, що люди з робітничого класу зазнають дискримінації на роботі з першого дня. Благодійна організація Social Mobility Foundation опитала тринадцять елітних бухгалтерських, юридичних і фінансових фірм Великої Британії і виявила, що під час прийому на роботу від кандидатів, які закінчували державну школу, вимагають вищих оцінок, ніж від їхніх однолітків із приватних шкіл⁶⁷. І це попри те, що отримати такий набір оцінок легше у приватній школі, де все і всі сприяють успішним іспитам, на відміну від державних шкіл.

Навіть якщо комусь із робітничого класу вдається «пробитись», вони зароблятимуть менше; колеги з ЛШЕ виявили, що зараз у престижних сферах, таких як закон, медицина і фінанси, вихідці з середнього класу заробляють на 17 % більше від вихідців із робітничого. Це показало опитування майже ста тисяч людей, які у 2014 році взяли участь у найбільшому британському опитуванні про роботу⁶⁸. Дослідження звертає увагу на класове походження людей і на те, як змінюється їхній дохід залежно від походження (чи займали їхні батьки високі або керівні посади). Розрив у зарплаті такий самий, як між чоловіками і жінками. Про «скляну стелю» пишуть часто (і правильно), а от про

«класову» — вкрай рідко. ЛШЕ, як більшість сучасних закладів, дотримується політики статевого й расового розмаїття, але, як і більшість сучасних закладів, не бере до уваги класове походження під час процесу найму.

На мою думку, дуже цікаво, що репортаж 2017 року про тих, хто заробляє найбільше на британському ВВС, майже повністю зосереджений на різниці оплати між статями, а особливо на тому факті, що найбільш високооплачуваний чоловік (Кріс Еванс) заробляє більше двох мільйонів фунтів на рік, а найбільш високооплачувана жінка (Клаудія Вінклман) — менше п'ятисот тисяч. У цьому репортажі трохи згадують про брак представників етнічних меншин у списку тих, хто заробляє більше, ніж 150 000 фунтів. Безумовно, існують різні види нерівності, про які треба говорити, але майже ніхто і ніколи не говорить про те, що майже половина найбільш високооплачуваних ведучих отримала освіту в приватних школах. Окрім Льюїса Гудола з каналу Sky News, який і привернув мою увагу до цього факту, просто немає інших журналістів, яких би турбувала класова нерівність.

І хоч різні організації та медіа часто заплющують очі на класові проблеми, перешкоди для входу в професії середнього класу прописані досить чітко. Задля цієї книжки я хочу зосередитись на очікуваннях, які треба задовольнити, перш ніж хтось із робітничого класу зможе досягти успіху в переважно середньокласному оточенні. Ці згубні перешкоди, на які найчастіше заплющують очі, не дозволяють людям із робітничого класу займати робочі місця середнього класу або заробляти стільки ж, скільки представники середнього класу.

Щоб досягти успіху на «хорошій» роботі, треба виділятися із натовпу. Це легко виходить у середнього класу, а от представники робітничого зазвичай хочуть просто вписатися⁶⁹. Дослідження свідчать, що люди, які стоять вище на соціальній драбині, більш спрямовані на незалежність, ніж ті, хто розташувався нижче, — вони більше схильні до групового мислення⁷⁰. Наприклад, під час короткої розмови з незнайомцем у лабораторії люди з нижчим (за їхніми словами) соціально-економічним статусом продемонстрували більше невербальних сигналів зацікавленості (як-от кивання і сміх), а люди з вищим соціально-економічним статусом були більше схильні до невербальних сигналів байдужості (наприклад, бездумне малювання

на клаптику паперу)⁷¹. Це свідчить про те, що представники робітничого класу мають кращі навички розуміння і пристосування до інших.

Інші експерименти показали підвищене усвідомлення соціального оточення в людей робітничого класу. В одному дослідженні вчені зупинили шістдесят одну людину у Нью-Йорку й дали всім приміряти окуляри Google Glasses⁷². Потім вони попросили цих людей пройтись приблизно один квартал. Після прогулянки дослідники спитали учасників, до якого соціального класу вони належать. Результати показали, що ті, хто зарахував себе до вищого класу, менше дивились на сторонніх людей. Кілька інших досліджень із використанням схожих методів на різних людях виявили подібні результати. Що вище (на вашу думку) ви на соціальній драбині, то менше вас турбує те, що відбувається навколо.

Люди з робітничого класу нібито краще налаштовані на своє соціальне оточення, адже вони можуть більше отримати від інших людей, ніж люди середнього класу⁷³. Тому, хто має обмежені ресурси, справді необхідно мати змогу залежати від інших, які розумітимуть, що можуть залежати від вас. Отож людям робітничого класу йде на користь, якщо вони уважніші й співчутливіші до тих, хто їх оточує; той, кому ви допоможете в біді, імовірно помітить у біді вас. Проте ця важлива особистісна різниця між представниками класів стає недоліком для людей із робітничого класу в професійному середовищі, де у фаворі саме індивідуалістичні цінності середнього класу.

Як і інші несправедливі реалії в робітничому середовищі, ця також сприяє неефективності. Емпатія (вміння співчувати людям) має свої недоліки в контексті альтруїзму (більше про це у третій частині), але на роботі вона може бути перевагою. Багато вчених запевняють, що емпатія є основою хорошого лідера⁷⁴. Чутливість до чужих думок і дій може допомогти лідерам передбачити можливий результат. Вона дозволяє лідерам ставити своїх людей на посади, які пасуватимуть саме їхнім навичкам і професійним потребам, і підвищити ймовірність продуктивності. Крім того, лідер-емпат допомагає працівникам відчувати, що їх цінують за те, що вони роблять, а це важливо для щастя на робочому місці. Компанії часто оминають увагою якості

робітничого класу, які мають суттєву цінність, і це може негативно вплинути на їхні показники.

Представники робітничого класу, за деяким даними, чутливіші до екологічних і соціальних загроз, адже самі вони виростили у середовищі з обмеженими ресурсами. Наприклад, діти з робітничого класу демонструють підвищене серцебиття і тиск у відповідь на неоднозначні і загрозливі соціальні ситуації, приміром, хтось засміявся після того, як їх викликали у класі, або їх не запросили на вечірку⁷⁵. Таку підвищену пильність зазвичай вважають чимось поганим, але через надмірну зосередженість на недоліках література не дослідила позитивні сторони підвищеної пильності, особливо в контексті організацій. Можливо, якби більше людей із робітничого класу займалися банківською діяльністю, яка призвела до світової фінансової кризи, то, наприклад, надмірні ризиковані операції, що вилились в економічний занепад, мали б не такі серйозні наслідки.

Тому задля ефективності й рівності — і щастя, врешті-решт, — нам потрібно збільшити класову різноманітність і поважати різницю між класами, як ми зараз повільно, але впевнено, робимо з різницею статей і рас. Різноманітність може стати причиною напруги між групами, але є способи спрямувати її на колективну користь. Приміром, доведено, що робота задля спільної мети може зблизити людей різного походження і зменшити упередження серед них⁷⁶. У правильному контексті наближеність також може допомогти: що частіше ми бачимо людей, то більше вони нам подобаються. Роботодавцям слід використати ці техніки, щоб подолати проблему прийняття різноманітності, якщо вони хочуть створити ефективніше й інклюзивніше робоче середовище, яке сприяє тому, що всі люди (а не купка обраних) відчують, що їх цінують за унікальний внесок, і в результаті будуть щасливішими.

Міф про соціальну мобільність

У деяких професіях класова різноманітність сильніше впливає на ефективність. Ми хочемо, щоб люди добре робили свою роботу, і для багатьох професій походження людини не впливає на продуктивність. Наприклад, якщо мені роблять трансплантацію серця, я хочу, щоб

оперував найкращий хірург. Не враховуючи особистісний аспект хірургічного процесу, мені все одно, народилася лікарка в багатій чи бідній родині (хоча перше, безумовно, ймовірніше). Якщо мені миють машину, я хочу, щоб людина, яка це робила, була ретельною, і, знову-таки, мені начхати на її походження (звісно, є більші шанси на те, що в цьому випадку людина буде з робітничого класу).

Проте коли йдеться про політиків і законодавців, добре зроблена робота — це наслідок походження. Нам простіше діяти в інтересах тих, чий життя схожі на наші. Жодна людина не може точно говорити про те, чого сама не переживала, а от група, що спільно приймає рішення, може. Якщо більше половини членів парламенту вчилися у приватних школах, а 93 % населення — ні, я посперечаюся з приводу того, що наша представницька демократія така вже представницька. За всього свого бажання ті, хто їсть крафтовий хліб (що б це, в біса, не означало), не можуть зрозуміти тих, хто виживає на копійки. Брак представництва доповнюється зафіксованим чітким зв'язком між зменшенням частки членів парламенту з робітничого класу і зменшенням явки людей робітничого класу на виборах.

Тому, на відміну від хірургів і мийників машин, які переважно походять із середнього й робітничого класів, наші виборні держслужбовці мають бути представниками ширшого кола населення. Тоді питання в тому, які професії вимагають представництва різних верств населення, щоб робота виконувалась добре. Завважте, що тут я маю на увазі ефективність, а не рівність: у політиці нам потрібні квоти на представників різних верств, щоб добре представляти їх інтереси, а не тому, що склад парламенту має відповідати складу населення, якому він служить (хоч таку ситуацію й можна вважати справедливою та ефективною).

Зараз ви можете сказати, що лікарі не мають переважно походити із середнього класу, адже це несправедливо. Навіть якби на ефективність лікарки не впливало її походження, безумовно, було б справедливо, якби більше дітей із робітничого класу пішли у медицину, так? Більшість людей погодиться, що нам потрібен більший рівень соціальної мобільності, щоб більше дітей із робітничого класу мали можливість стати лікарями (і, якщо потреби в різних сферах не зміняться, більше дітей із середнього класу мали можливість стати

мийниками машин). Я ніколи не був у цьому абсолютно впевненим. Зараз поясню чому.

По-перше, завжди буде потреба і в низькокваліфікованих професіях, таких як мийники машин, і у висококваліфікованих, як-от лікарі. Тому нам треба значно більше уваги приділяти покращенню умов роботи, зарплати і статусу низькокваліфікованих професій, щоб люди не намагались відчайдушно їх уникати й інші їх від них не відмовляли. Вирвавшись із наративу успіху, ми зможемо припинити зациклюватись на переконуванні кількох людей перейти з непрестижної роботи на престижну й пишатися тим, що робимо. Важливість цього моменту може збільшитись дуже скоро, адже прекрасний новий світ штучного інтелекту і роботів радикально змінить наші умови праці й список доступних професій. І хоч ми не можемо передбачити всі наслідки цієї технологічної революції, вона навряд зменшить важливість кваліфікаційної ієрархії у сфері, де є чітка соціальна ієрархія. Хіба що ми візьмемо в свої руки наратив успіху.

По-друге, начебто престижні професії зазвичай більш високооплачувані, але вони часто роблять людей нещасними. Задоволення роботою позитивно пов'язане з доходом, але цей зв'язок слабкий, а буде ще слабшим, якщо ми зменшимо силу наративу успіху. Ми вже бачили, що навіть високий статус, який пропонує професія адвоката, — це ще не все. Мені невтямки, чому люди радіють, коли син відносно щасливого будівельника, стає менш щасливим банкіром. Соціальна мобільність принаймні не має шкодити щастю, яке отримуєш від роботи.

По-третє — навздогін до попередньої думки, — говорячи про соціальну мобільність, ми насправді маємо на увазі ринкову мобільність у плані соціально-економічного статусу, типу підвищення або новий будинок. Ми не маємо на увазі мобільність у плані кращих соціальних взаємин — виділяти більше часу на волонтерство або більше брати участь у сімейному житті. Як суспільство ми маємо змінити свій орієнтир у напрямку другої мобільності, зменшивши силу наративу, що визначає успіх через платню й посаду, щоб як окремі особистості могли досягати успіху найзручнішим способом.

По-четверте, як я натякав у вступі, той вид соціальної мобільності, який має на увазі середній клас, передбачає бажання всіх і кожного перейти у середній клас. Але багато дітей із робітничого класу цього не хочуть — і не дарма. Ми про це детальніше поговоримо в наступному розділі про освіту, але зараз скажу, що коли діти з робітничого класу набувають вищого соціального статусу, вони втрачають друзів, зв'язки й почуття спорідненості, ідентичності. Звісно, я розумію, що кожному по-своєму важко і будь-хто може досягти щастя, перейшовши з однієї групи в іншу. Приміром, хлопчик із приватної школи, який перейшов у державну, може зазнати цькування через свій акцент і одяг, але рух униз зазвичай вважають чимось поганим, а от рух угору — похвальним і всіляко заохочують. Але все ж краще бути будівельником із друзями, які тобі близькі, ніж банкіром із колегами, до яких ти не відчуваєш нічого приємного.

Останнє і, певно, найголовніше — ідея соціальної мобільності передбачає, що будь-хто досягне успіху, якщо буде важко працювати. Я став професором ЛШЕ, тому будь-яка дитина з робітничого класу також зможе ним стати, а якщо ні, то їм бракує таланту й наполегливості. Таке переконання слугує підтримкою для наявної системи та її жахливої нерівності можливостей і результатів. У нас ніколи не буде рівної оплати праці, а діти робітничого класу завжди матимуть менше шансів досягти «успіху», хай як би вони не старались. Ми покладаємо на людей нереальні очікування в плані того, чого вони можуть досягти і що зробить їх щасливими. Ми продовжуємо непомірно вихвалити й нагороджувати тих, кому просто пощастило народитись у правильних батьків із правильним набором якостей. Детальніше про це ми поговоримо у дев'ятому розділі.

Висновки

Прагнучи успіху, треба розуміти, що нам знадобиться для досягнення статусних цілей. Оплачувана робота — це зазвичай добре для продуктивності, ВВП і щастя. Тому є вагомі причини заохочувати людей до роботи — але не будь-якою ціною. У 2016 році близько мільйона людей у Великій Британії були на «нульових» робітничих угодах. Це означає, що таким людям не гарантована щотижнева

робота, хоча вони щодня мають бути на робочому місці й не мають права на такі переваги, як оплачувані лікарняні. Більшість людей віддає перевагу більш стабільним умовам. У США працівники переважно навіть не мають трудових угод, які б захистили їх від звільнення через забаганку роботодавця. Майже 10 мільйонів людей у США можна зарахувати до «бідних працівників», бо вони мають роботу, але все одно живуть за межею бідності⁷⁷. Підхід «якраз досить» дає пріоритети неможливим.

Якщо ви батьки й радите дітям, яку професію обрати, розгляньте можливість заохотити їх подумати про риси професії та відносини, яких вони хотіли б досягти з колегами. А поки вони навчаються, порадьте їм узяти ті предмети, які їм подобаються, а не ті, які добре виглядатимуть у резюме. Деяким батькам важко не проживати частину свого життя крізь своїх дітей. Скажу, що для своїх дітей я хочу просто щастя, і це, мабуть, правда. Але я не можу не підштовхувати їх у бік видів спорту, які, на мою думку, їм сподобаються. Я точно сподіваюся, що вони виростуть і самостійно будуть ставити під сумнів соціальні наративи, і не можу не думати, що пишався б, якби вони приєдналися до якоїсь опозиційної групи, адже я сам ставлю під сумнів наявні системи. Я впевнений, що вони до цього колись прийдуть. Але якщо вони щасливі...

У ЛШЕ та інших університетах студентів виставляють на ринок великі консалтингові фірми. Ці фірми малюють гламурну картину успіху. За особистими свідченнями багатьох найманців, їхній вісімдесятигодинний робітничий тиждень у віці від 20 до 30 закінчується «золотими кайданками» роботи, яку вони ненавидять. Багато статусних професій передбачають ненормований робітничий графік. Школи й університети можуть активніше просувати вибір кар'єри на основі особистого зростання, а не розміру зарплати. Вони можуть заохочувати учнів відповісти на запитання, які найбільше вплинуть на повсякденний робочий досвід. Скільки годин працює звичайний працівник? Я буду мати справу з іншими привітними людьми? Від мене очікуватимуть використання одного набору навичок чи буде можливість використовувати різні навички? Скільки незалежності буде на роботі? Чи отримаю я відгуки про свою роботу?

Скільки часу я добиратимуся до роботи? Чи є біля офісу спортзал? Чи є в моєму кабінеті природне світло, рослини й вікна, що відчиняються?

У роботодавців теж є своя роль. Тривожно, що поняття «щастя на роботі» корпорації почали використовувати як нову форму соціального контролю. Але якщо відгуки про задоволеність роботою використовувати, аби насправді підвищити благополуччя й продуктивність працівників, а роботодавців спрямувати в бік забезпечення саме такого результату, цього можна уникнути. Наприклад, ми знаємо, що люди щасливіші й продуктивніші, коли їхню роботу цінують, тому роботодавці можуть постаратися забезпечити вчасний і позитивний відгук для своїх працівників⁷⁸. Ми також знаємо, що люди, які на роботі використовують свої різноманітні якості, щасливіші як працівники, тому можемо створити ролі, які б давали їм таку можливість⁷⁹. Щасливіші люди — продуктивніші люди: перевагою щасливіших працівників є ефективність.

Як і з наративом багатства, тут також є індивідуальні відмінності — наприклад, у різниці мотивації «зовнішніми» нагородами (статус і успіх) і «внутрішніми» досягненнями (бажання контролювати ситуацію, бути компетентним і рости як особистість). Ми можемо зробити так, щоб люди стали менше перейматися зовнішнім схваленням своїх зусиль і старань. Але, як і у випадку зі зміною наративу багатства, реалістичніше і ефективніше рухатись уперед буде через соціальні наративи, які заохочують порівняння з професіями, що приносять найбільшу користь суспільству, а не з тими, за які найбільше платять.

⁶ Британське телешоу про те, як вісім пар привозять у Мексику, де вони тимчасово припиняють свої стосунки і починають зустрічатися з іншими людьми.

Розділ 3

Освіта

Вправа вам знайома. Ось два запитання. Запишіть свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці першої частини.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б.

Життя А. У вас чудова освіта. Ви часто відчуваєтеся нещасним.

Життя Б. У вас тільки базова освіта. Ви майже ніколи не відчуваєтеся нещасним.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для друга* — Життя А чи Життя Б.

Життя А. У вашого друга чудова освіта. Він часто відчуваєтеся нещасним.

Життя Б. У вашого друга тільки базова освіта. Він украй рідко відчуваєтеся нещасним.

Третій соціальний наратив із розділу про досягнення полягає в тому, що ми маємо цінувати хорошу освіту і прагнути її. Оскільки найбільше даних є про роки навчання у школі, коледжі й університеті, говорячи про освіту, я матиму на увазі саме освіту у навчальних закладах. Я розумію, що це вузьке поняття, але зібрати дані про «школу життя» дуже проблематично.

Зараз ми більш освічені, ніж будь-коли. У 1945 році в усьому світі було приблизно п'ятсот університетів; зараз їх більше десяти тисяч⁸⁰. Приблизно кожна сьома людина у Великій Британії вчилася в університеті, коли я сам там учився наприкінці вісімдесятих; зараз це майже кожна друга людина. У США схожа картина: згідно з Бюро перепису населення США, кожен третій закінчує чотирирічну програму коледжу⁸¹. Тотальна більшість людей переконана, що це добре. Проте якщо дотримуватись теми «якраз досить», то я зазначу, що базова освіта сприяє щастю, а от подібний ефект від подальшої освіти — сумнівний.

Освіченіший... і щасливіший?

Якщо говорити про економічні переваги, то за своє професійне життя випускник університету може розраховувати заробити в середньому на 200 000 фунтів більше за того, хто не має університетської освіти⁸². За останні кілька десятиліть ця різниця навіть збільшилась⁸³. Цифра може коливатися й більше залежить від фаху, ніж від закладу⁸⁴. Середній бал теж грає роль. Загалом витрати на навчання, які становлять приблизно 50 000 фунтів, виявляються ціною, яку варто платити, тим паче якщо заплатити можна не одразу й відсоток виплати позики залежить від доходу. (Студентська позика більше схожа на податок на дохід, ніж на борг, скажімо, за кредиткою).

Ми не маємо дивитись на навчання лише як на інвестиції в майбутні переваги. Воно надає ще й переваги (і витрати на) споживання. Іншими словами, досвід навчального процесу може сам по собі змусити людину почуватися добре (і погано). Моє рішення піти в університет було абсолютно повністю засноване на тому, що вища освіта здавалася забавою, особливо порівняно з перспективою піти на роботу, для якої, ймовірно, довелося б рано прокидатися щоранку. Свое коло варіантів я звузив до університетів зі студентським містечком (бо тоді мені здавалося, що там буде круто), розташованих принаймні за 250 км від Лондона, щоб батьки не могли звалитись мені як сніг на голову. Я зупинився на Університеті Свонсі, й мені там було чудово. Але якби я тоді вважав, що навчання в університеті було гіршим за роботу, я б туди не потикався.

Не всім так чудово в університеті. Насправді навчання в елітних університетах, таких як Оксфорд, може бути справжнім випробуванням. В останньому опитуванні, проведеному Об'єднанням студентів Оксфордського університету, дві третини студентів визнали, що пропускають лекції через брак сну. Перш ніж ви спишете це на гулянки до ранку: 44 % студентів розповіли, що постійно чи переважно відчують стрес. У Кембриджі все не набагато краще. У 2014 році 40 % студентів, які були на курсі англійської, мали діагноз «депресія». Ця ціна може бути не надто високою за омріяну роботу, яку ви отримаєте, бо навчались у Оксфорді або Кембриджі. Але це

збіса дивна причина ризикувати своїм психічним здоров'ям, і я не думаю, що нам варто заохочувати студентів іти на такий ризик.

Було б нечесно покладати провину за все це нещастя лише на плечі елітних університетів. У дітей, які обирають такі заклади, уже, ймовірно, непросте життя. Багато студентів, яких я зустрічаю у ЛШЕ, вже відчують великий тиск — від них вимагають дуже хороших результатів. Іноді цей тиск іде від них самих, але дуже часто на тих тиснуть саме батьки, які вже вклали у своїх чад дуже багато й очікують найвищих результатів. Студентів і їхніх батьків просто зносить наратив досягнення освіти — та ще й настільки, що вони проносяться з вітерцем повз межу справжньої цінності й надмірної ціни. Іронічно, що для хорошої освіти майже необхідно перебувати в постійному стресі, хоча високий рівень стресу негативно впливає на якість будь-якої роботи.

Чи варто вкладатися в університет заради майбутнього щастя? Що ж, як і з усіма даними про щастя, більшість наших знань про вплив навчання походить від свідчень людей про те, що вони загалом думають про стан свого життя. Пам'ятайте, що це далеке від ідеалу мірило щастя, адже воно пов'язане з історіями про те, як нам варто проживати свої життя, а не з безпосереднім досвідом відчуття цього життя. Є багато різних досліджень, та загалом безпосередній вплив навчання на задоволеність життям невеликий, але значущий. Утім, цей загальний вплив трохи більший — через позитивний вплив навчання на інші вирішальні фактори задоволеності життям, приміром, дохід⁸⁵.

Коли Кейт Лаффан, Аліна Веліас і я подивились на дані Міністерства національної статистики про найбільш нещасних людей, то виявили, що наявність диплома про вищу освіту або завершення навчання після отримання сертифікату A-levels² не впливає на ймовірність опинитися в одному відсотку абсолютно нещасних. Що насправді відіграє тут важливу роль, так це базова освіта для дівчат. Ми виявили, що кожна третя в цьому одному відсотку не закінчувала школу; якщо ж узяти решту опитаних, то там без базової освіти лишилося менше чверті. Вплив освіти на чоловіків значно менший.

Свіже дослідження з використанням даних дослідницького інституту British Household Panel Survey розділило отриману інформацію за задоволеністю людей своїм життям⁸⁶. Результати

показали, що освіта позитивно впливає на задоволеність життям найменш задоволених людей, але негативно — на найбільш задоволених. Тому, якщо ви незадоволені своїм життям, освіта може допомогти покинути країну Нещастя, але якщо ви всім задоволені, освіта може все погіршити.

Наша головна мета в цій книжці — з'ясувати, чи збільшує освіта задоволення й відчуття мети і чи зменшує нещастя. Звернімось за допомогою до даних ATUS. Графік унизу показує рівень щастя залежно від освіти. Загалом щастя зменшується, коли піднімається рівень освіти. Ті, хто потрапляє в найнижчі освітні групи — старша школа або якась інша освіта, але не диплом бакалавра, — мають майже однаковий рівень щастя, але щасливіші за інші групи. Власники диплома бакалавра щасливіші, ніж ті, хто має ступінь професора або доктора. Власники ступеня професора або доктора — найменш щасливі. На шкалі 0–6 їхнє щастя на 0,35 бала менше за щастя представників двох найнижчих освітніх груп.

А що ж там із сенсом? Чи може навчання збагатити наші враження і досвід, зробивши їх більш значущими, навіть якщо воно не приносить більше щастя або менше нещастя? Так точно було з грецьким філософом Аристотелем, який пов'язував інтелектуальну діяльність із поняттям *евдемонія* — добродіє, хороше і гідне життя. Наступні цифри його напевно здивували б. Відчуття мети зменшується з підвищенням рівня освіти, хоч у людей із дипломом магістра справи дещо кращі. Мені незрозуміло чому. У когось є варіанти?

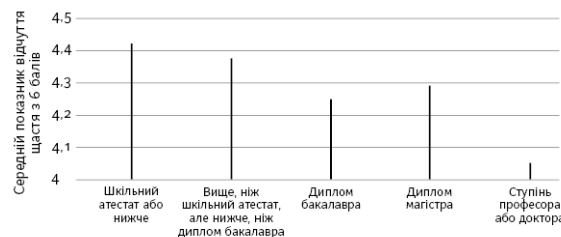


Рисунок 4. Щастя і освіта

Як ми бачили в розділі про багатство, вищий дохід асоціюється з менш негативними відчуттями, навіть якщо він не підвищує рівень щастя. Тому, навіть якщо освіта не викликає позитивних емоцій, варто подумати, чи зменшує вона негативні. Зв'язок між освітою й нещастям показано на рисунку 6. Вища освіта не захищає нас від відчуття

нещастя. Люди зі шкільним атестатом або чимось нижчим є найбільш нещасними, але інші групи далеко від них не пішли.

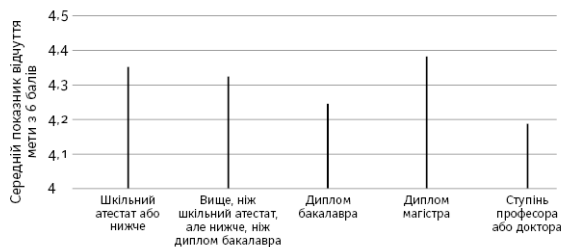


Рисунок 5. Відчуття мети і освіта

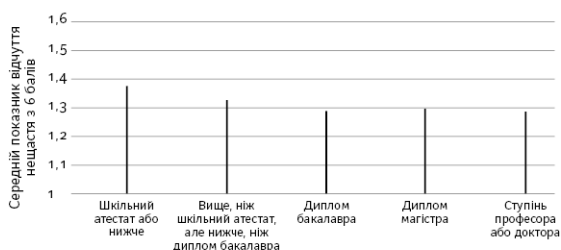


Рисунок 6. Нещастя і освіта

Як ми також бачили у першому розділі, на нас зазвичай негативно діє чуже збільшення доходів. Існує значно менше досліджень про ефект чужої освіти на щастя. Я думаю, що це свідчить про меншу популярність соціальних порівнянь у царині освіти, ніж у царині доходу. Але докази свідчать про інше. Наприклад, нещодавні дані з Великої Британії, Німеччини й Австралії вказують на негативний зв'язок між задоволеністю життям і середнім рівнем освіти у групі опитаних, обмеженій регіоном, роком і віком. Іншими словами, якщо людина вдосконалює свою освіту, але інші навколо неї роблять це ще активніше, ця людина менше задоволена своїм життям, хоч в абсолютному вимірі й освіченіша. Схоже, що все відносно, принаймні якщо справа доходить до задоволеності життям.

А ТЕПЕР ПРО ІНТЕЛЕКТ

Як уже говорилося раніше, формальна освіта — це лише невелика частина освіченості. Є певні дані про інтелект і щастя, які варто тут згадати. Загалом оцінка інтелекту надзвичайно неоднозначна. Тести на визначення коефіцієнту інтелекту (IQ) зазвичай більше «люблять» білих чоловіків середнього класу і не зважають на емоційний та соціальний інтелект, притаманніший жінкам і робітничому класу. Через це я не буду надто багато говорити про когнітивні здібності, але

все ж варто поглянути, чи ті, кого вважають розумними, ще й щасливіші.

Метааналіз, проведений у 2017-му, зосередили на оціночних показниках і знайшли невелику позитивну кореляцію між інтелектом (який оцінили за допомогою Анкети перевірки загальних ментальних здібностей) і задоволеністю життям⁸⁷. У 2012-у році — найбільш свіжий огляд літератури на момент написання книжки — Руут Веєнговен і Чої Йовон зібрали більшість готових досліджень на тему зв'язку між інтелектом і щастям⁸⁸. Двадцять три дослідження, які включали 10 країн і 16 тисяч людей, дійшли загального висновку про відсутність зв'язку між інтелектом і щастям — і він збігається з попередніми оглядами.

Сімнадцять із двадцяти трьох досліджень включали оцінювання відчуттів людини, таких як щоденний настрій, іноді разом з оцінкою загального щастя, а також анкети про задоволеність життям. Лише одне з сімнадцяти досліджень показало, що в розумніших людей позитивніші емоції і відчуття. Це дослідження проводили десь у 1980-му, і воно також виявило, що розумніші люди більш творчі. У тому дослідженні двом тисячам дорослих німців поставили «відкриті запитання про ідеї, які у них виникають у зв'язку з певним місцем, професією або політичною концепцією». Люди, які за ними спостерігали, оцінили, наскільки хорошим був настрій учасників. Виявилося, що ті, хто здавався веселішим, пропонували більше ідей. Отож виходить, що креативний інтелект пов'язаний із кращим настроєм — або принаймні з бадьорою зовнішністю.

Що ж до «якраз досить», то нижчий IQ у дитинстві пов'язують із підвищеним ризиком розвитку шизофренії, депресії й тривожності у дорослому віці⁸⁹, але зависокий інтелект також може нашкодити. Одне дослідження виявило, що в 10 % людей із найбільшою кількістю «маніакальних якостей» (пов'язаних із біполярним розладом) у вісім років показник IQ приблизно на 10 балів вищий за тих, хто входить до 10% із найменшою кількістю маніакальних якостей⁹⁰. Маніакальні якості оцінювали у 22–23 роки за допомогою контрольного тесту для перевірки на гіпоманію (HCL-32). Отже, можемо припустити, що винятково розумні діти мають вищий ризик розвитку ментальних проблем у дорослому віці.

Одне дослідження мільйона шведів допомогло розглянути це питання глибше⁹¹. Воно виявило, що учні чоловічої статі з чудовими оцінками мали в чотири рази більші шанси розвитку біполярного розладу; цікаво, що в жінок такої тенденції помічено не було. Оскільки саме навчання у школі передувало встановленню діагнозу «біполярний розлад», це дослідження припускає, що інтелект відіграє важливу роль у розвитку проблем із психічним здоров'ям. Окрім того, існує ймовірність, що у дітей був невстановлений діагноз «біполярний розлад» іще в школі, тому можливо, що їхнє психічне здоров'я було причиною успішності. Хай там як, ми не надто перебільшимо, коли скажемо, що забагато думати і придивлятись до своїх недоліків та переваг — може, й шкідливо для повноцінного життя.

ПЕРЕВЕДІТЬ МЕНЕ У СТАРШИЙ КЛАС

Одна з причин того, що ми не бачимо міцного зв'язку між щастям і освітою, — люди з робітничого класу, які мали б отримувати від освіти найбільшу вигоду, втрачають свої соціальні зв'язки та ідентичність, коли отримують кращу освіту. У людей з одного класу спільні цінності, але у різних класів цінності різні. Того, хто намагається інтегруватись у певний клас, але не переймає його систему цінностей, можуть спіткати значні труднощі. Намагаючись вписатися в інший світ, соціально мобільні люди часто ризикують втратити відчуття ідентичності на шляху вгору соціальною драбиною⁹². Більше того, «рух угору» передбачає, що із тим місцем, звідки ви вийшли, щось не так, а це може сприяти розвитку відчуття сорому⁹³.

Філантроп Юджин Ленг помітив, що діти з робітничого класу частіше погоджувались на подальшу освіту, коли їхні однокласники теж отримували на це стипендію. А економіст Джордж Акерлоф показав, що мережі зв'язків та ідентичність, яку пов'язують із належністю до цих мереж, — це те, від чого учні не хотіли відмовлятися⁹⁴. Саме тому учні захочуть здобути вищу освіту, якщо їхні друзі також на це підуть — так їм вдасться зберегти друзів, систему поведінки й цінностей.

Квалітативні дослідження показали, що перехід зі школи в університет важчий для учнів нижчого соціального-економічного

статусу. Наприклад, біографічні звіти та інтерв'ю зі студентами з низьким доходом яскраво відображають складність формування чіткої ідентичності під час навчання в університеті й відчуття ізольованості та браку впевненості⁹⁵. Студенти з нижчих соціально-економічних груп також повідомляють про нижче відчуття належності в університеті⁹⁶. Відчуття належності до своїх соціальних груп украй важливе для академічних успіхів і щастя⁹⁷. Це одна з причин, чому багато дітей із бідних родин на стипендіях не такі щасливі, як їхні такі самі талановиті однолітки з багатших родин, і опиняються в не вигідному становищі, коли доходить до академічної успішності.

Згідно з теорією соціального домінування, перехід цінностей робітничого класу у світ середнього класу насправді може загрожувати більшості середнього класу⁹⁸. Якби когось із робітничого класу було так легко перейти в оточення середнього класу, звична стабільність привілеїв середнього класу була б під загрозою. Тому нонконформізм деяких представників робітничого класу слугує нагадуванням середньому класу про загрозу від вертикальної соціальної мобільності. Отож, намагаючись зберегти цінності середнього класу, заклади мають стимул зберегти відчуття відчуженості серед дітей робітничого класу.

Приймаючи правила, людина з робітничого класу асимілюється у групі середнього класу, й ідентичність цього класу залишається незмінною та незагроженою. Прийняти цінності середнього класу і стати конформістом означає підтвердити міф про те, що аби бути розумним, ти маєш говорити й виглядати, як конкретний тип людини. Якщо ж людина від цього відмовиться, підвищуються її шанси на відторгнення й остракізм у групі. Тому не дивно, що діти, які хочуть зберегти своє відчуття ідентичності, можуть стати нещасними, якщо підуть в університет. Усі ці, здавалося б, дрібні, але психологічно непрості конфлікти накладаються і разом стають зрозумілою причиною утриматися від вступу в університет.

Один із моїх теперішніх наукових колег і друзів говорить так, ніби у нього було шикарне виховання. Я був шокований, дізнавшись, що колись у нього був сильний північний акцент. Коли він став учитись в університеті, з нього насміхались і наставники, й однолітки — тому він вирішив змінити манеру мовлення, щоби вписатись у оточення. Попри об'єктивний успіх, йому досі огидно від того, що він мав щось у собі

змінити, аби вижити в науковому середовищі. Цілком можливо, що людина, схожа на мого друга, яка не ходила в університет, так само щаслива, як і він, навіть щасливіша — хоч майже напевно заробляє менше.

Втрату мережі зв'язків із робітничим класом, його цінностей та ідентичності в тих, хто рухається вгору соціальною драбиною, підтверджує тривале дослідження з використанням даних Британського дослідження домогосподарств (British Household Panel). Виявилося, що вертикальна соціальна мобільність пов'язана з відчуттям ізольованості та вразливості, проблемами з психічним здоров'ям і нижчим рівнем задоволеності життям⁹⁹. Журналісти, науковці й представники робітничого класу з інших професій часто говорять про постійне відчуття аутсайдерства¹⁰⁰. Важливо зазначити, що майже всі дослідження оцінки впливу соціальної мобільності зосереджуються на покращенні економічного статусу, а не на щасті, яким доводиться платити за перехід до інших соціальних класів.

ОСВІТА В КЛАСІ

Погляньмо тепер критично на сприйняття процесу освіти соціальним класом. Якби ми застосували до освіти доказовий підхід, то, найімовірніше, запровадили б навчання з більшим ухилом на співпрацю, адже саме такий метод постійно показує підвищення успішності¹⁰¹. Натомість навчання на всіх стадіях освіти у Великій Британії і США заохочує самотійну роботу й суперництво, а не співпрацю. Як ми зазначали в попередньому розділі, цінності робітничого класу радше групові, ніж індивідуалістичні. Тому (можливо) менш ефективні цінності середнього класу просувають за рахунок більш ефективних цінностей робітничого класу.

Розглянемо поради абітурієнтам, які дає Єльський університет на своєму веб-сайті. «Ідіть за тим, що ви любите, і розкажіть нам про це. Будьте собою». Наголос робиться на вмінні студента «виділятися». Усі ці якості тісно пов'язані з уявленням середнього класу про компетентність, і в університеті не визнають невідповідне становище, в якому опиняються через це люди з робітничого класу, чия соціальна взаємодія більше спрямована на командну роботу і співпрацю й менше

— на те, щоб виділятися. Єль міг би просити студентів «розказати, як ви співпрацювали з іншими, щоб досягти того, чим ви пишаєтесь» або «розповісти про ситуацію, коли ви помітили соціальну проблему і щось зробили, аби її усунути».

Ніколь Стівенс та її американські колеги провели серію цінних досліджень, щоб оцінити вплив культурних норм в університеті і розглянути, що з цим можна зробити. В одному дослідженні вони виявили, що університети справді значно більше цінують незалежність, ніж взаємозалежність. У цьому допомогло опитування керівництва американських університетів, де посадовців питали, якою мірою певні твердження відповідають цінностям їхнього університету¹⁰². Деякі твердження були зосереджені на незалежності («самостійна робота»), а інші на взаємозалежності. У наступному дослідженні Стівенс виявила, що студентів із робітничого класу взаємозалежні цілі мотивують більше, ніж студентів середнього класу, а ще такі цілі дають нижчий рівень академічних досягнень.

А тепер до цікавого. Новим студентам одного приватного університету розповіли про місію університету, представивши розповідь у незалежному (індивідуалізм) або взаємозалежному (співпраця) ключі. Потім їх попросили розв'язати анаграми. Студенти з середнього класу в обох групах і студенти робітничого класу у взаємозалежній групі розв'язали приблизно однакову кількість. Але студенти робітничого класу, які прослухали розповідь про індивідуалістичні цінності університету, розв'язали значно менше.

А тепер іще цікавіше. Стівенс і її колеги виявили схожі результати, коли провели дискусії й розглянули академічну успішність як результат. У цьому дослідженні учасників у довільному порядку відправили на одну з двох дискусій, які відрізнялися ставленням до важливості походження для навчання в коледжі. У звичайній, контрольній дискусії ніякого наголосу на походження учасників не робилося й звучали питання на зразок: «Що ви робите, аби бути успішним у навчанні?». На противагу цьому, в другій групі ставили інше запитання, яке спрямовувало дискусію в бік класових відмінностей: «Наведіть приклад перешкоди, яка трапилась вам, коли ви прийшли сюди, і розкажіть, як ви її подолали?». Наприкінці навчального року студенти першого покоління (ті, хто першими в

родині пішли у коледж) із групи, де говорили про класові різниці, без будь-яких привілеїв мали вищі оцінки, ніж студенти першого покоління, які брали участь у контрольній дискусії. Нам потрібно більше повторних досліджень, щоб перевірити глибину цих висновків, але неймовірно, що таке невелике втручання може мати такий великий вплив.

Тому існує небезпідставне припущення, що студенти з робітничого класу ви`грають, а студенти з середнього не програвать, якщо університети у своїх статутах і методах викладання почнуть робити більший ухил у бік взаємозалежності й співпраці. Наші навчальні заклади мають дозволяти дітям робітничого класу виявляти свої цінності й говорити з власними акцентами. Так має бути й з учнями, а не лише з дорослими студентами.

Нам також треба бути обережними з класовістю очікувань, яку може поглибити «загроза стереотипів»¹⁰³ — це коли думки й поведінка людей підтверджують негативні очікування — наприклад, низькі інтелектуальні здібності. Дослідження показали, що студенти з робітничого класу гірше справляються з інтелектуальними завданнями, ніж студенти з середнього класу — приміром, під час перевірки вербальних навичок¹⁰⁴. Утім, ця різниця виявлялась, лише коли завдання представляли як оцінку інтелектуальних здібностей. Коли їх не описували як діагностичні для інтелектуальних здібностей, різниця зникала. Негативні очікування поглиблюють класові відмінності. Нещодавнє дослідження англійських шкіл показало різницю у 27 % в оцінках між дітьми з середнього і робітничого класу (туди зараховували тих, хто мав право на безкоштовний шкільний обід)¹⁰⁵.

На щастя, одна наша власна робота (під керівництвом Єна Гаддена) виявила, що невелике втручання у вигляді «самостверджувальних завдань» може подолати цю прірву. Самоствердження — це процес, що передбачає заохочування учнів думати про те, що має для них визначну особисту цінність, як спосіб зменшення загрози стереотипів. Ми взяли дві групи учнів у віці 11–14 років із середніх шкіл із різноманітним складом, де відсоток дітей, які отримують безкоштовні обіди, більший за середній. Першу (стверджувальну) групу попросили написати трохи про дві-три важливі цінності (наприклад, родина) й

пояснити їхню важливість. Друга (контрольна) група отримала завдання написати про дві-три цінності, які неважливі для них, але можуть бути важливими для когось іншого.

Потім ми оцінили успішність трьох тестів із математики, які провели протягом того року, а також рівні стресу, загрози стереотипів, цілісності й академічної успішності наприкінці року. Ми виявили, що в першій групі лише студенти на безкоштовному харчуванні покращили успішність у математиці, за рік скоротивши різницю між двома групами на 50 %. Ця група також показала значне зниження рівня стресу наприкінці року. Тому цілком можливо ефективно покращити успішність і зменшити рівень стресу учнів із робітничого класу, просто дозволивши їм вільно виявляти важливі цінності.

РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЕВАГИ?

Окрім індивідуальних переваг (і ціни), вважається, що краще освічена робітнича сила заробляє більше, сплачує більше податків, більш продуктивна, створює нові робочі місця і сприяє економічному зростанню. На нашу думку, краща освіта корисна для суспільства. Свіже дослідження ЛШЕ зібрало дані про розташування 15 тисяч університетів у 150 регіонах у 78 країнах між 1950 і 2010 роками¹⁰⁶. Автори виявили міцний позитивний зв'язок між кількістю університетів у регіоні й майбутнім збільшенням ВВП на душу населення. Аналіз свідчить: якщо подвоїти кількість університетів у регіоні, ВВП на людину там збільшиться на 4 %, а загальнонаціональний ВВП — на 0,5 %. Такий регіональний ефект частково пояснюється збільшенням населення, оскільки студенти приїждять у місто вчитись, їсти і напиватись. Але в університетів теж є позитивний ефект: більша кількість талановитих випускників збільшує продуктивність фірм, де вони працюють. Дослідження також показало, що університети сприяють інноваціям. Це підтверджує збільшення кількості зареєстрованих патентів.

Існують і інші позитивні переваги університетів. Одна з найсильніших — зменшення злочинності (пограбувань, крадіжок і завдання шкоди майну), яке пов'язують із підвищенням загального рівня освіти¹⁰⁷. Університети ваблять міжнародних студентів, нова

атмосфера дозволяє людям звикнути до різноманіття, це заохочує творчість і зменшує упередження і дискримінацію¹⁰⁸. Вищу освіту також пов'язують із продемократичною поведінкою, зокрема підтримкою свободи слова¹⁰⁹.

Ми не знаємо, звісно, що було б альтернативою: цілком можливо, що ті самі ресурси можна було б використати інакше, щоб сприяти такому ж або кращому економічному росту — наприклад, виділяти державні гроші на професійно-технічну освіту вчителів, медсестер тощо. Елісон Вульф навела переконливий аргумент про те, що університети дають студентам можливість показати, що вони розумні¹¹⁰. Так само і випускники будуть заробляти більше грошей, бо вони показали, що можуть скласти іспити — і не обов'язково тому, що продуктивніше працюють. На підтримку цього аргументу майже третина випускників кажуть, що їм не потрібен диплом, аби виконувати свою роботу¹¹¹.

Навіть якщо університет корисний для економічного зростання, важливіше питання — чи добре це зростання для людей. Ми настільки віддані наративам зростання й освіти, що ігноруємо їхні недоліки — скажімо, забруднення довкілля чи збільшення білокомірцевих злочинів (корпоративної корупції і ухиляння від податків)¹¹². Викиди парникового газу є обов'язковим побічним продуктом гонитви за більшим зростанням, яке певною мірою живлять негативні результати вищої освіти. Отож, якщо університетська освіта веде до більшого зростання, не слід вважати, що це зростання автоматично стає корисним — особливо в розвинених країнах, таких як Велика Британія і США. Треба врахувати бодай шкоду навколишньому середовищу. Як слушно зауважив Девід Пілінг, «нескінченне поширення вважається чимось хорошим лише в економіці. У біології це називається рак»¹¹³.

Варто зважити ще й на те, що нові технології, створені освіченими людьми, можуть бути і шкідливими, й корисними — залежно від того, як ми їх використовуємо. З нашими загалом позитивними поглядами на прогрес не дивно, що люди схильні вважати, буцімто всі інновації зрештою принесуть користь — надто коли біля керма інновацій стають розумники-мерзотники. Хоч я й невиправний оптиміст, у цьому я не дуже впевнений. Я гадаю, цілком можливо, що людська раса пошкодує про створення штучного інтелекту, адже роботи

загрожують спровоадити більшість із нас (включно з розумниками-мерзотниками) на ранню пенсію.

ЗА ВСЕ ТРЕБА ПЛАТИТИ

Я б хотів, щоб існувала система, за якої навчання в університеті оплачує той, хто отримує від нього вигоду. В середньому випускники університетів заробляють на сотні тисяч фунтів більше, ніж ті, хто ніколи там не вчився. І схоже, що студенти дуже добре знають про вигоду, яку приносить навчання, особливо у США. За останні 50 років відсоток випускників шкіл, які йдуть у коледж, виріс і зрівнявся з очікуваними дивідендами від освіти — більше людей ідуть у коледж, коли знають, що це допоможе їм заробити більше грошей. (Дивіденди від навчання у США залишаються відносно високими, оскільки відсоток тих, хто завершує навчання, впав, особливо серед чоловіків: студенти знають, що їм треба піти в коледж, щоби більше заробляти, але багато з них не знає, як закінчити це навчання).

Через це студентів мають зобов'язати повністю платити за своє навчання в університеті, і платники податків не мусять мати до цього ніякого стосунку. По суті, я проти того, щоб ті, хто не платить або не може заплатити за своє навчання в університеті, мав фінансувати тих, хто може і платить, за рахунок вищих податків. Частина тих, хто користується пільгами на вищу освіту в багатих районах Лондона, становить дві третини, тоді як у бідніших районах Бристоля, Лідса і Ноттінгема цією пільгою користується лише один із шести. Я не бачу логічного пояснення, чому будівельники з Бристоля мають спонсорувати університетську освіту дітей фінансистів із Фінчлі⁸.

Я розумію, що «психологія боргу» серед студентів із родин робітничого класу може бути бар'єром для вступу в університети, але докази на підтримку цього слабкі. Якби так справді було, кількість заяв від бідніших абітурієнтів у Великій Британії мала б упасти після 1998 року, коли вперше ввели плату за навчання, і опуститись нижче плінтуса в Англії і Уельсі з 2012-го, коли плата за навчання зросла втричі, до 9000 фунтів на рік. Але так не сталося. Насправді протягом останніх десяти років постійно росте співвідношення абітурієнтів із менш успішних і більш успішних груп населення. Підвищення плати за

навчання збільшило біднішим людям доступ до вищої освіти, оскільки університети більше не обмежені у своєму наборі, як це було, доки не встановили плату за навчання. Цей доступ збільшився швидше, ніж у Шотландії, де громадянам країни не треба платити за навчання в університеті¹¹⁴.

Позаяк університети, які найуспішніше розширювали доступ студентам, мають найнижчий статус, рівень відмови продовжувати навчання там дуже високий. Тамтешні студенти з робітничого класу частіше вирішують припинити навчання. Приблизно 3 % студентів ЛШЕ вирішують покинути навчання після першого курсу (для порівняння, в Лондонському столичному університеті цей показник становить 18 %). Різниця у статусі університетів і концентрації студентів із робітничого класу в університетах із «нижчим статусом» змусила таких, як Даян Рей, заявити, що класова нерівність у вищій освіті перейшла від виключення з системи до виключення в її рамках¹¹⁵.

Тому відійдімо від державного фінансування вищої освіти, окрім предметів, які мають очевидну соціальну цінність, і випадків, коли нам знадобиться заохотити до участі учнів із робітничого класу. Державні ресурси треба використовувати для оплати навчання тих, хто збирається займатися суспільно корисною роботою, — наприклад, учителюванням. Стипендії і знижки на оплату можна зробити доступними для заохочення студентів, особливо тих, хто походить із робітничого класу, щоб вони обирали корисні професії; а також професії, де зараз переважають студенти з багатих родин, — як-от мистецтво.

Соціальний наратив отримання дедалі ґрунтовнішої освіти настільки сильний, що багато політиків і публічних осіб (майже всі з них закінчували університети) сприймають як належне те, що державне фінансування вищої освіти є справедливим та ефективним використанням державних ресурсів. Але такі пільги псують життя людям, які не отримують користі від університетів: по-перше, вони мають платити за тих, хто отримує цю користь, а по-друге, втрачають державні ресурси, спрямовані на вищу освіту, які могли послужити соціальному благополуччю деінде.

Я маю наголосити, що ми абсолютно точно маємо фінансувати за державний кошт інноваційні і важливі дослідження. Близько чверті витрат на дослідження й розвиток у Великій Британії проходять через сектор вищої освіти, тоді як у США й Німеччині це лише шоста частина. Така різниця може певною мірою пояснити, чому Велика Британія дуже добре дає собі раду з продукуванням інтелектуальної власності, що дуже добре вдається нашим університетам, але погано вміє перетворювати ідеї на впливові і корисні дії — на це наші університети ще не дуже налаштовані. Про це можна сперечатись, але думаю, що деякі дослідження, які справді впливають на світ, можна значно ефективніше провести поза університетами в дослідницьких центрах.

Висновки

Існує досить слабкий зв'язок між рівнем освіти й емоційним самопочуттям. Тут, як і в багатьох інших питаннях, треба бути обережними з причинними зв'язками. Цілком можливо, що найбільш освічені люди нещасніші від самого початку. Можливо навіть, що саме нещастя змусило їх шукати якусь форму схвалення через освіту, без якої могло б бути ще гірше. Те саме можна сказати про багатство й успіх, але, як і з іншими наративами досягнення, ми принаймні можемо спитати себе, чи підхід «якраз досить» до освіти може мати позитивний результат.

Загалом підхід «якраз досить» передбачав би державні інвестиції на початкову освіту. Я щиро засмучений тим, що Велика Британія зараз удвічі більше витрачає на вищу освіту, ніж на освіту дітей віком до п'яти років. Дошкільнята з робітничого класу починають показувати значно нижчий рівень когнітивного розвитку, ніж їхні однолітки з середнього класу¹¹⁶. Програми раннього втручання дуже помічні в подоланні певної освітньої нерівності, яка існує між соціальними класами¹¹⁷, хоча колосальний ефект цих програм, уперше запроваджених Джеймсом Гекманом, було документально зменшено (самим Гекманом), коли спостереження за дітьми продовжили¹¹⁸. І нехай Велика Британія зараз витрачає на учня більше, ніж на студента

університету (приголомшливо, але у 2000-х усе було навпаки), витрати на кожного учня за останні десять років насправді зменшилися.

Нам треба розв'язати поширюваний випускниками університетів, які не уявляють без них свого життя, міф про те, що вища освіта — це єдиний вихід із бідності. Замість віддавати так багато на тих, хто йде до університету, ми маємо звернути належну увагу на тих, хто туди не вступає. Задля ефективності й рівності слід спрямувати дискусію і ресурси на подальшу освіту в формі професійної підготовки й менторських програм для тих, хто хоче опанувати конкретну професію — наприклад, бухгалтера чи інженера. Життя показує, що є багато підлітків, які хотіли б здобути професійно-технічну освіту, але відчують тиск із боку батьків, адже ті хочуть, щоб вони вступили до університету. Скорочення фінансування подальшої освіти йшло в парі з тавром ганьби, що його накладають на тих, хто обирає професійно-технічну освіту, яка потім не переходить у навчання в університеті.

Справжній вихід із бідності — це пристойні зарплати мільйонам соціальних працівників, помічникам учителів, прибиральникам і некваліфікованим робітникам і підвищення статусу їхніх професій відповідно до впливу на суспільство. Саме від таких професій буде залежати майбутнє економічне зростання, але за них платять копійки й суспільство їх не цінує через одержимість університетськими дипломами¹¹⁹ — чи, точніше, професіями, для яких потрібен диплом університету.

Загалом випускники університетів таки приносять більше користі суспільству, але вона не настільки значна, як змушує нас повірити наратив. Цілком імовірно, що подібну користь можна отримати й за менші витрати з державної скарбниці та приватних рахунків — якщо тільки змінити всі рівні освіти так, щоб просувати суспільно ефективні інновації, участь у суспільному житті тощо.

У нашій системі освіти ще багато чого варто змінити — приміром, зробити її відкритішою до різних культур і стилів навчання. Не раз було підтверджено, що білі хлопці з робітничого класу особливо гостро відчують відчуження в системі освіти, яка нав'язує цим дітям цінності й модель поведінки середнього класу¹²⁰. Це несправедливо, неефективно, і так просто не має бути. Ми повинні створити різні умови для тих, хто йде здобувати вищу освіту, й інші (тобто кращі)

наративи для тих, хто цього не хоче. Але нам іще треба знати, коли освіта перестає виконувати своє призначення, особливо щодо щастя. У нещасті нема ані величі, ані розуму.

7 Іспити після завершення школи, схожі на українське ЗНО. Головна відмінність у тому, що за 2 роки до цих іспитів учні поглиблено вивчають у школі три-чотири обрані предмети, за якими потім і складають ці випускні іспити.

8 Дорогий район Лондона.

Підсумки досягнень

Ми стаємо дедалі одержиміші багатством, успіхом і освітою. Дозвольте ще раз наголосити, що бідність може стати причиною великого нещастя, а збільшення «смертності через відчай» (від наркотиків, алкоголю й самогубств) серед білих людей середнього віку з низькими доходами і поганою освітою у США у XXI столітті пояснювали тим, що ці люди почувалися економічно відсталими¹²¹. Водночас показовою є чітка різниця між тими, чиї доходи вирости, а чиї ні. Багато з нас давно перейшли межу, за якою досягнення вже не зменшують страждань. У нас, напевно, живе вроджене бажання відповідати цим трьом наративам, але сила метанаративу досягнення лише зробила нас залежними від більшої кількості грошей, від успіху і знань. Соціальні наративи посилили наші бажання.

Багато було написано про шкідливість браку цілей і мотивації, значно менше писали про те, що надмірна зацикленість на цілях також може шкодити. Постійне встановлення цілей може спричиняти тривогу і ще серйозніші психічні проблеми. Я пропоную не зовсім відмовитись від встановлення цілей, а формувати їх так, щоб вони приносили найбільше щастя. Багатство, успіх і освіта варті досягання, але рівно доти, поки все навколо не починає свідчити, що нам досить.

Усі ці висновки можна використати для прийняття рішень за інших людей. Наприклад, як батько чи мати ви можете порадити дітям максимізувати їхнє щастя (мати достатньо грошей, успіху і освіти). Занадто багато батьків дуже вже наголошують на критичній необхідності високої академічної або спортивної успішності, вміння віртуозно грати на музичному інструменті або ще якоїсь досконалості. Досконалість не має коштувати людям задоволення. Справді, ми будемо ймовірніше насолоджуватися тим, що у нас добре виходить, і в нас буде добре виходити те, що приносить нам насолоду. Але коли батьки зосереджуються майже виключно на успішності дитини, неможливо не помітити, як це витісняє радість нового досвіду. Я вже бачу, як деякі діти, котрі грають у сквош разом зі Стенлі, втрачають пристрась до гри, бо наполегливі батьки більше переймаються результатами, ніж задоволенням дитини від гри (найчастіше це татусі,

які також грають у сквош і хочуть утілити свої нерідко безуспішні амбіції через дітей).

Зараз ви можете сказати, що мені легко не перейматися успіхом своїх дітей, адже їхнє привілейоване становище не дасть їм пропасти, хай там що. Я не можу зовсім виключити протилежне, але впевнений, що ми з Лес радше заохочуємо, ніж штовхаємо Поппі і Стенлі у потрібному напрямку. Я не пам'ятаю своєї обтяженості надмірними очікуваннями батьків, вони були б раді будь-якому моєму професійному вибору — чи й узагалі небажанню робити кар'єру. Я переконаний, що в результаті став щасливішим. Якщо це спрацювало для моєї відносно бідної родини, коли я був дитиною, це спрацює й для моєї відносно багатой родини зараз.

Якщо ви як законотворець зацікавлені в подоланні нерівності, щоб якомога більше людей мали «якраз достатньо», зробіть усе можливе, щоб багаті припинили використовувати, як сказав Стігліц, «свій політичний вплив, щоби зменшити податки і скоротити урядові витрати». Крім того, вам слід усіх задіяти, щоб допомогти нам подолати залежність суспільства від метанаративу досягнення. Втручання при цьому аналогічні тим, які виявились ефективними при подоланні індивідуальної залежності. Шлях має три кроки. Крок перший — це прийняти. Слід прийняти той факт, що багато ваших громадян колективно підсіли на прохання «ще, будь ласка», коли в них уже є більше ніж достатньо, або захочуть і далі просити більшого, якщо колись матимуть достатньо. (Це найкраще пояснює, чому бідні голосують за скорочення податків для багатих: вони хочуть скоротити податки й собі розбагатіти).

Наступний крок — не опускати руки, коли деякі люди не слухають. Багато залежних від наративу найменш схильні вам повірити, коли ви спробуєте відвернути їх від надмірних досягнень. Легко кивати на залежних, але їхні дії переважно спричинені силою наративних пасток. Тому ретельно подумайте, до чого схиляє людей ваша політика, а від чого стримує. Третій і останній крок — діяти зараз. Вам, напевно, так і хочеться сказати, мовляв, спочатку подолаймо несправедливу нерівність доходів, успіху і освіти, а потім можемо спробувати переконати людей у тому, що у них є залежність. Але допомога одним і стримування інших тісно пов'язані. Вподобання і моделі поведінки

громадян визначають сподівання, які ми всі нібито маємо виправдати. Поставивши під сумнів безпосередньо наративні пастки, ми зможемо сформулювати природу і розмір бажань усіх навколо.

Що більше людей прийме підхід «якраз досить», то ймовірніше вони обмежать своє матеріальне споживання і спрямують ресурси від тих, у кого забагато, до тих, у кого недостатньо. Зменшене бажання споживати також означатиме, що в нас буде більше шансів подолати деякі важливі й нібито непомітні проблеми колективних дій нашого часу, таких як кліматичні зміни. У минулому було п'ять випадків, коли наша планета зазнала змін, які спричинили радикальне зменшення різноманіття живої природи. Існує реальна можливість того, що ми наближаємося до шостого зникнення, за якого може вимерти навіть *Homo sapiens*¹²². Ця можливість зменшиться, якщо ми зможемо уникнути пастки переконання, нібито ще більше багатства, успіху, освіти — і зростання споживання — приведе нас до ще більшого щастя.

Я принаймні сподіваюся зменшити суворість суджень, які ми робимо щодо тих, хто не хоче сліпо йти за досягненнями. Майже ніякі дані не говорять, що залежність від цього метанаративу корисна для нас або тих, хто нас оточує. На додачу до цілей, які ми ставимо для себе й інших, ми також обираємо, як пов'язати себе з іншими. Це теж вибір для власної вигоди, тому в наступній частині я буду розглядати метанаратив стосунків і його складові субнаративи.

Але перед цим давайте порівняємо ваші відповіді на початку кожного розділу з тим, що думають інші люди. В онлайн-опитуванні Аманда Генвуд, Лора Кудрна і я спитали у двохсот людей із Великої Британії і США те саме, що і я у вас на початку кожного розділу. Результати побачите на сторінці праворуч.

Перше, що треба сказати, — кожен наратив має своїх прихильників, навіть якщо веде до нещастя (люди часто обмінюють щастя на наративи). В обох країнах бути освіченим важливіше, ніж бути багатим, але бути багатим важливіше, ніж бути успішним. Усі три наративи досягнення важливіші американцям, ніж британцям.

Найбільшу різницю між двома країнами помічаємо у питанні багатства: у США вдвічі більше людей, ніж у Великій Британії, схоже, готові бути нещасними, аби тільки бути багатими. Дивовижно (для

мене принаймні), але рівно половина американців будуть нещасними, щоб стати освіченими. В обох країнах у ситуації з другом люди менш охоче жертвували чужим щастям задля наративу досягнення.

Хай як цинічно це не звучить, а хоч ми й хочемо, щоб наші друзі були щасливі, але не хочемо, щоб їхні досягнення були кращими за наші. А можливо (і я думаю, більш імовірно), нам легше уявити вплив нещастя, коли ми відступаємо від власних «я» й не задумуємось про те, що буде, коли ми не прислухаємось до переважної більшості соціальних історій. Нам годі уявити, що на шляху до справжнього життя наш друг зіткнеться з тими самими перешкодами, що й ми.

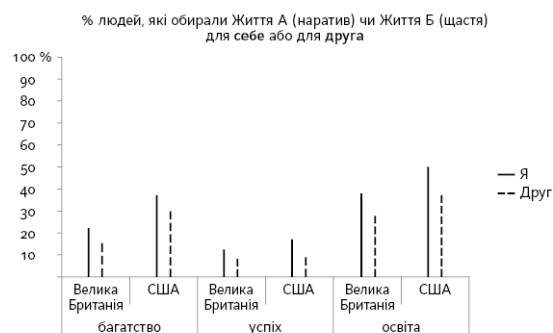


Рисунок 7

ЧАСТИНА ДРУГА

Стосунки

Три розділи в цій частині присвячені соціальним наративам про наше особисте життя й необхідні стосунки з найближчими. Від нас очікують, що ми візьмемо шлюб, будемо вірними чоловіку/дружині й матимемо з ними дітей. Я не пропоную натомість ніколи не брати шлюб, дотримуватись полігамії й не мати дітей. Вас просто не мають суворо засуджувати, якщо ви оберете один чи кілька з цих шляхів, і ви не маєте засуджувати шлях, який обирають для себе інші. Пам'ятайте, що звільнитись від наративної пастки означає обрати шлюб, моногамію або дітей — але тому і тільки тому, що один або більше з цих варіантів вам підходять, а не тому, що їх нав'язують вам соціальні історії.

Звісно, важливо знати, чи світ, у якому ці наративи зруйнували або значно обмежили, веде до меншого загального рівня нещастя, ніж той, де вони міцно тримають нас у своїх лещатах. Ніякі дані не можуть дати однозначну відповідь, але ті, що є, можуть змінити погляд на це питання. Отож, як і у всій книжці, я пропоную спиратись на власний досвід і на досвід тих, із ким у вас спільні вподобання, щоб вирішити, що буде правильним для вас і для тих, хто вам дорогий або за кого ви несете відповідальність.

Розділ 4

Шлюб

Ось дві ситуації. Запишіть свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці другої частини. Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ви заміжня. Ви часто відчуваєтеся нещасною.

Життя Б. Ви не були й ніколи не будете в офіційному шлюбі . Ви майже ніколи не відчуваєтеся нещасною.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для подруги* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ваша подруга заміжня. Вона часто відчуваєтеся нещасною.

Життя Б. Ваша подруга ніколи не була заміжня. Вона вкрай рідко відчуваєтеся нещасною.

Згадайте казки на ніч, які ви слухали дитиною. Я впевнений, що ці слова засіли у вас у голові: «...і вони закохались, побрались і жили довго та щасливо». Ці уявні щасливі кінці залишаються з нами і в дорослому житті. Приголомшлива більшість із нас говорить, що вважає шлюб складовою ідеального життя — і ми часто проектуємо це вподобання на інших. Якщо ти неодружений або незаміжня у 40, тебе називають «невдахою» або вважають, що ти ще не зустрів «одну-єдину»: наче шлюб — це для всіх і десь там є хтось — *хтось один* — для кожного з нас. Ага, якраз...

Багато людей досі вважає шлюб одним з основних життєвих досягнень. У нашому власному аналізі опитувань більше сімох тисяч німців, яких опитували кожні два місяці з 2013-го, більше за 90 % людей сказали, що вважають тривалий шлюб дуже важливою частиною їхнього життя. Байдуже, були ці люди щасливі, дуже нещасні або десь посередині.

Знайти єдину

Якби я писав цю книжку навіть десять років тому, я б обговорював пошук другої половинки на роботі, в супермаркеті, у барі або, можливо, через друга. Але не сьогодні. За допомогою додатків для побачень ми можемо розглянути тисячі можливих кандидатів, не виходячи з дому. Еволюційний біолог і дослідник сексу Джастін Гарсія каже, що за останні 4 мільйони років у гетеросексуальних стосунках сталося дві ключові зміни. Перша, за його словами, відбулася під час неолітичної революції, коли люди почали оселятись в одному місці й виник шлюб як соціальний контракт. Друга відбувається зараз, зазначає вчений. З розквітом інтернету підхід до пошуку партнера радикально змінився.

Доступність такої великої кількості можливих партнерів одразу захоплює, але реальність часто веде до розчарувань. Соціальні мережі можуть посилювати наш страх щось пропустити. Маючи такий великий вибір, ми намагаємося скористатись ним якнайкраще й відчуваємо, ніби втрачаємо можливість, якщо в нас не виходить. Пошук партнера перетворився на подібну поведінку в магазин. Зараз нам пропонують людей як нове взуття на вітрині; ми шукаємо найпривабливіших і додаємо в кошик побачень. Але з таким великим вибором треба не просто наповнити кошик. Постійно з'являються нові обличчя з кращим волоссям, міцнішим пресом і сексуальнішими хобі. Старі товари в кошику втрачають привабливість. Люди на екранах перетворились на товари: їх легко позбутись, коли кращий або просто новіший надійде у продаж. І ми ніколи не припиняємо закупи.

Поки економісти досі моляться вибору, психологи попереджають нас про психологічну ціну, яку доводиться платити за багато варіантів. Баррі Шварц влучно назвав цю проблему «парадоксом вибору»: більше варіантів змушують нас почуватися гірше: ми довго мучимося до і після прийняття рішення¹²³. Отож один із наслідків багатьох варіантів вибору можливих партнерів (як і будь-чого іншого) — будь-яке рішення може здаватися помилковим порівняно з усіма іншими можливими варіантами. А коли справа доходить до кохання, ставки неймовірно високі. Тому, може, у вас і є намір колись схаменутись, але «колись» настає не завжди.

Більше того, схоже, що це може шкодити нашому щастю. У дослідженні, не пов'язаному з романтичними стосунками, гарвардським студентам на курсі фотографії дали 12 знімків і попросили обрати два найкращі, один із яких вони зможуть залишити собі¹²⁴. Першій групі сказали, що їхній вибір можна змінити, а другій — що їхній вибір остаточний. Дві третини студентів хотіли опинитись у першій групі, але результати свідчать, що друга група від свого вибору почувалася щасливішою.

Що ж це означає для тих, хто шукає кохання? Сором'язливих і несміливих, зайнятих кар'єристів або самотніх батьків, які не мають часу зависати в барах і нічних клубах, знайомство в мережі може привести до зустрічі в реальному житті, яка інакше ніколи не відбулася б. Додатки для побачень надають людям точні інструменти вибору, які раніше були недоступні. Користувачі, приміром, можуть фільтрувати можливих кандидатів за віком, професією й бажанням мати дітей. Хороша новина: дослідження показують, що стосунки, які почались у мережі, іноді успішніші (принаймні в питанні ймовірності розлучення), ніж ті, які почались із особистої зустрічі¹²⁵.

Такий сучасний вид створення романтичних стосунків чудово підходить тим, кому важко було знайти партнера, коли такі, як я, ще мали підходити до жінки в барі й могли зажити приниження публічної відмови. Проблема в тому, що багато з нас залишають за собою можливість вибору, навіть знайшовши кого треба. Інтерв'ю сімнадцятиох тисяч користувачів додатку для побачень Tinder показали, що двоє з п'яти вже мають стосунки. Як і більшість додатків для побачень, Tinder побудований так, що ви отримуєте дозу допаміну щоразу, коли трапляється «збіг». Середньостатистичний користувач Tinder заходить у додаток для перегляду своїх варіантів 11 разів на день. Допамін змушує повертатися по нову дозу, навіть якщо ви у стосунках¹²⁶.

А до чого тут кохання?

Знайшовши партнера (завдяки цифровим технологіям чи через них), ми очікуємо, що ця людина має забезпечувати майже все: від сексуального задоволення до хатніх справ. Таке очікування може нам

досить сильно нашкодити. Наприклад, ті, хто вірить у спорідненість душ (тобто те, що люди або призначені одне для одного, або ні), мають схильність бути менш відданими партнеру в скруті (наче незгода підтверджує їхню несумісність)¹²⁷. Ба більше, ті, хто вірить у романтичну обраність (за оцінкою Шкали романтичних переконань, яка питає, чи погоджуєтесь ви з твердженнями типу «існує лише одна людина, яку ми по-справжньому можемо кохати»), часто тривожніші й менш схильні пробачити партнерові провину¹²⁸.

У цій дискусії я розрізняю пристрасне кохання, яке відчуваєш на ранніх стадіях стосунків (ближче до тілесного бажання, навіть залежності) й партнерську любов, що може розвинутих як глибока відданість, коли пристрасне кохання згасне. Таким чином я переважно буду розглядати любов як біологічний феномен, що дозволить пояснити перехід від пристрасності до вибору супутника життя. Любов як соціальний наратив перекриває її «природний» розвиток. З того, як її зображають у літературі, фільмах і медіа, очевидно, що акцент робиться на пристрасності, найчастіше за допомогою маніпуляції позитивними образами — як у Діснея.

У одному американському дослідженні кохання як біологічного феномену учасників, які були на ранніх стадіях стосунків, помістили у фМРТ-сканер і показали фото їхніх коханих¹²⁹. Активність мозку закоханого нагадувала активність мозку людини в передчутті отримати гроші — або після дози кокаїну. Взагалі було кілька досліджень зі «скануванням кохання». Одне показало, що людина краще витримує біль, коли уявляє того, до кого відчуває пристрасне кохання, ніж коли бачить так само привабливого знайомого¹³⁰. Це частково пояснюється тим, що асоціація партнера з нагородою зменшує відчуття болю.

Пристрасне кохання включає тілесне бажання, тяжіння і прив'язаність, які ведуть двох гетеросексуальних партнерів до розмноження. Тому я буду зосереджуватись на стосунках між чоловіком і жінкою. Пристрасне кохання пов'язує із багатьма змінами в когнітивних процесах, емоціях і поведінці¹³¹. Переважно ці зміни стосуються руйнування звичної діяльності, порядків і соціальних зв'язків, яке допомагає спрямувати увагу й цілеспрямованість індивіда на конкретного нового партнера. Якщо

пристрасне кохання взаємне, тут є що розповісти про зміни. Відчуття пристрасного кохання пов'язують із особистим зростанням і мотивацією. Метелики в животі змушують підводитися з ліжка, заохочують іти в нові місця і пробувати щось нове.

Проте ті, хто відчуває пристрасне кохання, говорять і про періоди емоційного занепаду, які своєю непередбачуваністю роблять людей нещасними. Кохання може викликати в нашій голові купу непроханих думок про кохану людину, які можуть заважати приємним заняттям. Серед психофізичних реакцій — тривога, сором'язливість і безсоння¹³². У стосунках часто трапляється дисбаланс (один більш «переживає», ніж інший) і емоційна залежність від коханої людини, які можуть виявлятися у власницьких інстинктах, образах і ревнощах.

Усе це значно підриває створений суспільством образ романтичного кохання як виключно піднесеного почуття. У кокаїну багато психологічних і фізіологічних плюсів, але ми не дивимось на нього так само заворожено, як на кохання, хоч їхній вплив на мозок і на поведінку дуже схожий. Кохання — це наркотик, і в нього, як у багатьох важких наркотиків, окрім певних переваг, є ще й побічні ефекти.

На щастя, пристрасне кохання триває лише один-два роки за умови постійного контакту з партнером. Італійські дослідники виявили суттєву різницю гормонального фону (наприклад, вищий вміст кортизолу, що відповідає за стрес) тих, що запевняли, ніби закохалися в останні шість місяців, і тих, хто був самотній або у стосунках понад три роки¹³³. Якщо стосунки тривають більше кількох років, розвивається партнерська любов. Між двома людьми існує міцний зв'язок, але пристрасть більше не є рушійною силою. Інші дослідження закоханих показали, що з часом активність у конкретних ділянках мозку, що пов'язані з емоціями, зменшується, отже, спаду пристрасного кохання не уникнути¹³⁴.

З біологічної точки зору лише партнерська любов може тривати довго, тому різниця між пристрасним коханням і партнерською любов'ю помітна всім, незалежно від орієнтації, статі, культури й типу стосунків. Справді, коли пристрасне кохання триває задовго, воно стає деструктивним, а психічні реакції, що супроводжують перші стадії кохання, руйнують звичний плін життя¹³⁵. Наприклад, підвищене

сексуальне збудження, що асоціюється з пристрасним коханням, зменшує когнітивний контроль, і через це людині складніше зосередитись на важливих завданнях.

На час одруження більшість пар уже переходить від пристрасного кохання до партнерської любові. Але наратив «жили вони довго і щасливо» продовжує встановлювати неправдоподібні очікування щодо життя разом, і люди виявляються неготовими до того, що побут займе місце казки. Проблема з соціальним наративом шлюбу в тому, що він поєднує пристрасне кохання і партнерську любов. Соціальний наратив говорить, що ви повинні побратися в ім'я пристрасного кохання, яке має тривати вічно.

Думаючи про наратив кохання, більшість посміхнеться й трохи підбадьориться, хоча багатьох чекає негативна, болісна любов. Така невідповідність веде до того, що в ім'я кохання люди поведуться справді погано. «Я ревную тільки тому, що кохаю тебе». Ні, ти ревнуєш, бо ти така людина в певному середовищі, а не через те, що хтось змушує тебе так почуватися. Деякі люди справді намагаються викликати ревності у своїх партнерів, але партнери самі відповідають за свою реакцію.

Соціальні медіа мало що зробили, аби допомогти з ревностями і контролем. Дослідження показує, що жінки в стосунках більш схильні використовувати фейсбук, аби виставляти напоказ свою любов, а ще більше жінок, ніж чоловіків вважає публічні онлайн-освідчення в коханні прийнятними¹³⁶. І хоч заяви про стосунки у фейсбуці можна сприймати як ознаку кохання й відданості, їх також можна використати зі стратегічною метою, відлякуючи інших потенційних партнерів. Така ідея підтверджує висновки, які свідчать, що ті, хто використовує соціальні мережі для розповідей про свої стосунки, мають нижчу самооцінку, ніж ті, хто такого не робить¹³⁷. Та сама група говорить, що використовує фейсбук для самовираження, а не для пошуку схвалення, але такі висновки треба сприймати з обережністю, адже переважна більшість із нас не помічає справжніх причин своєї поведінки.

Любов слугує виправданням для стосунків, які завдають нам шкоди — значно простіше пояснити продовження стосунків фразою «Але ж я її кохаю», ніж піти. Любителі домашнього насильства дуже часто

використовують любов як аргумент, щоб викликати співчуття у суддів. Джейн Монктон-Сміт, кримінологиня й спеціалістка з сімейних убивств, проаналізувала 72 справи, у яких обвинувачення в убивстві було пом'якшено через заяви типу «підсудний розповів, як сильно любив жертву»¹³⁸. Напевно, найбільш сумнозвісна справа за останній час — це вбивство дружини О. Джей Сімпсона Ніколь Браун (а також Рона Голдмена, який просто був не в тому місці й не в той час). Її вбивству передувало домашнє насильство і заяви О. Джея про те, як він любив Ніколь, котра доводила його до сказу. Ось що він сказав про злочин: «Навіть якби це зробив я, я зробив би це, бо любив її, правильно?». Слово «любов» тут точно не варте захоплення.

Отож наша концептуалізація і сприйняття любові дуже впливають на те, що ми робимо і відчуваємо. Люди часто кажуть, що краще любити і втратити, ніж ніколи не відчувати любові, маючи на увазі, що розбите серце — певною мірою кращий досвід, ніж життя без любові (хоч цей рядок із вірша Теннісона насправді має на увазі любов, яку поет відчував до померлого близького друга). Ми жаліємо тих, хто ніколи не закохувався.

ДОКИ СМЕРТЬ НЕ РОЗЛУЧИТЬ НАС

Знайшовши своє кохання, ми маємо з ним побратися. Ми так прагнемо похизуватися своїм весіллям, що воно стало обов'язковою подією в соціальних мережах. Можливість поділитися своїм весіллям із віртуальними друзями точно зробила свій внесок у збільшення витрат на цю урочисту подію за останні десять років. Весілля побачать і заздрісно прокоментують не тільки гості: ваш «великий день» зможуть тепер побачити у фейсбуці та інстаграмі сотні тих, хто натрапить на пост про нього. Свій економічний і романтичний статус можна підвищити за допомогою дорогого, складного і всеохопного святкування взаємного кохання.

Але ви, найпевніше, просто марнуєте гроші — і не лише тому, що шлюб не надто сприяє щастю. Виявляється, що більший розмах, то ймовірніший промах. Коли взяти 10 000 доларів за початкову точку, шанс розлучення виросте вдвічі, якщо ви витратите на весілля більше за 20 000 доларів, і наполовину зменшиться, якщо витратите менше

тисячі доларів¹³⁹. Отож наступного разу, захоплюючись сотнями орхідей, що звисають зі стелі ресторану, спитайте себе, чому пара вирішила виставити напоказ свою любов саме так.

Забудьмо про задоволення й витрати у великий день. Чи справді шлюб робить нас щасливими? Дані Німецького соціально-економічного дослідження, яке більше двадцяти років збирало інформацію про респондентів, свідчать, що рік перед і рік після весілля — найприємніші в плані задоволеності життям¹⁴⁰. Але переваги не затримуються надовго: про свою задоволеність шлюбом розповідає приблизно стільки ж людей, скільки й про незадоволеність. Різні дослідження показують різний довготривалий ефект, але всі доходять висновку, що позитивний вплив шлюбу на задоволеність життям зазвичай нетривалий, але глибокий. Утім, варто зазначити, що певна різниця у звітах про задоволеність життям між одруженими й самотніми виникає ще й через зворотні причинно-наслідкові зв'язки — інакше кажучи, задоволеніші люди просто частіше беруть шлюб¹⁴¹.

Більшість досліджень, що вивчають ефекти шлюбу, використовує оцінки задоволеності життям або всесвітню оцінку щастя, а не звіти на основі реальних відчуттів. Це важливо, адже шлюб — бажаний соціальний наратив, тому його загалом позитивні оцінки не враховують стану ваших стосунків. Навіть відносно короткотривалі переваги шлюбу, які можна оцінити, можуть бути пов'язані з виконанням соціального наративу. Так само самотні люди в цих дослідженнях можуть бути відносно нещасні через тавро ганьби, накладене на них за самотність. Тому слід більше звертати увагу на досвідові критерії щастя — наприклад, появу мети в житті — та інші наслідки (приміром, здоров'я), на які наративна пастка не може безпосередньо вплинути.

Кореляція між шлюбом і відчуттям щастя досить слабка. В дослідженні ATUS є певна інформація про стосунки. Ми знаємо, хто ніколи не був у шлюбі (33 % опитаних), хто перебуває у шлюбі (50 %), хто вдови/вдівці (5 %), розлучені (10 %) й хто живе окремо від офіційного партнера (2 %). Про тих, хто в шлюбі, ми також знаємо, чи був їхній партнер присутній під час інтерв'ю.

Середнє відчуття задоволення для кожної групи можна побачити на графіку праворуч. Люди у шлюбі не відчують значно більше

задоволення порівняно з людьми, які ніколи не були у шлюбі (хіба що їхні офіційні партнери були присутні під час інтерв'ю). Виявляється, що люди ймовірніше скажуть, буцімто відчують щастя, якщо чоловік/дружина можуть їх почути. А може, чоловіки/дружини так покращують їм настрій, що це впливає на те, як вони згадують свої вчорашні відчуття. (Я ставлю на перше).

Коли чоловік/дружина присутні на інтерв'ю, люди у шлюбі також щасливіші за людей розлучених. Коли ж чоловіка/дружини немає поряд, різниці у відчутті задоволення людиною у шлюбі й людиною розлученою немає. Справді, якщо під час інтерв'ю ATUS поруч не було партнера, суттєвої різниці між людьми у шлюбі й будь-якою іншою групою теж не було. Ви справді ще обманюєте себе, думаючи, що люди у шлюбі щиро щасливіші? Більше схоже на історію, яку вони розповідають своїм чоловікам/дружинам.

Середнє відчуття мети у стосунках можна побачити на рисунку 9. Тут ми бачимо, що люди, які ніколи не були у шлюбі, мають найменше відчуття мети порівняно з будь-якою іншою групою. Це суттєва різниця, але інші групи в питанні відчуття мети суттєво між собою не відрізняються. Оскільки більшість учасників у шлюбі мають офіційні стосунки довше ніж кілька років, можна висувати, що партнерська любов надає життю значення, ваги і є гідною зусиль, хоч і не надто підвищує задоволення.

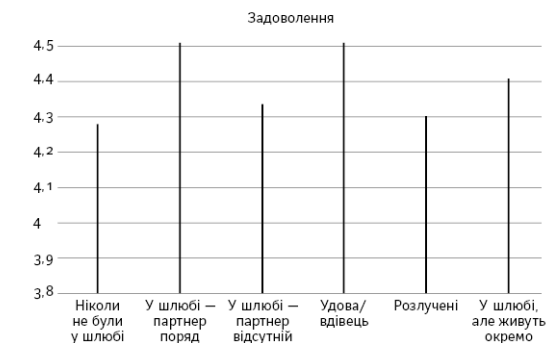


Рисунок 8. Щастя і шлюб

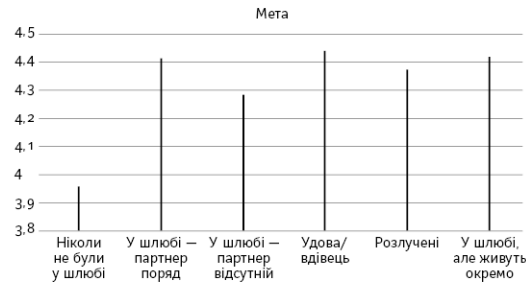


Рисунок 9. Відчуття мети і шлюб

Результати по нещастю можете бачити далі. Люди, які ніколи не були у шлюбі, почуваються менш нещасними, ніж розлучені або ті, хто живе окремо від офіційного партнера. Схоже, що ніколи не любити і не втрачати не так погано. Люди у шлюбі з чоловіком/дружиною поряд на інтерв'ю рідше говорять про те, що вони нещасні, ніж люди у шлюбі, поряд із якими під час інтерв'ю не було офіційного партнера. Знову-таки, це може свідчити про те, що люди говорять про позитивніший досвід відчуттів, аби не образити партнера.



Рисунок 10. Нещастя і шлюб

Ці дані справді приховують важливу різницю між групами за видами стосунків. Ми, наприклад, не знаємо про людей, які довго живуть разом, але не у шлюбі, так само, як не знаємо, чи ті, хто ніколи не був у шлюбі, з кимось зустрічаються й чи нещодавно пережили розрив. Нам треба більше подібних даних і більше даних про повсякденний досвід, щоб мати краще уявлення про людей у різних видах стосунків.

Існують інші потенційні переваги шлюбу, окрім щастя. В середньому люди у шлюбі (і певною мірою люди, які живуть разом) багатші й здоровіші за самотніх людей¹⁴²: у парі люди підтримують одне одного, заохочують одне одного добиватись підвищення і збільшення зарплати, а ще звертатись до лікаря, коли треба¹⁴³. Більше того, припускають, що наявність партнера слугує буфером від негативних

подій у житті, тому що партнерова соціальна підтримка може допомогти пережити складні часи.

Вплив шлюбу на здоров'я чоловіків більший, ніж на здоров'я жінок. Одружені чоловіки різко «заспокоюються» і припиняють так сильно ризикувати своїм здоров'ям. Оскільки це корисно, шлюб їм вигідний. Якщо ж говорити про жінок, то для них ніяких переваг у питаннях здоров'я заміжжя не несе. Ризик розвитку багатьох фізичних і психічних проблем у заміжніх жінок середнього віку вищий, ніж у їхніх незаміжніх ровесниць. Більше того, дослідження показало, що коли шлюб складається не надто вдало, це гірше впливає на жінок, ніж на чоловіків. Це змушує припустити, що в шлюбі як азартній грі чоловіки можуть розраховувати на більший виграш і менший програш, сказавши «Згоден»¹⁴⁴. Як сказала Скарлет О'Хара у «Віднесених вітром»: «Шлюб, для задоволення? Ну, звісно. Для чоловіків, ви маєте на увазі!».

Чому ж тоді жінки виходять заміж? Якщо чоловік заробляє більше за дружину, вона матиме певні фінансові переваги й менші податки. Жінкам, які виходять заміж, я порадив би окреме ліжко. Дослідження, що порівнювало якість сну в пар, які сплять окремо, і в пар, які сплять разом, за допомогою об'єктивних критеріїв (полісомнографії і актографії) виявило, що люди, як правило, краще сплять самі — особливо жінки¹⁴⁵. Це один із багатьох прикладів, де вона йому потрібна більше, ніж він їй. Сон — дуже важливий визначальний фактор щоденного настрою — важливіший за зарплату й кількість сексу, — тому багато пар були б значно щасливіші, якби відкинули цю дурнувату (і, взагалі-то, відносно нову) ідею, що спати окремо — погано¹⁴⁶. Та ж на Бога, ви спите! Вам справді для цього потрібен хтось поряд? Точно не кожної клятої ночі.

Доки суд не розлучить нас

Добре, ви когось зустріли, закохались, побрались, певний час були щасливі...і тепер ви хочете це закінчити. Більше половини шлюбів у Великій Британії закінчуються розлученням, говорять нещодавні дані Міністерства національної статистики¹⁴⁷. Цьому зазвичай передуює період окремого проживання, під час якого люди говорять, що

відчувають найнижчий рівень задоволеності життям і найвищий рівень відчуття нещастя, повідомляють дані ATUS із вищезгаданого дослідження. Невпевненість у тому, чи зійдетесь ви знову і яким буде ваше життя опісля, робить цей час просто нестерпним. Утім, потім ви починаєте розбиратися зі своїм майбутнім, яке можна краще спланувати і влаштувати. Тому й не дивно, що рівень щастя знову зростає, коли папери підписані, і продовжує зростати, поки ви остаточно залишите шлюбний досвід у минулому й продовжите жити самі або з кимось іншим (хто майже завжди здаватиметься кращим, ніж попередній партнер).

Усе це годі передбачити: ми просто уявляємо, що довго будемо пригнічені, якщо розійдемося¹⁴⁸. До того ж багато людей бояться бути самі. Дослідження показали, що люди, схильні погоджуватись із твердженнями типу «Я відчуваю, що скоро вже буде пізно шукати кохання свого життя», більше схильні узалежнюватися в незадовільних стосунках¹⁴⁹. І хоч ми не можемо сказати, наскільки щасливими були б ці люди, якби вже не перебували в незадовільних стосунках, я підозрюю, що рівень їхнього щастя зростав би з пристосуванням до нового статусу вільної людини чи нового партнера, якби над ними завжди не нависав наратив шлюбу.

Справді, не слід недооцінювати наратив, що оточує магію шлюбу і шлюбного ложа. Спершу дівчатка чують історії про прекрасних принців, які рятують (переважно пасивних) принцес. У чотирьох із п'яти випадків розлучення заяву тепер подають жінки, свідчить Національний центр статистики здоров'я¹⁵⁰: наратив може підштовхнути їх до шлюбу, але вже там вони усвідомлюють не вигідність угоди й розривають її. Для порівняння, такої закономірності не помічено у парах співмешканців — чоловіки і жінки там мають однакову ймовірність закінчити стосунки¹⁵¹. Це дозволяє припустити, що в (історично ієрархічному) інституті шлюбу є щось таке, від чого жінки хочуть утекти більше, ніж чоловіки.

Цікаво, що жінки рідше відчувають на собі найгірші наслідки розлучення. Наприклад, чоловіки в 10 разів частіше вчиняють самогубство після розпадання шлюбу, ніж жінки¹⁵². Ліпше вміння жінок справлятися з розлученням загалом пов'язують із їхньою кращою системою підтримки — а ще вони охочіше просять про

допомогу. Певну роль грає й те, що в більшості випадків розлучення було вибором жінки. Ми знаємо з психологічної літератури про стійкість, що відчуття контролю над негативною подією може допомогти краще з нею впоратися¹⁵³.

Розлучення травмує дітей, чиї батьки розходяться, правильно? Так, певною мірою. Дослідження Університету Вірджинії виявило, що діти розлучених батьків якийсь час справді відчують негативні емоції, серед яких тривога, шок і гнів; утім, у більшості таких дітей ці емоції згасають протягом кількох років після розлучення¹⁵⁴. Соціолог Пол Амато розглянув довготривалий вплив розлучення на дітей, порівнюючи дітей розлучених і одружених батьків; він перевіряв дітей у різному віці аж до юності¹⁵⁵. Дітей порівнювали за такими показниками, як академічні досягнення, емоційні й поведінкові проблеми, схильність до правопорушень і самооцінка. Між групами виявили лише незначні відмінності. Ті, хто народився в дуже конфліктних парах, говорить про вищий рівень щастя в дорослому віці, якщо їхні батьки розходяться, порівняно з тими, чиї батьки продовжували жити разом. Отож можемо сказати, що краще бути дитиною розлучених батьків, ніж дитиною батьків, які залишаються разом і часто сваряться.

Характер і адаптаційні стратегії впливають на те, наскільки діти страждатимуть від розлучення батьків¹⁵⁶. Відкритіші діти справляються краще — як і ті, хто шукає підтримки в людей навколо, а не способів відволіктись. Але дехто вважає, що ставлення батьків одне до одного, турбота про себе й спосіб говорити про розлучення ще важливіші. Спільне виховання, низька конфліктність і ментальне здоров'я батьків є ключовими для вміння дітей справлятися зі стресом — незалежно, разом їхні батьки чи ні. Тому ось лакмусове запитання: усе це в батьків виходить краще в шлюбі чи поза ним?¹⁵⁷. Розмови про розлучення як про звільнення, а не обмеження, також допоможуть визначити, як діти його перенесуть.

Соціальна історія про лишання разом заради дітей потенційно може нашкодити дітям більше, ніж завершення стосунків і нетравматичне розставання. Може, треба почати говорити «вітаю» при розлученні, як і на весіллі?

Бідолашні одинаки

Напевно, про тих, хто залишається одинаком, можна сказати, що вони «ухилились від небезпеки». Попри токсичні казки, наратив «шлюб — це найкраще» міцно тримається у головах людей. В одному дослідженні в Ізраїлі людей попросили подивитись на біографічні дані самотніх людей і людей у шлюбі (їх створили дослідники) і потім оцінити, наскільки ці люди виявляють певні 33 якості¹⁵⁸. Так, вгадали: більшість вирішила, що люди у шлюбі мають вищі показники якостей, які пов'язують із щастям (наприклад, любов до життя і задоволеність), ніж «депресивні», «самотні» й «сором'язливі» одинаки. Хай як би не описували одиноких людей і про які б захопливі досягнення і враження не писали, учасники дослідження наполягали, що щастя таких людей навмисно прикрасили.

Особливо цікаво в цьому дослідженні, що дослідники раз од разу змінювали інформацію про те, чи була самотність вибором. Ті, хто самі обирали бути одинаками, отримали нижчі бали за позитивні якості, ніж ті, хто хотів би взяти шлюб, — і це попри те, що перші живуть тим життям, яке їм більше подобається. Так наче щирий вибір бути одиноким надто ображає нашу спільну мораль — майже як провокація.

Найбільше мене турбує, що шлюб однаково шанують люди у стосунках і одинокі. Іншими словами, одинаки підтримують ідею законних стосунків, навіть якщо самі страждають від «одиначності» й негативних стереотипів, які є прямим наслідком існування міфу про шлюб. Це, певно, тому що лише 4 % одиноких людей усвідомлюють, що на них поставили тавро ганьби¹⁵⁹. Ще одна чудність цього соціального наративу.

Самотні люди стикаються з дискримінацією і в професійному полі діяльності. Люди у шлюбі зазвичай перші отримують дозвіл на відпустку. Їх останніми просять змінити кабінети. Роботодавці часто припускають, що в одиноких людей більше вільного часу, ніж у людей у шлюбі, тому очікують, що вони працюватимуть довше й важче порівняно з пошлюбленими колегами. Тому самотні люди працюють важче й не отримують за це компенсацію просто через припущення

про те, що в них немає інших важливих обов'язків, тому їхні плани будуть не надто зіпсовані.

Поза професійним середовищем дискримінація продовжується. Одинокі не мають доступу до спеціальних «парних» пропозицій у страхуванні, готелях, абонементів у спортзал, банківських рахунках і оплаті за іпотеку. Закони та інші нормативні документи поглиблюють дискримінацію. Наприклад, податкова пільга у Великій Британії дозволяє парам у шлюбі перевести майже 1200 фунтів з податкових пільг чоловіку/дружині. (Саме ця податкова пільга дозволяє парам платити майже на 240 фунтів на рік менше порівняно з самотніми людьми).

Наше непереборне бажання боронити офіційні стосунки може бути частково спричинене прагненням захистити чільні владні структури — уряд, політичний ландшафт і релігію. Владні структури представляють коди і практики, що приносять у наше життя відчуття надійності й знайомості. Загроза цим владним структурам (у вступі згадувалося, що психологи називають її «загрозою системі») може принести нам відчуття неспокою і змусити діяти так, щоб захистити систему, яка, на думку більшості, діє на нашу користь¹⁶⁰.

Погляньмо на експеримент у Канаді¹⁶¹. Одну половину учасників попросили прочитати критичну замітку про те, як канадське суспільство економічно, політично й соціально страждає порівняно з іншими країнами. Це мало активувати загрозу системі. Друга половина на цьому етапі нічого не робила. Потім усім учасникам представили результати дослідження, які свідчили, що самотні люди мають такі самі переваги, як і люди у стабільних стосунках. Далі дослідники записали, наскільки учасники критикували такі висновки дослідження. Вони виявили, що чоловіки з групи загрози системі захищали стабільні стосунки значно більше, ніж чоловіки у контрольній групі.

Це дає змогу припустити, що підкреслення недоліків однієї частини системи робить чоловіків більш схильними до захисту іншої частини системи: «Так, нашою країною керує шаленець, наші міжнародні відносини у повній дупі, але ж гляньте, у нас іще є шлюб — підтримаймо хоча б його». Серед жінок, утім, цих результатів не виявили. Загалом, чоловіки отримують більше переваг від владних

структур і систем (така вже природа гендерної нерівності), тому не дивно, що вони палкіше захищають ці системи (серед яких і шлюб), коли ті опиняються під загрозою.

Натомість жінки схильні більше цінувати статус і репутацію, які вони отримують від стосунків, і шлюб їм може цю позитивну репутацію дати¹⁶². В американському дослідженні людей змусили відчувати впевненість або невпевненість у потенціалі своїх стосунків, попросивши їх заповнити неправдиву анкету. Разом із результатами тесту суб'єктам дали шкалу оцінювання стабільності стосунків. Половині групи сказали, що їхні «романтичні стосунки матимуть високі шанси бути успішними і приємними» (загроза статусу людини не у стосунках), а другій половині — що вони «мають високі шанси на невдачу у стосунках і негативний досвід від них» (загроза статусу людини у стосунках). Ті, кого змусили відчувати невпевненість у потенціалі своїх стосунків, відповіли значно палкішим захистом стабільних стосунків, ніж ті, кого змусили бути впевненими у потенціалі своїх стосунків. Є певна іронія в тому, що наратив стабільних стосунків більше підтримують ті, хто їх не має.

Ми не витратимо часу даремно, якщо переоцінимо своє сприйняття самотніх людей порівняно з людьми у шлюбі. Самотні люди охочіше будуть налагоджувати соціальні зв'язки, які принесуть їм відчуття задоволення, а от люди у шлюбі опиняються в соціальних зв'язках, яких не обирали свідомо — наприклад, із членами родини офіційного партнера¹⁶³. Одинокі люди частіше беруть участь у громадських заходах і волонтерять¹⁶⁴. Натомість люди у шлюбі або стабільних стосунках часто стають соціально ізольованими, навіть якщо в них немає виправдання у вигляді дітей. Оскільки дослідження довготривалі, можна говорити про причинно-наслідкові зв'язки: коли люди беруть шлюб, вони стають більш схильними до втрати соціальних зв'язків, ніж ті, хто живе без шлюбу. Подібні висновки зробила й Белла ДеПауло після свого нещодавнього огляду 815 досліджень про самотність. Вона виявила, що самотні люди мають більше соціальних зв'язків, ніж люди у шлюбі (які після нього стають ізольованішими)¹⁶⁵. Це не свідчить, що широка мережа соціальних зв'язків — обов'язково щось добре для нас, а лише натякає, що можуть

існувати деякі важливі переваги статусу самотника, які не враховує наратив шлюбу.

Висновки

Там, де йдеться про соціальні наративи, які оточують любов і шлюб, ми охоче виявляємо надмірний оптимізм. Будь-які подібні стосунки мають більше шансів закінчитись, ніж отримати своє «довго і щасливо»¹⁶⁶. Це слід прийняти. Ми очікуємо, що пристрасне кохання приноситиме саме лише задоволення (хоча воно може бути вкрай шкідливим, як і будь-який вид компульсії), триватиме вічно (хоч для більшості з нас воно закінчується приблизно за рік), а партнер задовольнятиме всі наші потреби (хоча жодна людина на це не здатна). З приводу всіх цих очікувань Естер Перел, відома психотерапевтка, яка багато писала про шлюб, спитала: «Хіба когось дивує, що так багато стосунків розпадаються під цим тягарем?»¹⁶⁷.

Коли стосунки закінчуються (особливо довготривалі), багато людей каже «яка прикрість» або «все було марно». Але якщо обидві сторони були переважно щасливі, де ж тут прикрість і марнування часу? Найімовірніше, розрив був найкращою з перспектив для обох сторін. Скільки з нас свідомо перебуває у стосунках із тим, хто гірший за попереднього партнера? Ми створіння з високою адаптивною здатністю, які добре вміють рухатися далі. Якщо засумнівався — краще забирайся. Не дозволяйте наративу пошити вас у дурні й залишатись із людиною вже після того, як ви зрозуміли, що вам краще без неї. Швидше за все, ви переживете все легше, ніж думаєте, і, ймовірно, знайдете того, хто вам краще підходить і робить вас щасливішими.

Відмова слідувати цьому наративу (як і іншим) призводить до тавра ганьби. Бути самому — це щось страшне. У телешоу від Channel 5 «Make Or Break?», де я був ведучим, ми привозили вісім пар на ідеальний відпочинок, щоб перевірити їхні стосунки. П'ятнадцять із шістнадцяти учасників були молодші тридцяти, й тільки зрілому молодикові Стіву було 32. Багато ефірного часу приділяли Голлі (22) і Карлу (26) й питанню, чи витримають випробування їхні чотирирічні стосунки. Вони веселі й привабливі, і якби вони розсталися — чудово

проводили б час і самотніми, аж поки одного дня, можливо, не зустріли б когось іще. Постійне наголошування на тому, що їхнє щастя обертається навколо нерозлучності, й міра переймання глядачів надто драматизує наслідки розставання.

Докази, які я навів у цьому розділі, свідчать про те, що самотність і одинаків не можна ганьбити; їх треба поважати. Самотні люди можуть присвятити більше часу суспільно корисній діяльності й залишають більше грошей у своїх заповітах благодійним організаціям. Один для всіх підхід, який зараз полюбляють, не враховує відмінностей і способів отримати задоволення в стосунках і без них. Що менше ми вирішуватимемо за інших, якими мають бути їхні любов і відданість, то краще буде нам усім.

Існує багато рішучих людей, які можуть почати долати наративні пастки кохання і шлюбу. Батьки можуть попередити дітей про небезпечний казковий наратив, який говорить, що кохання завжди означає довге і щасливе життя. Це допоможе заощадити психологічні, фінансові й фізичні ресурси, необхідні, аби прийняти неідеальний шлюб або (що ймовірніше) пережити наслідки його розриву. Школи могли б активніше поширювати серед підлітків ключові факти про кохання. Почати можна, наприклад, із того, що пристрасне кохання згасає. Це допоможе молоді чіткіше бачити крізь завісу соціальних наративів і робити зваженіший вибір. Роботодавці зобов'язані забезпечити гнучкий графік для всіх, незалежно від особистих обставин.

Законодавчій системі також треба змінити підхід до шлюбів, розлучень і благополуччя дітей в обох випадках. Країна заживе слави ліберальної і рівноправної, якщо припинить заохочувати шлюби (наприклад, прибере податкові пільги, недоступні для самотніх). Натомість вона може дозволити укладання різних угод між двома або більше індивідами, щоб люди могли прописати права і обов'язки, які б підходили під їхні унікальні умови. Там, де держава таки втручається в родинні справи, вона має зосереджуватись на зміцненні стосунків кожного з батьків із їхніми дітьми. Таким чином уряди приділять увагу тому, що справді важливо — хорошому вихованню для користі дітей — і не будуть втручатись у стосунки між батьками¹⁶⁸.

Закон про розлучення має змінитися, припинити шукати винних і забезпечити ефективну підтримку дітей. Коли близькі стосунки руйнуються, когось із батьків (або їх обох) вважають винним у потенційному розриві. І саме ці винні мусять щось із цим зробити. Але люди можуть просто не пасувати одне одному й мають рухатись далі. Наслідок — розрив, але винних шукати не обов'язково.

З точки зору щастя досить дивно, що охочі швидко розлучитись у США і Великій Британії мають лише два шляхи: звинуватити другу половину в невірності або в нерозсудливій поведінці. Повісивши на когось провину, можна прискорити процес — навіть якщо немає образи між сторонами. Це, звісно, лише посилює наратив, який каже, що розлучення — або радше завершення шлюбу — це процес, який має бути болючим і ганебним, а отже, його треба уникати. Якщо ви вирішите, що не хочете грати в ігри з провиною, й досягнете згоди про те, що ніхто не винен, маєте перед розлученням прожити з партнером мінімум два роки окремо. Наприкінці цього періоду ви обидва маєте підписати документ, де стверджуєте, що хочете розлучитись. Якщо хтось один цього не зробить, означає, що вас чекає тривалий процес під керівництвом незгодного іншого. Розлучення без «винних» тривалістю в рік було б значно кращим варіантом.

Ми повинні намагатися знизити втрати щастя всіх учасників історії кохання, що закінчується. Дослідження у США виявило, що рівень конфліктності батьків нижчий, а співпраці й участі у вихованні дітей — вищий, якщо домовленість про опіку досягається за допомогою мирних переговорів, а не агресивних методів. Тому уряди могли би зробити більше, щоб забезпечити мирне врегулювання питання опіки, надаючи батькам інформацію про докази ефективного впливу мирних переговорів і пропонуючи підтримку.

А тепер перейдімо до поведінки, на яку ми покладаємося, щоб уберегти себе від судів із розлученнями, — до моногамії.

Розділ 5

Моногамія

Перш ніж перейти до наративу, ось два запитання. Запишіть, будь ласка, свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці другої частини.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ви в моногамних стосунках. Ви часто почуваетесь нещасним.

Життя Б. Ви у взаємно прийнятних немоногамних стосунках. Ви майже ніколи не почуваетесь нещасним.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для друга* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ваш друг у моногамних стосунках. Він часто почуваетесь нещасним.

Життя Б. Ваш друг у взаємно прийнятних немоногамних стосунках. Він украй рідко почуваетесь нещасним.

Побравшись, викиньте думку про позашлюбний секс із голови. Ставлення до передшлюбного сексу з часом стало дещо вільнішим, а от погляди на моногамію у Великій Британії і США за останні кілька десяти років не надто змінилися¹⁶⁹. Британське національне опитування про сексуальні звички і спосіб життя (2013) показує: десь 70 % жінок і 63 % чоловіків вважають, що невірність — це «завжди погано»¹⁷⁰. Цікаво, що у 1990-му році результати були 53 % і 45 % відповідно. Дослідження, проведене центром П'ю, повідомляє, що американці ще більше налаштовані проти невірності: 84 % американців погоджуються з твердженням «людям у шлюбі морально неприпустимо мати зв'язок на стороні». Британців — 76 %¹⁷¹. У Франції, Німеччині, Італії та Іспанії люди найбільш терпимі до зрад. Жителі Східної Європи також, схоже, толерантніші, а от у мусульманських країнах зрад не пробачають¹⁷².

Моногамія — це прийнятний життєвий вибір, просто вона не має бути єдиним варіантом. Головний аргумент на користь хибності невірності походить від загального переконання в тому, що невірність по суті є аморальною. Це деонтологічний погляд без урахування наслідків. Хибність невірності — це соціальний наратив, який дуже довго ніхто не намагався заперечити. Це єдиний «гріх», про який двічі сказано в десяти заповідях: «Не чини перелюбу» і «...не жадай жони ближнього свого». Всі релігії по-своєму суворо засуджують позашлюбні стосунки і більшість явно або неявно більш суворо судить жінок.

Ніякого сексу, будь ласка, ми одружені

Коли свого офіційного партнера ми вже знаємо як брата чи сестру — коли ми стали родиною, — сексуальна привабливість одне до одного зникає. Ніхто з нас сексуально не бажає свого партнера після шести років стосунків так само, як після шести місяців. Проте домінантний соціальний наратив диктує, що наше бажання кохатися з партнером не має зменшуватись. У своїй книжці «Всі брешуть» («Everybody Lies») Сет Стівенс-Давідовіч аналізує дані гугл-пошуку, які демонструють, що у США запит «шлюб без сексу» в 3,5 рази популярніший, ніж запит «нещасливий шлюб», і у 8 разів популярніший за запит «шлюб без кохання»¹⁷³.

Як і докази гугл-пошуку, обмежена кількість наявних даних також відкрита до різних видів упередження. На вкрай пряме запитання «Як часто ви займаєтесь сексом?» заважають відповісти історії про те, як часто ми *маємо* займатись сексом. Дослідження демонструють, що в опитуваннях, як і в житті, чоловіки вказують вищу частотність сексуальної активності, ніж жінки¹⁷⁴. Коли пригрозити перевіркою на детекторі брехні, різниця між чоловіками і жінками переважно зникає¹⁷⁵. Схоже, збільшення частоти сексу в свідченнях жінок допомагає стерти цю різницю майже повністю. Тенденція жінок надавати (можливо) точніші свідчення, коли потреба відвертості стає необхіднішою, ніж потреба підлаштуватись під соціальні норми — очевидне спростування міфу про те, що у жінок сексуальне бажання значно менше, ніж у чоловіків.

Враховуючи важливе застереження про якість даних, ми знаємо, що частота сексуальних стосунків, про яку говорять пари, не пов'язана з загальним рівнем задоволеності життям, але в неї є певний зв'язок із тим, наскільки, за їхніми словами, вони задоволені партнерами¹⁷⁶. Схоже, що ця кореляція має форму перевернутої літери U, де оптимальна задоволеність шлюбом відповідає сексові раз на тиждень. Якщо секс трапляється рідше або частіше, задоволеності менше. Можна припустити, що було б добре, якби у партнерів були однакові сексуальні апетити, але мені невідомо про дані, які б це підтверджували.

Частота сексуальних стосунків у парі корелюється з їхньою інстинктивною реакцією одне на одного¹⁷⁷. Ті, хто казав, що займається сексом із партнером двічі на тиждень або частіше, швидше реагували на позитивні й менш повільно на негативні слова після того, як бачили фотографію партнера. У тих, хто займався сексом раз на тиждень або рідше, було навпаки. Більша кількість позитивних асоціацій також сприяє задоволеності стосунками. Це підтвердило нещодавнє американське дослідження, в якому пар просили подивитись на невелику кількість фотографій їхнього партнера разом із позитивними або нейтральними стимулами раз на три дні протягом шести місяців. Позитивними або нейтральними стимулами були комбінації слів (наприклад, «чудовий» або «солома») і зображень (наприклад, захід сонця або відро). Ті, кому показували позитивні асоціації, згодом розповіли про більший рівень задоволеності шлюбом, ніж ті, кому показували нейтральні. Задоволені пари, певно, більше й частіше насолоджуються сексом.

Гендерно упереджена історія про секс: чоловіки хочуть сексу і насолоджуються ним більше, ніж жінки. Що ж, аналіз щоденникових записів шестисот німців, які ділилися моментами щастя, розповідає іншу історію, принаймні про задоволення. Ми бачимо, що чоловіки отримують менше задоволення від сексу порівняно із жінками. Обчислення робили за стандартом дослідження щастя: різниця результатів опитування про щастя під час статевих стосунків становила 0,6 поділки на шкалі 0–6 (тобто 10 %).

Жінки мають більше шансів утратити інтерес до сексу в довготривалих стосунках і втратити його швидше¹⁷⁸, хоч і незрозуміло

чому. Можливо, уявлення жінки про пристрасний секс більше пов'язане з новизною, а може, у жінок секс більше асоціюється з сильними емоціями, ніж у чоловіків, тому коли відчуття пристрасного кохання зникає, інтерес до сексу із цим чоловіком зменшується. Хай там як, а ми не можемо потрапити у ще одну пастку, припускаючи, що з віком чи з роками заміжжя жінки швидше втрачають інтерес до сексу. Просто схоже, що в довготривалих стосунках із одним чоловіком у жінки зменшується інтерес до сексу.

Важко знайти причинно-наслідкові дані про вплив сексу на щастя, бо щасливіші пари можуть частіше кохатися від самого початку. Щоб це перевірити, американські дослідники якось узяли сто гетеросексуальних пар і у випадковому порядку розподілили їх на дві групи. Першій сказали вдвічі збільшити кількість статевих стосунків, які вони мали за останні 90 днів. Друга група не отримала жодних інструкцій про зміну частоти статевих стосунків. Результати показали, що перша група стала менш щасливою і стала отримувати менше задоволення від сексу¹⁷⁹. Коли тобі щось нав'язують — навіть приємне, — задоволення зникає.

ЗАПРОГРАМОВАНИЙ НА ЗРАДУ

Еволюційні біологи вважають, що прагнення сексуального різноманіття — заохочене коротким терміном пристрасного кохання — виникло для попередження інцесту та інбридингу в родовому суспільстві¹⁸⁰. Воно зменшувало ризик дитячої смертності і вроджених вад. Соціальна моногамія, тобто один зв'язок на все життя, спостерігається приблизно у трьох відсотків ссавців, але її часто супроводжують сексуальні зносини на стороні, такі собі позашлюбні розваги¹⁸¹. Абсолютна моногамія, коли партнери вирішують мати секс лише з одним партнером на все життя, трапляється лише в одного виду — нічних мавп, які паруються раз на рік, коли у самок найвищий рівень фертильності.

З очевидних причин надійні дані про сексуальну невірність знайти важко, але це не означає, що ми не знаємо, що така невірність дуже поширена. Деякі недавні дослідження свідчать, що у Великій Британії принаймні один із трьох чоловіків і одна з чотирьох жінок за період

шлюбу зраджували принаймні раз. У США приблизно 25 % чоловіків зізнались у подружній зраді за останні кілька десятиліть; про це ж розповіли приблизно 15 % жінок¹⁸². Припускаю, що справжні цифри в обох країнах значно більші.

Існує безліч історій про відмінності в сексуальних уподобаннях і поведінці чоловіків і жінок. А докази? Дослідження каналу BBC, де було використано дані двохсот тисяч онлайн-учасників, розглянуло міжкультурні шаблони сексуального бажання п'ятдесяти трьох національностей¹⁸³ і виявило, що жінкам притаманна більша різноманітність сексуальних бажань. Така гендерна відмінність спостерігається в різних національностей, і це дає можливість припустити, що на прагнення сексуального різноманіття менше впливає культурний контекст, а більше біологічні фактори. У тому ж дослідженні жінки різних національностей виявили більшу різноманітність у своїй відкритості до сексу (в академічній літературі це неоковирно називається «соціосексуальністю»), про яку говорили самі. Утім, на відміну від сексуального бажання, фактори соціального оточення, такі як гендерна рівність і економічний розвиток, були ключовими для пояснення цих гендерних відмінностей у соціосексуальності.

Така різниця між жінками і чоловіками може допомогти пояснити, чому жінок (із високим сексуальним потягом), які мають багатьох сексуальних партнерів, часто суворіше судять жінки (з низьким сексуальним потягом), а також (невпевнені у собі й ласі до контролю) чоловіки. Схоже, соціальний клас також відіграє тут свою роль. Виявилося, що жінки середнього класу назвуть жінок робітничого класу хвойдами, щоб підкреслити свою економічну і соціальну перевагу¹⁸⁴.

Цікаві свідчення отримуємо від дослідників із Оксфордського університету, які говорять, що на шкалі від моногамії до невірності розподіл чоловіків і жінок буде бімодальним, а не рівномірним, тобто в межах обох статей виникнуть дві підгрупи¹⁸⁵. Для цього дослідники розглянули два різні набори даних. У першому були дані від шести сотень британців і американців, які взяли участь в опитуванні про соціосексуальну орієнтацію, яке оцінювало схильність людей до сексуальних стосунків без емоційної прив'язаності. У другому наборі

даних була інформація про вимірювання вказівних і безіменних пальців тринадцяти сотень британців. Співвідношення розмірів цих пальців називається *пальцевий індекс*. Він показує, наскільки великі дози тестостерону отримала людина в утробі, а ще він пов'язаний із сексуальною нерозбірливістю: що менший індекс (тобто що довший ваш безіменний палець відносно вказівного), то вищий рівень тестостерону і то більш сексуально нерозбірливою може бути людина.

Щоб визначити, чи відрізняються чоловіки і жінки в тому, що говорять про власні сексуальні вподобання, і в тому, що їм визначено природою, дослідники провели тести із застосуванням цих даних. Найвдаліша модель розподілу учасників була та, за якою і чоловіків, і жінок ділили на дві групи. І хоч у пальцевому індексі є деякі гендерні відмінності, що стосуються фенотипного змішування, вони не такі великі, як дехто може подумати. 57:43 — це співвідношення чоловіків, які мають вищу схильність до нерозбірливих сексуальних стосунків, до чоловіків із моногамними схильностями. А от жінки більше схильні до моногамії, ніж до нерозбірливості — співвідношення 53:47 — хоч і ненабагато. Простіше кажучи, докази демонструють, що деякі чоловіки більше схильні бути татками, ніж негідниками, а жінки — мамами, ніж коханками.

Те, що існує більше негідників, ніж татусів, може, й не дивно, а от велика кількість коханок серед жінок дивує. Нам згодовували наратив про те, що чоловіки запрограмовані «поширювати своє сім'я», а жінки «природно» мають меншу схильність до зради. В останньому великому британському дослідженні сексуальної поведінки, Національному опитуванні про сексуальну поведінку і стиль життя (2000), виявили лише шестивідсоткову різницю між чоловіками і жінками. Це не так і багато — особливо враховуючи, що жінки зазвичай недоговорюють про свою сексуальну активність¹⁸⁶.

Порівняно з різницею суворості осуду жінок, які зраджують, і чоловіків, які роблять те саме, різниця в цифрах не така й велика. Звісно, ми засуджуємо чоловіків, які зраджують, але жінки, які вчинили подружню зраду, зазнають найвищого рівня осуду, особливо якщо у них є діти. Чоловіки, поза сумнівом, уже давно намагались применшити жіночу сексуальність різними способами у різних суспільствах. Тому я підозрюю, що звільнення від наративу моногамії

найбільше полегшить страждання жінкам. Вони б тоді змогли вільніше самовиразитися з меншим осудом від суспільства, а також уцент зруйнувати застарілі ідеї про те, що секс для чоловіків — це задоволення, а для жінок — обов'язок.

А ще ж, звичайно, проблема в тому, що чоловік не може точно знати, чи свою дитину він виховує. Що більша ймовірність зради його партнерки, то більш він невпевнений. Дитина вимагає величезних ресурсів, і батько хоче, щоб ці ресурси були спрямовані на його генетичне потомство. Тому цілком зрозуміло, чому чоловіки стримують сексуальну поведінку жінок. Чоловікові також є користь з моногамії за рахунок більшої уваги до захисту, виховання і збільшення економічної продуктивності задля дитини, яка точно належить йому¹⁸⁷. Моногамія нібито зменшує напружену конкуренцію через молодих жінок, а отже, знижує агресивність чоловіків і поширення хвороб, що передаються статевим шляхом. Але я, як завжди, говорю про те, що можуть існувати різні способи проживати своє життя — і від жодного з них світ не почне розвалюватись на очах.

Варто врахувати, що сексуальність може бути досить непостійною, особливо у жінок. Гетеросексуальні жінки збуджуються від споглядання значно більшого різноманіття сексуальних дій, ніж чоловіки¹⁸⁸. Чоловіки збуджуються, дивлячись на сексуальні дії, які відповідають їхній орієнтації (гетеросексуальні чоловіки дивляться на жінок, гомосексуальні — на чоловіків), а от жінки, які кажуть, що вони гетеросексуальні, можуть збудитися, дивлячись як на жінок, так і на чоловіків, які мастурбують¹⁸⁹. Лише третина учасниць, які від самого початку дослідження назвали себе лесбійками, вступали лише у лесбійські сексуальні стосунки.

Бажання зрадити

Що може мотивувати людину до зради, окрім біологічної схильності? Ті, хто мав романи на стороні, часто відчують провину, але говорять і про відчуття своєї бажаності, про підвищення самооцінки, про те, що «почуваються живими», про нові враження — і про сексуальне задоволення¹⁹⁰. Нещасливий шлюб, звісно, також може стати каталізатором зради. Деякі дослідження вказують на пряму негативну

кореляцію між задоволеністю шлюбом і невірністю¹⁹¹. У жінок вона сильніша, ніж у чоловіків, а серед тих, хто зраджує, жінки значно менш задоволені у своїх шлюбах, ніж чоловіки. Загалом незадоволеність шлюбом відповідає майже за чверть подружніх зрад.

«Потяг» до нового (бажання зустріти когось нового і цікавого) більше виражений у одних людей, а «відсторонення» від старого — в інших (моєму шлюбу чогось бракує). У питанні важливості цих факторів існує невелика різниця між статями: «потяг» важливіший чоловікам, а «відсторонення» — жінкам¹⁹². Зради можуть бути спричинені такими факторами, як більша схильність до пошуку сильних відчуттів серед чоловіків¹⁹³ і менша задоволеність стосунками у шлюбі серед жінок¹⁹⁴. Цікаво, що, за певними припущеннями, для чоловіка ймовірність закрутити роман не пов'язана з тривалістю стосунків, а от у жінок вона з часом збільшується¹⁹⁵.

На схильність людей мати позашлюбні стосунки впливає багато різних факторів. Як і в багатьох ситуаціях у нашому житті, невірність також пов'язана з можливістю¹⁹⁶. Від тих, хто живе у великих містах, де шансів попастися менше через більшу можливість зберегти анонімність, ми частіше можемо почути про зраду. А ті, хто крутить роман на роботі, необов'язково нещасні у своїх стосунках; вони просто користуються можливістю, що випадає їм поза домом¹⁹⁷. Погляд на зраду як на можливість може допомогти пояснити зменшення різниці між статями в питанні зради, адже за останні п'ятдесят років значно більше жінок почали працювати поза домом.

Виявляється, що багатші люди частіше зраджують¹⁹⁸. Дохід може бути ознакою чогось іншого, що підштовхує до невірності. Наприклад, люди з вищими доходами можуть мати вищий статус, більше подорожувати або спілкуватися з більшою кількістю цікавих людей у своєму професійному колі. Дослідження також показують, що владні жінки і чоловіки частіше зраджують своїх офіційних партнерів¹⁹⁹. Приміром, у дослідженні, що оцінювало кількість професіоналів на різних посадах (від молодших працівників до головних виконавчих директорів), ті, хто вважав, що має більше влади, частіше розповідали про зраду або були готові зрадити. Доходи можуть допомогти приховати витрати на готелі й ресторани, як з особистої точки зору,

так і з професійної — тепер сума витрат на розваги або щось іще з третьою стороною може вважатись нормальною.

За даними нідерландського анонімного онлайн-опитування, одна людина з десяти, які не займають керівні посади, повідомила про свою зраду²⁰⁰. Серед людей на керівних посадах чотири людини з десяти розповіли про адюльтер. Дослідження враховувало статеві, вікові й освітні відмінності як можливі чинники впливу. Цікаво ось що: виявляється, звабливість таємниці (порушення соціальних норм) є посередником між владою і невірністю. Схоже, влада звільняє людей від ланцюгів соціальних норм і тому збільшує ймовірність зради.

З розквітом технологій невірність закралась і в цифровий простір. Щоб оцінити ставлення людей до цифрової невірності (використання цифрових технологій для початку і/або підтримки романів), дослідники проаналізували 124 особистих наративи американської групи соціальної підтримки невірності й запитали сотні людей про їхнє ставлення до цифрової невірності²⁰¹. Дослідження виявило, що обміни сексуального характеру вважалися ключовими у відповіді на запитання, було спілкування зрадою чи ні — навіть якщо ці обміни були віртуальними. Тому й не дивно, що перевірка мережевої активності партнера стала звичайною справою. Ще менше дивує, що справжня, як і віртуальна невірність зараз, найпевніше, росте.

Наслідки невірності

Варто собі нагадати, що зрада для кожного має різне значення. Пара може домовитися, що секс із іншими — це точно заборонено, а от поцілувати когось на вечірці нормально. Абсолютно протилежне ставлення до зради має віце-президент США Майк Пенс, який відмовився від вечері з іншою жінкою, бо його дружини не було поряд. На шоу «Make Or Break?» пари були розділені і їх змусили провести ніч із чужими партнерами. Навіть за місяць і з камерами, які слідкують за кожним кроком, деякі чоловіки продовжували спати на підлозі.

Звісно, є вагома консеквенціалістична причина перейматися невірністю, що б не значило це слово. Ті, хто дізнається про зраду партнерів, часто відчують злість, втрату довіри, зменшення впевненості у собі й у своїй сексуальності, зруйновану самооцінку,

страх бути покинутими й шкоду іншим стосункам, як-от із дітьми, батьками і друзями²⁰². Користь від зради (зближення, краще вміння відстоювати свою точку зору, усвідомлення важливості якісного спілкування у шлюбі й більше цінування родини) може отримати невеликий відсоток пар — загалом зрада має негативні й довготривалі наслідки²⁰³.

Окрім хвороб, що передаються статевим шляхом, найбільш очевидний результат невірності — це розрив. Зрада сама по собі може бути визначальним фактором у прогнозі про можливість розлучення, незалежно від того, хто з подружжя винний у невірності. Її вказували як головну причину офіційного окремого проживання подружжя у п'ятій частині справ про розлучення, свідчить щорічне опитування сімдесяти шести сімейних адвокатів у Великій Британії, проведене компанією Grant Thornton²⁰⁴. Утім, є й інші докази, які свідчать, що сама подружжя невірність не є причиною розлучення: визначальну роль у рішенні, розлучатись чи ні, грають загальний рівень задоволеності стосунками, мотиви, що підштовхнули до зради, рівень конфлікту, що виник через зраду, і ставлення до довготривалих романів на стороні²⁰⁵.

Справжні наслідки зради не можна відділити від соціального наративу про її жахливість. Партнер, який дізнався про невірність, має розсердитись і, як більшість товаришів по нещастю, покинути пару на підставі самоповаги. Згадайте лютість громадськості на Гіллари Клінтон, коли вона вирішила залишитись із чоловіком після того, як широкому загалу стало відомо про його походеньки. Багато людей були спантеличені й не розуміли, чому вона не подала на розлучення, знаючи про його сексуальні зв'язки з іншими жінками. Дональд Трамп використовував це незадоволення широкого загалу проти Гіллари у своїй політичній кампанії, назвавши її терпимість до невірності Білла «потуранням» подружнім зрадам.

Тут, як і в багатьох інших царинах людської поведінки, наміри є поганим індикатором майбутніх дій. В одному американському дослідженні 60 % учасників спочатку погрожували розірвати основні стосунки в результаті розкриття зради, але насправді розсталися менше чверті з них²⁰⁶. Половина активно працювала над своїми стосунками з терапевтом, а інші, нездатні вжити ефективних засобів,

змінили думку або вирішили «дати партнеру другий шанс». Це дослідження підкреслює два моменти. По-перше, ми ніколи точно не можемо сказати, як поведемося в майбутньому, спираючись лише на гіпотетичні обставини: те, що ми говоримо, часто не відповідає тому, що ми робимо. По-друге, ми здатні пристосуватись до нових обставин. Коли ми дізнаємось про зраду, вмикається психологічна імунна система, що допомагає пом'якшити початковий вплив зради і зрозуміти її. Багато пар після невірності говорять, що вона зробила їх сильнішими. Ще більше пар могли б досягти того ж, якби ми в таких ситуаціях не пхали свого носа до чужого носа.

А як щодо наслідків для партнера, який зраджує? Ці партнери зазнають дуже суворого осуду й мають демонструвати ознаки каяття і сорому. Їх сприймають як винну сторону, хай який там буде контекст у невірності. Винуваті зазвичай ой як не хочуть вважати себе зрадниками. Це створює когнітивний дисонанс, адже ваше ставлення не відповідає вашим діям. Література про когнітивний дисонанс показує, що значно легше змінити те, що ти думаєш про свої вчинки, ніж діяти у відповідності з тим, у що віриш. Докази підтверджують це й показують, що ті, хто має позашлюбні зв'язки, дуже добре вигадують прийнятні пояснення своїм романам²⁰⁷. Унаслідок цього багато хто справді відчуває значну провину, — але більше жодних негативних емоцій.

Після зради постає питання, зізнатись у ній чи ні. Перевага обману в тому, що можна уникнути болю і конфлікту. Недоліком може стати відчуття провини, яке впливає на спілкування з партнером. Справді, дослідження виявили, що люди говорять про меншу близькість під час спілкування, в якому приховують правду²⁰⁸. Обман більше виснажує нашу когнітивну систему, ніж правда²⁰⁹. Коли ми брешемо, то спочатку маємо подумати про правду, а потім нагадати собі про неправду або миттєво її вигадати. У процесі ми часто зважуємо ціну і переваги обману, а також розглядаємо ймовірність викриття. Загалом у обману виявляється більше недоліків, ніж переваг, і це може призвести до того, що люди говорять своїм партнерам правду, хоча обом могло би бути краще її приховати.

У випадку невірності кожна людина залежно від обставин сама вирішує, чи зізнаватись у романі. Тут немає універсальних вказівок. З

одного боку, зізнання партнеру може привернути увагу до проблеми й роздути її. З іншого боку, приховування правди може викликати у вас відчуття провини і тільки погіршити стосунки з партнером, особливо якщо ваші стосунки зав'язані на чесності одне з одним. Я впевнений, що зараз багато з вас волає про те, що люди взагалі не повинні зраджувати. Але ми розбираємось із тим, що робити, коли зрада вже сталась — і, як бачимо, вона стається досить часто.

Відкритись

Один зі способів бути терпимішим до невірності — обрати немоногамні стосунки за згодою (НМСЗ). Близько п'яти відсотків гетеросексуалів у Великій Британії визнають, що перебувають у НМСЗ — домовленості, за якої партнери згодні мати кілька сексуальних і/або романтичних партнерів²¹⁰. Кожна пара має свої правила про дозволене й заборонене, але всі мають спільну рису — певною мірою прийнятну невірність.

Дослідження показує, що люди у НМСЗ повідомляють про відносно високі рівні довіри, чесності, близькості, дружби і задоволеності, а також про відносно низькі рівні ревностів у стосунках порівняно з тими, хто ніколи не був у НМСЗ²¹¹. В одному дослідженні 175 людей у НМСЗ попросили у довільній формі описати переваги таких стосунків, а потім порівняли відповіді з подібним дослідженням за участі людей у моногамних стосунках²¹². Виявили три переваги, які були лише у НМСЗ: різні способи задоволення власних потреб, різноманітність діяльності несексуального характеру (якщо один партнер не поділяє вашої любові до скайдайвінгу чи гри в бридж, її може поділяти інший) і особисте зростання, пов'язане з більшими можливостями дослідити різні сторони своєї особистості. Ці переваги виявили і в нещодавніх емпіричних дослідженнях²¹³. У моногамних стосунках унікальними були краще сексуальне здоров'я і усвідомлення відчуття моральної вищості.

Звісно, існує можливість впливу серйозного селективного упередження і упередження власної думки, але варто принаймні замислитись, який стиль життя і супутні йому переваги пасують вам більше. Перебування у НМСЗ несе з собою тавро ганьби, хоч люди

зазвичай суворіше засуджують зраду у моногамних стосунках, ніж у НМСЗ²¹⁴. НМСЗ також можуть бути прийнятними для людей, які не хочуть зазнавати обмежень поляризованої дихотомії сексуальності, яка стверджує, що сексуальний потяг можна відчувати тільки до однієї статі. Забезпечуючи людям більше автономії в сексуальному виборі, НМСЗ дають людям більшу свободу дослідити мінливі форми пошуку сексуального задоволення.

А що ж там із дітьми тих, хто перебуває у НМСЗ? На жаль, свідчень про це дуже мало, але схоже, що в дітей, які живуть у такому середовищі, є деякі важливі переваги. У довготривалому дослідженні батьки у НМСЗ повідомляють, що їхні діти мали більше можливостей проводити час наодинці з дорослими²¹⁵. Це означало, що діти менше часу проводили у садочках, а отже, скорочувались витрати і збільшувався час, проведений із родичами. Також імовірно, що такі стосунки корисні для розвитку мови; більше батьків означає, що батьки менше стомлюватимуться й будуть уважнішими під час спілкування з дітьми, а більший інтерес і уважність до дитини позитивно впливає на розвиток мови²¹⁶. Інше дослідження показало, що більше рольових моделей іде дітям на користь, адже вони можуть допомагати з домашніми завданнями й надихати займатись різноманітними хобі²¹⁷. Але руйнування НМСЗ може бути потенційно травматичним, адже діти можуть відчувати емоційну «шарпанину» в різні боки.

Враховуючи силу соціального наративу моногамії, не дивно, що діти батьків, чий начебто моногамний шлюб розвалюється через зраду, часто виростають зі страхом невірності партнерів. Тягар моногамії є руйнівним через велику кількість зрад; він ускладнює наслідки розходження, яке могло би пройти легше, якби моногамію не вважали стрижнем стосунків. Можна принаймні уявити НМСЗ як життєздатну, відкриту й радісну альтернативу моногамії — альтернативу, що допомагає створити щасливіший дім для дітей.

Проте соціальний наратив кохання і (моногамного) шлюбу такий потужний, що НМСЗ вважають менш вагомими стосунками, а людей, які їх обирають, таврують як глибоко зіпсованих — і то не лише в сексуальному або романтичному житті. Наприклад, дослідники з Мічиганського університету з'ясували, що вважається, ніби люди у

НМСЗ рідше чистять зуби ниткою порівняно з моногамними людьми²¹⁸. Ширше це означає кореляцію між «вільнішою» мораллю і нижчими стандартами гігієни.

НМСЗ більш поширені серед геїв і менше — серед лесбійок. Можливо, чоловікам зрозуміліше, що інші чоловіки можуть зраджувати, і вони краще розуміють різницю між сексом і коханням. Можна провести цікаві паралелі між НМСЗ і гомосексуальними стосунками. Тут, як і з будь-якими прогресивними змінами, необхідно просто більше часу, щоб навчитися приймати відмінності. Але коли у нас вийде, я не здивуюсь, якщо значно більша кількість людей почне відкритіше приймати НМСЗ. Справді, у США вже задокументували збільшення запитів гугл-пошуку про НМСЗ (consensually non-monogamous або CNM), тому подивимося, що буде далі²¹⁹.

Частково такі потенційні зміни можуть статися завдяки онлайн-знайомствам, які спростили відкритим людям пошук так само відкритих людей для стосунків. Сайт знайомств OkCupid розпізнав новий тренд і додав нову можливість — «пошук для пари». Згідно з даними, які збирає сайт, 42 % користувачів говорять, що вони розглянули б можливість зустрічатись із кимось у відкритих стосунках.

Висновки

Важко сперечатись із тим, що кожен із нас має вільно обирати стосунки, які йому підходять. Комусь підійде й моногамія, але не всім і не завжди. Нам треба навчитися приймати свої основні людські бажання і виважено шукати, як краще з ними справлятися. Я не пишу тут біблію для зрадників, а лише висвітлюю основні факти про людей. Кидання виклику важливості наративу моногамії і його ролі в нашому житті може допомогти знизити рахунок, який соціум виставляє тим, хто не входить у встановлені ним рамки, й дозволити цим «неформатним» людям обирати стосунки, які зроблять їх і партнера/партнерів щасливішими. Існує багато непоганих варіантів вибору, і моногамія є лише одним із них.

Коли ми це визнаємо і приймемо, то зможемо більш відкрито і чесно обговорити вид стосунків, який би ми хотіли мати, а не обирати

моногамію за замовчанням. Як і з будь-якою поведінкою, нам потрібно створити заклади і закони, які б відображали людський і соціальний розвиток, а не чіплятися за моралізаторські застарілі директиви. Наприклад, можна прибрати невірність зі списку причин для негайного розлучення.

Безумовно, люди, які обирають немоногамні стосунки, потребують підтримки. Скажімо, слід якось надати можливість розподілу податків людям із кількома партнерами, на яку має право більшість людей у шлюбі, і дозволити кільком людям брати участь у прийнятті рішення про догляд за смертельно хворою людиною. Окрема угода про НМСЗ може дати цим людям ті самі права, які мають люди у шлюбі. Деякі законодавчі системи вже готові визнати партнерства більше ніж двох людей. У Нідерландах запропонували (але ще не прийняли) закон про кількох батьків, за яким до чотирьох батьків можуть заявити законні права на дитину. Наявність понад двох батьків є законною у Каліфорнії і в канадських провінціях Британська Колумбія і Онтаріо. Дивлячись на те, як законодавчі системи різних країн реагують на рух ЛГБТ, можна передбачити схожі (і відмінні) перепони, на які люди у «нових» типах стосунків можуть натрапити на шляху до досягнення соціальної рівності.

Моногамія може підходити більшості з нас досить довго. Але спробувати щось інше — не злочин. Нам треба дослідити ідеал, який, схоже, не має біологічного й поведінкового підґрунтя, та й щастя він не завжди гарантує. Звісно, треба врахувати вплив наших близьких стосунків на дітей. До речі, про них...

Розділ 6

Діти

Перш ніж перейти до наступного наративу, в мене для вас два запитання. Запишіть, будь ласка, свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці другої частини.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. У вас є дитина. Ви часто відчуваєтеся нещасною.

Життя Б. У вас немає й ніколи не буде дітей. Ви майже ніколи не відчуваєтеся нещасною.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для подруги* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. У вашої подруги є дитина. Подруга часто відчуваєтеся нещасною.

Життя Б. У вашої подруги немає й ніколи не буде дітей. Вона вкрай рідко відчуваєтеся нещасною.

Після того як ви закохались, побрались і довели свою відданість тим, що не стрибали у гречку, що там за наступний наратив для вашого життя? Звісно ж, діти. Це останній крок на шляху до того, щоб стати повноцінною дорослою людиною. І правильно, можете сказати ви: без такого біологічного імперативу ми б вимерли. А ще нам потрібні молоді працівники, щоб підтримувати старих пенсіонерів, хоч це й більш неоднозначна економічна проблема. Це не означає, що еволюцію треба використовувати як соціальне покарання для тих, хто не хоче дітей, і як виправдання жалю на адресу тих, хто не може їх мати. Те, що для виживання виду потрібне нове покоління, не означає, що цей тягар повинен покладатись на *кожного* члена суспільства, особливо зараз, коли актуальна проблема перенаселення.

Наше загальне схвалення продовження роду означає, що ті, хто не хоче дітей (особливо жінки) відчувають, що зобов'язані їх мати, бо суспільство вимагає і розказує, що той, хто не матиме, все життя шкодуватиме. Осердя наративної пастки, яка оточує батьківство, —

наявність дітей необов'язково сприяє щастю. Діти є джерелом значної напруги і тривоги для багатьох батьків — а багато батьків можуть бути джерелом нещастя для своїх дітей. Більше того, ті, хто не має дітей, можуть мати приємне і сповнене сенсу життя, навіть попри спроби наративу переконати їх, що це неможливо.

Якщо ви сумніваєтесь у нав'язливості наративу, згадайте, як багато колег показують фотографії своїх новонароджених немовлят. Якщо я ніколи не зустріну їхніх дорогоцінних чад, що ж змушує розповідати мені про їхню вагу при народженні й дурнуваті імена? Вони просто мають похизуватися своїм успіхом у наративі. Але якби вони на хвилину задумались, то зрозуміли б, як це егоїстично — не лише через те, що вони думають, ніби мені є діло до їхньої здатності давати потомство, а й через те, що вони не беруть до уваги можливий вплив їхніх фотографій на колег, які не можуть мати дітей або могли мати інший травматичний досвід, пов'язаний із зачаттям або народженням дитини. У Великій Британії кожен п'яту вагітність переривають і кожна п'ята закінчується викиднем. Закладаюсь, що ті, хто вихваляється фотографіями своїх немовлят, про цю статистику не задумуються.

Наратив про дітей залишає свій слід і в нашому цифровому просторі. Соціальні медіа зробили свій внесок у поширення дитячих і сімейних фотографій, які фетишизують материнство. В англійській мові є навіть новий термін для цього феномену: «sharenting», тобто поєднання слів «share» — ділитись, і «parent» — батько/мати. Середньостатистичні батько або мати до досягнення п'ятирічного віку своєї дитини виставляють близько тисячі її світлин, як показує нещодавнє опитування двох тисяч батьків у Великій Британії²²⁰. Звісно батьки віддають перевагу фотографіям, які виставляють дітей у позитивному світлі, змушуючи інших батьків хвилюватися, що їхній досвід із дітьми до такого не дотягує.

Поки ми захоплено ширимо радість батьківства, мало хто говорить про тягар для нашої планети від стрімкого підвищення кількості населення. Вихваляться там немає чим. Фотографія дитини, яку ви всиновили, справді гідна поширення, але щось я не пригадую, щоб отримував або бачив такі фотографії. Замість хвалити за рішення покращити життя вже наявної дитини, людей, які обрали всиновлення, критикують за компроміс, адже вони не можуть мати

власних дітей і тому приховують такий свій вияв любові, поки батьки на всі боки вихваляються своїм потомством. Розглянемо все це детальніше.

ІМПЕРАТИВ?

Напевно перше, що приходить на думку, коли думаєш про причини, які підштовхують людей до батьківства, — це біологічний інстинкт. Наші тіла створені для продовження роду, а потреба зберегти свій вид є одним із ключових факторів нашої присутності на цьому світі. Бажання мати дитину нормальне для людської природи, існують переконливі біологічні та еволюційні аргументи на користь того, чому це характерно для більшості людей.

Але думка про те, що біологічний потяг є або має бути у всіх, — хибна. Не існує «біологічного імперативу» для всіх людей. Материнський інстинкт теж не універсальний. У своєму огляді історичних свідчень Марія Віседо Кастелло робить висновок про відсутність доказів на підтвердження наших припущень про те, що у всіх жінок є вроджене бажання мати дітей²²¹. Якби бажання мати дітей було вродженим і загальним, пояснює Віседо Кастелло, ми б спостерігали постійний рівень народжуваності (з урахуванням розвитку медицини, звісно). Утім, рівень народжуваності змінювався відповідно до культурних зсувів.

Реальність зараз така, що якби всі хотіли дітей, вижити нашому виду було б проблематично. Планета вже перевантажена, і ми залежимо від зниження рівня народжуваності, що підтримує стабільність довкілля. Для мене дивно, що народження дітей, яке призведе до загрози на макрорівні, представляють людям як життєвий обов'язок. Якби щастя людства було нашою головною метою, доцільніше було б систематично обмежувати кількість народжуваних дітей. Цього можна досягти неліберальними методами на зразок китайської політики однієї дитини. Але ми можемо обрати гуманніший і ліберальніший шлях — поставити під сумнів наратив про дітей.

Інша проблема з аргументом біологічного імперативу в тому, що він припускає, ніби ми маємо хотіти й мати дітей зі своєю ДНК. Це робить процес усиновлення менш привабливим порівняно з біологічним

батьківством, навіть якщо такий варіант краще сприяє благополуччю всіх учасників процесу й суспільству загалом. Уявіть, якби зараз вас попросили обрати між порятунком розумної істоти від нещасливого життя й даруванням життя тому, кого ще не існує. Перше не має викликати ніяких сумнівів, але майже всі обирають останнє.

Аргумент про біологічний імператив не передбачає, що ми можемо відкинути біологічні інстинкти, врахувавши інші фактори, наприклад, соціальний вплив. Так, ми можемо відчувати схильність хотіти дітей, але це не конче означає, що ми не можемо змінити свою думку, коли ознайомимось із фактами в цьому розділі. Цікаво спостерігати за тим, що ми обираємо, коли біологічний інстинкт домінує чи не домінує над іншими факторами. Наприклад, як ми бачили в попередньому розділі, багато з нас неохоче погоджуються, що біологічний інстинкт може впливати на нашу схильність зраджувати в моногамних стосунках, але коли йдеться про дітей, біологічний інстинкт відкидають дуже рідко. Це показовий приклад того, як наративи вправно змінюють нашу точку зору на прийнятне й неприйнятне.

Піднесення батьківства додає ваги припущенню про те, що діти — це «природніший» шлях у житті, ніж життя без них. Негативні стереотипи, пов'язані з відсутністю дітей, ставлять на людей тавро егоїзму, матеріалізму, емоційної незрілості й черствості. Папа Франциск назвав країни з низькою народжуваністю «пригніченими», наполягаючи на тому, що «рішення не мати дітей егоїстичне». Люди, на яких спрямовані такі негативні асоціації, зазвичай говорять про відчуття неповноцінності й переконаність у тому, що інші вважають їх доведеними до розпачу, жалюгідними і егоїстичними²²². Добровільно бездітних ганьблять сильніше²²³. Їх імовірніше вважатимуть егоцентричними й соціально непристосованими. На мимоволі бездітних людей дивляться з жалем²²⁴.

Цькування свідомої бездітності (й навіть усиновлення) як суперечних імперативу природи не дає їм стати повноцінною альтернативою у житті. Воно накладає непотрібні обмеження на варіанти вибору людей, які могли б сприяти їхньому щастю. Таке цькування натякає на те, що жінка без біологічної дитини неповноцінна, — хоч насправді є багато інших способів знайти своє призначення у житті. Австралійське дослідження вивчало життя

бездітних жінок через глибокі й докладні інтерв'ю; учасниці говорили, що вони постійно відчували неприродність і недооціненість свого вибору. Наше обмежувальне визначення жінки означає, що тих, хто уникає материнства, виставляють у культурному дискурсі як девіантних «інших»²²⁵.

Наратив про дітей іще більше погіршує нещастя людей, які хочуть, але не можуть їх мати. Виставляючи цей наратив найбільш бажаним варіантом дій, ми тиснемо на пари, щоб вони врешті перейшли до такого важливого етапу стосунків. Ми знаємо, що зосередженість на недосяжних цілях дуже погано впливає на наше щастя і його оцінку. Наголошення на тому, що батьківство — найбільш привабливий для суспільства вибір, знецінює багато інших можливостей, доступних для тих, хто не має дітей, — наприклад, допомогу іншим.

Те, що зазвичай розуміють як біологічний імператив, можна розглядати і крізь призму соціального контексту. На наші переконання, поведінку і почуття дуже впливає те, що роблять інші навколо нас, і часто ми цього навіть не помічаємо. Це і є ключова тема моєї книжки. У США дев'ять із десяти дорослих людей говорять, що мають або планують мати дітей, і ця цифра залишається відносно незмінною в останні 10 років²²⁶. Важливо також зазначити, що поведінкові шаблони змінилися в дещо інший бік. Історично бездітними були приблизно 10 % населення, сьогодні ж ця цифра наближається до 20 %²²⁷.

Однією з головних причин такої зміни стало те, що жінки стають матерями в більш зрілому віці, коли знижується здатність народжувати. Моє власне дослідження про збільшення вікового порогу для штучного запліднення показало, що відкладання зачаття дитини на один рік може призвести до зменшення шансу завагітніти на 6 %²²⁸. Протизаплідні пігулки, рух за жіночі права і кращі перспективи роботи тепер означають, що від жінок більше не очікують дітей у ранній молодості — але все одно очікують.

Зайве казати, що соціальні очікування стосовно наявності дітей особливо покладаються на жінок. Якщо ви швиденько заб'єте у гугл «іграшки для дівчаток» і «іграшки для хлопчиків», то помітите, наскільки яскравіше виражений в іграшках для дівчаток аспект батьківства. Її іграшки — дитячі візочки, ляльки й будиночки для

ляльок; його іграшки — зброя, супергерої і конструктори. Бездітних гетеросексуальних жінок медіа часто зображають нещасними самотницями, які живуть напівжиттям. Дженніфер Еністон — чудовий приклад: що б вона не робила у своєму житті, її завжди жалітимуть за бездітність. У різних країнах бездітність сприймають трохи по-різному, але у всіх країнах, звідки є дані, жінки зазнають суворішого осуду за відсутність дітей, ніж чоловіків.

Ще одна соціальна складова, яка не дає людям серйозно розглянути можливість не мати дітей — тиск близьких друзів і родини. Якщо ви молода пара, яка була разом кілька років (особливо якщо ви нещодавно офіційно оформили стосунки), вас напевне будуть переслідувати нашіптування батьків, дідусів і бабусь, братів і сестер, дядьків і тіток про те, коли вже будуть діти. Такий соціальний тиск може підштовхнути людей народити дитину, навіть якщо їм і не хотілося. Справді, багато хто називає тиск народити онуків для батьків однією з причин свого батьківства.

І хоч даних про щастя в цьому випадку нема, схоже, наявність онуків підвищує задоволеність життям, особливо для бабусь²²⁹. Ми всі вільні робити життєвій вибір на основі того, що зробить наших батьків щасливими, і жертвувати для цього частиною власного щастя. Та як на мене, батькам не треба пхати носа до проса їхніх дітей, коли йдеться про рішення, які назавжди змінюють життя і впливають на майбутнє щастя. Часом дуже важко не поділитись своєю думкою, але я серйозно налаштований на те, щоб Поппі і Стенлі ніколи не почули від мене, хочу я мати онуків чи ні. Цікаво, що наука приділяє дуже мало уваги впливу батьків на поведінку і щастя їхніх дорослих дітей. Підозрюю, що як і в дитинстві, цей вплив може бути вирішальним.

ПРИЧИНИ БУТИ БЕЗДІТНИМИ

Попри переважання наративу материнства, дедалі більше людей в усьому світі вирішує, що виховання дитини — це не для них. Більша економічна і соціальна свобода створила атмосферу, в якій для жінки таке рішення стало простішим. Квалітативне дослідження, в якому пари відповіли на заздалегідь підготовлені структуровані запитання

про їхнє рішення залишатись бездітними, показує, що пари доходять такого висновку з часом і після ретельного обмірковування²³⁰.

Важливий фактор, який треба врахувати під час прийняття рішення, — витрачений час. Діти — це робота на все життя, яка забирає багато вашого часу. Люди, які вирішують не мати дітей, можуть витратити звільнений час на іншу діяльність. Справді, виявляється, є позитивний зв'язок між бездітністю за власним бажанням і участю в інших сферах життя. Наприклад, 42 % благодійних організацій організували люди без дітей²³¹. Бездітним людям такі справи нібито до душі, адже вони дають альтернативну можливість «залишити слід». Результати європейського Опитування про здоров'я, старіння і пенсію, тривалого дослідження за участі більше двадцяти тисяч людей за 50 у десяти європейських країнах, також показали, що старші бездітні люди ймовірніше, ніж старші люди з дітьми, віддадуть час і гроші на благодійність²³².

Соціальний зв'язок із іншими — це потужний засіб задоволення фундаментальних потреб належності і близькості. Більша соціальна підтримка позитивно впливає на якість і міцність романтичних стосунків²³³. Тому й не дивно, що серед вагомих причин рішення про бездітність — більше можливостей розвитку стосунків з іншими дорослими людьми²³⁴. Швидкий пошук в інтернеті видасть вам спеціальні сайти і форуми, присвячені вільному від дітей життю. Нематері можуть там спілкуватись і ділитись перевагами бездітного життя. Вони можуть шкодувати про відсутність дітей, але загалом спілкування в такому просторі приємніше, ніж те, що відбувається на аналогічних платформах для неспокійних матусь, наприклад, Mumsnet, де батьки порівнюють колір какульок своїх дітей і міряються недосипом.

Поза сумнівом, материнство дає особливу можливість підвищення рівня соціалізації. Наприклад, молодим матерям може бути легко зав'язати нову дружбу з іншими матерями через спільний досвід. Дослідження показують, що батьківство може допомогти зміцнити соціальний зв'язок із друзями, родиною і громадами²³⁵. Одне американське дослідження виявило, що молоді батьки говорять про вищий рівень соціальної інтеграції (яку оцінюють за частотою

контактів із друзями й родичами), ніж небатьки, певно, через увагу, яку привертає дитина²³⁶.

Багато людей говорять, що не мають дітей з фінансових причин. Це збіса дорого. У Великій Британії виховати дитину до двадцяти одного року коштує в середньому 250 000 фунтів. Так, Поппі й Стенлі, ви влетите нам у півмільйона фунтів. З першої частини ми знаємо, що купа грошей — не головне в житті, але їх брак може зробити нас нещасними, а наявність дітей — збільшити ймовірність того, що ми будемо перейматися грошима. Фінансовий бік цього питання з очевидних причин значно більше впливає на родини з робітничого класу.

Іншою мовчазною причиною не мати дітей, на яку я натякав раніше, є їхній безсумнівний вплив на навколишнє середовище. Про це рідко згадують, але цифри вражають. Дослідники з Орегонського державного університету порівняли потенційний вплив шести «зелених» дій із простим рішенням мати на одну дитину менше²³⁷. Серед екологічно чистих звичок було водіння машин з економною витратою пального, половинення річного пробігу, встановлення подвійного скла на вікнах, використання економних лампочок, заміна неефективних холодильників і сортування паперу, бляшанок та скла. Якщо дотримуватись усіх цих звичок, ваш вуглецевий слід можна зменшити на неймовірні 486 тонн. Але дослідники виявили, що якщо ви маєте на одну дитину менше, вуглецевий слід зменшиться на 9441 тону — це потенційно в двадцять разів ефективніше за узвичаєння дуже багато для кого незручних заходів захисту довкілля.

І, звісно, саме діти, яких ми так сильно хочемо, будуть страждати від наслідків кліматичних змін. Коли народжені сьогодні діти будуть підлітками, очікується, що планету накриє посуха, паводки й екстремальні погодні умови. UNICEF вважає, що внаслідок кліматичних змін дітей, які страждають від недоїдання, стане на 25 мільйонів більше. Додаткові 100 мільйонів дітей до 2030-го року вже почнуть потерпати від серйозного браку їжі.

ДІТИ І ВАШЕ ЩАСТЯ

Отож чи справді діти роблять людей щасливими? Згідно з наративом — безперечно, мають робити. Попри всі вагомні аргументи на користь життя без дітей, ми можемо нажити собі проблем, якщо скажемо, що ні, діти не приносять щастя. Я сам став жертвою неприємного онлайн-цькування за те, що сказав, буцімто вони «справді час від часу приносять задоволення, але доки вони з'явилися, я й сам був просто машиною з виробництва задоволення. А зараз вони змушують хвилюватись — і хвилювання ці не з приємних. Але вони дають мені неймовірне почуття мети». Ось кілька найдобріших коментарів: «Шкода мені його дітей... Фу»; «Як же егоїстично він ставиться до своїх дітей! Покидьок!!». (Я вдячний за обидва знаки оклику).

Не дивуйтесь, але я досі згоден зі своїм висловлюванням. Діти справді несуть мені відчуття мети. Але я даю їм зрозуміти, що вони не відповідають за моє щастя. Сподіваюсь, це надає їм відчуття свободи, і вони розуміють, що вільні у своїх діях. Ми з Лес вирішили мати їх, і ми відповідаємо за те, які почуття вони в нас викликають. Надто багато батьків очікує, що діти зроблять їх щасливими, і це величезний тягар для дітей. Поппі й Стенлі можуть спокійно робити нас нещасними, як робили немовлятами і як, я впевнений, чудово робитимуть у підлітковому віці.

У мене є серйозні підозри, що всі, хто критикує мене за збіса очевидні факти, відігруються за те, що власні діти неймовірно їх засмучують. Хай там як, варто принаймні зазначити, що, може, люди й часто розповідають, якими щасливими їх роблять діти, але розказують вони й про те, на скільки жертв пішли заради дітей (іноді жертви приносилися самим дітям). Як ми побачимо в розділі 7, я зовсім не вірю у те, що щастя й жертвність ідуть поряд.

Нещодавній огляд оцінки взаємозв'язку між батьківством і задоволеністю життям виявив, що, згідно з перехресними даними й довготривалими дослідженнями, люди без дітей задоволені своїм життям принаймні так само, як ті, у кого вони є²³⁸. Тому, навіть використовуючи оцінки типу задоволеності життям, які мають певну упередженість на користь наративу (як у випадку зі шлюбом), можна виявити, що ідея про те, що діти мають робити нас щасливими, не

витримує конкуренції з фактом, що насправді переважну кількість часу щасливими вони нас не роблять.

Довготривалі дослідження, що оцінюють перехід людей до батьківства, можуть допомогти дослідити, наскільки певні переваги можуть бути затьмарені деякими недоліками. Наприклад, одне дослідження, що використовувало дані Німецького соціально-економічного опитування, виявило, що фінансові витрати затьмарюють позитивний вплив батьківства на задоволеність життям²³⁹. Тому й не дивно, що вищий рівень доходу може бути своєрідним буфером, який захищає від негативного впливу батьківства на благополуччя.

Схоже, вік, у якому в нас з'являються діти, також грає роль. Велике довготривале дослідження британців і німців показало, що молоді батьки у віці від 18 до 22 років схильні відчувати все меншу задоволеність життям, яка не перевищує рівня, що був до народження дитини²⁴⁰. Група батьків середнього віку (23–34 роки) відчуває підвищення рівня задоволеності життям під час вагітності й протягом першого року життя дитини; проте за два роки після народження дитини задоволеність повертається до рівня перед вагітністю. Зрілі батьки (35–49 років) говорять про підвищення рівня задоволеності життям перед народженням дитини і в рік її народження. Потім рівень задоволеності життям трошки більший або такий самий, як і до народження. Інші великі дослідження з використанням даних із вісімдесяти шести країн виявили подібні результати²⁴¹. До тридцяти асоціація між батьківством і задоволеністю життям була негативною, між тридцятьма і сорока в них не було жодного зв'язку, а після сорока діти в середньому робили людей задоволенішими. Схоже, з віком переваги появи дітей стають більшими. Відійшовши після такого важливого завдання, відчуваєшся вже краще, хоч у сам ключовий момент був нещасним.

Кількість дітей також має значення: коротше кажучи, не заводьте більше двох, якщо не хочете бути дуже незадоволені життям. Закон зменшеної граничної корисності² всюди. А як щодо статі дитини? Більшість даних свідчить, що вона не впливає на задоволеність життям, хоч є деякі поведінкові дані зі США, які показують, що батьки доньок частіше розлучаються²⁴². Дослідники припускають принаймні

частковий зв'язок із тим, що ембріон жіночої статі краще переживає напружену вагітність, а не з тим, що доньки частіше спричиняють чвари. Одне дослідження з Мельбурна показує, що доньок пов'язують із вищим рівнем розлучень тоді, коли вони у підлітковому віці, тому це видається сумнівним²⁴³. Певно, щось у підлітковому віці доньок таки спричиняє напруженість у стосунках. Чекаю відкриттів.

Та щось я трохи відступив від теми. Повертаємось до нещастя батьківства, яке вивчали великі дослідження з використанням інших критеріїв, окрім задоволеності життям. Велике національне дослідження тринадцяти тисяч людей у США з використанням даних Національного опитування про родини й сімейне життя показало, що батьки, які живуть в одному будинку з дітьми, більше страждають на депресію. Батьків також розрізняли за тим, чи мають вони біологічних або всиновлених дітей віком до 18 років, і між цими групами не було різниці.

Здається, жінок діти роблять нещаснішими. За даними благодійної організації Mind, яка займається питаннями ментального здоров'я, у кожної п'ятої матері після народження дитини розвивається серйозний розлад психічного здоров'я²⁴⁴. Ця проблема погіршується загальною переконаністю в тому, що ми не маємо так почуватись — наші діти мають робити нас щасливими, правильно? У чоловіків після народження дитини також можуть розвинутись психічні проблеми, хоч і рідше²⁴⁵. Мами частіше відчують більший стрес і тривогу, ніж їхні партнери-чоловіки.

Згідно з недавнім норвезьким дослідженням вісімдесяти п'яти тисяч мам, діти спричиняють зменшення рівня самооцінки²⁴⁶. У цьому дослідженні жінок, які стали мамами вперше, вдруге, втретє і вчетверте, попросили відповісти на питання до народження дитини, під час вагітності і кілька разів після. Дослідники виявили, що у жінок, які вперше стали мамами, самооцінка зменшувалась під час вагітності, потім підвищувалась, поки дитині не виповнювалось 6 місяців, а потім знову опускалась аж до останнього опитування, коли дитині було 36 місяців. Закономірність цієї тенденції у підгрупах (жінки, які стали мамами вперше, вдруге, втретє і вчетверте) свідчить про стандартність ситуації серед населення. Підозрюю, що підвищення самооцінки у перші кілька місяців після народження принаймні частково

спричинене підвищенням відчуття призначення і мети від догляду за дитиною. Наступний спад відображає період адаптації, а також можливе зменшення інтересу родини і соціальної підтримки.

У жінок, які вперше стали мамами, було виявлено високий рівень задоволеності стосунками під час вагітності. Після народження задоволеність падає різко, в наступні роки — поступовіше. У жінок, які ставали матерями вдруге, втретє і вчетверте, спад був поступовий. На це, найімовірніше, впливає зменшення часу на стосунки і збільшення кількості конфліктів через виховання дітей. У будь-якому разі, якщо діти живуть із вами, чекайте одного із піків задоволення подружнім життям, який припаде на час, коли пташенята нарешті покинуть родинне гніздо²⁴⁷. Звісно, важливий іще й контекст: для деяких пар період «порожнього гнізда» може підвищити ймовірність розлучення²⁴⁸.

Зараз ви вже, певно, вимагаєте даних про щастя. У дослідженні за участі тисячі американських жінок Деніел Канеман із колегами виявили, що піклування про дітей у списку найбільш приємних занять посідає дванадцяте місце... із шістнадцяти. Воно не набагато приємніше за хатні обов'язки²⁴⁹. Їсти й займатися спортом (але не одночасно) значно приємніше. Моє власне дослідження оцінки рівнів задоволення та відчуття мети і призначення під час різної діяльності німецьких учасників виявило, що час, проведений із дітьми, в середньому не надто приємний — але дає сильне відчуття призначення²⁵⁰. Вам, безумовно, веселіше з друзями, а відчуття призначення у вас може бути більшим від волонтерства.

Звичайно, діти ростуть. Дитина, яка має фізичні, емоційні, поведінкові проблеми або проблеми зі способом життя, чинить постійний шкідливий вплив на щастя своїх батьків²⁵¹. Одне дослідження показало, що дорослі діти з принаймні однією психологічною, поведінковою, фінансовою чи робочою проблемою, негараздами у стосунках чи якоюсь залежністю розвитку стають найсильнішою передумовою депресії в матері²⁵². Натомість успішні діти (за оцінками відповідей батьків на відкриті запитання про досягнення їхніх дітей) батьківського благополуччя не покращують²⁵³. Недоліки значно частіше переважають переваги.

ЩАСТЯ ВАШИХ ДІТЕЙ

Як виховувати дітей, щоб дати їм найбільше шансів стати щасливими? Якщо коротко — у нас немає достовірних даних, щоб знати напевно. Проводити рандомізовані контрольовані експерименти з родинами майже неможливо. Існує потужний наратив про те, що в ідеалі дитина має маму і тата (передусім маму). Докази свідчать, що дитина отримує серйозні переваги від материнської опіки на ранніх етапах життя, але дослідники не порівнюють ці дані з даними про те, які переваги має дитина, якщо на цьому етапі в неї буде тільки батько, тому не можуть із певністю назвати матір кращою з опікунів²⁵⁴. Є безліч доказів того, що присутність батька позитивно впливає на розвиток дитини²⁵⁵. Крім того, нещодавній огляд наявних досліджень виховання дітей, який зробили в Мельбурні, показав, що діти в одностатевих партнерів мають так само хороші показники за різними шкалами благополуччя²⁵⁶. Ідея про те, що жінки мають присвячувати своє життя вихованню дітей, має сенс, якщо альтернативою є недогляд. Але якщо без матері за дитиною добре доглядають інші, позитивний результат стає ймовірнішим.

Те, як ви спілкуєтесь зі своїми дітьми, грає ключову роль у їхньому розвитку. І тут соціальному класу відводиться головна роль. На ранньому етапі все крутиться навколо спілкування. Одне американське дослідження, яке оцінювало спілкування в сорока двох родинах із дітьми, виявило, що за тиждень діти середнього класу почули 215 тисяч слів, а діти з робітничого класу — 62 тисячі²⁵⁷. На момент, коли дитині виповнюється три, класові фактори впливу відповідають за 36 % різниці у словниковому запасі. Більше того, матері з середнього класу частіше спілкуються з дітьми, щоб заохотити їх до розмови, а матері нижчого соціально-економічного статусу часто спілкуються, щоби командувати. Це поглиблює прірву в здібностях між дітьми середнього і робітничого класів.

Дослідження також свідчить, що те, як мама спілкується з дитиною, може вплинути на синтез серотоніну, який пов'язують зі співчуттям²⁵⁸. У людей, якими нехтували батьки в дитинстві, спостерігається спад у роботі серотонінергічної нейротрансмісії в дорослому віці, що нібито є причиною слабшої емпатії²⁵⁹. Дослідження на тваринах за допомогою

суворих експериментальних методів показало подібні результати: розлука новонароджених дитинчат із мамами впливає на роботу рецепторів серотоніну²⁶⁰.

Взаємодія між батьками і дітьми також може вплинути на романтичні стосунки дитини в дорослому віці. На цьому заснована теорія прив'язаності, яку запропонував наприкінці 60-х британський психоаналітик Джон Боулбі. Згідно з Боулбі, для всіх характерний один із трьох видів прив'язаності, які ми демонструємо в дитинстві: надійний, амбівалентний і відсторонений²⁶¹. Таку категоризацію було здійснено на основі того, як дворічні діти реагують, коли їхні матері йдуть із кімнати і потім повертаються. Діти з надійною прив'язаністю зазвичай відчують стрес і неспокій, коли мама йде з кімнати, але одразу поспішають до неї, коли та повертається, і їх легко заспокоїти. Такий тип прив'язаності притаманний більшості населення. Амбівалентні діти відчують неспокій, коли мама йде з кімнати, але підходять до неї спочатку трохи неохоче. Відсторонені діти не виявляють жодного неспокою, коли мама йде, і виявляють незначний інтерес, коли вона повертається. (Четвертий вид прив'язаності — «неоднозначний» — додали досить нещодавно. Належні до нього наближаються до матері після її повернення, повернувшись спиною).

З цих дитячих типів прив'язаності впливають дорослі типи близькості²⁶². Ті, хто мав у дитинстві надійний тип прив'язаності, зазвичай комфортніше, надійніше почуваються у стосунках, більше довіряють партнерам. Знову-таки, це характерно для більшості людей. Ті, у кого розвинулась амбівалентна прив'язаність, часто хвилюються про те, чи їхні партнери люблять їх і чи хочуть залишитись із ними. І, нарешті, діти з відстороненою прив'язаністю відчують занепокоєння під час формування нових стосунків, а ще думають, що інші зазвичай очікують від них вищого рівня близькості, ніж вони готові запропонувати. Рання соціалізація має довготривалий і серйозний вплив на подальші стосунки з тими, хто нам близький.

Надійну прив'язаність асоціюють із вищим рівнем задоволеності життям, а також із більшим відчуттям щастя. Нещодавнє дослідження в Іспанії виявило, що люди з тривожною (амбівалентною) прив'язаністю відчують вищий рівень стресу і важче сприймають соціальну відмову порівняно з людьми з надійною прив'язаністю²⁶³.

Люди з відстороненою прив'язаністю натомість відчують менше бажання спілкуватися з іншими, перебуваючи на самоті, порівняно з людьми з надійною прив'язаністю. Але, як уже зазначали інші, не слід переоцінювати вплив ранньої прив'язаності: так, вона має певні наслідки, але це лише частинка величезного пазлу, який визначає нашу поведінку в дорослому віці.

Дорослі діти

Коли народжується дитина, між нею і батьком/мамою встановлюється двосторонній зв'язок. Як люди не мають бути змушені народжувати дітей, яких насправді не хочуть, так і діти не зобов'язані підтримувати зв'язок із батьками, які приносять нещастя. Але якщо ми насмілимося покинути родину, яка справді нам шкодить, доведеться плисти проти бурхливої течії соціального наративу. Існують справді жахливі батьки, але їхні діти терплять неймовірні страждання, адже «він усе ж таки мій тато».

Одним із пояснень, чому нам так важко відмовитись від родинних стосунків, є саме прив'язаність. Дослідження, яке вивчало емоційну прив'язаність щурів, виявило, що нейронні схеми, пов'язані зі страхом і уникненням, пригнічуються поряд із матір'ю, яка нехтувала ними або завдавала фізичної шкоди, коли вони були дитинчатами²⁶⁴. Еволюційне пояснення полягає в тому, що дитина залишається прив'язаною до матері навіть під час періодів насильства, бо корисніше залишатись прив'язаною до опікуна, який чинить насильство, ніж не отримувати взагалі жодної опіки. Подібна біологічна прив'язаність може залишатись і в дітей — і стане потужним мотиватором їхніх дій у дорослому віці.

Біологічне минуле вступає в дію, коли ті, хто відмовляється примиритись із горе-батьками, стикаються з суворим осудом суспільства. Кидати партнерів, які погано до нас ставляться, — нормально. Припиняти спілкуватись із батьками, які можуть спричинити нам або нашим дітям довгострокову шкоду — ні. Аби не погіршувати соціального благополуччя (особливо коли вже є онуки), багато дітей продовжує підтримувати стосунки з поганими батьками, попри наслідки для них самих або їхніх родин. Нам треба вибратись із

наративної пастки, яка в цьому контексті говорить, що від родини можна терпіти ставлення, якого ми не стали б терпіти від друзів.

Батьки двічі думали б, перш ніж ображати дитину, якби розуміли, що це може призвести до її втрати. Проте переважно (хай які б історії ми не розповідали) ми ставимось до інших так, як вони дозволяють нам до них ставитися. Тому, знаючи, що дитина припинить із ними спілкуватись, якщо вони й далі будуть до неї погано ставитись, батьки матимуть стимул змінити поведінку, якщо їм треба це спілкування. Немає ніякого стимулу поводитись інакше, якщо контакт безумовний. Тавро ганьби від соціуму за розрив підтримує статус-кво.

Батьківську любов помилково вважають безумовною. Насправді ж безумовну любов радше виявляє дитина, яка терпить погане ставлення батьків. Батьки справді часто продовжують «любити» дитину, попри її жахливу поведінку: подивіться на кількість матерів, котрі відвідують своїх синів, які сидять у в'язниці за зґвалтування, вбивство й інші серйозні злочини. Але батьки часто позбавляють дитину своєї соціальної підтримки, якщо вважають, що вона погано до них ставиться або відмовляється від їхньої любові. Тому мені цікаво дивитись, як батьки можуть пробачити дорослій дитині шкоду, вчинену іншим, але будуть значно менш милосердні, коли йтиметься про бодай найменший біль, який вона завдасть їм самим. Це справді дуже упереджена і трохи збочена форма утилітаризму: батьки вважають завданий їм біль більшою шкодою, ніж будь-який біль, завданий іншим.

Нещодавній аналіз, який провела команда дослідників із використанням даних про сім тисяч німців, показав, що найсумніші 5 % людей повідомляють про постійну низьку задоволеність своїм сімейним життям. У понад третині випадків початкові рівні задоволеності життям продовжували знижуватися з часом, отже, якщо проблеми в родині серйозні від самого початку, малоймовірно, що вони налагодяться. Ніхто з нас не повинен бути зобов'язаний підтримувати токсичні стосунки з партнерами або з батьками.

Висновки

Щасливе й повноцінне життя часто передбачає дітей, але вони не є його головною умовою. Існують вагомі причини не мати дітей як на мікрорівні, так і на макрорівні. Тому нав'язувати всім наратив «завести собі дітей» малокорисно. Пошук способу поважати, а не ганьбити рішення тих, хто хоче залишатись бездітними, зменшивши вплив соціального наративу, може мати позитивний ефект для суспільства. Зараз бездітні змушені терпіти постійні запитання й криві погляди.

Рішення мати дітей має бути особистим вибором, адже воно серйозно впливає на те, як люди будуть витрачати час і гроші, — але ми продовжуємо заохочувати людей мати дітей. Теперішні закони передбачають фінансову підтримку родинам із дітьми, довгу декретну відпустку і ще довшу відпустку для татусів, які доглядають за дитиною, а також пільги на виховання. День рідко проходить без новин про шалено дороге виховання дитини — дороге для батьків середнього класу, які платять іншим людям, щоб ті доглядали їхніх дітей.

Підтримка таких законів ще більше посилюється ідеєю про те, що брак дітей означає менше людей, які б доглядали за старими. Щоб побороти цю занепокоєність і вирішити проблему низької народжуваності, такі країни, як Данія і Японія, активно заохочують народження дітей. Вони запровадили ключові ініціативи, аби мати стабільну робочу силу для підтримки тих, хто не працює. Наприклад, туристичні агентства Данії заохочують людей пакувати валізи й вирушати у подорожі, адже деякі попередні висновки досліджень свідчать, що відпустки на 46 % збільшують імовірність зачаття. Данська туристична фірма Spies пропонує трирічний запас підгузків парам, які зачнуть дитину на відпочинку, заброньованому через їхній веб-сайт. До такого бронювання в комплекті навіть ідуть поради про те, як збільшити шанси зачати у подорожі.

Проте я не бачу причин заохочувати народжуваність, попередньо не розглянувши інші законодавчі можливості вирішення проблем коефіцієнту демографічної завантаженості (кількість людей непрацездатного віку до людей працездатного віку). Впровадження більшої кількості законів для заощадження пенсій, щоб забезпечити адекватні ресурси на літній вік, і/або підвищення пенсійного віку було

б непоганим початком. Ми знаємо, що робота буває важливим джерелом відчуття мети в житті й може запобігти відчуттю самотності у старих, тому правильний вид роботи для старшого покоління може підвищити загальне щастя, не перенаселяючи й так перенаселену планету.

Враховуючи фінансову, соціальну й екологічну ціну батьківства, законотворці могли б активніше доносити до людей усі можливі наслідки появи дітей. Таким чином люди будуть більш підготовлені як до недоліків батьківства, так і до швидкоплинних моментів радості. Це дозволить людям зробити кращий, щасливіший вибір і стати кращими батьками. Уряди, установи і окремі індивіди мають працювати для визнання безлічі переваг і соціальної користі від бездітного життя. Бездітні серед нас більше задіяні у благочинній діяльності, захисті навколишнього середовища і в забезпеченні рівності різних поколінь через пожертвування, ніж їхні егоїстичні друзі з дітьми. Тож давайте поважати людей без дітей так само, як поважаємо людей із дітьми. Усі ми дорослі люди.

2 Закон в економіці, який говорить, що зі збільшенням кількості придбаного товару зменшується його гранична корисність.

Підсумки стосунків

Людина — не острів. Ми — соціальні створіння, які отримують значну користь від зв'язку з іншими людьми. Але багато наративів про те, як ми маємо взаємодіяти з іншими, надто наказові. Беріть шлюб, залишайтеся вірними й народжуйте дітей. Якщо це вам підходить — чудово. Утім, не існує й ніколи не існувало єдиного підходу до взаємодії з нашими партнерами, батьками, дітьми і з самими собою. Натомість кожен з нас має визначити найкращий для себе варіант і не піддаватись осуду через свій вибір.

Невідповідність між приписами наративу й справжніми відчуттями спричиняє багато нікому не потрібних страждань у тих, хто змушений робити очікуване, і в тих, хто не хоче або не може цього робити. Говорити самотнім людям, що метою життя є віднайдення «одного-єдиного кохання» і що їм просто треба «продовжувати шукати» — зверхньо й неточно. Так само неправильно заперечувати, що можливо й цілком нормально підтримувати вдалі інтимні стосунки з більш ніж однією людиною одночасно, а також ігнорувати, що в багатьох це виходить і не несе нічого шкідливого.

Якщо ж говорити про дітей, то планеті було б значно легше, якби на ній жило менше людей, які влаштовують безлад. Тому не зайве було б створити наративи про те, що життя може бути повноцінним без дітей, — тим паче, на користь цього є достатньо доказів.

Я думаю, дехто з вас проорокуватиме, що зменшення чи прибирання будь-якого з наративів про стосунки вестиме до руйнування соціальної єдності. Вони можуть навіть здатися невід'ємною частиною структури суспільства. Провівши аналогію з поглядами на «політичне тіло»¹⁰ в таких інституціях, як монархія, ви можете навіть подумати, що розрив з одним із наративів стосунків може мати негативний опосередкований вплив на інші наративи й на цивілізоване суспільство загалом.

Подібні аргументи протягом усієї історії наводили, говорячи про поведінку, яку ми зараз вважаємо нормальною. Найбільш очевидна паралель — це страх того, що відмова від кримінальної відповідальності за гомосексуальність призведе до такого собі зараження, коли дедалі більше людей «вирішить» бути геями. Цей

абсолютно необґрунтований страх спричинили переважно упередженість і нетерпимість. Я думаю, ті самі мотиви керують небажанням людей прийняти немоногамні стосунки. І я вважаю, що цей страх також не знайде свого підтвердження. На мою думку, шанси немоногамних стосунків за спільною згодою замінити моногамію такі ж, як у гомосексуальності замінити гетеросексуальність.

Не забувайте, що контрнарратив, який я пропоную, не суперечить тому, який зараз переважає. Повторюся: згідно з ним, слід визначити, що приносить нам найбільше щастя і відчуття мети. А це означає, що вид взаємодії з людьми, який робить вас найщасливішими, може інших робити нещасними — і навпаки. Якщо ви віддаєте перевагу моногамним стосункам, закріпленим свідоцтвом про шлюб, я не прошу вас обрати для себе щось інше.

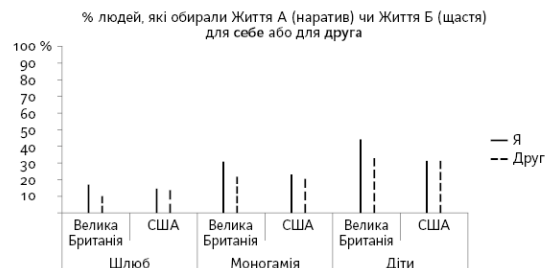
Утім, я прошу вас бути відкритішими, коли справа доходить до чужого вибору. Більша терпимість до тих, хто робить менш традиційний вибір у романтичних стосунках, впливає на те, як ми взаємодіємо одне з одним, тільки позитивно. Судити інших можна лише за тими принципами, за якими, на вашу думку, слід судити вас: вони щасливі і щирі у своїй поведінці? Вони зводять до мінімуму нещастя тих, на кого вплине їхнє рішення?

Крім того, зважте, що наративи по-різному застосовуються до чоловіків і жінок. Шлюб вигідніший чоловікам, але жінок більше жаліють за те, що вони не знайшли свого Прекрасного Принца. Схоже, моногамією задоволені не так багато жінок, як її обирають, але люди більше обурюються, коли зраджує дружина, а не чоловік — особливо якщо в неї є діти. Жінок, які свідомо відмовляються мати дітей, значно частіше вважають холодними і корисливими, ніж чоловіків, які обирають те саме. Жінок, які не можуть мати дітей, теж жаліють набагато більше.

Та до якої групи ми не належали б чи себе не зараховували б, я цілком переконаний, що ми могли б бути значно щасливішими, якби більше звертали увагу на відчуття, які викликає пережитий досвід, а не засновували свої рішення й судження на застарілих нормах моралі, які вигадало суспільство. Звісно, часом ми не можемо спиратись на особистий досвід: бездітна людина не може відчути наслідки батьківства. Саме тут корисними будуть інші люди: поговоріть із ними

й дізнайтесь про їхній досвід відчуття щастя і мети²⁶⁵ — але завжди сприймайте з часткою сумніву те, що люди визначають як ключові рушійні сили свого щастя, і самі робіть висновки про їхній досвід. Так ви знов уникнете наративної пастки.

Що ж, тепер час порівняти ваші відповіді про наративи зв'язку з відповідями людей у нашому дослідженні. На графіку нижче ви можете побачити результати. Знову-таки, для більшості людей усі наративи значно важливіші за щастя. Але загалом менше людей готові зробити себе нещасними заради життя за метанаративом стосунків, ніж за метанаративом досягнення. Цього разу у Великій Британії більше респондентів готові бути нещасними, аби тільки виконати наративи, ніж у США (згадайте, що для метанаративу досягнення все було навпаки). Особливо це помітно за наративом про дітей. Схоже, британці хочуть родину, а американці — грошей. Можна припустити, що така різниця спричинена різними системами цінностей. Люди, як і в попередньому випадку, частіше уникають наративної пастки, якщо міркують про інших (хоч у цьому випадку в США різниці не виявлено).



¹⁰ В епоху пізнього середньовіччя, щоб уникнути кризи влади, було розроблено теорію, згідно з якою король існує в двох втіленнях: «тіло фізичне» — body natural і «тіло політичне» — body politic. Останнє продовжує жити навіть після смерті першого.

Відповідальність

Окрім наративів, що оточують роботу й сімейне життя, від добре влаштованого «дорослого» очікують відповідальної поведінки. Бути відповідальним означає бути альтруїстом (часом мотивуватися безкорисливістю), здоровим (фізичне благополуччя й довге життя мають бути у пріоритеті) і вільним (діяти з власної волі так, щоб відповідати за власні вчинки). Я сподіваюсь показати вам, що чистий альтруїзм — це соціальний конструкт без помітної вигоди, порівняно з хорошими справами, на які підштовхує власний інтерес. Я поміркую, чому нас справедливо має турбувати ще щось, окрім якомога здоровішого і довшого життя. І, нарешті, я розгляну гіпотезу про те, що ніхто з нас не має так багато свободи волі, як думає. Остання частина стосується оцінки чужої поведінки: ми маємо робити це на основі результату, а не наміру, як нам говорить метанаратив відповідальності.

Розділ 7

Альтруїзм

Перш ніж перейти до наступного наративу, ось два запитання. Запишіть, будь ласка, свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці третьої частини.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ви регулярно робите анонімні пожертвування. Ви часто відчуваєтеся нещасним.

Життя Б. Ви постійно робите пожертвування на благодійність і вихвалюєтеся цим. Ви майже ніколи не відчуваєтеся нещасним.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для друга* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ваш друг постійно робить анонімні пожертвування. Він часто відчувається нещасним.

Життя Б. Ваш друг постійно робить пожертвування на благодійність і вихвалюється цим. Він у край рідко відчувається нещасним.

Щодня по всьому світу люди якось допомагають іншим. У 2015 році у США благодійні пожертвування від приватних осіб значно перевищили пожертвування від фондів і корпорацій разом узятих: 268 мільярдів доларів проти 75 мільярдів доларів. У тому ж році американці витратили на волонтерську роботу майже 8 мільярдів годин свого часу. У 2015 році у Великій Британії приватні особи жертвували 9 600 000 000 фунтів, якісь 37 фунтів на місяць, і одна людина з семи займалася волонтерством.

Малі й великі безкорисливі вчинки мають шануватися і заохочуватися. То в чому ж тут наративна пастка? У тому, що людиною має рухати перш за все альтруїзм. Вчинки не повинні мати *жодної* особистої вигоди. Вони мають бути *лише* безкорисливими. Але якщо не визнавати й не приймати важливості власних інтересів, наратив

може стати на шляху справи, яку намагається пропагувати: зменшення страждань за допомогою більшої кількості добрих вчинків.

ГЛЯНЬТЕ НА ДЖИЛЛІ НА ВЕРШИНІ СХИЛУ

Погляньмо на двох моїх друзів — Джека і Джиллі. Джек заробляє приблизно 30 000 фунтів на рік і віддає на благодійність 2 % своєї чистої річної зарплати. Він переважно віддає гроші у країни, що розвиваються, і більшість його внеску йде на лікування від гелмінтів і функціонування організацій, які борються з малярією в зонах ризику. Джиллі заробляє стільки ж і ті самі 2 % віддає на благодійність. Усі її гроші йдуть на боротьбу з раком грудей у Великій Британії. Джек і Джиллі більш ніж щедрі: за останні тридцять років британська родина в середньому витратила на благодійність 0,5 % своїх доходів.

Але Джек і Джиллі абсолютно по-різному говорять про пожертвування. Джек купається у променях слави своєї філантропії. Друзі, знайомі та й майже кожен, хто може його чути, добре знає про його щедрість. Він використовує всі можливі засоби, щоб розповісти про це і про користь, яку приносить. Він розповідає про це в пабі після роботи, на прогулянках із друзями й на побаченнях. Навіть одна з благодійних організацій, які він підтримує, зробила статтю про нього, щоб ушанувати його зусилля. Натомість Джиллі робить пожертви анонімно. Про них знають тільки найближчі друзі, й навіть це завдає їй дискомфорту. Вона щиро хотіла б, щоби про це зовсім ніхто не знав.

Спокусливо вважати, що Джиллі безкорисливіша, ніж Джек. Скромність буцімто робить її кращою людиною. Закладаюсь, що багато з вас інстинктивно думає як Маймонід — рабин XII століття, відомий тим, що вигадав вісім рівнів щедрості, де анонімна благодійність похвальніша за відкриту. Я вважаю, що рабин помиляється. Зосередження на мотивації благодійника щонайменше відволікає від головного; краще зосереджуватись на результаті дару.

Будь-яка ієрархія альтруїзму, заснована на мотивації благодійника, заводить нас просто в наративну пастку. Вважаючи соціально значущі вчинки, позбавлені особистого інтересу, кращими за продиктовані власною вигодою, ми не лише нехтуємо користю, яку може принести вчинок реципієнту, а й несвідомо (а іноді й свідомо) відбиваємо в

людей, які можуть мати особисту вигоду від доброї справи, бажання робити добрі вчинки. Результат: менше філантропів.

Наратив чистого альтруїзму досить заразний, тому розгляньмо причини щедрості Джека і Джиллі. Спершу швиденько відкинемо дві еволюційні причини турботи, якими годі добре пояснити благодійність у цьому випадку. Перша — вибір своїх: ми допомагаємо лише тим, хто генетично споріднений із нами. Ані Джек, ані Джиллі не родичі реципієнтів їхньої благодійності. Друга — взаємність: члени групи допомагають один одному (я не дуже люблю робити огляд наукових робіт, але роблю це, бо інші науковці витрачають свій час, щоби зробити огляд моєї). Може, Джиллі колись і матиме користь від благодійної організації, яка займається раком грудей, але Джек точно не очікує жодної віддачі від тих, кому допомагає. Тому залишається дві причини їхньої поведінки: зовнішнє визнання і внутрішня винагорода.

ЩЕДРИСТЬ — ЦЕ ТУРБОТА

Джек прагне отримати зовнішнє визнання за свої добрі вчинки. Він ризикує здатися хвальком, але стає бажанішим романтичним партнером. В одному англійському дослідженні більш як двом сотням жінок від двадцяти до тридцяти показали фотографії гарних і не дуже чоловіків, а також дали характеристику їхньої поведінки в деяких ситуаціях, коли вони могли виявити доброту, наприклад, проходячи повз бездомного²⁶⁶. Результати показали, що привабливі й добрі чоловіки виявилися найбільш бажаними, а непривабливі й недобрі — найменш бажаними (нічого дивного), але непривабливі й добрі бажаніші, ніж привабливі і недобрі.

Читаючи про Джека і Джиллі, дехто з вас одразу подумав, що їхня поведінка відповідала статі — чоловіки зазвичай хвалькуватіші. Дослідження, яке вивчало онлайн-благодійність чоловіків і жінок, з'ясувало, що чоловіки жертвують у чотири рази більше, якщо прохання про пожертву супроводжує фотографія привабливої жінки, й навіть більше, якщо бачать великі внески попередників. Натомість на жіночі пожертви не вплинула ані привабливість того, хто про них просить, ані розмір чужих пожертв²⁶⁷. І хоч це лише одне дослідження, воно дозволяє припустити, що щедрість чоловіків розвинулась як

техніка пошуку партнера, а мотивація жінки незалежна. Ми знаємо, що в безкорисливіших чоловіків більше сексуальних партнерів — якщо ж вони у стосунках, то частіше займаються сексом²⁶⁸.

Інше дослідження виявило, що ми не лише очікуємо від жінок більшої безкорисливості, але й суворіше їх караємо, коли вони не виправдовують це очікування. Девід Ренд із колегами з Єльського університету припустили, що саме вищі очікування й суворіше покарання жінок стоять за результатами, виявленими в ході вивчення гендерних відмінностей у автоматичних реакціях на прохання про допомогу. Їхній метааналіз (який включав дані двадцяти двох досліджень) показує, що чоловіки завжди були менш щедрими за жінок, хай як багато часу їм треба було для прийняття рішення, а от жінки були набагато щедрішими, коли часу на прийняття рішення було обмаль²⁶⁹. За замовчуванням вважається, що всі жінки «хороші». Дайте їм більше часу на зважене рішення — і їхня щедрість зменшиться. Але не вся «доброта» жінок однаково змінюється з часом. У жінок, які мають відносно більше чоловічих рис, таких як сила й незалежність, а не жіночих, як-от теплота і ніжність, вона зменшується різкіше.

Коли я писав чернетку цього розділу, електронну пошту Девіда Бекхема хакнули й у всіх новинах майоріли цитати з його обурених листів про те, що йому не дають лицарський титул, попри тривалу благодійну діяльність. Бекхем вважав, що «невдячні курви» з Комітету призначення нагород за визначні досягнення, «ніби, сука, насміхаючись», обійшли його стороною. У подальшому запеклому полюванні на відьом особливу увагу звертали на «одкровення» про те, що благодійність Бекхема заснована не лише на самопожертві, а й на бажанні визнання. У ті дні його просто-таки накрило шквалом обурення. Орди людей у твітері відреагували на скандал #Beckileaks, називаючи спортсмена «пустопорожнім», «жалюгідним» і «мерзотним золотошукачем» — це лише деякі дотепні епітети на адресу футболіста. Журналіст Пірс Морган був тоді особливо красномовний. У твітері він став нарікати на «жадібного Бекхема» й поставив на нього тавро шахрая. Ще кілька місяців він розпинався про це, заявляючи, що суспільство надто швидко пробачило Бекхему.

Я розумію людське розчарування, але хіба це так дивно, що ваш герой має цілком людське бажання бути сприйнятим — і визнаним — гідною людиною? Хіба дивно, що він трохи перевищив рівень своєї безкорисливості, щоб відповідати наративу альтруїзму? Я розумію, що тепер ми можемо трохи менше йому довіряти й настороженіше шукати підступні мотиви його вчинків у інших аспектах його життя. Я підозрюю, що тепер його вважають менш щирим, а в судженнях про людей це важливо.

Але це розкриття показало, як багато Бекхем зробив для благодійності. Він зібрав мільйони фунтів, працюючи Послом доброї волі, для UNICEF і для свого фонду «7». Він віддав на благодійність усю свою зарплатню, яку заробив, поки грав за «Парі Сен-Жермен». Він підтримував низку різних ініціатив, від боротьби з бідністю до захисту дикої природи. Абсурдно, як на мене, що в очах багатьох людей усе це добро знецінилось тільки тому, що він захотів певного визнання. Оце називається — «ніби, сука, насміхаючись». Якби знайти всіх бідолашних дітей, яким допомогли гроші, зібрані за всі ці роки, думаю, нікому з них не було б діла до того, що тепер він хотів отримати лицарський титул за свої зусилля і був розлючений, бо його не отримав.

Існує немало доказів того, що ми схильні поводитись безкорисливіше, якщо знаємо, що наші добрі справи отримають визнання. У дослідженні, яке намагалось оцінити ступінь нашої переконаності в тому, що безкорисливі вчинки пов'язані зі статусом, учені виявили, що люди недооцінили ефект публічної благодійності на їхні зусилля порівняно з приватною²⁷⁰. Людей попросили взяти участь у нудному завданні — підрахувати нулі й одиниці в кількох таблицях. За правильний підрахунок у кожній таблиці вони заробляли гроші на благодійність. Завдання треба було виконувати по черзі при людях і наодинці. Потім їм говорили, скільки вони заробили за одних умов, і просили вгадати, скільки за інших. Результати показали, що учасники демонстрували значно кращі результати, коли виконували завдання публічно, але їм бракувало самосвідомості, щоб визначити, наскільки виконання завдання на людях вплинуло на зусилля, а отже й на суму зароблених грошей. Схоже, ми не усвідомлюємо, наскільки на наші справи впливає статусність.

Нещодавнє лабораторне дослідження чітко показало ефективність ушанування тих, хто багато жертвує, і ганьби тих, хто жертвує мало²⁷¹. Групам із п'яти-восьми учасників дали можливість віддати частину десятидоларової платні американському Червоному Хресту. Було три групи. Імена учасників першої групи й суми їхніх пожертв оприлюднили. У другій групі оприлюднили імена і внески лише тих учасників, які зробили найбільші пожертви, а в третій оприлюднили імена тих, хто віддав найбільше і найменше. Найбільшими були пожертви у третій групі, де похвала й ганьба створила таке собі змагання серед учасників, які боролися за право бути найбільшим благодійником і за право не бути названими найскупішим.

Озвучена в першій частині пропозиція зробити соціальні внески ознакою соціального статусу (наприклад, через оприлюднення списків найбільших платників податків) безпосередньо стосується теми альтруїзму. Багатіїв розхваляють у «Списку багатіїв» газети Sunday Times і у Forbes 500, створюючи ієрархію обраних просто перед нашими очима. Натомість «50 найбільших філантропів» мало хто читає. Мені випала честь бути у суддівському комітеті «Альтернативного списку багатіїв» від Sunday Times, який був додатком до «Списку багатіїв». Годі знайти яскравіший контраст різних мірил успіху та їхньої економічної цінності. Візьміть Алішера Усманова, російського магната. Свої статки він заробив на металі й гірничій справі, багато його благодійних внесків іде організаціям, які пов'язані з його улюбленим хобі — фехтуванням. Порівняйте Усманова з Деніелом Бродхедом. Цей двадцятидворічний хлопець із Шеффільда став першою живою людиною, яка пожертвувала частину своєї печінки невідомому.

І тут я згадав, що віддав отриманий за ту роботу гонорар на благодійність. Я обговорив це з дітьми, і ми вирішили розділити дві тисячі фунтів навпіл. Тисячу віддали організації, яка допомагає бездомним, іще тисячу — організації, що допомагає дітям людей, які страждають від залежності. Окрім того, що тепер мої діти трохи соціально свідоміші, я сподіваюсь отримати децицію зовнішнього визнання — а може, я зараз здаюся мерзотником. Ой, хороші справи отримали підтримку, мені від цього приємніше на душі й хочеться

знову робити пожертви. Тому я готовий зіткнутись із косими поглядами й несхваленням за таку користь.

Я розумію, що небажання здаватися мерзотником досить сильно мотивує не надто вихвалитись. Але попереджаю: применшення власних позитивних справ або заслуг може вилізти вам боком²⁷². В одному експерименті людей попросили подивитись на різні твіти й відповісти на запитання про їхніх авторів. Дехто читав відверті вихваляння типу «Я щойно отримав нагороду за викладання», дехто скромніші, як-от «Я щойно отримав нагороду за викладання. #Щоооооо?». Дослідники виявили, що скромне вихваляння зменшує привабливість людини і змінює на гірше думку про її компетентність.

ЩАСЛИВИЙ УСЕРЕДИНІ

Отож Джек отримує зовнішнє визнання й радіє. Але де ж особиста вигода Джиллі, яка приховує свої благодійні справи? Перш ніж спішно робити висновок про те, що вона — чиста альтруїстка, треба розглянути другу можливу мотивацію її щедрості: внутрішню нагороду, яку вона може отримувати від благодійності. Те саме можна сказати і про Джека: тільки те, що він шукає (й потенційно виграє від) зовнішнього визнання, не означає, що це зменшує його бажання отримати внутрішню винагороду за свою щедрість.

Строго кажучи, нам треба знати, чи після жертвування двох відсотків своїх доходів на благодійність Джиллі стає щасливішою, ніж якби вона використала ці гроші на щось інше. Звісно ми не знаємо, чи збільшується її щастя від так використаних грошей, але ми немало знаємо про те, що допомога іншим приносить значне щастя. Частково через це я витратив піврозділу «Щастя власноруч», щоб поговорити про переваги просоціальної поведінки. Одне американське дослідження виявило, що благодійники на 43 % частіше говорили про те, що вони «дуже щасливі», ніж ті, хто не займався благодійністю²⁷³. Волонтери виявились менш депресивними, мали менший рівень смертності й вищий рівень задоволеності життям, ніж ті, хто не займався волонтерством²⁷⁴. Іще у вісімдесятих економіст Джеймс Андреоні використав термін «warm glow» («тепле сяяння»), щоб

описати тихе задоволення, яке ми отримуємо, коли віддаємо щось іншим²⁷⁵.

Це одна з кількох сфер, де дослідники отримали достовірні дані про причинно-наслідкові зв'язки, тому ми можемо бути впевнені у зв'язку між допомогою іншим і особистим щастям. В одному американському дослідженні люди, яким у довільному порядку дали завдання витратити гроші, що з'явилися нізвідки, на іншу людину або на благодійність, були щасливішими, ніж ті, кому дали завдання витратити їх на себе²⁷⁶. Схоже, нейронаукові докази також підтверджують цю думку: зони, що відповідають за процеси винагороди у мозку, ставали активними, коли люди робили добровільні пожертви, в тому числі анонімно²⁷⁷. А нещодавнє дослідження у Нідерландах показало, що студентам, яким казали (наводячи розрахунки вуглецевого сліду), що їхній вуглецевий слід менший за середній для студента, ставало після такого повідомлення тепліше, ніж тим, кому казали, що їхній вуглецевий слід вищий за середній. Схоже, думка про те, що ми робимо щось хороше, робить нас щасливими²⁷⁸.

У дослідженні за участі студентів із Університету Британської Колумбії учасників просили згадати, коли вони востаннє витрачали гроші на себе або на когось іншого. Виявилося, що ті, хто згадував про витрати на інших, були у кращому настрої²⁷⁹. Більше того, через такий хороший настрій вони згодом були більш схильні взяти участь у іншій просоціальній діяльності. Від добрих вчинків є значна особиста вигода — навіть якщо ви не горлаєте про них на кожному кроці.

НЕ ТАКІ ВЖЕ Й МУЧЕНИКИ

Тому, навіть якщо Джиллі й не потрібне зовнішнє визнання, вона все одно отримує внутрішню нагороду. Як і Джек. І Девід Бекхем. І всі ті, хто займається просоціальною діяльністю. Може, нам і не всім потрібне зовнішнє визнання, і дехто суворо засуджуватиме Джека і Девіда Бекхема за прагнення його отримати, але не тіште себе думкою про те, що у ваших добрих вчинках немає ніякого особистого інтересу. Ми могли б тут і зупинити дискусію, але наратив чистого альтруїзму

не просто помилковий; коли його використовують для визначення цінності просоціальних вчинків — він шкодить.

Ідея про те, що всі ми маємо прагнути статусу мученика, така ж сміховинна, як і неокласична ідея про нашу чисту егоїстичність. Релігія змусила нас зациклитися на протиставленні жертвних святих і егоїстичних грішників, але варто лише глянути на світ навколо, щоб зрозуміти, що ми розсудливі люди, які мають у собі і те, й інше. Ми часто й не надто напружуючись беремо участь у діяльності, корисній і для нас, і для інших.

Одне американське дослідження волонтерства показало, що люди з егоїстичнішими мотивами (підвищення самооцінки або особистий розвиток) займались волонтерством довше, ніж ті, хто заявляв, що робить це для громади і соціального блага²⁸⁰. Коли замбійський уряд залучив до роботи працівників сфери охорони здоров'я, виявилось, що ті, хто відгукнувся на пропозицію роботи через постери, які наголошували на перспективах кар'єрного зростання (порівняно з тими, хто побачив рекламу про роботу, яка приносить користь суспільству), здійснювали на 29 % більше візитів додому до пацієнтів і проводили вдвічі більше зборів з метою профілактики захворювань та роз'яснення правил гігієни²⁸¹. Вони все одно були хорошими людьми: вони, зрештою, йшли працювати соціальними працівниками у сферу охорони здоров'я. Але їх цікавили й перспективи кар'єрного зростання. Працівники, яких привабили кар'єрні можливості, відвідали більше родин, і їхні пацієнти отримали більшу користь для свого здоров'я.

Вимагаючи від людей не отримувати жодних особистих переваг, щоби вважатися справжніми альтруїстами, ми пропонуємо ідею, що добрі справи вимагають зменшення власного щастя. Звісно це не так привабливо. З саможертвовного наративу чистого альтруїзму впливають рівні просоціальної поведінки, що не підвищують щастя благодійників і щастя реципієнтів добрих справ.

Більше того, заохочення людей сприймати свої добрі справи як морально чисті може вилізти боком і призвести до зменшення кількості добрих справ. Тобто ідея така, що власна «доброта» дає дозвіл бути «поганим». Ефект дозволеності є наслідком визнання того, що ми не є ані абсолютно добрими, ані абсолютно поганими; ми радше

прагнемо врівноважити погані й хороші вчинки. Добре ілюструє цей ефект робота, яку здійснили до виборів президента США 2008-го року²⁸². Деяких учасників спершу спитали, за кого вони збираються голосувати, а потім дали завдання. Їх попросили уявити себе шерифами в маленькому місті, де живуть переважно білі, упереджені щодо раси люди, і сказати, якого полісмена варто найняти — білого чи чорного. Ті, хто мав можливість розповісти про свої «нерасистські погляди», нахвалюючи Обаму, частіше обирали білого полісмена для расистського містечка, ніж ті, кого не питали про бажаного кандидата у президенти.

Можна уявити собі ефект дозволеності як щось типу рахунку в банку моралі: благодійні справи приносять моральний дохід, яким можна оплатити свої не надто хороші вчинки. У дослідженні, що розглядає такі моральні доходи, канадські науковці виявили, що люди, яким давали завдання зробити закупи в екологічному онлайн-магазині, а не у звичайному, частіше обманювали в наступному завданні експерименту²⁸³. Ще одне дослідження, проведене у США, з'ясувало, що люди, які погодились виділити кілька тижнів на організацію заходу для збору грошей для Червоного Хреста, частіше обирали білого полісмена у вищезгаданому завданні з найму, ніж ті, кого не просили про волонтерство. Далі дослідники виявили, що, попрацювавши на Червоний хрест, люди були більш схильні вірити у стереотип про жорстоких, лінивих, агресивних, злодійкуватих і ворожих чорних²⁸⁴.

Іноді ефект дозволеності — це радше питання точки зору, ніж реальних фактів. На основі американських даних можна припустити, що ліберали менш просоціально налаштовані, ніж консерватори, але переважно через доходи²⁸⁵. Утім, може, й через те, що ліберали вважають себе інтелектуально занепокоєнішими нерівністю в суспільстві, тому не відчують потреби підкріплювати занепокоєність діями.

Тому, напевно, не дивно, що дослідження, в якому брали участь діти з США, Канади, Китаю, Йорданії, Туреччини й Південної Африки, виявило, що діти з релігійних родин віддавали іншим менше²⁸⁶. Групі дітей дали 10 наліпок і спитали, скільки наліпок вони б хотіли анонімно подарувати іншій дитині з їхньої школи, яка не отримала наліпок, — щоб гратися разом. За сценарієм експерименту, від

жертвування наліпками ніхто нічого не вигравав. Діти релігійних батьків віддавали менше наліпок, ніж діти, чії батьки були нерелігійними. Батьків тим часом спитали, наскільки щедрими вони вважають своїх дітей. Релігійні батьки вважали своїх дітей щедрішими, ніж нерелігійні — своїх. Схоже, бути релігійним означає вважати себе (або своїх дітей) кращими людьми.

Але це не означає, що загалом такі діти зроблять менше добрих справ за своє життя. Якщо вони виявляться схожими на тих американців, які кажуть, що «відчувають любов Бога більше ніж раз на день», то вони, ймовірно, вдвічі частіше братимуть участь у волонтерській роботі й щороку віддаватимуть більше п'яти тисяч доларів на допомогу нужденним²⁸⁷. Тому важливо визнати опосередкований вплив наших добрих справ: деякі випадки можуть дати нам дозвіл на не надто хорошу поведінку, а ми цього навіть не помітимо. Якщо ви помічаєте, як гладите себе по голівці за хороший вчинок, зупиніться й подумайте про можливі наслідки для ваших подальших дій цього дня.

Співчуття як ворог

І Джек, який кричить про це по всіх усядах, і Джиллі, яка мовчить, — обидва отримують свою порцію щастя. Як я казав у «Щасті власноруч», один із важливих способів заохотити більше просоціальних вчинків — зробити внутрішню нагороду за допомогу іншим помітнішою. Якби я очолював кампанію за збільшення кількості пожертв і залучення волонтерів, я б використав слоган «Роби добро — почувайся добре». (Дивно, що рекламні агентства ще не стоять до мене в черзі).

Так багато залежить від того, що ми відчуваємо, коли допомагаємо іншим. І наші відчуття великою мірою визначають судження про те, які справи найбільше гідні нашої допомоги. Пастка в тому, що співчуття тут допомагає не так добре, як ми думаємо. На перший погляд, дивитися на світ чужими очима корисно. Відчуваючи чийсь біль, хочеться допомогти його зменшити. Але у своїй книжці «Проти співчуття» («Against Empathy») Пол Блум описує співчуття як «ефект прожектора»: ми природно зосереджуємось на тому, що нам небайдуже і близьке, бо не завжди можемо думати про те, що лежить

далеко за довколишніми межами²⁸⁸. Прожектор освітлює проблему перед очима, але занурює всі інші проблеми в темряву, а вони можуть бути значно важливішими. Прожектор не вміє рахувати, він обмежений і недалекоглядний, тому поганий порадник у питанні, на кого або що нам треба спрямувати свої добрі справи.

Сталін зрозумів, що співчуття не вміє рахувати, ще до Блума, коли сказав відому фразу: «Одна смерть — це трагедія; мільйони смертей — це статистика». Переважно це пояснюється ефектом знайомої жертви²⁸⁹. Люди схильні підтримувати конкретну жертву, яку певною мірою персоналізували, а не групу людей, яку ледве описали. Блум виявляє цей ефект у шведському дослідженні, де люди більше пожертвували у фонд «Врятуйте дітей», коли їм показували фотографію однієї голодної дитини на ім'я Рокіа з Малі, ніж коли їм надавали приголомшливу статистику голоду в Африці²⁹⁰.

Це не було б так важливо, якби ми на кожному кроці могли показувати фотографію Рокії, щоб допомогти іншим голодним дітям Африки. Деякі дані Деніела Бетсона, американського соціального психолога, дозволяють припустити, що примушування людей співчувати члену пригнобленої групи, наприклад, бездомних чи хворих на СНІД, може привести до того, що люди загалом почнуть позитивніше ставитися до інших²⁹¹. Утім, Бетсон застерігає, що такий підхід буде ефективним, тільки якщо у всієї групи ті самі потреби, що і в людини, якій співчують. Якщо благодійна організація шукає допомоги, наприклад, бездомним, розповідаючи історію людини, в якої настали скрутні часи і яка опинилась на вулиці, бо втратила роботу, — вони назбирають грошей на програми виробничого навчання. Дуже мало ймовірно, що люди будуть допомагати бездомним, які опинились на вулиці через, скажімо, залежність, і потребують іншого виду допомоги.

Інше дослідження виявило, що виклик співчуття до однієї жертви може призвести до рішень, які можуть загалом мати гірші наслідки. У іншому дослідженні Бетсона учасникам розказали про маленьку дівчинку Шеррі, яка мала невиліковну хворобу й була у списку очікування на знеболювальні разом із іншими хворими дітьми²⁹². Ті, хто був вище у списку, відчували більший біль. Потім дослідники попросили половину учасників уявити, як почувається Шеррі, щоб

викликати в них співчуття. Після цього всіх учасників спитали, чи хочуть вони підняти Шеррі у списку, навіть попри те, що діти вище за неї відчували більший біль. Ті, у кого викликали співчуття до Шеррі, частіше погоджувались, нехтуючи дітьми, яких мучив більший біль.

Співчуття вирізняється обмеженістю. Співчуваючи, ви уявляєте себе на чиемусь місці. Легше, коли це місце схоже на ваше. Часто наше співчуття найлегше викликати тим, хто чимось схожий на нас, або тим, хто поряд, тому воно може зіпсувати наші добрі наміри — так само, як і упередження. Було одне захопливе дослідження у Швейцарії, яке вивчало бажання учасників утамувати біль людини, яка була фанатом їхньої улюбленої футбольної команди, й людини, яка була фанатом команди-суперника²⁹³. Результати показали, що люди менш охоче допомагали фанатам команди-суперника. Нейронна активність у мозкових ділянках, що відповідають за співчуття, теж була меншою, коли вони дивилися на суперників.

І, нарешті, ми менше співчуваємо тим, хто від нас далеко у часі. Бездіяльність перед обличчям кліматичних змін — це лише один приклад нашого невміння співчувати майбутнім поколінням. За якусь нашу теперішню діяльність будуть розплачуватись майбутні покоління. Якщо ми серйозно хочемо зменшити страждання, близькі й далекі, теперішні й майбутні, — співчуття, яке ми легко відчуваємо до членів близьких груп, може бути не найкращим способом змінити свою поведінку так, щоби зменшити шкідливі наслідки кліматичних змін.

ГЛЯНЬТЕ НА ДЖЕКА НА ВЕРШИНІ СХИЛУ

До майбутніх поколінь треба відчувати не співчуття, а холодне, розважливе співпереживання. Щоб якомога більше допомогти іншим, треба порівняти власну вигоду від наших зусиль і користь, яку принесуть наші дії. Доглядати за Поппі й Стенлі, коли вони хворі, або позичити другу трохи грошей, щоб він протримався до зарплати, приємніше й певніше, якщо я їм співчуваю. Утім, коли йдеться про допомогу людям, які від мене далеко, не зайвим було б позбутись соціально прийнятного співчуття й виявити відсторонене співпереживання.

Рух «Ефективний альтруїзм» використовує різноманітні докази для визначення найбільш ефективних способів зменшення страждань у світі²⁹⁴. Не завжди можливо визначити універсально ефективний метод: від того, що може спрацювати в одному місці, деінде не буде користі, й ми не завжди можемо бути впевнені, що наші пожертви підуть за призначенням. Але цей рух робить важливу роботу — нагадує нам бути менш обмеженими, коли думаємо про гідні справи, на які жертвуємо гроші. Пітер Сінґер, професор біоетики в Принстонському університеті, — активний захисник ефективного альтруїзму. Він стверджує, що найефективніший спосіб зменшити страждання — подолати бідність у світі. Мені випала честь зустрітись із Пітером, коли я був гостьовим професором у Принстоні. Усе своє робоче життя він віддає 20 % зарплати на благодійність і дуже промовисто показує, наскільки кращим був би світ, якби всі ми жили згідно з його утилітарною логікою.

Які ж переваги від (однакових) пожертв Джека і Джиллі? Джек жертвує гроші організаціям, які ведуть боротьбу з зараженням гельмінтами й малярією. Він обирає організації за інформацією на сайті GiveWell, який проводить ретельне дослідження і складає рейтинг організацій відповідно до користі. (Якщо ви зараз це читаете й думаєте пожертвувати — там усе швидко і просто). Гроші Джиллі йдуть на телефонну лінію підтримки для хворих на рак грудей. Джиллі кілька років тому втратила маму, бо та хворіла на рак грудей, тому ця проблема дуже сильно її хвилює і вона як може підтримує організації, що нею переймаються.

Загальний вплив Джекового співпереживання й неупередженості переважає наслідки співчуття й упередженості Джиллі. Коли я обговорював консеквенціалізм у вступі, то зазначав, що упередженість є прийнятною, коли ті, хто нам небайдужий, відчують наслідки наших рішень. Мене більше непокоїть моя родина і друзі, ніж ваші, а ви турбуєтесь про тих, хто близький вам, а не мені. На жаль, у цьому випадку мама Джиллі користі вже не отримує, хоч віддавати організаціям, які займаються раком грудей, краще, ніж не жертвувати взагалі. Співчуття, безумовно, змушує багатьох людей, які інакше нічого не робили б, збирати гроші на благодійність, і ми маємо пам'ятати, що це краще, ніж нічого. Але Джекова благодійність має

більший «чистий» вплив на зменшення нещастя, ніж благодійність Джиллі. Отож за цим пунктом «кращою людиною» виявляється Джек. Коли ми розглядаємо причини їхньої благодійності й результати їхнього альтруїзму, то бачимо вагомі причини вшановувати Джеків підхід, навіть якщо деякі люди вважають, що він скабка в дупі.

А що там із дитячим вибором, який я нахвалював раніше? Так, їх трохи підштовхнули у відповідному напрямку. Я зробив це так, щоб підкреслити, що іноді людей суворо судять за поведінку, яку вони певною мірою можуть контролювати (у випадку з бездомними), а часом вони мусять нести тягар осуду, спрямований на поведінку тих, хто впливає на їхнє життя (у випадку дітей людей із залежностями). Тому я хотів прищепити їм цінності, які, на мою думку, слід мати в житті і які, сподіваюся, служитимуть їм із користю довгі роки. А ще я хотів, щоб вони оцінили миттєву вигоду від двох моїх великих пожертв. Але якщо подумати, то аргумент Блума про обмеженість такидесь впливає. Певно, це урок для наступного разу.

Очевидний спосіб зосередитись на результатах (наслідках), а не на причинах (мотивації) — надати людям інформацію про ефективність благодійної організації. Але це не завжди збільшує ймовірність внесків. Одне дослідження спільно з американською благодійною організацією «Вільні від голоду» («Freedom from Hunger») показало, що благодійники, яким розповіли про «точні наукові методи», що довели позитивний вплив роботи організації, жертвували гроші не частіше, ніж ті, кому надіслали стандартний електронний лист із проханням пожертвувати гроші²⁹⁵.

Можна застосувати й інший підхід: спершу привернути увагу людей емоційним історіями, а потім спрямувати їх до жорстких фактів. Підхід сайтів, які використовував Джек, дозволяє зіставляти роботу різних організацій. Це може бути продуктивний крок уперед у презентації даних. Можливість бачити користь, яку приносить пожертва, й суми, які віддаються на певну справу в певний час, може дати краще уявлення про стан організації, й ця інформація прислужиться для примноження користі. Ще один варіант — надати людям інформацію про те, що їхній вибір організації має не надто значний загальний вплив, а потім запропонувати їм передати вибір

благодійної організації експерту з благодійності, який зробить так, що ваші гроші підуть туди, де від них буде найбільше користі.

Висновки

Ми часто вважаємо власний інтерес і альтруїзм протилежними поняттями, останнє з яких є більш добродішним. У літературі про етику багато писали про добродішність як дещо дуже відмінне від егоїзму. Якщо ми добродішні, нам краще на душі. Звісно, ми здатні йти на величезні особисті жертви задля інших, але вони підвищують нашу думку про себе. Може, вони й не завжди змушують нас посміхатись або менше плакати, але дають можливість трохи вище тримати голову. Те, що ми можемо мати особисту користь від допомоги іншим, треба вшановувати, а не ганьбити. Спрямовуючи увагу на безкорисливість мотивів, ми відволікаємось від головного — наслідків вчинку.

Нам треба кинути виклик наративу про те, що благодійність і волонтерство слід шляхетно замовчувати. Світити своїми закордонними відпустками й милими немовлятами нормально, а от зробленим добром — якимсь не дуже. Окрім статусу, який ми можемо заробити, розповідаючи про свої хороші вчинки, і який може підштовхнути нас зробити ще якийсь добро, ми можемо своїми вчинками заохотити інших узяти з нас приклад. Відкрито розповідати про свої добрі справи означає створити опосередкований позитивний вплив, якого просто не буде, якщо ми будемо мовчати. Якщо ви справді не хочете на кожному кроці теревенити про свою щедрість — принаймні розповідайте про добрі вчинки інших людей, яких ви знаєте (і попросіть їх розповідати про ваші).

Нам — батькам, друзям, колегам і законотворцям — треба шанувати корисливість «безкорисливості». Соціальні медіа дають можливість поділитися безкорисливими вчинками, заохотити до них. Пам'ятаймо, що нам мають бути небайдужі результати добрих вчинків, а розглядати причини приємного відчуття на душі від цих вчинків варто лише тоді, коли ми можемо їх використати (або зменшити) для досягнення кращого результату. У випадку з альтруїзмом, як і з будь-чим іншим, нашою метою має бути максимально можливе зменшення страждань.

Засуджуючи Девіда Бекхема за бажання отримати лицарський титул як визнання величезної користі, яку принесли його добрі справи тисячам дітей, суворіше, ніж якби він взагалі нічого не робив, ми потрапляємо просто в наративну пастку. Немає сумніву, що його благодійність робить світ кращим. Якщо хтось може поговорити з членами Комітету призначення нагород за визначні досягнення, попросіть їх дати Золотояйцевому його клятий лицарський титул.

Розділ 8

Здоров'я

Перш ніж перейти до наступного наративу, ось вам два запитання. Запишіть, будь ласка, свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці третьої частини.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ви — фізично здорові. Ви часто відчуваєтеся нещасною.

Життя Б. Ви — фізично нездорові. Ви майже ніколи не відчуваєтеся нещасною.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для подруги* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ваша подруга — фізично здорова. Вона часто відчувається нещасною.

Життя Б. Ваша подруга — фізично нездорова. Вона вкрай рідко відчувається нещасною.

Цей соціальний наратив каже нам, що ми маємо відповідально поліпшувати своє здоров'я і здоров'я тих, за кого приймаємо рішення. Коли я говорю про здоров'я, то переважно маю на увазі фізичне здоров'я. Я не маю на увазі ментальне здоров'я, тісно пов'язане з відчуттям нещастя. Справді, ми можемо використовувати психічні хвороби на зразок депресії як мірило саме тих страждань, які, на мою думку, мають найбільше старатися зменшити законотворці. Тому я зовсім не вважаю зосередженість на ментальному здоров'ї шкідливим соціальним наративом. Соціальна історія здоров'я розповідає про те, що кожен з нас відповідальний за своє максимально здорове й довге життя. Отож я вважатиму довголіття частиною здоров'я. Стан здоров'я часто впливає на тривалість життя, тому є сенс говорити про одне в контексті іншого.

Вам, певно, кортить спитати, чому я вважаю очікування від людей відповідального поводження зі своїм здоров'ям за наративну пастку. Звісно, хворобливість і рання смерть є причиною смутку (або

принаймні тісно з ним пов'язані), так? Це абсолютна правда: довготривалі дослідження показують, що проблеми зі здоров'ям, такі як інфаркт та інсульт, виразно негативно впливають на щастя, а неповносправність — один із факторів, які асоціюються з перебуванням у одному відсотку найнещасніших за даними ONS. Такі критичні стани негативно впливають і на щастя тих, кому ми небайдужі. Крім того, існує разюча нерівність очікуваної тривалості життя і стану здоров'я відповідно до класу, яка вимагає негайної уваги.

Проте це не означає, що від кожного з нас мають очікувати невинного зменшення всіх ризиків для здоров'я й нас не мають суворо судити, якщо ми не хочемо або не можемо відповідати цьому ідеалу. Нас турбує наше здоров'я, як і наше щастя. Моє здоров'я сильно впливає на моє щастя, але в моєму житті було достатньо моментів, коли я свідомо жертвував здоров'ям на користь щастя, — наприклад, коли відривався на вечірках. Усі ми маємо різні можливості, обмеження і вподобання, а наратив здоров'я все одно суворо засуджує мене за гулянки — хоча якщо я після них щасливіший з огляду на свої можливості, обмеження й уподобання, навіщо тоді засуджувати?

Більше того, це не означає, що ми маємо намагатися зберегти і подовжити життя за будь-яку ціну. Наратив здоров'я передбачає, що значна частина ресурсів держави має йти на догляд за смертельно хворими, хоч ці кошти були б кориснішими в царині зменшення страждань. Приблизно 25 % витрат на охорону здоров'я йде на догляд за людьми в їхній останній рік життя — як приватний, так і державний²⁹⁶. Я хотів би покласти край таким марнотратним рішенням.

Новий хелсизм

Наголошення на необхідності бути здоровими передбачає високий рівень особистої відповідальності за стан здоров'я. Узяти на себе відповідальність за здоров'я гідно, здоров'я стало невід'ємною частиною соціальної ідентичності, тому люди частіше приписують своє або чуже погане здоров'я особистому недогляду, а не важливішим структурним і біологічним причинам²⁹⁷.

Термін «хелсизм» (від англ. *health* — здоров'я) увів американський науковець-політолог Річард Кроуфорд у 1980 році, щоб описати ідеологічну зміну в напрямку «проблеми здоров'я і хвороби на індивідуальному рівні»²⁹⁸. Тих, хто має ресурси для покращення свого здоров'я, можна шанувати за успішне сповільнення старіння. На тих, хто таких ресурсів не мав, із докором дивляться за раннє псування своїх тіл.

Розвиток технологій — поява портативних електронних приладів і сенсорів, а також успіхи у зборі даних з мобільних телефонів — дає можливість забрати з рук спеціалістів охорони здоров'я й передати нам самим у руки здатність слідкувати за своїм здоров'ям. Таким чином хороше фізичне здоров'я вийшло на перший план наших соціальних наративів, а тягар хелсизму на особистому рівні став іще помітнішим. Ми стали суворіше засуджувати тих, хто не вписується в ідеал здоров'я, бо вони не можуть харчуватися здоровими продуктами й регулярно займатися спортом або не цінують усе це так, як, на нашу думку, мали б цінувати.

Але якщо ви стрункі й підтягнуті і їсте лише органічні продукти, це зовсім не означає, що ви можете засуджувати тих, хто не робить своє здоров'я пріоритетом так, як ви. Справжня небезпека в тому, що ми ризикуємо й надалі прикрашати ідею обов'язкової відповідальності за підтримку свого фізичного здоров'я. Я впевнений, що чимало людей вважають цей соціальний наратив чудовою мотивацією жити активнішим і часто приємнішим життям, але підозрюю, що є серед нас і такі, що хочуть жбурнути телефон у вікно, побачивши ще одне фото вилупка у легінсах із лайкри, який їсть бутерброд із цільнозернового хліба з авокадо і яйцем-пашот.

Сила нашого засудження за звички в питаннях здоров'я дуже залежить від соціального класу. Як я вже казав, я багато часу проводжу з бодібілдерами з робітничого класу. Багато моїх знайомих бере участь у аматорських змаганнях. Попри переваги тренуваності для здоров'я, я чув багато зневажливих коментарів про бодібілдинг. Деякі мої знайомі науковці начепили на цей спорт ярлики «сміховинний» і «для дурнів». Ну добре, зменшити відсоток жиру в тілі до трьох, укритись автозасмагою й позувати на сцені, як Брюс Форсайт¹¹ — справді досить сміховинно. Але не більш сміховинно, ніж готуватись до марафону,

який не лише подобається багатом моїм колегам із середнього класу, а вважається значно більш гідною справою, ніж бодіблінг.

Ми критикуємо людей зі шкідливими звичками, яких більше серед робітничого класу — за зловживання алкоголем, паління і вживання незаконних наркотичних препаратів. Моє власне дослідження дає підстави стверджувати, що ми значно обережніші з суворою критикою подібної поведінки, коли маємо можливість поговорити про соціальні чинники впливу на неї²⁹⁹. Питання про те, чи повторюється відносно суворий осуд, коли люди йдуть з дослідницької групи і повертаються у реальний світ, лишається відкритим.

З точки зору наративної пастки здоров'я важливо, що ми часто критикуємо пов'язану зі здоров'ям поведінку, визначаючи, що правильно, а що ні, хоча насправді маємо зосереджуватись на нещасті, яке спричиняє така поведінка. Немає сумнівів, що нездоровий спосіб життя може стати причиною нещастя для людини, яка ним живе, і для тих, хто поряд із нею. Проте ніхто не може наперед знати, який шлях буде найкращим. Я думаю, що мої гулянки були того варті, але не можу бути впевненим. Ми просто не можемо знати, що мають робити інші люди зі своїми вподобаннями, можливостями і обмеженнями. Тому не може існувати єдиного для всіх визначення відповідальних дій, придатних для досягнення компромісу між здоров'ям та іншими складовими щастя.

КРИТИКА ВАГИ

Щоб продемонструвати нашу схильність до швидкого осуду на основі наративу здоров'я, поговорімо про ожиріння у дорослих (я не буду згадувати дитяче ожиріння, бо тут треба окрема дискусія). Ожиріння — це найпоширеніший прояв нездоров'я в розвинених країнах.

Вважається, що воно значною мірою спричинене особистою безвідповідальністю (задня цієї дискусії скажу, що твердження спірне, бо на ожиріння впливають різноманітні генетичні, соціальні й екологічні чинники, які сама людина контролювати не може)³⁰⁰. Коротше кажучи, нам не дуже подобаються гладкі люди.

Ми безцеремонно класифікуємо людей за індексом маси тіла (ІМТ). Визначити його можна, розділивши вагу в кілограмах на зріст у

метрах, піднесений до другого ступеня. ІМТ нижчий за 18,5 свідчить про недостатню вагу; 18,5–25 — нормальна вага; 25,1–29,9 — надмірна вага, 30–39,9 — ожиріння I–II ступенів; понад 40 — ожиріння третього ступеня. ІМТ нічого не говорить про будову тіла (м'язи щільніші за жир), але ожиріння усіх трьох ступенів пов'язують із гіршим здоров'ям і передчасною смертю³⁰¹. Схоже, надмірна вага не несе ніяких негативних наслідків для здоров'я, якщо ІМТ не перевищує 27. Це була межа надмірної ваги аж до 1998-го, коли її опустили, відправивши значно більше людей у категорію «проблеми з вагою» (понад тридцять мільйонів американців), таким чином розширивши ринок пігулок та інших засобів для схуднення³⁰².

Зв'язок між ІМТ і щастям насправді дуже слабкий. Виявляється, надмірна вага зовсім не заважає щастю, і тільки ожиріння третього ступеня справді впливає на його відчуття³⁰³. Тому гладкість загалом не робить людей нещасними. Люди з ожирінням говорять про нижчий рівень задоволеності життям, але переважно тоді, коли їх оточують люди з «нормальною вагою»³⁰⁴. Щастя страждає від дискримінації й стигматизованості ожиріння³⁰⁵.

На ринку праці, схоже, вага майже не впливає на чоловіків, але багато досліджень показує, що жінки з ожирінням заробляють значно менше, ніж жінки без ожиріння, — особливо у професіях, які потребують соціальних взаємодій³⁰⁶. Або роботодавцям не подобаються товсті жінки, або клієнтам, або перші вважають, що такі жінки не сподобаються останнім. Частина дискримінації може бути спричинена статистичними даними, які свідчать, що люди з ожирінням зазвичай частіше беруть лікарняні або загалом виявляються менш продуктивними, але так стається лише у професіях, які передбачають фізичні навантаження³⁰⁷. Зарплати визначаються як упередженістю, так і показниками продуктивності. Щоб переконатись у цьому, шведські дослідники створили вигадані резюме, додали до них фотографії й розіслали можливим роботодавцям³⁰⁸. Потім зробили копії всіх резюме, змінюючи лише фотографії так, щоб кандидати здавались товстішими. Кандидатам із товстішими обличчями на 8 % менше пропонували зустрітись на - особистій співбесіді, ніж кандидатам, чиї обличчя здавались худішими.

Якщо ми, схоже, упереджено ставимось до гладких людей, треба знайти вагомі причини їх не любити. А, я знаю, на них витрачають багато грошей. Точно, вони висмоктують суспільні ресурси, і це погано. Усі ми чули, що люди з ожирінням дорого обходяться системі охорони здоров'я. Схоже, не буває ані дня без новин про те, що ожиріння — одна з головних причин кризи фінансування Національної служби охорони здоров'я Великої Британії. Зараз витрати цієї служби на лікування ожиріння складають приблизно 6 мільярдів фунтів³⁰⁹.

У таких заголовках між рядків читається моральний осуд усіх цих людей, які спустошують державний гаманець і забирають гроші, що могли б піти на корисніші справи. Я говорю про це, бо заяви про ціну ожиріння надумані — хіба що ми знаємо, на які хвороби натомість витрачали б гроші, якби люди не страждали на ожиріння. А ще в нас криза фінансування соціального догляду для літнього населення. Передчасна смерть від ожиріння зменшує кількість людей, які будуть жити з деменцією у літньому віці. Тому ожиріння ще й економить. Більше того, люди з ожирінням економлять гроші платників податків, адже через передчасну смерть їм не треба буде пенсія. Те саме стосується курців. І це я ще не згадую про гроші, які люди з ожирінням вкладають в економіку, купуючи більше їжі. Тому цілком імовірно, що товсті люди економлять системі купу грошей порівняно з худішими довгожителами. Залежно від наших припущень і від того, як ми оцінюємо теперішні витрати порівняно з витратами майбутніми, ожиріння може коштувати більше або менше, ніж альтернативний варіант лікування тих самих людей від якихось інших хвороб у старшому віці.

Хай там як, а ви тільки задумайтесь, наскільки дурнуватий аргумент про витрати. Не будемо про пасивне куріння — але якби ми справді переймались державним гаманцем, ми мали б *заохочувати* людей курити. Курці зі стажем у середньому живуть на 10 років менше за некурців, тому вони економлять гроші службам охорони здоров'я³¹⁰. Вони помирають відносно швидко і дешево від раку легенів. Але справжній скарб для держбюджету — економія на пенсіях. Як позбутись «чорної діри» у скарбниці від витрат на пенсії? Заохотити дітей у середній школі почати викурювати по сорок цигарок на день.

Але ми не робимо цього, бо дитяча смертність нас непокоїть так само, як і наповненість державного гаманця.

На основі вищезазначеного я можу зробити висновок, що вся ця демагогія про шалені витрати на ожиріння спричинена лише силою наративу здоров'я й суворим моральним осудом на адресу нездорових. Зручно, що статистика ожиріння значно вища серед робітничого класу, ніж серед середнього³¹¹: ці жирні ліниві роботяги спустошують фонди нашої рідної служби охорони здоров'я.

Добре, залишимо в спокої витрати й перейдемо до іншої причини не любити ожиріння. Скажімо, нам небайдуже здоров'я людей. Такої думки дотримується багато лікарів, особливо ті, які працюють у державному секторі, а ще вона вписується в соціальний наратив здоров'я, який говорить, що ми маємо жити якомога здоровіше і якомога довше. Багато лікарів радить своїм пацієнтам дотримуватися здорового способу життя, але не обов'язково тому, що це зробить їх щасливими, а тому, що вони відповідальні за своє здоров'я перед собою, своїми родинами і суспільством.

Як науковець-біхевіорист я розумію, що чимало рішень про здоров'я, як і про багато інших речей у житті, ми приймаємо неправильно й на підставі хибної інформації. Але ризикувати здоров'ям через те, що в цьому житті нас турбує щось більше, ніж здоров'я, — не завжди помилка. У 2016 році у Великій Британії було зафіксовано 137 смертей на робочому місці, більшість із яких сталась на будівництві, в сільському господарстві і на виробництві. Ще більше людей зазнали травм. Звісно, багато людей працюють, тому показники смертності й травматизму на робочих місцях відносно низькі: ризик смерті — 1 до 250 000. Тим не менш, багато з нас іде на компроміс між здоров'ям і доходом. Зарплатня в небезпечних галузях нижча за середню в країні, але працівникам цих сфер платять значно більше, ніж платили б у інших. (Не зайвим буде сказати, що з цих 137 смертей 133 припали на чоловіків, а враховуючи сфери, у яких вони працювали, ми з упевненістю можемо сказати, що ці люди належали до робітничого класу. Абсолютні цифри можуть бути надто малими для законотворців і журналістів, щоб ними переймались, але якби 97 % смертності в конкретній сфері припало на жінок середнього класу, до цього виявили б більший інтерес і занепокоєність).

Ми виправдано згодні пожертвувати здоров'ям на користь швидкого щастя. Звісно, є багато людей, які ризикують життям і надто захоплюються їжею; це серйозні проблеми, які я не намагаюсь применшити. Багато людей дуже обмежені у своєму виборі, тому ми маємо докласти більше зусиль, щоб розібратися з економічними й соціальними факторами здоров'я. Але незважаючи на проблеми із системою, існує купа людей, які просто люблять піцу й шоколад, і ми просто не маємо права засуджувати їх, не знаючи про їхні можливості, обмеження і вподобання.

Головне питання — чи відмова від чогось заради здоров'я буде компенсована зміною інших факторів щастя (наприклад, доходу) або примноженням самого щастя. Єдиний спосіб дізнатися — визначити всі складові щастя за ціле життя і можливий вплив на них кожного нашого вибору і компромісу. На практиці це порахувати неможливо, але це еталон, за яким можна оцінювати все, що ми робимо. Щастя у вашому житті й об'єктивна оцінка вашого впливу на щастя інших людей — головний критерій правильності ваших вчинків, серед яких і переїдання, і бодіблінг, і участь, і марафони, і...

Сподіваюся, що помру до старості

Ставлення наративу здоров'я до довголіття найкраще виявляється в купі грошей, які спрямовують на передсмертний догляд. Ці витрати можуть бути виправдані, якщо їм передували добре продумані рішення з боку пацієнтів, родин, працівників лікарень і законотворців. Пацієнти небезпідставно можуть іти на вищий ризик у питанні свого лікування, якщо їхнє здоров'я погіршується. Наприклад, дослідження показало, що більшість хворих на рак готові піддатись агресивним і дорогим методам лікування, попри низькі шанси на одужання³¹².

Наратив надії на одужання вмирущої людини стане рушійною силою у прийнятті таких рішень і виправданні супровідних витрат. Надія — це передчуття того, що завтра буде краще або принаймні не гірше, ніж сьогодні; що не мусить мати під собою якихось доказів. Надія вважається позитивним мотиваційним станом, який активує відчуття мети і обережне планування досягнення цієї мети³¹³. Багато досліджень, які доводять користь надії, проводилися за участі людей із

поганим здоров'ям, серед яких низький рівень надії був провісником низької якості життя³¹⁴. Наратив надії в піклуванні наприкінці життя пов'язують із наполегливістю, стійкістю і хоробрістю³¹⁵. Натомість коли надію забирають — наприклад, коли люди дізнаються, що в них точно хвороба Гантінгтона (а не просто висока ймовірність її розвитку), вони менше працюють і зазвичай виявляють менше зацікавленості у своєму житті³¹⁶.

Саме тому користь, яку люди отримують від передчуття майбутнього одужання, використовують, щоб виправдати високу цінність, яку призначають життю тих, чиє життя наближається до кінця, і/або тих, у кого висока ймовірність смерті. Якщо надія підвищує цінність життя, її можуть успішно використовувати для заохочення людей вживати, пропагувати і фінансувати дорогі методи лікування для продовження життя. Мається на увазі, що той, хто високо цінує своє життя або життя інших, буде вкладати більше ресурсів у його продовження й засуджувати тих, хто цього не робить. Деякі дослідження показали, що пацієнти з нереально позитивними очікуваннями щодо своїх прогнозів частіше погоджувались на інвазивне лікування, ніж ті, у кого таких очікувань не було³¹⁷. Таку поведінку назвали «активним компонентом надії». Надія може бути особливо важливою для тих, хто піклується про хворих рідних, особливо батьки дітей зі смертельними хворобами³¹⁸.

Та все це іноді може вилитись у невміння прийняти реальність і продовжувати лікування, яке лише погіршує якість життя, що залишилось³¹⁹. Наратив надії також може змінити уявлення людини про те, чого очікувати від життя. Якщо конкретно, то він створює значну невідповідність між бажаним станом (на який сподіваються) і усвідомленням справжнього стану, а це, як ми знаємо, може призвести до непропорційно негативної емоційної реакції.

Існує також поширена тенденція пов'язувати надію з вищими шансами на одужання, і вона ще більше віддаляє людей від прийняття своїх справжніх шансів на виживання. Надія — це ворог прийняття. На противагу надії, яка зосереджується на збереженні майбутнього життя, прийняття націлене на те, щоб цінувати життя зараз. Тому пацієнти, які визнали свій стан, рідше погоджуються на методи лікування, які продовжують життя.

Тенденція пацієнтів пов'язувати надію з лікуванням частково йде від медичних порад, які вони отримують. Лікарі часто розриваються між бажанням сказати пацієнту правду і прикрасити або пом'якшити факт тяжкості хвороби, щоб зберегти надію (а ще тому, що ніколи нічого точно не знають)³²⁰. Дослідники зі США провели велике поштове опитування лікарів із Європи, Південної Америки і Канади. В середньому лікарі з кожної групи відповідали на запитання «Чи хотіли б ви, щоб вам розповіли про вашу невиліковну хворобу?» ствердно³²¹. Проте лише 26 % європейських лікарів вважали, що їхні власні пацієнти захочуть знати. Лікарі можуть знати бажання своїх пацієнтів, але, підозрюю, вони допомогли б хворим більше, якби розповіли їм правду про їхню хворобу й допомогли зосередитись на звиканні, а не живили надію.

Неважко помітити, що надія може бути дуже хорошим засобом маніпуляції, який використовують діячі галузі охорони здоров'я для виправдання курсу дій, ефективність яких намагаються довести. Передсмертний догляд у західній культурі зазвичай зосереджений на «медичному» аспекті, оскільки хвороби часто вважають чимось виліковним за допомогою людського втручання, — тому увага часто одразу спрямована на лікування, яке швидко може стати дорогим і агресивним³²². Від продовження використання дорогих видів терапії й ліків лікарі можуть отримати фінансову вигоду, а також просто втіху для свого самолюбства. Добре робити щось ризиковане і складне — навіть якщо нічого хорошого з цього не виходить.

Нагнітання необхідності зберегти життя посилюють члени родини, яким треба відчувати, що вони зробили все необхідне для збільшення шансів на виживання, хоч це й може бути не в їхніх найкращих інтересах у довготривалій перспективі. Члени родини змушені будуть жити зі спогадами про болісний занепад близьких, якщо тихо не приймуть смерть на ранніх стадіях. Наші померлі родичі й друзі продовжують жити в пам'яті, і для нашого щастя краще, якщо наші спогади про них будуть приємними. Нам самим вигідніше (якщо це нас хвилює, звісно) лишити у пам'яті тих, кого ми залишимо на цій землі, приємні спогади. Оскільки багато з цих спогадів сформується в останні тижні, дні або години життя, всім логічно було би зробити так, щоб ці спогади не були зіпсовані.

Не слід забувати й про складну взаємодію між пацієнтом і членами родини, кожен з яких сам собі намагається вгадати, про що думає інший. Вони можуть спробувати зробити те, чого хочуть усі, і при цьому не зроблять того, чого хочуть самі. Одного дня всі можуть пристати на тиху смерть, але не зуміють сказати про це одне одному, продовжуватимуть помилково вважати, що інші (крім них) хочуть зберегти життя, й лікуватимуть пацієнта ще довго після моменту, коли всі могли погодитись і зупинитись.

Враховуючи все це, я маю спитати, чи варто починати таке дороге інвазивне медичне лікування наприкінці життя, яке супроводжується часто марною надією подолати невтішні прогнози. Схоже, сумніви виникають не лише у мене. Нещодавно провели опитування десяти тисяч родин у семи країнах Європи. Виявилося, що приблизно 75 % людей обирали «покращення якості життя, що їм залишилося» і лише 2 % людей у Англії сказали, що вважають збереження життя найважливішим³²³. Згідно з результатами Дослідження здоров'я і старіння у США, переважна більшість людей, які залишають письмове розпорядження на випадок неможливості прийняти рішення, обирають обмежене або комфортне піклування, а не будь-яке можливе³²⁴. Результати показують, що комфорт відіграє важливу роль у формуванні вибору людини наприкінці життя, — але ґрунтуються на припущенні, що люди знають, коли наблизилась до свого кінця, хоч так буває не завжди, бо надія погіршує нашу здатність розуміти, скільки насправді нам залишилося.

Зважайте, що всі ці опитування проводились на основі гіпотетичних тверджень і тому не відображають емоційного стану людей, які змушені приймати рішення про лікування «на місці», коли до власної емоційної реакції на хворобу додається тиск членів родини й медичних працівників. Як економіст у галузі охорони здоров'я я виявив серед літніх людей чітку тенденцію віддавати перевагу покращенню якості життя, а не його продовженню³²⁵. І все ж професіонали галузі охорони здоров'я продовжують робити пріоритетом продовження життя. Щоб подолати це упередження, пацієнтам треба прямо попросити про інший варіант — але, як ми знаємо з класичних експериментів у біхевіористиці, протистояти владній особі дуже важко³²⁶.

Люди часто помирають не там, де хочуть померти. Згідно з останніми даними Національного опитування про померлих людей у Англії, четверо з п'яти респондентів сказали, що хотіли б померти вдома³²⁷. Утім, варто зазначити, що з часом вибір може змінитися, — наприклад, із погіршенням здоров'я пацієнти можуть захотіти медичної підтримки. Інше дослідження виявило, що кожен п'ятий ближче до смерті змінив своє рішення, зазвичай обираючи смерть у лікарні, а не вдома (через неконтрольований біль, тягар тим, хто про них піклується, і невміння піклувальників безпечно доглядати за людиною вдома)³²⁸.

«Медикалізація» смерті означає, що більше половини людей помирає у лікарнях. За прогнозами, до 2030-го у Великій Британії вдома буде помирати одна людина з десяти³²⁹. Медикалізація смерті — відносно нове явище: п'ятдесят років тому більшість людей помирала вдома. Зміни прийшли переважно через покращення сучасних можливостей науки, що призвело до розвитку зарозумілості в деяких професіоналів, які вірять, що продовжувати життя за будь-яких обставин можливо і навіть краще.

Утім, жити краще і жити довше — не одне й те саме. Соціальний наратив надії може абсолютно затьмарити розум людям, коли їх охоплює відчай, а саме в цей час їм потрібна найкраща порада. Іноді корисно сподіватись на краще, але іноді треба підготуватись до найгіршого. Можливо, трохи самообману час від часу не зашкодить, але ми не можемо забувати, що життя зрештою закінчується. Трохи «марної надії» може допомогти в період кризи — наприклад, коли нам повідомляють про невиліковну хворобу, — але є межа, коли надія стає запереченням, а заперечення перетворюється на свідоме нехтування обмеженістю часу і ресурсів.

Дивитися правді в очі може бути дуже важко і для вмираючих, і для їхніх рідних. Але нам треба навчитися сприймати втрату надії не як відчай, а як здорове прийняття, примирення. Історії надії звучать героїчно. Приміром, ми шануємо людей, які «борються з раком до самого кінця». Але ті, хто протистоять власній смертності, часто відчують позитивні наслідки своїх дій у житті³³⁰. Є докази того, що пацієнти краще контролюють симптоми, відчують менший стрес і

мають кращу якість життя, коли в їхнє лікування інтегрують паліативну допомогу¹²³³¹.

Тому, якщо ми хочемо зменшити загальні страждання, які пов'язують із закінченням життя, треба створити героїчний наратив для пристойної смерті й продовження життя, а також навчитися розуміти, коли приходить наш час. Смерті не уникнути, а слідування героїчному наративу боротьби з нею тільки зробить нас усіх лузерами.

У СМЕРТІ ВІДМОВЛЕНО

І от ми поступово підійшли до сказано суперечливої евтаназії — можливості передчасно перервати чиєсь життя для припинення страждань. Очевидно, що це комплексне, політичне й складне питання з міцними деонтологічними позиціями й нестачею даних про наслідки впровадження саме такої політики. Я зосереджуся на добровільній евтаназії, коли пацієнти дають згоду на те, щоб лікар допоміг їм померти (опосередковано, надаючи відповідні препарати, або напряму, самотійно вводячи їх пацієнту). На противагу їй існує недобровільна евтаназія, коли пацієнт не має можливості дати згоду, бо, скажімо, лежить у комі, і примусова евтаназія, коли пацієнт прямо сказав, що не хоче помирати. У більшості країн недобровільна евтаназія законна й не вимагає від лікарів ніяких дій — як, наприклад, у випадку попереднього підписання серйозно хворим пацієнтом відмови від реанімації й подальшого погіршення стану його здоров'я. Примусова ж евтаназія вважається незаконною.

Найцікавіша дискусія пов'язана з добровільною евтаназією, або «допомогою зі смертю». У багатьох країнах світу, серед яких і Велика Британія, допомога зі смертю незаконна. Проте є винятки. За законами штатів Орегон, Вермонт, Нью-Мексико, Каліфорнія, Колорадо, округ Колумбія (Вашингтон) і Монтана, добровільна евтаназія дозволена. У всіх штатах, окрім Монтани, пацієнтові треба зробити два прохання про смерть, між якими має минути не менше п'ятнадцяти днів, а його хвороба має бути невиліковною з прогнозами на тривалість життя менше ніж 6 місяців. У Монтані допомога зі смертю дозволена, але за рішенням суду. У Японії допомогу зі смертю дозволили в рамках

експерименту. Тамтешній пацієнт має страждати від невиліковного і вкрай тяжкого фізичного недугу, що неминуче призводить до смерті.

У Німеччині пацієнт може прийняти летальний коктейль ліків, якщо ніхто йому з цим не допомагає (тобто в цьому ніхто більше не бере участі). Таке право надають лише пацієнтам із серйозними, невиліковними хворобами, які самі вирішили покінчити з життям і отримали згоду Німецького федерального інституту ліків. У Канаді, Швейцарії, Бельгії, Люксембурзі й Нідерландах хвороба має бути невиліковна (а не смертельна). У всіх випадках потрібно, щоб під час прохання про смерть пацієнт був у абсолютній свідомості і при здоровому глузді. У всіх країнах, окрім Нідерландів, вам має бути принаймні 18, щоб могли отримати дозвіл на добровільну евтаназію. У Нідерландах людям віком від 16 до 18 років необхідно порадитись із офіційним опікуном, хоч опікун і не має право остаточного вето, а от у випадку з людьми віком від 12 до 16 років згода опікуна обов'язкова. Важливо зазначити, що всі ці країни вважають страждання важливішим аргументом, ніж можливість неминучої смерті.

Зі смертю пов'язано багато негативних емоцій. Перед смертю люди можуть відчувати сильний і тривалий дискомфорт, фізичний біль і психічні страждання. Попри це, багато країн не дозволяють допомагати їм зі смертю. Отже, проти цього існує вагомий аргумент. Обмеження в країнах, які не дозволяють допомоги зі смертю, допомагають у ньому розібратися. Пам'ятайте, що у всіх випадках, коли добровільна евтаназія дозволена, хвороба має бути принаймні невиліковною, тому смерть не забирає ніяких можливих шансів на одужання. Також не забувайте, що пацієнт завжди має бути здатен прийняти чітке і зважене рішення. Ми часто змінюємо свою думку, й більшість рішень переважно скасовні. Повернутися з мертвих неможливо, тому нам треба бути збіса впевненими у правильності свого рішення.

Якщо ми приймемо точку зору негативного утилітаризму і зробимо своєю метою зменшення нещастя, у нас з'являться інші причини для занепокоєння. Перша — підставова раціональність рішення, яку я визначаю в межах зменшення відчуття нещастя. Прийняти чітке і зважене рішення недостатньо: щоб смерть була найкращим (а не

просто бажаним) вибором: майбутні перспективи життя мають бути гіршими за припинення існування — і не лише в теорії.

Ми ніколи не можемо знати, що могло би бути, але певні дані дають можливість припустити, що ми недооцінюємо свою здатність пристосовуватися до негативних змін³³². Багато людей без досвіду негативного стану здоров'я кажуть, що краще помруть, ніж будуть страждати³³³. Насправді ми справляємось значно краще, ніж думаємо. Найсерйозніші помилки в передбаченні свого майбутнього щастя ми робимо, коли між вибором і безпосереднім переживанням досвіду минає багато часу: я точніше можу передбачити вплив зламанної ноги цього тижня, ніж зламанної наступного року³³⁴. Ми дуже неточно передбачаємо майбутнє, коли погано почуваємося, бо проектуємо на нього своє теперішнє самопочуття³³⁵.

Також виявляється, що ми з більшою впевненістю вважаємо бажання померти раціональним, якщо виконуються три умови:

1. Пацієнт уже достатньо прожив зі своєю хворобою, щоб зуміти раціонально оцінити можливі майбутні наслідки;
2. Рішення приймається якомога ближче до бажаного часу смерті, щоби вплив поганого здоров'я можна було точніше передбачити;
3. За можливості рішення померти має бути постійним у будь-якому настрої.

Інтерв'ю з пацієнтами показали, що кожен четвертий із тих, хто просив допомогти зі смертю, мав діагностовану депресію³³⁶. На жаль, у нас немає даних для порівняння рівня депресії тих, хто має схожі проблеми зі здоров'ям, але не просить допомоги зі смертю. Тим не менш, високий рівень депресії серед тих, хто хоче померти, змусив деяких людей говорити, що за таких обставин бажання померти не можуть вважати чітким і зваженим³³⁷. Лише Бельгія, Люксембург і Нідерланди приймають прохання про допомогу зі смертю від людей із нестерпними ментальними стражданнями, які не пов'язані з фізичним здоров'ям.

У більшості країн, які дозволяють добровільну евтаназію, ті, хто страждає від невиліковних психічних хвороб, не мають права померти так, як ті, хто має невиліковні фізичні хвороби. Можуть такі пацієнти прийняти рішення про смерть у «здоровому глузді» чи ні, головна причина сумнівів тут у тому, що невиліковність оточує більше

непевності в контексті психічного здоров'я, ніж фізичного: людина в депресії може одужати, тоді як людина з серйозною фізичною недугою не матиме на це шансів. Але чи справедливо говорити тому, чий останні двадцять років життя були нестерпними, що слід продовжувати жити з надією, що психічне здоров'я одного дня покращиться?

Нещодавно у Бельгії трапився надзвичайний випадок. Емілі, двадцятичотирирічна жінка з тривалою депресією й психічними проблемами, попросила надати їй право померти³³⁸. З самого дитинства Емілі страждала від серйозних психічних проблем. Вона згадувала про бажання померти ще у три роки, й життя їй здавалося пеклом на землі. Вона регулярно себе різала і багато разів намагалася накласти на себе руки. Знадобилось багато інтерв'ю з досвідченими професіоналами зі сфери охорони здоров'я, а також свідчення друзів і родини, перш ніж Емілі нарешті надали право закінчити життя. Це був тривалий процес, під час якого її смерть ретельно порівнювали з можливістю колись зажити щасливим життям.

Особливе в цій справі ось що: коли Емілі дали дозвіл померти, її психічне здоров'я покращилося. Вона стала відчувати свою потрібність і зменшення відчаю, а таке з нею траплялося вкрай рідко. Схоже, прийняття іншими її бажання померти стало підтвердженням того, що її почули. А ще їй могло допомогти відчуття того, що вона вперше контролює ситуацію. Справді, прийняття її іншими стало таким потужним фактором, що вона вирішила не помирати. Схоже, дозвіл померти буквально врятував їй життя. Випадок Емілі — чудове нагадування про визначну роль прийняття (власного чи стороннього) у зміні поведінки.

Зрештою, треба бути якомога впевненішими в тому, що нам буде краще від дозволу померти, ніж від життя. У більшості випадків пацієнт врахує вплив на родину, коли прийматиме таке рішення. Саме нам вирішувати, наскільки важливо враховувати почуття інших. Багато близьких силує нас продовжувати, інші підштовхують раніше піти з життя. Велике занепокоєння в літературі про допомогу зі смертю викликає останній вид тиску, але перший також переконує людей, які помирають, діяти не в своїх найкращих інтересах.

У другій частині книжки ми бачили, що любов часто використовують для контролю. Безумовно, багато людей натякатимуть (а іноді й прямо скажуть), що близький родич має продовжувати жити, «якщо їх любить». Якби ж любов'ю не намагались обмежувати, ми б підтримували близьких у прийнятті правильного для них рішення. Як батькам не треба пхати свого носа в рішення їхніх дітей, чи хочуть ті нащадків, так і дитина або партнер не мають втручатись у рішення батьків чи партнерів про допомогу зі смертю.

Якщо ж на пацієнтів тиснуть, щоб вони пішли з життя раніше, ніж самі того хочуть, треба запровадити заходи безпеки, які б захищали від шкідливого впливу членів родини. Швейцарські закони про допомогу зі смертю наголошують, що ті, хто допомагає зі смертю, не можуть мати жодної особистої вигоди від цієї смерті³³⁹. Утім, я не знайшов жодної інформації про те, що членам родини суворо заборонено втручатись у цей процес із власних мотивів. Тому для безпеки пацієнтів більшість законодавств передбачає схвалення такого рішення більше ніж одним лікарем, і саме таку процедуру Комісія з допомоги зі смерті пропонує запровадити у Великій Британії, якщо ми дозволимо допомогу зі смертю³⁴⁰.

Окрім можливості змусити людину не діяти у власних інтересах, ті, хто виступає проти добровільної евтаназії, згадують іще одну проблему. Подібні дозволи, за їхніми словами, відкривають дуже слизький шлях: суспільство почне вважати дедалі більше станів гіршими за смерть, таким чином руйнуючи «цінність життя». Утім, я не бачив доказів, що до таких вразливих пацієнтів ставляться кардинально інакше там, де дозволена допомога зі смертю. Я не кажу, що так не буває, — я кажу, що нам про це невідомо.

Було кілька досліджень, які вивчали вплив добровільної евтаназії на родичів після смерті члена родини. Одне було в Орегоні, й там фігурувало три групи: родини пацієнтів, які отримали смертельну дозу ліків, родини пацієнтів, які отримали смертельну дозу, але не скористалися нею, і родини тих, хто не намагався отримати дозвіл на добровільну евтаназію. Результати свідчать про схожі відчуття близькості й вражень від смерті у родин пацієнтів із усіх трьох груп³⁴¹. Ті, хто був у першій групі, говорять про кращу підготовленість до смерті рідної людини порівняно з іншими двома групами. Ця група

розповіла й про краще сприйняття самої смерті. Інше дослідження, проведене у Нідерландах, виявило, що 92 % родин вважали, буцімто допомога зі смертю позитивно вплинула на якість останніх днів життя їхніх близьких, переважно запобігаючи стражданням або завершуючи їх³⁴².

Досить довгий час усі мої інстинкти виступали проти допомоги зі смертю. Я досить багато знаю про те, як добре у нас виходить пристосовуватись до негативних обставин і як погано виходить їх передбачати, щоб серйозно сумніватися в підставовій раціональності рішення в будь-який момент закінчити своє життя. Мене непокоїла думка й про те, що члени родини зможуть прискорити смерть родича, який набрид. Але, вивчивши питання глибше, я переконався, що для зменшення нещастя у контрольованих і виняткових обставинах вживаються усі необхідні заходи безпеки. Але про дещо нам таки треба пам'ятати. Наприклад, нещодавно виявили, що 7 % тих, хто пройшов процедуру еутаназії у Нідерландах, підпадали під категорію «стомлених від життя»³⁴³. Така вільна для трактування категорія може піддавати потенційній небезпеці вразливих людей, чиї симптоми можна вилікувати іншими засобами. Тому, якщо ми не хочемо стати на слизьку доріжку, потрібні чіткі й суворі правила.

Висновки

Хелсизм зараз на підйомі. Ми ще ніколи не були такі схиблені на фізичному здоров'ї й тривалості життя. Ми зневажаємо тих, хто ризикує здоров'ям, хоч можемо й не знати про їхні можливості, обмеження і вподобання. Ми захоплено дивимося на тих, хто бореться зі смертю до гіркого кінця, хоч можемо нічого не знати про те, чого їм коштувала боротьба. У таких суджень ноги ростуть із соціального наративу про певні (зазвичай визначені середнім класом) види хорошого здоров'я, корисні для нас, із наративу про те, що довше життя завжди краще за коротше, а ще про те, що кожна людина відповідальна за максимальне підвищення свого здоров'я.

Наратив здоров'я продовжує ставити фізичне здоров'я на п'єдестал, навіть якщо це шкодить іншій складовій людського благополуччя — психічному здоров'ю. Лише кожна третя людина з психологічними

проблемами отримує належне лікування. Людям з анорексією (психологічна проблема з найвищою смертністю) часто відмовляють, бо їхня вага «недостатньо низька» для лікування. Пацієнти скидають іще більше ваги, щоб мати можливість отримати нагальне лікування, а більша втрата ваги означає зменшення шансів на одужання. Це ганьба розвинених країн.

Щастя у житті визначається кількістю щастя й тривалістю відчуття щастя. Коли справа доходить до тривалості життя, соціальний наратив надії, який застосовується до передсмертної турботи, радше зашкодить і призведе до неефективного й несправедливого розподілу ресурсів. Припущення, що пацієнти відповідають за збереження життя будь-якою ціною, чинить на них непотрібний тиск і змушує пожертвувати своїм щастям і щастям тих, хто їх оточує. Вирішуючи за інших, нам треба більше зважати на якість життя, а не на його тривалість, щоб надати кращу паліативну допомогу й лікування, які б покращували щастя пацієнтів — надто тих, кого згодом чекає неминуча смерть. Запровадивши всі можливі заходи безпеки, нам варто дозволити людям просити допомоги зі смертю в тих, хто поряд, і зробити так, щоб тих, хто на це погодиться, не чекала кримінальна відповідальність.

Я взагалі вірю, що ми зможемо приборкати наратив здоров'я, якщо надамо загалу інформацію про витрати на альтернативні варіанти фінансування. Алан Вільямс, професор економіки здоров'я в Університеті Йорка, дуже вплинув на моє раннє наукове життя. Він був великим захисником позиції «чесної черги»: право людей на ресурси системи охорони здоров'я має зменшуватися з віком³⁴⁴. Більшість емпіричних даних, зібраних із цього питання, підтверджує таку ідею, а ще люди особливо сильно хочуть зробити пріоритетом дітей, які мають обмежену тривалість життя³⁴⁵. Алан написав, що «марна гонитва за безсмертям є небезпечною для старих людей». Я з цим погоджуюсь, особливо, коли сам старію.

¹¹ Популярний британський телеведучий, пік кар'єри якого припав на другу половину минулого століття.

¹² Паліативна допомога — це підхід, що дозволяє поліпшити якість життя пацієнтів та їхніх сімей, які зіткнулися з проблемами смертельного захворювання, шляхом запобігання і

полегшення страждань завдяки ранньому виявленню, ретельній оцінці й лікуванню болю та інших фізичних симптомів, а також наданню психосоціальної і духовної підтримки.

Розділ 9

Воля

Перш ніж перейти до цього наративу, ось знову два запитання. Запишіть, будь ласка, свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці третьої частини.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ви вірите, що вільно обираєте все, що робите. Ви часто відчуваєтеся нещасним.

Життя Б. Ви не вірите, що контролюєте все, що робите. Ви майже ніколи не відчуваєтеся нещасним.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для друга* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ваш друг вірить, що вільно обирає все, що робить у житті. Він часто відчуваєтеся нещасним.

Життя Б. Ваш друг не вірить, що контролює те, що робить. Він украй рідко відчуваєтеся нещасним.

Останній, але найбільш поширений соціальний наратив, який я розглядатиму, твердить, що ми діємо з власної волі, тобто зі значним відчуттям свободи власних дій. Як правило, кожен із нас вважає, що він або вона вільні обирати, як жити. Тому ми можемо судити інших (і себе) за вибір. Ми можемо їх (і себе) поважати чи зневажати на основі того, чи поведуться вони (або ми) очікувано, — а очікування ці зазвичай формуються іншими соціальними наративами. В основі всіх наших суджень про чийсь поведінку включно з судженнями про дотримання певного наративу, лежить поняття волі.

Розбираючись у природі людської поведінки, ми дедалі активніше схилиємося до одного з чотирьох факторів її визначення або до їх комбінації:

1. Генетичний вплив
2. Соціальне оточення
3. Контекст рішення

4. Випадковість.

Уточню: коли я говорю про випадковість, то маю на увазі наслідки, які є результатом випадку, на противагу таким, які можна б зарахувати до трьох інших факторів, якби тільки у нас була необхідна інформація. У контексті наративної пастки вплив факторів, на які ми вплинути не можемо, означає послаблення осуду тих, хто не живе відповідно до правил, яких ми хотіли б, щоб вони дотримувались (або навіть відповідно до правил, які вони встановили для себе і яких не змогли дотриматись). Але це не означає послаблення відповідальності за наслідки вчинків і дій. Насправді все навпаки: єдине, що потребує нашої уваги, — це наслідки нашої поведінки, а мотиви, що стоять за нашими вчинками, треба розглядати в рамках того, як вони впливають на ці наслідки.

Для чіткості й зрозумілості я розглядатиму кожен із чотирьох факторів по черзі, але поведінку людини загалом можна пояснити переважно їхньою взаємодією. Наприклад, епігенетика показує, як зовнішні чинники можуть вплинути на активацію певних генів. Схильність діяти певним чином не є достатньою причиною так діяти: оточення ще має активувати гени й викликати відповідну поведінкову реакцію. Та ви самі побачите досить переконливі докази, щоб зрозуміти, наскільки маленьку роль у наших діях грає свобода волі.

ЦЕ ВСЕ ГЕНИ

Проект геному людини, міжнародний науковий проект, метою якого є скласти карту... ви вгадали, геному людини, встановив, що кожен з нас має 20 000–25 000 генів³⁴⁶. У кожного є два екземпляри певного типу генів, по одному від обох батьків, тому наші батьки впливають на те, яку зовнішність ми маємо, а також думаємо, відчуваємо і діємо. Тут можна багато про що говорити, адже кількість даних постійно збільшується, але дозвольте сказати кілька слів про освіту, яка є важливим компонентом метанаративу досягнення. Не так давно провели дослідження, яке включало 354 224 людини зі ста двох різних соціальних груп. Воно виявило міцний позитивний зв'язок між генетичною різноманітністю й вищим рівнем когнітивних здібностей та освітніх досягнень³⁴⁷.

Насправді гени найбільше впливають на академічні досягнення. Роберт Пломін, професор факультету поведінкової генетики в Лондонському королівському коледжі, зміг продемонструвати це за допомогою найбільшого тривалого дослідження близнюків, у якому взяло участь 10 тисяч пар близнюків³⁴⁸. Він виявив, що принаймні половина відмінностей у результатах дітей на державних іспитах у Великій Британії залежить від різниці в їхніх ДНК. Дивно (особливо враховуючи час і гроші, витрачені на вибір найкращої школи), але школа відповідає не більше ніж за 20 % різниці в академічній успішності. Одна знахідка мене особливо зацікавила: середня різниця в IQ між братами/сестрами становить 13 балів — цифра не дуже відрізняється від 17 балів різниці між двома випадково обраними людьми³⁴⁹.

Гени впливають і на щастя. Було одне дослідження, яке вивчало зв'язок між щастям, майстерністю, оптимізмом і батьківським впливом. Благополуччя підлітків, виявляється, пов'язане з благополуччям батьків, особливо тат³⁵⁰. Утім, незрозуміло, з чим це пов'язано сильніше — з генетичними факторами чи з факторами спільного оточення. Довготривале дослідження за участі прийомних і неприйомних родин дає змогу припустити, що перехід щастя від батьків до дітей насправді великою мірою залежить від генетичних факторів: щастя не «передається» й не залежить від впливу оточення³⁵¹. Це дослідження виявило, що рівні щастя членів родини були значно більше пов'язані в неприйомних родин, — отже, виявлені рівні щастя були радше результатом роботи генів, ніж оточення.

СОЦІАЛЬНЕ ОТОЧЕННЯ

Оскільки ми не контролюємо свої гени, ми швидко забуваємо про них як про головні фактори впливу на життя. Фактор, який ми охочіше визнаємо (але не так охоче відповідно до нього діємо) — соціально-економічний статус. Соціальний статус і дохід наших батьків грають дуже важливу роль. Якщо ви американець і у ваших батьків на 1 % збільшиться родинний дохід, ваш шанс вступити у коледж зросте на 0,7 %³⁵². Цікаво, що такий ефект постійний (тобто лінійний) у всіх

групах диференціації доходу населення. Бідна ви дитина, яка стає трохи менш бідною, чи багата, яка стає трохи багатшою, — ваші шанси на вступ у коледж зростуть однаково.

Я певен, що вас не надто здивує міцний взаємозв'язок між зростом батьків і дітей. Але, можливо, вас трохи здивує так само міцний зв'язок між доходами батьків і дітей. Імовірність підйому того, хто почав із нижньої частини шкали диференціації доходів, до найвищої, така сама, як і ймовірність того, що батько зі зростом 167 сантиметрів матиме сина, зріст якого буде 185 сантиметрів. Так буває, але не дуже часто. Хочете бути високими — народжуйтесь у високих батьків; хочете бути багатими — у багатих.

Мало вам народитися в бідній родині? Зараз знайшли докази, що стрес, який виникає на ґрунті бідності, може погано впливати й на нашу біологію. Поміж іншим, бідність може зменшити поверхню мозку й збільшити шанси заробити ожиріння³⁵³. Ті, хто народились у бідності, мають більше шансів отримати травму, яка впливає на біологічний і психологічний розвиток, порушуючи важливі процеси нейронної регуляції, й виявляється у проблемній поведінці та злочинних діях³⁵⁴. Нові докази свідчать, що 90 % малолітніх злочинців у США мали якусь дитячу травму³⁵⁵.

Мені невтямки, як розумна людина, озброєна здатністю до аналізу — мовчу вже про дані, — може обманювати себе вірою в те, що у будь-кого з будь-яким походженням усе вийде — треба тільки старатися.

КОНТЕКСТ МАЄ ЗНАЧЕННЯ

У 1999 році два психологи, Ден Вегнер і Талія Вітлі, провели серію експериментів, щоб побачити як мозок приймає рішення³⁵⁶. Вони виявили, що між прийняттям і осмисленням рішення минає чверть секунди. Багатьом із вас відомий розподіл систем мозку на «автоматичні» й «раціональні». Так от, насправді в мозку немає двох систем, там усе набагато складніше, але така диференціація зручна для ілюстрації фізичного впливу контексту і пізнання. Автоматична система налаштована на те, щоб відповідати на ситуативні стимули, й ми часто цього не усвідомлюємо³⁵⁷. Вона завжди є, активна і безупинна. Вона не вимагає зусиль, діє швидко й автоматично. Вона

працює на задньому плані нижче рівня свідомого усвідомлення. Щодня ми приймаємо тисячі великих і малих рішень, а система робить так, щоб більшість із них не вимагали зусиль і наше життя було від цього простішим.

Але вона утворює зв'язки, які б дуже здивували раціональну систему, якби та про них знала. Погляньте на вплив яскравого світла на поведінку. Тьмяне оточення, виявляється, збільшує креативність і навіть зменшує споживання калорій³⁵⁸. Натомість яскраве світло сприяє чесності. В одному експерименті студентів університету в Тайвані розподілили у групи за яскравістю світла — низькою, середньою і високою³⁵⁹. Наприкінці експерименту учасникам дали більше грошей (ніби помилково) і попросили переконатись, що вони отримали суму, «яку заслужили». Зі студентів, які були в групі з низькою яскравістю, зайві гроші повернула половина. У яскравій групі те саме зробили 85 %. Важливо зазначити, що у цих та інших подібних експериментах учасники абсолютно не усвідомлюють, що контекст прийняття рішення впливає на них.

У літературі існує серйозне питання (браку) відтворення таких експериментів, яке не можна ігнорувати. Не можна забувати й про те, що на нас впливають несвідомі сигнали оточення, навіть якщо ми не можемо точно сказати звідки вони йдуть, від кого і як довго на нас впливають. Головне визнати, як сильно ми піддаємося впливу цих несвідомих сигналів. Ніхто не скаже, що на його чесність впливає яскравість світла. У результаті ми радо, хоч і непомітно, шукаємо причини для наших дій у раціональній системі. Така раціоналізація постфактум забезпечує зв'язну історію поведінки, але насправді дуже пунктирно пов'язана зі справжніми каталізаторами наших вчинків. Нам подобається думати, що ми діємо всупереч контексту, але дуже значну частину нашої поведінки можна пояснити саме ним.

Як і хорошу роботу. Нам треба так багато вирішувати, що мозок вибухнув би, якби мусив задумуватись про кожне рішення. Я вважаю, що це надає нам свободу, адже так у нас з'являється справжня надія змінити поведінку, змінивши стимули оточення. У нас дуже обмежена кількість енергії на увагу, і нам треба дуже добре помізкувати про те, куди її краще спрямувати. Раніше я використовував аналогію з вигулом собаки в парку. Ви не можете свідомо наказати собаці, як їй

бігати у парку, — але можете обрати парк. Так само і з мозком: ви не можете обрати свою реакцію на ситуативні тригери, але може обрати тригери, які на вас впливатимуть.

Іноді кількість парків обмежена й контроль розподілу уваги дещо скутий. Люди, які мають небагато зайвої когнітивної потужності, бо їхня голова забита, скажімо, оплатою рахунків, набирають менше балів у інтелектуальних тестах, ніж люди, чий мозок може чітко мислити. Це довели на двох абсолютно різних групах населення: відвідувачах торгового центру в Нью-Джерсі й фермерах, які займаються цукровою тростиною в сільській Індії³⁶⁰. У торговому центрі учасники пройшли кілька тестів на перевірку IQ і здатності контролювати імпульси. Перед проходженням тестів половину групи попросили подумати про те, що вони будуть робити, коли їхня машина зламається й ремонт обійдеться у 150 доларів. Другу половину попросили подумати про те саме, але їхній ремонт уже коштував 1500 доларів. Результати порівнювали за доходами двох груп: тих, хто заробляє понад 70 000 доларів на рік, і тих, хто менше. Ремонт вартістю 150 доларів не створив різниці тестів на IQ і контролю імпульсів у групах за доходом. Почувши про ремонт вартістю 1500 доларів, учасники з меншим доходом показали значно гірші результати. Вплив стресового і когнітивно виснажливого завдання пошуку грошей на ремонт машини, коли цих грошей у вас небагато, дорівнював стресу, який відчуває мозок від однієї безсонної ночі.

Подібні тести дозволяють із певністю говорити про те, як ми пояснюємо відповідальність. Ми бачимо різницю між поведінкою багатих і бідних не як наслідок різних «рис», які визначають особистість, а радше як наслідок відмінності «стану», пов'язаного з надмірністю або браком ресурсів. Справді, таке припущення значно дієвіше, бо воно показує, що багаті люди поводитимуться так само, як і бідні, коли зіткнуться із браком ресурсів.

Власну поведінку ми можемо іноді приписувати контексту — я шахраюю зі своїми податками, бо мені бракує грошей, а не тому що я шахрай, — а от поведінку інших ми майже завжди пояснюємо їхніми (начебто) жажливими рисами характеру — ти шахраюєш із податками, бо в душі ти шахрай. Наша схильність при поясненні чужої поведінки надавати більшого значення внутрішнім характеристикам, а не

зовнішнім факторам називається фундаментальною помилкою атрибуції³⁶¹. Це чільне поняття психологічних досліджень лежить в основі наших суджень про сторонніх. Ми завжди можемо бачити лише те, що людина робить, а не те, що спонукало її до цього вчинку. Ми віддаємо перевагу порядку, а не хаосу, тому висновуємо з чужих вчинків риси характеру для наративу свого життя³⁶².

Розуміння контекстуальних каталізаторів поведінки особливо важливе у законотворчості: ті, хто вирішує від імені інших, часто мають неправильну інформацію про оточення й контекст життя цих самих інших. Якщо ми багаті, а хтось інший бідний, ми можемо й не усвідомлювати, що їхня поведінка спричинена саме браком ресурсів, як показано у прикладі вище.

Випадковість

Один із впливових факторів у житті, який спричиняє найбільше галасу (і який ми дуже неохоче приймаємо), — це випадковість. Відколи кожен з нас випадково народився в бідності чи багатстві, з нами дуже багато продовжує відбуватися волею випадку. Удача важлива завжди, але законотворці і батьки часто не бажають цього визнавати.

У Великій Британії і США діти, які народилися перед самим навчальним роком («літні діти»), опиняються в несправедливо не вигідному становищі в навчанні³⁶³. Вони вчаться за загальною програмою, але їхній мозок менш розвинений, ніж мозок їхніх однолітків, і тому їм важче обробляти інформацію. Різниця у здібностях особливо помітна на ранніх стадіях життя дитини, коли мозок проходить період швидкого розвитку. З часом цей ефект зменшується, але у шістнадцять років, коли учні приймають важливі рішення, він досі значний. Літні діти також мають менше шансів на успіх у спорті, адже вони менші за своїх однокласників.

Багато написано про (насправді незначний) вплив розміру класу на навчання, значно менше про величезний недолік народження в серпні у Великій Британії і ще менше (тобто нічого) з цього приводу зроблено. Мене це особливо непокоїть, адже Поппі народилась у квітні, а Стенлі, на лихо, в липні. Стенлі робить непогані успіхи в

спорті й був би збіса неперевершеним серед однолітків, якби моя дружина мала далекоглядність завагітніти на шість тижнів пізніше.

САМООБМАН

Попри впливовість, ми ненавидимо концепцію удачі, адже вона забирає у нас контроль, а люди люблять відчувати, ніби вони все контролюють. Удача неоднозначна й безприцільна, вона позбавляє нас статусу, вона розриває ідею нашої можливості впливати на події або принаймні їх пояснювати. Ми відчуваємось ошуканими удачею. Це дуже неприємна історія, бо це й не історія зовсім. Як наслідок, ми не приписуємо свій успіх удачі, навіть якщо наш талан видно неозброєним оком.

Було в Каліфорнійському університеті, що в Берклі, цікаве дослідження. Воно виявило, що люди залюбки приписують своє переможне становище у грі «Монополія» особистому таланту, навіть коли гру очевидно підтасували на їхню користь³⁶⁴. У цьому дослідженні людям говорили, що їхній доступ до певних ігрових привілеїв (серед яких додатковий кубик, удвічі більша кількість грошей і вищий бонус за проходження стартового квадрата) вирішуватиме монетка. Після гри їх питали, чому, на їхню думку, вони виграли гру. Учасники розгортали детальну історію про власний внесок у досягнення такого успіху; вони значно краще помічали, що саме зробили для своєї неминучої перемоги, ніж роль удачі.

Сто років тому ми б думали, що свобода волі відіграє значно більшу роль у поведінці. Невідомо, що ми думатимемо ще за 100 років, але я передбачаю, що поведінка, на яку впливає «шум» справжньої свободи волі, майже зникне. Свободі волі доручили розставляти стільці на «Титаніку», яким керують неконтрольовані чинники. (Я не кажу, що ваше життя — як корабель, що врізається в айсберг, це просто аналогія). Але нам подобається думати, що ми контролюємо напрямок руху корабля. В експерименті, який відтворювали різними способами, людям казали спробувати контролювати випадкові спалахи світла за допомогою кнопки-обманки. Попри випадковість цих спалахів, після дослідження люди думали, що зіграли важливу роль у їх появі.

Але іноді добре думати, що контроль у нас у руках, — хоч це, може, й не так. Бруно Беттелгайм побачив це, коли аналізував тактики виживання, які використовували люди в нацистських концтаборах. Він виявив, що найбільші шанси на виживання мали ті, кому вдалося зберегти незалежність у певній своїй діяльності, ті, хто хоч у чомусь уникали контролю нацистів. Подальші дослідження показали, що думки про брак контролю підвищують стрес, провокують напади хвороб і численні психологічні проблеми. Історія про Емілі в попередньому розділі дуже добре це демонструє.

Віра в те, що ми контролюємо власні вчинки, робить нас мотивованішими досягти хороших результатів. Коли наша мотивація на успіх вища, ми стаємо націленіші на дію, а це дає кращі результати. За оцінками відгуків про продуктивність, віра у свободу волі асоціюється з кращою продуктивністю на роботі. Дослідження показують, що через пробудження відчуття належності свобода волі додає людям відчуття мети. І хоч ці дослідження не причинові, вони дозволяють припустити важливий зв'язок між думкою про свої сили і щастям.

Рой Баумайстер із Флоридського державного університету провів низку досліджень про важливість свободи волі. Він із колегами виявив, що студенти зі слабшою вірою у свободу волі рідше погоджувалися витратити особистий час на допомогу одногрупнику з навчанням, ніж ті, чия віра була міцнішою. Ті, хто дотримувався детерміністичних поглядів, читаючи твердження типу «Наука показала, що свобода волі — це ілюзія», рідше давали гроші бездомним або позичали комусь свій мобільний. Люди, схильні менше вірити у свободу волі, частіше підглядали у відповіді до тестів або принагідно крали гроші зі скарбнички³⁶⁵.

Нейронаукові дослідження показали, що підрив віри у свободу волі впливає й на мозкові процеси нижчих рівнів. Наприклад, у людей, які прочитали твердження, що заперечують свободу волі, буде меншою активація нейронних мереж, що відповідають за підготовку під час виконання такого простого завдання, як натискання на кнопку. У цьому дослідженні підрив свободи волі не змінив відповіді на запитання «коли намір зробити рух дійшов до свідомості?», отже,

можна припустити, що вплив заперечення свободи волі відбувається за межами свідомості.

НЕ ОБМАНЮЙТЕСЯ ІНШИМИ

Відчуття свободи волі часто може приносити користь окремим особистостям, а от віра в те, що інші чинять із власної волі, зазвичай шкідлива для справедливості в суспільстві. Приміром, ідея, що кожен може досягти успіху, якщо буде наполегливо працювати, народилась із упертого нехтування нерівністю в системах сучасного світу. Замість намагатися досягти рівних можливостей (чого ніколи не буде), подивімося краще, як розподілити ресурси таким чином, щоб досягти справедливих результатів (беручи до уваги свій дуже незначний контроль над цими результатами). Ця проблема вирішується значно легше.

Проте як суспільство ми ще продовжуємо вірити в те, що талант і зусилля мають визначати (і часто таки визначають) успіх. Я вже давно дивуюся, що так багато людей вважає нормальним щедро нагороджувати талант, коли він майже цілковито є результатом генів, оточення, контексту і удачі, а не свободи волі. Можливо, ми просто вважаємо, що талант більш пов'язаний із хорошим результатом, ніж удача, а хороші результати є справедливою підставою для нагороди. Я, напевно, міг би жити з таким поясненням, якби нагорода була більш-менш пропорційною хорошим результатам і якби ми адекватно компенсували неталановитим їхній програш у лотереї життя. Але величезна нерівність, яку ми бачимо у суспільстві, показує, як сильно ми перенагороджуємо талановитих і недодаємо неталановитим.

На рівні інтуїції більшість людей розуміє, що ми значно краще контролюємо свої зусилля, ніж свій талант. У нас нібито значно більший вибір, коли це стосується наполегливості. Частина привабливості зусиль у культурі Заходу лежить в ідеології «американської мрії»: ви можете досягти чого завгодно, якщо будете для цього важко працювати. Ця ідея просочує ліберальну демократію. Вона стала домінувати у нашому розумінні успіху. Зусилля не лише можна вільно обрати, вони стали головним фактором успіху (можливо, через свободу волі, яку з ними пов'язують).

Ми інтуїтивно усвідомлюємо, що маємо більше свободи зусиль, ніж свободи таланту, а це надає підтримку ідеї соціальної мобільності: якщо ви вирішите наполегливо працювати, вам вдасться. Та чи справді ми можемо вирішити, наскільки наполегливо і важко працювати? Відповідь: ми просто не знаємо. Можливо, ваше бажання наполегливо й важко працювати і його втілення більшою мірою (якщо не повністю), визначаються генами, оточенням, контекстом і удачею.

Цю ідею підтримує виявлений зв'язок між робочою етикою батьків і дітей. Нещодавнє данське дослідження, яке вивчало цей зв'язок, показало, що робоча етика чоловіків корелюється з якістю минулих стосунків із батьками, а жінок — ні³⁶⁶. Те саме дослідження знайшло зв'язок між підходом підлітків до роботи і якістю їхніх стосунків із татами (але не з мамами) — можливо, через традиційний стереотип про те, що чоловік — це годувальник. Для підтвердження цих зв'язків і оцінки причинно-наслідкових зв'язків потрібні подальші дослідження, але, здається, генетичний вплив і/або рання соціалізація тут можуть відігравати певну роль.

Тому навіть якщо ви думаєте, що самі вирішили наполегливо працювати, це не означає, що ви обрали це рішення або здатність його втілити. Я не кажу, що ви не можете змінити своє життя: я б навіть не заморочувався з написанням останньої книжки, якби думав, що не можу. Просто у вас значно менше контролю над тим, що ви робите, ніж вам подобається думати (а якщо згадати «Щастя власноруч», зміна контексту — найефективніший спосіб змінити поведінку).

Основна частина мотивації продовжувати жити за наративом «прагнення до успіху» навіть попри докази, які йому суперечать, лежить у нашому бажанні сприймати світ справедливим. Віра у справедливий світ стримує відчуття тривоги й невпевненості. У нашому невпинно мінливому світі цей наратив слугує теплою, м'якою захисною ковдрою, яка вкриває від холодної правди жахливої нерівності й несправедливості. Але якщо ми віримо, що результати в житті більшою мірою залежать від зусиль, ми значно менше будемо перейматись проблемами нерівності, ніж якби ми вірили, що ця нерівність — результат випадковості. Наратив наполегливої роботи завдає найбільшої шкоди найбезталаннішим.

Іронічно, що люди, які відчули на собі вертикальну мобільність, рідше за всіх приписують успіх удачі³⁶⁷. Ті, хто з жебраків вибився в принци, дуже охоче приписують власний успіх важкій роботі й наполегливості, а отже, вважають, що інші теж так можуть. Колишні курці часто найбільше засуджують курців. Логіка проста: «Я покинув, то й вони можуть». Це також просто неправильно. Між тими, хто може кинути курити, й тими, хто не може, існують суттєві відмінності, які залежать від непомітних факторів і випадковості.

Ба більше: ті, хто здійснив перехід від бідності до багатства, ймовірно, помічають очевидніші привілеї, які має більшість інших успішних людей навколо, й тому їм буде складніше помітити власну менш очевидну удачу. Свій успіх я часто пояснював розумом і народженням під щасливою зіркою, але таке пояснення не дуже подобається багатьом людям, серед яких і ті, хто сам вийшов із робітничого класу. Тому в питанні перерозподілу ми навіть не можемо покластися на тих, хто колись був бідним.

Тільки визнавши, що більшість результатів у житті переважно визначаються факторами, які нам непідконтрольні, ми зможемо правильно характеризувати різні види нерівності в житті як несправедливі. Дуже невеликий відсоток свободи волі, який стоїть за всім, що ми робимо, означає, що ми можемо пом'якшити свої судження про чужу відповідність наративам, описаним у цій книжці. Багато з нас так влаштовані, що багатство, успіх і освіта здаються нам привабливішими. Будьмо уважні — наше ідеалізоване бачення цих бажань формується переважно суспільством і його думкою. Приймаючи неконтрольованість багатьох життєвих подій, ви звільняєте себе від наративів досягнення й точки зору «Мені правда треба було досягти більшого».

Коли йдеться про метанаратив стосунків, кожен з нас має важливі індивідуальні (і переважно заздалегідь визначені) вподобання, які хоче задовольнити. Вам може бути простіше прийняти свою нездатність виправдати чужі очікування щодо «стосунків» з іншими. Може, шлюб просто не ваш варіант. А навіть якщо й ваш, ви тепер зможете прийняти, що шлюб підходить не всім, і не засуджувати інших за відмінність.

Що ж до відповідальності, то ми всі можемо навчитися трохи скромніше судити допомогу інших та їхні причини й способи обміну здоров'я на щось інакше, наприклад, на щастя. Зрештою, тверезіше розуміння волі дає нам більшу свободу зрозуміти рішення, які інші приймають задля свого щастя.

Річ у впливі, так?

Ми бачили, як віра в свободу волі може допомогти на індивідуальному рівні, але не коли ми судимо інших. Певно, зараз ви думаєте, як же ж урівноважити два таких полярних переконання про волю. Це легше зробити, зосередившись на їхньому впливі. Навіть якщо нашу поведінку можна зрештою приписати впливу генетики й оточення, ми все ще можемо відповідати за свій вплив на тих, хто навколо нас. Ваші погляди на те, скільки свободи волі ви маєте, тут не грають ролі. Було б цікаво побачити, чи ті, чию віру у свободу волі підірвали у вищезгаданих дослідженнях, продовжать погано чинити, коли їм нагадати, що вони все одно відповідають за вплив своїх вчинків.

Важливим місцем, де відбуваються повільні дебати між впливом (результатом дій) і відповідальністю, є судова зала. Після того як нейронаука досягла рівня, коли кожна поведінка має свій нейромаркер, нам легше уявити, як зменшити кількість людей по той бік закону. Якщо ми зможемо довести позицію «мій мозок змусив мене це зробити», різниця між тими, хто робить хороші й погані речі, стане питанням простої біології.

Ви, може, здивуєтесь, але це вже відбувається. Нещодавнє дослідження свідчить, що з 2015 року нейронаукові докази фігурували у 204 справах, розглянутих у судах Англії і Уельсу³⁶⁸. Ці справи обмежувались апеляціями проти звинувачувального вироку або проти ув'язнення, але вони стосувалися різноманітних злочинів: убивств, насильства, шахрайства, сексуальних злочинів і порушення правил водіння. Більшість апеляцій проти винесення звинувачувального вироку були невдалими, а от апеляції проти тривалості ув'язнення мали успіх у більш як половині розглянутих справ. Схоже, суди у США ще більше схильні сприймати злочинну поведінку як медичний стан. Не так давно одне американське дослідження виявило, що у 5 %

судових процесів про вбивства і 25 % справ про винесення смертного вироку фігурували докази з царини нейронауки і поведінкової генетики³⁶⁹. І хоч такі докази ніколи не визначали вердикт, вони впливали на строк.

Це показує, що ми все одно можемо вирішити покарати за наслідки, навіть якщо причини й не були обрані вільно. Визначаючи покарання, юридична система бере до уваги дію (вчинений злочин) і намір (злочинні думки). Щоб підсудного визнали винним, мають бути обидві умови. На результат, звісно, впливатиме намір: мої почуття щодо зламаного носа залежатимуть від того, зламали ви його мені, випадково стукнувши ліктем чи навмисне вдаривши кулаком за те, що я вам набрид. Але ніс усе одно зламаний. Ви маєте визнати наслідки своїх дій (навіть ненавмисний удар ліктя), а мій ніс треба вилікувати.

Нашу зацикленість на причинах злочину можна пояснити, якщо це допоможе запобігти подальшим злочинам і зменшити шкоду. Але все ж варто зазначити, що кримінологи витрачають багато часу на пошук винних і так мало — на вплив злочину на жертв. Утім, тут є винятки. Наприклад, Джоана Шепланд, із якою я раніше працював у Шеффілді, продовжує справедливо наголошувати на тому, що нам треба краще намагатися зрозуміти вплив злочину і судового процесу на жертв. Коли жертв питають про їхні бажання і почуття, всі хочуть «торжества справедливості» — визнання наслідків злочинцями й судом, і лише декому треба пояснення намірів злочинця.

Підозрюю, дехто з вас тепер трохи краще сприймає переважну неважливість намірів у оцінці хороших вчинків, таких як благодійність, — але вас уже непокоїть нехтування мотивами, коли йдеться про погані вчинки, як-от злочини. Це називається ефект Нобе, який назвали на честь сучасного американського філософа Джошуа Нобе³⁷⁰. Він вигадав розумовий експеримент, у якому головний виконавчий директор, який переживає лише про максимальні прибутки, береться запроваджувати нову програму, бо вона має принести хороші прибутки³⁷¹. Уявімо, що цей директор знає, що програма буде корисною для довкілля. Ви думаєте, що він мав намір принести користь довкіллю? Так думає лише кожен четвертий. А що як програма нашкодила б екології? Вважаєте, що директор мав намір нашкодити природі? Більше чотирьох із п'яти людей так вважає.

Цікаво, що це дозволяє припустити, що ми можемо не розуміти, чи дія була зумисною (а також за яку дію ми можемо притягнути людину до відповідальності), поки ми не вирішили, якими є наслідки дії, хорошими чи поганими. Робота Кнобе робить значний внесок у наше розуміння суджень про наміри й наслідки. Але, знову-таки, контекст має значення. Проте нам не варто зіставляти те, що очевидно стосується справи, з формальною важливістю результату. Того директора варто вважати відповідальним за вплив на природу незалежно від того, чи мав він свободу волі поводитись так, як повівся.

Дуже небагато з нас поводитьсь погано, аби нашкодити, але ми часто завдаємо іншим серйозної шкоди. Певно, фраза «Я не хотів» таки щира, але шкода від неї нікуди не поділась. Як інструменти шкоди ми маємо взяти на себе відповідальність за її зменшення, а не шукати способів позбутися провини, виправдовуючись відсутністю наміру нашкодити. Мислення «Я не хотів» є продуктом наших «я», нашої егоїстичної потреби зберегти образ пристойності, коли нас критикують. Є певна іронія в змушуванні когось почуватися краще, спрямовуючи наміри втішити на себе.

Висновки

Нам подобається думати, що ми вільні обирати й можемо судити інших за їхні рішення. Але віра у свободу волі може запустити шкідливу емоційну реакцію. Коли ми віримо, що хтось сам вирішив завдати комусь шкоди, нормальною реакцією на це буде смуток, злість і звинувачення. Ми часто будемо діяти відповідно до цих емоцій, не задумуючись про їхні наслідки. Навчившись дивитися на свободу волі як на ілюзію, ми почнемо діяти так, щоб насправді вплинути на причини хорошої і поганої поведінки³⁷².

Хороша й погана поведінка, досягнення і провали — все це стосується влади, а не сили волі. Викинувши з оцінки результату судження про свободу волі, ми зможемо ефективніше справлятися з наслідками своїх і чужих дій. Ми постійно попереджаємо дітей, щоб вони враховували наслідки своїх вчинків, хай якими є їхні наміри. Принаймні хочемо попередити. Ми нагадуємо їм, що успіхи в навчанні

й спорті, а також їхнє щастя так само залежать від удачі, як і від зусиль і талентів — і, звісно, від безжальних батьків із їхньою комендантською годиною.

Не все можна створити або виправити вдома. Шкільна система може допомогти всім, просто змінивши час проведення іспитів. Дослідження у Великій Британії виявило, що хлопці з робітничого класу гірше здають іспити, коли вони збігаються з матчами Чемпіонату світу й Чемпіонату Європи з футболу, тобто кожні два роки³⁷³. Діти з робітничого класу більше люблять футбол, захват цим спортом відволікає їх від навчання й ставить у значно не вигідніше положення порівняно з однолітками з середнього класу. Як я їх розумію: я складав випускні іспити у 1986-му, коли Англія грала на Чемпіонаті світу в Мексиці. Я впевнений, що гірше здав математику через біль програшу Аргентині у чвертьфіналі (завдяки «руці Бога» Дієго Марадони і його голу століття). Зосередившись на наслідках, рішення знайти просто: слід змінити час проведення іспитів.

Компанії можуть спробувати зменшити особисту упередженість під час процесу найму, покладаючись на об'єктивніші критерії, наприклад, на тестування навичок або виконання завдань, пов'язаних із роботою, а не на співбесіди. Якщо вам так треба співбесіди, робіть їх чітко структурованими і заздалегідь установіть головні цілі, щоби зменшити свою схильність до упереджень³⁷⁴. Працівники, які хочуть зосередитись на роботі, можуть позбутися різних відволікань, таких як смс і дзвінки, вимикаючи телефони в певний період або — ще краще — залишаючи їх у іншій кімнаті³⁷⁵.

Коли законотворці визнають, що більшість подій не піддається контролю, вони одразу стануть нетерпимішими до нерівності в щасті. Люди не вирішують бути нещасними. Багато їхніх так званих поганих рішень, які призвели до цього нещастя, навіть рішеннями не були. Якщо так на це дивитись, нерівність у щасті — також несправедлива. Ось моя мантра для державної політики: «Від кожного — за вдачею, кожному — за щастям».

Підсумки відповідальності

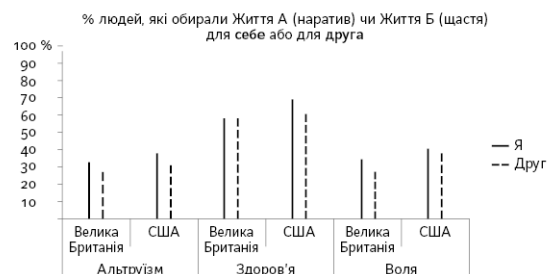
Переваги обрання негативної утилітарної точки зору не більш очевидні, ніж коли доводиться справлятися зі шкодою від метанаративу відповідальності. Ми, напевно, всі могли б бути трохи безкорисливішими до тих, хто нам небайдужий, особливо до тих, із ким очевидно нічим не пов'язані. Але так стається, лише якщо ми від цього також щось матимемо. Про доброту вчинку треба судити за добротою його наслідків, а не за нібито добротою намірів. Припиняючи, а не шануючи хороші вчинки, коли вони мотивовані чимось, окрім безкорисливості, ми не лише соромимо просоціальних людей серед нас, а ще й встановлюємо нереальні очікування того, що має нас мотивувати. Зрештою все це примножує страждання. Наратив чистого альтруїзму — контрпродуктивний.

Застосування наративу відповідальності до здоров'я створює і продовжує нещастя. Навчившись сприймати хороший стан здоров'я як вимушений вибір, а не необмежену відповідальність, ми зможемо зменшити суворий осуд на адресу тих, хто не хоче або не може поклонятися культу хорошої форми й довголіття. Це дозволить нам тверезо розглянути компроміси, які люди роблять не на користь здоров'я або інших складових щастя, і спокійно оцінити, чи це примножує їхнє щастя, а не одразу вдаватися до осуду просто через те, що вони не примножують свого здоров'я. Це зніме зайвий тягар тиску з тих, хто живе зі смертельними хворобами і доглядає за такими пацієнтами, адже таким хворим нададуть реальний вибір і звільнять ресурси, необхідні для максимального зменшення страждань і нещастя.

Я не сумніваюся, що до тих, хто найбільше страждає, ставилися б краще, якби ми прийняли факт, що наші бажання і наша готовність та здатність виконувати їх визначаються факторами, які ми майже не можемо контролювати. Кожен з нас може отримати певну користь від самообману про те, ніби ми діємо на основі свободи волі, але ми дозволяємо суспільству завдати неприйнятної шкоди тим, хто й так у найгіршому положенні, вбивши собі у голову, що ці люди самі відповідальні за свої страждання й за зменшення цих страждань.

Ваше місце в суспільстві визначається *для вас*, а не *вами*. Як і моє. Усі ми маємо це пам'ятати, коли нахвалюємо тих, хто досяг успіху, і зневажаємо тих, кому це не вдалося. Випадковість лотереї життя означає, що ми маємо робити все можливе, щоб зменшити нерівність між переможцями й тими, кому не пощастило. Мені не дає спокою, що такі люди, як я, які трохи піднялися соціальною драбиною, часто найбільше критикують тих, кому це не вдалося.

Що ж, знову час для результатів. Будь ласка, розгляньте нижченаведений графік. З нього помітно, що саме заради метанаративу відповідальності наші респонденти найбільше готові пожертвувати своїм щастям. Принаймні третина людей сказала, що активно робитиме себе нещасними, аби виконати один із наративів. Для здоров'я цей показник становить майже дві третини. Важливість здоров'я підтверджена більшим і значно ретельнішим дослідженням, яке я провів із колегами Меттом Адлером і Георгіосом Каветсосом. Ми спитали 13 тисяч звичайних людей у Великій Британії і США, що вони оберуть — щасливе життя чи життя з високим доходом, фізичним здоров'ям, родиною, кар'єрним успіхом або освітою. У рамках більшості наративів люди обирали щастя, але коли доходило до наративу здоров'я, більше половини обрало фізичне здоров'я³⁷⁶. Як і з досягненням (і на противагу стосункам), усі три наративи відповідальності виявляються трохи важливішими у США, ніж у Великій Британії. І як з усіма наративами, щастя перемагає наратив, коли ми обираємо для інших, і програє йому, коли обираємо для себе.



Підсумки

Соціальні наративи можуть заводити у пастку нас і тих, хто навколо нас. Ми часто їх не помічаємо, а навіть якщо помічаємо, нам важко прийняти думку, що наративи, які ми чуємо з дитинства, можуть бути джерелом поширення нещастя. Більшість історій спочатку звучать привабливо. Але якщо спочатку щось приносить радість, це не означає, що так буде тривати завжди. Те, що допомагає вашому човну пливати в морі життя, не конче не потопить когось іншого. Проживати своє життя згідно з суворими правилами й настановами означає забрати дещицю свободи волі, яка у нас є. Нам треба припинити використовувати упереджені ідеї про те, яким має бути щасливе життя, й натомість подивитись на те, як ці ідеї втілюються у реальному житті — нашому або тих, на чий життя ми впливаємо.

Хоч трохи вільніші

Зосередженість на щасті — це ключ до подолання оманливих упереджень, які народились із соціальних історій. Наш досвід, наші почуття — ось що важливо, а не історії, які ми про них розповідаємо. Постійно слідкувати за щастям — чималі зусилля, тому треба взяти на озброєння деякі практичні правила. Іноді дотримування соціальних наративів, про які йшлося в цій книжці, може допомогти зменшити нещастя, іноді не може, а буватиме так, що й не розбереш. Я не пропоную начхати на наративи просто з принципу. Це буде так само нерозумно, як і сліпо їх виконувати. Слідувати наративу чи відмовитись від нього — залежить від самої людини, часу, місця і контексту.

Я часто думаю, що робота у ЛШЕ приносить загалом більше щастя, ніж робота в менш престижному університеті, розташованому ближче до дому, у Гоуві, бо втома від довгої дороги туди-сюди з лишком компенсується можливістю навчати кмітливих студентів, працювати з розумними колегами, мати більше нагод для спільних досліджень, впливати на політичну ситуацію і брати участь у громадській діяльності. Я справді думаю, що щасливіший у ЛШЕ, але я можу

помилятись, застряглий у наративній пастці успіху, яка робить мене загалом нещаснішим.

Наративи, про які ми говорили, часто вимагали від мене зосередитись на великих рішеннях: яку роботу обрати, одружуватись чи ні тощо. Але не забуваймо, що щастя ми відчуваємо моментами. «Не заморочуйтесь із малим» («Don't Sweat the Small Stuff») — книга-бестселер Річарда Карлсона, видана років двадцять тому. Багато англомовних людей досі використовують цю фразу, щоб нагадати собі або іншим, що не варто дозволяти дрібницям себе дратувати³⁷⁷. Але щастя (і нещастя) *справді* в малому: у моментах сміху (або сліз) із другом, у ковтку свіжого повітря (або вихлопних газів), у приємній (або паскудній) розмові з незнайомцем. «Не заморочуйтесь із великим» — це була б корисніша порада. Тож, наприклад, замість думати, як розбагатіти, краще зосередитись на тому, як висипатися щоночі. Робота над власним щастям не з легких, але, як я казав у «Щасті власноруч», вона може стати легшою, якщо зосередитись на щоденній діяльності.

Корисно пам'ятати результати нашого дослідження про компроміс між наративами і щастям: людьми більше керують наративи, коли справа доходить до рішень про своє життя, ніж коли вони вирішують за друга. Тож ваша зацикленість на наративах може дещо ослабнути, якщо подумаєте про пораду другу. Дослухайтесь іноді до порад друзів і давайте їм свої. Так кожен стане вільнішим від наративів. Давній вислів «Вчиняй з іншими так, як хочеш, щоб вони вчиняли з тобою» варто переробити на «Вчиняй із собою так, як ти вчинив би з іншими». Ісус Христос оновлений поведінковою наукою.

Вирішуючи за інших

Коли ми вирішуємо за інших, на нас, безумовно, впливатимуть наративи досягнень, стосунків і відповідальності. З цим можна посперечатись, але переважає думка, що батьки мають найбільший вплив на поведінку інших людей і, напевно, найбільш віддані ідеї, що їхні діти мають жити відповідно до наративів, про які ми тут говорили. Думаю, більшість батьків хотіла б, аби їхні діти були успішними і освіченими, були у шлюбі й мали власних дітей. І не лише

(іноді навіть не) тому, що вони думають, ніби ці наративи зроблять дітей щасливими, а тому, що вони зроблять щасливими самих батьків. Батьки переважно не зізнаються собі, що проживають життя через своїх дітей. Багато хто отримує неймовірне задоволення, вихваляючись чудовою роботою нащадків.

Я закликаю всіх батьків дозволити своїм дітям влаштовувати своє життя так, щоб їм було добре, — незалежно від того, дотримуються вони наративу чи ні, й чи будете ви щасливіші, якщо дотримуються. Хай який би непомітний тиск я не чинив на Поппі й Стенлі, я точно не буду одним із тих егоїстичних батьків, які тиснуть на своїх дітей, щоб ті зробили їх бабусями і дідусями. Я вдячний, що сам ніколи не відчував такого тиску від своїх батьків. Це, напевно, трохи пояснює, чому в мене не було дітей до сорока. У сорок я вже психологічно дозрів, аби не перехезити їхнє життя так, як міг би, якби вони з'явилися у мене на 10 років раніше.

Я пишаюся тим, що мама виростила мене відкритим і справедливим. Тут мені пощастило. Вона багато в чому випереджала свій час, і я завжди пам'ятатиму її терпимість до простої ідеї, що двоє чоловіків можуть кохати один одного, особливо коли таке ставлення не приймали в наших соціальних колах. Те, що її соціальні погляди дуже відрізнялись від поглядів її батьків, дає мені віру в можливість перервати панування наративів. Сподіваюся, Поппі й Стенлі отримали ті самі ключові цінності й, можливо, навіть будуть просувати їх ще активніше, ніж я.

Ті, хто має можливість впливати на інших дітей, — наприклад, працівники освіти, — можуть говорити про дискримінацію за класовою ознакою та про інші різновиди нерівності, щоб забезпечити створення програм у школах, коледжах і університетах, які справді включали б різні цінності й способи навчання. Ми побачили, що це не тільки чесно, а й ефективно.

Якщо у вас є відповідні повноваження, слід регулярно і критично розглядати критерії оцінки роботи працівників. Подивіться на питання ширше і врахуйте вплив навичок, притаманних людям із різних класів, на результати їхньої роботи. Щире прийняття різноманіття допоможе збагатити досвід і розширити професійні надбання. Для цього потрібно щось більше, ніж просто врахування

ширшої демографії при прийнятті рішень, про яке найбільше говорять³⁷⁸. Необхідне різноманіття поглядів і точок зору, а ще інклюзивний підхід, щоб насправді вітати відмінності.

Якщо ви дослідник, можливо, вам захочеться звернути більше уваги на вплив наративів на людську поведінку і щастя. Історії — це невидимий наріжний камінь академічних досліджень. Науковці беруть у дослідження власні історії під покровом об'єктивності. Тому до зброї треба закликати науковців, які б хотіли спитати себе й інших дослідників, чи втручаються наративи в ширшу мету їхніх досліджень (і якою мірою). Усі дослідники щастя, які використовують мірила задоволеності життям, між рядків припускають, що соціальні історії мають бути частиною щастя. Вони можуть із цим погодитись, але я хотів би, щоб вони ще й відкритіше захищали свою позицію. Щоб позбутись узагальненого підходу до життя, спільноті дослідників також потрібно відійти від зацикленості на середньостатистичних показниках. Звісно, можна засвоїти важливий урок, дізнавшись, що робить середньостатистичну людину щасливою, але ніхто з нас не середньостатистичний — і ми точно самі себе такими не вважаємо.

Я як дослідник і сам не застрахований від падіння в наративну пастку. Справді, під час написання цієї книжки деяким моїм усталеним переконанням кинули виклик. Особливо мене здивувало, наскільки мало переваг людині й суспільству надає вища освіта. Деяким моїм колегам теж було важко з цим змиритись, а от ті, хто не закінчував університет, не особливо дивувались і переймались. Я змінив думку про еутаназію. Моє занепокоєння «слизькою стежкою» заспокоїли заходи безпеки, які треба буде запровадити.

Як законотворець ви могли б використати зменшення нещастя як призму для розгляду необхідності державного втручання — замість показників, пов'язаних із наративами, типу доходів. Консультуючи законотворців разом із такими людьми, як Річард Леярд із ЛШЕ та Гас О'Доннелл, колишній радник Кабінету міністрів Великої Британії, я не минаю нагоди спитати їх, що б вони зробили інакше, якби хотіли зменшити нещастя. Проста відповідь: звертати більше уваги на психічне здоров'я. Наразі лише одна людина з трьох, які мають поширені проблеми з психічним здоров'ям, отримує лікування (серед

людей, які мають ті чи інші проблеми з фізичним здоров'ям, його отримують усі) — але на нього доведеться довгенько почекати³⁷⁹.

Як політик ви можете розглянути можливість повідомити людей про наративи, які використовують інші політики й політичні партії, і надати їм, людям, привабливіший соціальний наратив, який заснований на мінімізації нещастя. Я розумію, що пливати проти течії соціальних наративів тяжко, проте я оптимістично розглядаю можливість, що політичні ініціативи, які ґрунтуються на стримуванні від надмірності досягнень, на толерантності й прийнятті різних видів взаємин між людьми, а також на увазі до відповідальності за наслідки наших вчинків, можуть сформувати основу нового популістичного руху.

Я дуже поважаю звичайних людей. Я виріс у лондонському Іст-Енді й захоплювався битвою на Кейбл-стріт, коли група комуністів, анархістів, євреїв та ірландців зіткнулась із Освальдом Мозлі і його профашистськими чорносорочниками, які хотіли пройти маршем через Іст-Енд у жовтні 1936-го під охороною поліції³⁸⁰. Антифашисти відчайдушно боролись, і Мозлі відступив. Популярність фашизму зменшилася саме в результаті активного опору населення (принаймні так мені казали багато разів у дитинстві, тому це має бути правдою). Саме такого популізму, я сподіваюсь, ми знову дочекаємося. Популізму, який уникатиме деяких описаних тут наративних пасток.

Після розриву з наративом досягнень ми будемо ставити під сумнів припущення про те, що глобалізація і неолібералізм мають приносити користь суспільству. Є вагомі причини, чому вони її не приносять, незалежні від вашої особистої вигоди. Схоже, що жменька людей, які стали дуже багатими, успішними й освіченими, не стала щасливішою; значно більше людей, які залишаються бідними, мають непрестижну роботу й не мають освіти, стають іще нещаснішими через те, як вони живуть, — а ті, хто між крайностями, не такі щасливі, як могли б бути, адже від них очікують іще більших досягнень. З підходом «якраз досить» багаті охочіше ділитимуться своїми ресурсами з бідними. Одні при цьому нічого не втратять, а інші отримають величезну користь. Ті ж, що посередині, будуть щасливі від того, що в них уже є.

Звільнення від метанаративу стосунків звільнить нас від соціального консерватизму. Так, ви, очевидно, протистоятимете цьому, якщо ви

прихильник соціального консерватизму, але вам ніхто не заважає бути моногамним, узяти шлюб і народити власних дітей. Дані, які ми тут обговорювали, просто не дозволяють вам нав'язувати власні цінності іншим людям більше, ніж інші люди нав'язують вам свої. Кожному своє, як то кажуть, — просто живіть своїм життям.

А звільнення від метанаративу відповідальності означатиме, що ми можемо побороти тих, хто заявляє, буцімто в кожного, хто справді цього хоче й багато працює, може «вийти» — зазвичай такими заявами розкидаються праві політичні сили. Не враховуючи важливості особистих відгуків, наратив відповідальності, напевно, найсильніше заважає будь-якій політичній партії, що серйозно налаштована на перемогу, сприймати зменшення нещастя з належною серйозністю.

Так легко втрапити у пастку, розглядаючи важливість намірів і результату. Моральний бік зосередженості на причинах сумнівний, а у випадку з наслідками він дуже вабить. Якщо хочеться побороти несправедливість, слід зосередитись на її шкоді. Звісно, в усьому можна звинувачувати бідність, але тільки якщо це не закінчується звинуваченням жертви, як часто-густо буває. Звинувачення тих, на кого вплинули негативні обставини, тільки погіршує ефект, а не зменшує його. Наполягання на тому, що бідні — ліниві й не гідні уваги, точно не допоможе їм упоратись із буденними фінансовими труднощами. Мало хто бідний з власної волі.

Розмірковуючи про метанаративи, я помітив, що історії про досягнення найбільше стримують робітничий клас, а історії про взаємини і зв'язки — жінок. Цікаво (і, певно, таки логічно), що саме робітничий клас, мабуть, найбільше виграє, якщо його не судитимуть за відмову гнатися за багатством, успіхом і мудрістю. Жінки отримують найбільше користі, коли ми принаймні поставимо під сумнів необхідність заміжжя, моногамії й народження дітей. Якщо говорити про наратив відповідальності, то за егоїстичні вчинки жінок засуджують значно суворіше, ніж чоловіків, а робітничий клас зневажають за те, що його представники готові проміняти здоров'я на інші життєві радості. Загалом вважається, що найменш привілейовані, до яких зараховують темношкірих, азіатів і представників етнічних меншин, насправді мають більше контролю над змінами умов власного життя, ніж свідчать докази.

Отож оскільки наративи завжди служать інтересам тих, хто при владі, групи, яким ці наративи найкраще підходять, будуть залежати від контексту. Тому нам треба влаштовувати глибші дискусії про «справжні» проблеми «дискримінації за наративом». Нікого не здивує, що клас грає найбільшу роль, коли справа доходить до грошей, а коли йдеться про секс, на передній план виходить стать. Але це нагадує нам, що потрібно більше дізнатися про контекст дискримінації, аби знати, з якою проблемою треба боротись насамперед. Узявши до уваги контекст, ми припинимо непотрібні й конфліктні дебати про те, що найважливіше — клас, раса чи стать. Усе по-своєму важливе, й кожна характеристика може бути більш або менш важливою в певному контексті.

ЦЕ СУЧАСНИЙ СВІТ

Іти проти соціальних наративів важко. Коли проти вас виступає міць соціальних медіа, все дуже часто стає ще складнішим. Про соціальні медіа я згадував у різних частинах цієї книжки, коли вони грали роль у зміні природи наративу — наприклад, створюючи образ успіху. Загалом мені здається, що соціальні медіа зробили явною й більш значущою важливість досягнень за головними наративами. Коли поведінку, яка вважається хорошою, помічає більше людей, вона починає переважати. Соціальні медіа дали можливість буквально мільйонам людей побачити й оцінити ваш успіх, а разом і позаздрити йому. Зараз упізнаваність має неймовірні економічні дивіденди: порівняйте досягнення й маркетинговий потенціал Крістіану Роналду і Йогана Кройфа.

У соціальних медіа легше створити собі образ, який приховає справжнє і виставить напоказ бажане. Ми можемо контролювати, які фотографії люди бачать, а які — ні. Ми можемо обрати власний стиль і виставляти певні думки, щоб підтримати свій імідж. На додачу до цього (і на відміну від реальності) ми можемо «корегувати» свої обличчя й тіла, а також підтримувати ілюзію соціального успіху, видаляючи і редагуючи пости у відповідь на відгуки та коментарі інших людей. Усе це дозволяє виліпити конкретний образ себе як головного героя популярної соціальної історії.

Те, що соціальні медіа грають роль цифрової завіси, зовсім не новина. Вони можуть сприяти огидній поведінці, яку засудили б у реальному світі. Велика відстань і анонімність грають на нашу користь і відділяють нас від наслідків своїх дій: ми не отримуємо покарання й не бачимо, як шкодимо людям. Такий стан речей не може не призвести до погіршення поведінки. Важко сказати, як ми на це реагуватимемо. Ми не можемо обмежити свободу слова, й ніхто з нас не має права не ображатись, тому, можливо, буде сенс, наприклад, покращити виконання законів про підбурювання до злочинів.

У мене є певні (кореляційні) дані, які підтверджують, що мережева активність робить людей нещасними. Наш аналіз даних, отриманих від семи тисяч німців, показує, що переважна більшість групи нещасних використовує фейсбук, інстаграм і твітер частіше, ніж учасники щасливої групи. Нещасні частіше завантажують фото і публікують пости в соціальних медіа під час або після відпустки.

Але все не так похмуро й трагічно. Соціальні медіа можуть допомогти зі створенням і просуванням груп, які виступають проти наративів. Можете знайти групу *Becoming minimalist* («Перетворюючись на мінімаліста»), куди входить понад вісімсот тисяч учасників, які активно хвалять і пропагують менші витрати, наголошуючи на підтримці одного рівня життя. А ще у фейсбуці є група *Childfree Choice* («Життя без дітей»), яка має більше двадцяти тисяч підписників; люди, які вирішили не мати дітей, можуть ділитися там своїми враженнями від такого життя й нахвалювати його переваги. Такі рухи можуть зруйнувати теперішню гегемонію наративів, але можуть і створити напругу між двома протилежними групами, кожна з яких стверджує, що має краще життя: ви тільки подивіться на запальні дебати між мамами, які працюють, і тими, які залишаються вдома.

Зараз із моїх вуст це може звучати нещиро, але все ж важливо сказати, що проблема не в соціальних медіа, а, скоріше, в нашому невмінні контролювати їх використання. У нас просто немає сигналів, які б повідомляли, що час припинити скролити. У нас є закони про продаж і вживання алкоголю, бо він викликає залежність — тому можна говорити й про потребу правил і норм використання соціальних медіа. Я працював в Університеті Йорка на початку 90-х,

коли алкоголь прибрали зі списку напоїв, які можна вживати за обідом. (Пригадую, як мій наставник Алан Вільямс був зовсім не радий цьому). Втілити в життя такі норми важче, ніж їх вигадати, але зараз нам варто спробувати зробити те саме і з соціальними медіа.

ЗАВЕРШАЛЬНЕ СЛОВО ВІД ГЕРОЯ РОБІТНИЧОГО КЛАСУ

Чолов'яга, про якого я говорив у вступі, дуже прямо заявив про мій обов'язок поводитися певним чином. На його думку, я не дуже добре «грав роль героя робітничого класу». Судячи з коментарів, які про мене писали у мережі, така думка виникла не лише у нього. Один із моїх улюблених коментарів — «Може, щастя можна знайти, носячи неприємні окуляри й годинник у стилі чавів¹³?» — написали у відповідь на моє фото у спортзалі, де я зображений у білих окулярах і зі спортивним годинником на руці, яке опублікували разом зі статтею про мене у Guardian. Guardian правильно робить, що видаляє расистські й сексистські коментарі, але на класові образи вони, очевидно, не зважають.

Заявивши, що не читаю художню літературу, я отримав шквал суворої критики від інших науковців і преси. Я не лише маю відповідати усталеному образу поведінки професорів ЛШЕ на роботі, а й проводити вільний час відповідно до певного стереотипу. Я часто відчував необхідність стримувати себе, бо не відповідаю очікуваному образу своєї професії, або принаймні приховувати, хто я насправді. Іноді це робить мене нещасним. Але було багато людей, які дякували мені й казали, що я став ковтком свіжого повітря, а іноді й натхненням. Тому я й далі наполегливо йтиму проти системи. Я не святий, щоб казати, що виступаю проти тільки тому, що це надихає інших ставити під сумнів застарілі переконання. Немає такого поняття, як чистий альтруїзм: я справді отримую свою користь від того, що відрізняюсь від інших. Від плавання проти течії мало тільки задоволення, а от відчуття мети не бракує. Але ж не завжди має бути так збіса важко.

Я хотів би, щоб ті з вас, хто відчуває більшу зобов'язаність вписуватись на роботі або деінде, не зазнавали осуду або критики, коли справді хочеться поводитись не так, як диктують соціальні

наративи. Зрештою, якщо у нас є вибір, кожен має вирішити для себе, коли ми хочемо вписатись, а коли вирізнитись. Усі ми можемо жити так, щоб якомога рідше почуватися нещасними і бути відповідальними за вплив наших вчинків на інших людей.

Приймати рішення за інших ми можемо на основі тих самих правил зменшення шкоди. Для декого з нас це іноді означатиме слідувати елементам обговорених метанаративів досягнення, стосунків і відповідальності. Але точно не для всіх і не завжди. Є ганьба від невміння відповідати наративу, а є окремий вид ганьби від небажання вписатись. Ми справді маємо більше поважати тих, хто нехтує соціальними наративами, які просто їм не підходять.

Дякую, що дійшли зі мною так далеко. Я сподіваюся, що ця книжка бодай трохи допоможе жити так, як ви хочете, й менше засуджувати тих, хто поводитьсь не так, як ви звикли. І нехай усі ми уникнемо міфу про ідеальне життя і вічне щастя.

¹³ Чав — зневажливе прізвисько певної групи молодих людей у Великій Британії. Під словом «чав» найчастіше розуміють білих підлітків, вихідців із робітничих сімей, які відрізняються антисоціальною, агресивною поведінкою і нерідко притягаються до відповідальності за вживання спиртних напоїв у громадських місцях, порушення, пов'язані з наркотиками, бійки та інші форми підліткової злочинності. — *Прим. пер.*

Подяки

Я постараюсь не затягувати, але сподіваюся, що всім, кого згадаю, буде приємно.

Я хотів би висловити величезну вдячність...

Лес, ти продовжуєш підтримувати мене у всьому, що я роблю. Поппі й Стенлі, ви допомагаєте мені побачити так багато наративних пасток.

Аменді Генвуд за її невтомну підтримку і відданість усім етапам цього проекту. Її ентузіазм, увага до деталей, проникливий аналіз і постійні питання — усе це допомогло зробити книжку найкращою, якою вона тільки може бути. Мені бракує слів, щоб тобі подякувати.

Кейт Лаффан за її зауваження і за те, що звертала мою увагу на багато цікавих і доречних досліджень і статей, які я б не знайшов без неї. Google Академія з нею не зрівняється. Лорі Кундрі за всі її зауваження і аналіз даних від ATUS. Її незмінна підтримка так багато для мене значить. Сесилії Стайн просто за те, що вона — найкраща редакторка, яку тільки може побажати собі автор. Годі уявити приємніший, продуктивніший процес із більшим відчуттям мети. Стефану Макґрату за те, що так підтримав оригінальну ідею, і за зауваження на ранніх стадіях роботи. І Максу Брокману за супровід у поданні оригінальної пропозиції й за все, що пов'язано з роботою агента.

Бредлі Френксу, Маттео Ґаліцці, Даріо Крпану, Грейс Лордан, Роберту Меткалфу, Каш Рамлі, Тому Рідеру, Джоелю Сассу і Стефано Тестоні, Ака Цучія, Аліні Веліас й Іво Влаєву. Таке перерахування не віддає їм належної шани, але я не хотів перетворювати це на довгу оскарівську промову. Якщо коротко, то ця книжка стала значно кращою завдяки кожному з них.

Усім тим, хто прокоментував мої ідеї, коли я згадував про цю книжку в розмовах увесь останній рік чи близько того. Я хотів би відзначити магістрів курсу «Поведінкова наука» у 2017–2018 навчальному році й одного студента (ім'я не називатиму), який, сподіваюся, знову полюбить Девіда Бекхема.

Дуже всім дякую.

Примітки

- 1 Dolan, P. (2015), *Happiness by Design: Finding Pleasure and Purpose in Everyday Life*. London: Penguin.
- 2 Jay, K. L. and Jay, T. B. (2015), Taboo word fluency and knowledge of slurs and general pejoratives: deconstructing the poverty-of-vocabulary myth. *Language Sciences*, 52, 251–9; Giordano, F. (2016), The relationship between profanity and intelligence. *Yale Review of Undergraduate Research in Psychology*, 16.
- 3 Jay, K. L. and Jay, T. B. (2015), Taboo word fluency and knowledge of slurs and general pejoratives: deconstructing the poverty-of-vocabulary myth. *Language Sciences*, 52, 251–9.
- 4 Generous, M. A., Frei, S. S. and Houser, M. L. (2015), When an instructor swears in class: functions and targets of instructor swearing from college students' retrospective accounts. *Communication Reports*, 28(2), 128–40.
- 5 Cordova, J. V. (2001), Acceptance in behavior therapy: understanding the process of change. *The Behavior Analyst*, 24 (2), 213–26.
- 6 Hechter, M. and Opp, K. (2005), *Social Norms*. New York: Russell Sage Foundation.
- 7 Fiske, S. T. (2009), *Social Beings: Core Motives in Social Psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- 8 Dominique, J. F., Fischbacher, U., Treyer, V., Schellhammer, M., Schnyder, U., Buck, A. and Fehr, E. (2004), The neural basis of altruistic punishment. *Science*, 305 (5688), 1254–8; Raine, A. and Yang, Y. (2006), Neural foundations to moral reasoning and antisocial behavior. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1 (3), 203–13.
- 9 Pratto, F., Sidanius, J., Stallworth, L. M. and Malle, B. F. (1994), Social dominance orientation: a personality variable predicting social and political attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (4), 741.
- 10 Atkinson, A. B. and Brandolini, A. (2013), On the identification of the middle class. In J. C. Gornick and M. Jäntti, eds., *Income Inequality: Economic Disparities and the Middle Class in Affluent Countries*. Stanford, Calif.: Stanford University Press, 77–100.
- 11 Natcen Social Research. *British Social Attitudes* (2015). Отримано за посиланням: <http://www.bsa.natcen.ac.uk/latest-report/british-social-attitudes-33/social-class.aspx>.
- 12 Dolan, P. and Kudrna, L. (2016), Sentimental hedonism: pleasure, purpose, and public policy. In Joar Vittersø, ed., *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer International Publishing, 437–52.
- 13 Gamst, F. C. (1991), Foundations of social theory. *Anthropology of Work Review*, 12 (3), 19–25.
- 14 Walker, A. D. M. (1974), Negative utilitarianism. *Mind*, 83 (331), 424–8.
- 15 Darwall, S. (2007), *Consequentialism*. Malden, Mass.: Blackwell.
- 16 Scanlon, T. M. (2003), *Rights, Goals, and Fairness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 17 Nickerson, R. S. (1998), Confirmation bias: a ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology*, 2 (2), 175.

- 18 Adams, H. E., Wright, L. W. and Lohr, B. A. (1996), Is homophobia associated with homosexual arousal? *Journal of Abnormal Psychology*, 105 (3), 440–45.
- 19 Pilling, D. (2018), *The Growth Delusion*. New York: Tim Duggan Books, p. 19.
- 20 Pew Research Center (2008), *Social demographics and trends*. Отримано за посиланням <http://www.pewsocialtrends.org/2008/04/30/who-wants-to-be-rich/>.
- 21 Allstate National Journal Heartland Monitor XXI Key Findings (2014). Отримано за посиланням: <http://heartlandmonitor.com/wp-content/uploads/2015/03/FTI-Allstate-NJ-Heartland-Poll-Findings-Memo-11-5-14.pdf>.
- 22 Stiglitz, J. (2013), *The Price of Inequality*. New York: W.W. Norton & Company. [укр. пер.: Стігліц Д. Ціна нерівності. Як теперішнє поділене суспільство загрожує нашому майбутньому. К.: Темпора, 2017]
- 23 Pfeffer, F. T. and Killewald, A. (2015), How rigid is the wealth structure and why? Inter- and multigenerational associations in family wealth. *Population Studies Center Research Report*, 15- 845.
- 24 Layard, R., Mayraz, G. and Nickell, S. (2008), The marginal utility of income. *Journal of Public Economics*, 92 (8–9), 1846–57.
- 25 Dolan, P., Peasgood, T. and White, M. (2008), Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29 (1), 94–122; Layard, R. and Clark, D. M. (2014), *Thrive: The Power of Evidence-Based Psychological Therapies*. London: Penguin.
- 26 Smith, S. C. (2015), *Ending Global Poverty: A Guide to What Works*. New York: St. Martin's Press.
- 27 Kahneman, D. and Deaton, A. (2010), High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107 (38), 16489–93.
- 28 Suls, J. and Wheeler, L., eds., (2013), *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*. New York: Springer Science & Business Media.
- 29 Boyce, C. J., Brown, G. D. and Moore, S. C. (2010), Money and happiness: rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological Science*, 21 (4), 471–5; Luttmer, E. F. (2005), Neighbors as negatives: relative earnings and well-being. *Quarterly Journal of Economics*, 120(3), 963–1002.
- 30 Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. and Diener, M. (1993), The relationship between income and subjective well-being: relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28 (3), 195–223.
- 31 Knight, J., Song, L. and Gunatilaka, R. (2009), Subjective well-being and its determinants in rural China. *China Economic Review*, 20 (4), 635–49; Graham, C. and Felton, A. (2006), Inequality and happiness: insights from Latin America. *Journal of Economic Inequality*, 4(1), 107–22.
- 32 Cheung, F. and Lucas, R. E. (2016), Income inequality is associated with stronger social comparison effects: the effect of relative income on life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(2), 332; Layard, R., Mayraz, G. and Nickell, S. (2010), Does relative income matter? Are the critics right? In E. Diener, J. F. Helliwell and D. Kahneman, eds., *International Differences in Well-Being*. New York: Oxford University Press, 139–65.
- 33 Luttmer, E. F. (2005), Neighbors as negatives: relative earnings and well-being. *Quarterly Journal of Economics*, 120 (3), 963–1002.

- 34 Prati, A. (2017), Hedonic recall bias. Why you should not ask people how much they earn. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 143, 78–97.
- 35 Agarwal, S., Mikhed, V. and Scholnick, B. (2016), Does Inequality Cause Financial Distress? Evidence from Lottery Winners and Neighboring Bankruptcies. Federal Reserve Bank of Philadelphia Working Paper No. 16-4.
- 36 Winkelmann, R. (2012), Conspicuous consumption and satisfaction. *Journal of Economic Psychology*, 33 (1), 183–91.
- 37 O'Brien, E., Kristal, A. C., Ellsworth, P. C. and Schwarz, N. (2018), (Mis)imagining the good life and the bad life: envy and pity as a function of the focusing illusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 75, 41–53.
- 38 Veblen, T. (1899), *The Theory of the Leisure Class: An Economic Study of Institutions*. London: Unwin Books.
- 39 Perez-Truglia, R. (2013), A test of the conspicuous — consumption model using subjective well-being data. *Journal of Socio-Economics*, 45, 146–54.
- 40 Там само.
- 41 Linssen, R., van Kempen, L. and Kraaykamp, G. (2011), Subjective well-being in rural India: the curse of conspicuous consumption. *Social Indicators Research*, 101 (1), 57–72.
- 42 Walasek, L. and Brown, G. D. (2015), Income inequality and status seeking: searching for positional goods in unequal US states. *Psychological Science*, 26 (4), 527–33.
- 43 Association for Consumer Research (2014), Conspicuous Consumption of Time: When Busyness and Lack of Leisure Time Become a Status Symbol. Отримано за посиланням: http://www.acrwebsite.org/volumes/v42/acr_v42_16843.pdf.
- 44 British Social Attitudes 28. Отримано за посиланням: http://www.bsa.natcen.ac.uk/media/38952/bsa28_8housing.pdf.
- 45 Allstate National Journal Heartland Monitor XXI Key Findings (2014). Отримано за посиланням: <http://heartlandmonitor.com/wp-content/uploads/2015/03/FTI-Allstate-NJ-Heartland-Poll-Findings-Memo-11-5-14.pdf>.
- 46 Foye, C., Clapham, D. and Gabrieli, T. (2017), Home-ownership as a social norm and positional good: subjective wellbeing evidence from panel data. *Urban Studies*, 1–22.
- 47 United Kingdom Home Ownership Rate (2005–2018). Отримано за посиланням: <https://tradingeconomics.com/united-states/home-ownership-rate>.
- 48 Foye, C. (2016), The relationship between size of living space and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 18 (2), 427–61.
- 49 Frank, R. (2007), *Falling Behind: How Rising Inequality Harms the Middle Class* (Vol.4). Oakland, Calif.: University of California Press.
- 50 Alpizar, F., Carlsson, F. and Johansson-Stenman, O. (2005), How much do we care about absolute versus relative income and consumption? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 56 (3), 405–21.
- 51 Cook, E. (1997), Capitalism and 'friends' make you miserable. *Independent*, 31 August. Отримано за посиланням: <https://www.independent.co.uk/news/capitalism-and-friends-make-you->

miserable-1248156.html.

- 52 Pew Research Center (2012), Young Women Surpass Young Men in Career Aspirations. Отримано за посиланням: www.pewresearch.org/fact-tank/2012/05/03/young-women-surpass-young-men-in-career-aspirations/.
- 53 Clark, A. E. and Oswald, A. J. (1994), Unhappiness and unemployment. *Economic Journal*, 104 (424), 648–59.
- 54 Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. and Diener, E. (2004), Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15 (1), 8–13.
- 55 Oesch, D. and Lipps, O. (2012), Does unemployment hurt less if there is more of it around? A panel analysis of life satisfaction in Germany and Switzerland. *European Sociological Review*, 29 (5), 955–67; Clark, A., Knabe, A. and Rätzl, S. (2010), Boon or bane? Others' unemployment, well-being and job insecurity. *Labour Economics*, 17(1), 52–61.
- 56 Knabe, A., Rätzl, S., Schöb, R. and Weimann, J. (2010), Dissatisfied with life but having a good day: time-use and well-being of the unemployed. *Economic Journal*, 120 (547), 867–89.
- 57 Chadi, A. and Hetschko, C. (2017), Income or Leisure? On the Hidden Benefits of (Un-)Employment. IAAEU Discussion Paper Series in Economics, No. 06/2017.
- 58 White, M. P. and Dolan, P. (2009), Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*, 20 (8), 1000–1008; Christodoulou, C., Schneider, S. and Stone, A. A. (2014), Validation of a brief yesterday measure of hedonic well-being and daily activities: comparison with the day reconstruction method. *Social Indicators Research*, 115 (3), 907–17.
- 59 Dolan, P., Kudrna, L. and Stone, A. (2017), The measure matters: an investigation of evaluative and experience-based measures of well-being in time use data. *Social Indicators Research*, 134 (1), 57–73.
- 60 Krueger, A. B. (2017), Where Have All the Workers Gone? An Inquiry into the Decline of the US Labor Force Participation Rate. Brookings Papers on Economic Activity Conference Draft.
- 61 City and Guilds' Career Happiness Index (2012). Отримано за посиланням: <https://www.cityandguilds.com/news/November-2012/careers-happiness-index-2012#.Wgoob7acagQ>.
- 62 Legatum Report on Wellbeing and Policy (2014), p. 72. Отримано за посиланням: <https://li.com/docs/default-source/commission-on-wellbeing-and-policy/commission-on-wellbeing-and-policy-report---march-2014-pdf.pdf>.
- 63 eFinancialCareers. White paper (2014). Отримано за посиланням: <http://finance.efinancialcareers.com/rs/dice/images/eFC-US-Retention-2014.pdf>.
- 64 Doherty, L. (2004), Work-life balance initiatives: implications for women. *Employee Relations*, 26 (4), 433–52.
- 65 Walker, E., Wang, C. and Redmond, J. (2008), Women and work-life balance: is home-based business ownership the solution? *Equal Opportunities International*, 27 (3), 258–75.
- 66 Roberts, J., Hodgson, R. and Dolan, P. (2011), 'It's driving her mad': gender differences in the effects of commuting on psychological health. *Journal of Health Economics*, 30 (5), 1064–76.

- 67 Social Mobility and Child Poverty Commission (2015), Non-educational Barriers to the Elite Professions Evaluation. Отримано за посиланням: <https://www.gov.uk/government/publications/non-educational-barriers-to-the-elite-professions-evaluation>.
- 68 Laurison, D. and Friedman, S. (2016), The class pay gap in higher professional and managerial occupations. *American Sociological Review*, 81 (4), 668–95.
- 69 Fiske, S. and Markus, H. (2012), *Facing Social Class*. New York: Russell Sage Foundation (pp. 88–90).
- 70 Rucker, D. D. and Galinsky, A. D. (2017), Social power and social class: conceptualization, consequences, and current challenges. *Current Opinion in Psychology*, 18, 26–30.
- 71 Kraus, M. W. and Keltner, D. (2009), Signs of socioeconomic status: a thin-slicing approach. *Psychological Science*, 20 (1), 99–106.
- 72 Dietze, P. and Knowles, E. D. (2016), Social class and the motivational relevance of other human beings: evidence from visual attention. *Psychological Science*, 27 (11), 1517–27.
- 73 Stellar, J. E., Manzo, V. M., Kraus, M. W. and Keltner, D. (2012), Class and compassion: socioeconomic factors predict responses to suffering. *Emotion*, 12 (3), 449.
- 74 George, J. M. (2000), Emotions and leadership: the role of emotional intelligence. *Human Relations*, 53, 1027–55; Alon, I. and Higgins, J. M. (2005), Global leadership success through emotional and cultural intelligences. *Business Horizons*, 48, 501–12.
- 75 Chen, E. and Matthews, K. A. (2001), Cognitive appraisal biases: an approach to understanding the relation between socioeconomic status and cardiovascular reactivity in children. *Annals of Behavioral Medicine*, 23 (2), 101–11.
- 76 Pettigrew, T. F. and Tropp, L. R. (2006), A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (5), 751.
- 77 The Organization for Economic Co- operation and Development (OECD). Regulations in force on 1 January 2013. Отримано за посиланням: <https://www.oecd.org/els/emp/United%20States.pdf>.
- 78 Ariely, D., Kamenica, E. and Prelec, D. (2008), Man's search for meaning: the case of Legos. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 67 (3), 671–7.
- 79 Hackman, J. R. and Oldham, G. R. (1976), Motivation through the design of work: test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16 (2), 250–79.
- 80 Willets, D. (2017), *A University Education*. New York: Oxford University Press, Introduction.
- 81 United States Census Bureau (February 2017 report). Отримано за посиланням: <https://www.census.gov>.
- 82 O'Leary, N. C. and Sloane, P. J. (2005), The return to a university education in Great Britain. *National Institute Economic Review*, 193(1), 75–89.
- 83 Fisher, S. D. and Hillman, N. (2014), Do Students Swing Elections? Registration, Turnout and Voting Behaviour among Full-Time Students. Oxford: Higher Education Policy Institute.
- 84 Департамент бізнесу, інновацій і навичок (2013), The Impact of University Degrees on the Lifecycle of Earnings (Вплив наявності диплома університету на заробіток протягом робочого циклу). Таблиця 16 на сторінці 54 показує надбавку працівникам з вищою освітою

в медицині: для чоловіків 429 000 фунтів, а для жінок 454 000 фунтів. Отримано за посиланням:

https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/229498/bis-13-899-the-impact-of-university-degrees-on-the-lifecycle-of-earnings-further-analysis.pdf.

- 85 Oreopoulos, P. and Salvanes, K. G. (2011), Priceless: the nonpecuniary benefits of schooling. *Journal of Economic Perspectives*, 25 (1), 159–84.
- 86 Binder, M. and Coad, A. (2011), From Average Joe's happiness to Miserable Jane and Cheerful John: using quantile regressions to analyze the full subjective well-being distribution. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 79 (3), 275–90.
- 87 Gonzalez-Mulé, E., Carter, K. M. and Mount, M. K. (2017), Are smarter people happier? Meta-analyses of the relationships between general mental ability and job and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 99, 146–64.
- 88 Veenhoven, R. and Choi, Y. (2012), Does intelligence boost happiness? Smartness of all pays more than being smarter than others. *International Journal of Happiness and Development*, 1 (1), 5–27.
- 89 Koenen, K. C., Moffitt, T. E., Roberts, A. L., Martin, L. T., Kubzansky, L., Harrington, H., ... and Caspi, A. (2009), Childhood IQ and adult mental disorders: a test of the cognitive reserve hypothesis. *American Journal of Psychiatry*, 166 (1), 50–57.
- 90 Smith, D. J., Anderson, J., Zammit, S., Meyer, T. D., Pell, J. P. and Mackay, D. (2015), Childhood IQ and risk of bipolar disorder in adulthood: prospective birth cohort study. *British Journal of Psychiatry* (Open Access), 1 (1), 74–80.
- 91 MacCabe, J. H., Lambe, M. P., Cnattingius, S., Sham, P. C., David, A. S., Reichenberg, A., Murray, R. M. and Hultman, C. M. (2010), Excellent school performance at age 16 and risk of adult bipolar disorder: national cohort study. *British Journal of Psychiatry*, 196 (2), 109–15.
- 92 Friedman, S. (2016), Habitus clivé and the emotional imprint of social mobility. *Sociological Review*, 64 (1), 129–47.
- 93 Berlant, L. (2011), *Cruel Optimism*. Durham, NC: Duke University Press.
- 94 Akerlof, G. A. (1997), Social distance and social decisions. *Econometrica: Journal of the Econometric Society*, 65 (5), 1005–27.
- 95 Christie, H., Tett, L., Cree, V. E., Hounsell, J. and McCune, V. (2008), 'A real rollercoaster of confidence and emotions': learning to be a university student. *Studies in Higher Education*, 33 (5), 567–81; Aries, E. and Seider, M. (2005), The interactive relationship between class identity and the college experience: the case of lower income students. *Qualitative Sociology*, 28 (4), 419–43.
- 96 Johnson, S. E., Richeson, J. A. and Finkel, E. J. (2011), Middle class and marginal? Socioeconomic status, stigma, and self-regulation at an elite university. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100 (5), 838.
- 97 O'Keeffe, P. (2013), A sense of belonging: improving student retention. *College Student Journal*, 47 (4), 605–13.
- 98 Pratto, F., Sidanius, J. and Levin, S. (2006), Social dominance theory and the dynamics of intergroup relations: taking stock and looking forward. *European Review of Social Psychology*, 17 (1), 271–320.

- 99 Friedman, S. (2014), The price of the ticket: rethinking the experience of social mobility. *Sociology*, 48 (2), 352–68.
- 100 Lehmann, W. (2014), Habitus transformation and hidden injuries: successful working-class university students. *Sociology of Education*, 87 (1), 1–15.
- 101 Kyndt, E., Raes, E., Lismont, B., Timmers, E., Cascallar, E. and Dochy, F. (2013), A meta-analysis of the effects of face-to-face cooperative learning. Do recent studies falsify or verify earlier findings? *Educational Research Review*, 10, 133–49.
- 102 Stephens, N. M., Fryberg, S. A., Markus, H. R., Johnson, C. S. and Covarrubias, R. (2012), Unseen disadvantage: how American universities' focus on independence undermines the academic performance of first-generation college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102 (6), 1178.
- 103 Croizet, J. C. and Claire, T. (1998), Extending the concept of stereotype threat to social class: the intellectual underperformance of students from low socioeconomic backgrounds. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24 (6), 588–94.
- 104 Spencer, B. and Castano, E. (2007), Social class is dead. Long live social class! Stereotype threat among low socioeconomic status individuals. *Social Justice Research*, 20 (4), 418–32.
- 105 Department for Education. GCSE and equivalent attainment by pupil characteristics: 2013 to 2014 (revised 2015). Отримано за посиланням: <https://www.gov.uk/government/statistics/gcse-and-equivalent-attainment-by-pupil-characteristics-2014>.
- 106 Valero, A. and Van Reenen, J. (2016), The Economic Impact of Universities: Evidence from across the Globe (No. w22501). *National Bureau of Economic Research*.
- 107 Sabates, R. (2008), Educational attainment and juvenile crime: area-level evidence using three cohorts of young people. *British Journal of Criminology*, 48 (3), 395–409.
- 108 Vezzali, L., Gocłowska, M. A., Crisp, R. J. and Stathi, S. (2016), On the relationship between cultural diversity and creativity in education: the moderating role of communal versus divisional mindset. *Thinking Skills and Creativity*, 21, 152–7; Scacco, A. and Warren, S. S. (2016), Can Social Contact Reduce Prejudice and Discrimination? Evidence from a Field Experiment in Nigeria. Неопублікована робота.
- 109 Dee, T. S. (2004), Are there civic returns to education? *Journal of Public Economics*, 88(9), 1697–720.
- 110 Wolf, A. (2002), *Does Education Matter? Myths about Education and Economic Growth*. London: Penguin.
- 111 Purcell, K., Elias, P., Atfield, G., Behle, H., Ellison, R., Luchinskaya, D., ... and Tzanakou, C. (2012), *Futuretrack Stage 4: transitions into employment, further study and other outcomes*. Warwick Institute for Employment Research, Warwick.
- 112 Lochner, L. (2004), Education, work, and crime: a human capital approach. *International Economic Review*, 45 (3), 811–43.
- 113 Pilling, D. (2018), *The Growth Delusion*. New York: Tim Duggan Books (p. 19).
- 114 Willets, D. (2017), *A University Education*. New York: Oxford University Press (p. 86).

- 115 Reay, D. (2017), *Miseducation: Inequality, Education and the Working Classes*. Bristol: Policy Press (p. 118).
- 116 Burger, K. (2010), How does early childhood care and education affect cognitive development? An international review of the effects of early interventions for children from different social backgrounds. *Early Childhood Research Quarterly*, 25 (2), 140–65.
- 117 Anderson, L. M., Shinn, C., Fullilove, M. T., Scrimshaw, S. C., Fielding, J. E., Normand, J., ... and Task Force on Community Preventive Services (2003), The effectiveness of early childhood development programs: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 24 (3), 32–46.
- 118 Heckman, J. J. and Carneiro, P. (2003), Human Capital Policy. *National Bureau of Economic Research Working Paper No. 9495*; Heckman, J. J. and Masterov, D. V. (2007), The productivity argument for investing in young children. *Applied Economic Perspectives and Policy*, 29 (3), 446–93.
- 119 Nesta, The future of UK skills: employment in 2030. Отримано за посиланням: <http://data-viz.nesta.org.uk/future-skills/>.
- 120 Stahl, G. (2015), *Identity, Neoliberalism and Aspiration: Educating White Working-Class Boys*. London: Routledge.
- 121 Case, A. and Deaton, A. (2017), Mortality and morbidity in the 21st century. *Brookings Papers on Economic Activity*, 397.
- 122 Kolbert, E. (2014), *The Sixth Extinction: An Unnatural History*. London: Bloomsbury.
- 123 Schwartz, B. (2004), *The Paradox of Choice: Why More is Less*. New York: Ecco.
- 124 Gilbert, D. T. and Ebert, J. E. (2002), Decisions and revisions: the affective forecasting of changeable outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 503.
- 125 Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Gonzaga, G. C., Ogburn, E. L. and Vanderweele, T. J. (2013), Marital satisfaction and break-ups differ across online and off-line meeting venues. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110 (25), 10135–40.
- 126 Davison, M. L. (2014), Brave new world: the social impact of hooking up in the internet age. *Kill Your Darlings*, (17), 26.
- 127 Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A. and Neighbors, C. (2004), Implicit theories of relationships: moderators of the link between conflict and commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 (5), 617–28.
- 128 Finkel, E. J., Burnette, J. L. and Scissors, L. E. (2007), Vengefully ever after: destiny beliefs, state attachment anxiety, and forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 871–86.
- 129 Aron, A., Fisher, H., Mashek, D. J., Strong, G., Li, H. and Brown, L. L. (2005), Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology*, 94 (1), 327–37.
- 130 Younger, J., Aron, A., Parke, S., Chatterjee, N. and Mackey, S. (2010), Viewing pictures of a romantic partner reduces experimental pain: involvement of neural reward systems. *PLoS One*, 5(10), e13309.
- 131 Fisher, H., Xu, X., Aron, A. and Brown, L. (2016), Intense, passionate, romantic love: a natural addiction? How the fields that investigate romance and substance abuse can inform each other.

Frontiers in Psychology, 7.

- 132 Brand, S., Luethi, M., von Planta, A., Hatzinger, M. and Holsboer-Trachsler, E. (2007), Romantic love, hypomania, and sleep pattern in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 41 (1), 69–76.
- 133 Marazziti, D. and Canale, D. (2004), Hormonal changes when falling in love. *Psychoneuroendocrinology*, 29 (7), 931–6.
- 134 Song, H., Zou, Z., Kou, J., Liu, Y., Yang, L., Zilverstand, A., ... and Zhang, X. (2015), Love-related changes in the brain: a resting-state functional magnetic resonance imaging study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9.
- 135 Reis, H. T. and Aron, A. (2008), Love: what is it, why does it matter, and how does it operate? *Perspectives on Psychological Science*, 3, 80–86.
- 136 Mansson, D. H. and Myers, S. A. (2011), An initial examination of college students' expressions of affection through Facebook. *Southern Communication Journal*, 76 (2), 155–68.
- 137 Marshall, T. C., Lefringhausen, K. and Ferenczi, N. (2015), The Big Five, self-esteem, and narcissism as predictors of the topics people write about in Facebook status updates. *Personality and Individual Differences*, 85, 35–40.
- 138 Academia. Murder, Gender and the Media. Narratives of Dangerous Love. Отримано за посиланням:
https://www.academia.edu/218932/Murder_Gender_and_the_Media._Narratives_of_Dangerous_Love.
- 139 Francis-Tan, A. and Mialon, H. M. (2015), 'A diamond is forever' and other fairy tales: the relationship between wedding expenses and marriage duration. *Economic Inquiry*, 53 (4), 1919–30.
- 140 Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y. and Lucas, R. E. (2008), Lags and leads in life satisfaction: a test of the baseline hypothesis. *Economic Journal*, 118 (529).
- 141 Stutzer, A. and Frey, B. S. (2006), Does marriage make people happy, or do happy people get married? *Journal of Socio-Economics*, 35 (2), 326–47.
- 142 Kaplan, R. M. and Kronick, R. G. (2006), Marital status and longevity in the United States population. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60 (9), 760–65; Painter, M., Frech, A. and Williams, K. (2015), Nonmarital fertility, union history, and women's wealth. *Demography*, 52 (1), 153–82.
- 143 Thoits, P. A. (1992), Identity structures and psychological well-being: gender and marital status comparisons. *Social Psychology Quarterly*, 55 (3), 236–56.
- 144 Wanic, R. and Kulik, J. (2011), Toward an understanding of gender differences in the impact of marital conflict on health. *Sex Roles*, 65 (5–6), 297–312.
- 145 Troxel, W. M., Robles, T. F., Hall, M. and Buysse, D. J. (2007), Marital quality and the marital bed: examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 11 (5), 389–404.
- 146 Troxel, W. M. (2010), It's more than sex: exploring the dyadic nature of sleep and implications for health. *Psychosomatic Medicine*, 72 (6), 578.
- 147 Office for National Statistics. Отримано за посиланням:
<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/divorce>.

- 148 Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Krishnamurti, T. and Loewenstein, G. (2008), Mispredicting distress following romantic breakup: revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44 (3), 800–807.
- 149 Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A. and Impett, E. A. (2013), Settling for less out of fear of being single. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105 (6), 1049.
- 150 National Center for Health Statistics. Отримано за посиланням: <https://www.cdc.gov/nchs/>.
- 151 Rosenfeld, M. J. (2017), Who wants the Breakup? Gender and Breakup in Heterosexual Couples. Чорновий варіант роботи.
- 152 Kposowa, A. J. (2003), Divorce and suicide risk. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57 (12), 993–5.
- 153 Ross, C. E. and Mirowsky, J. (2013), The sense of personal control: social structural causes and emotional consequences. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan and A. Bierman, eds., *Handbooks of Sociology and Social Research. Handbook of the Sociology of Mental Health*. New York: Springer Science & Business Media, 379–402.
- 154 Hetherington, E. M. and Stanley-Hagan, M. (2002), Parenting in divorced and remarried families. In M. H. Bornstein, ed., *Handbook of Parenting: Being and Becoming a Parent*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 287–315.
- 155 Amato, P. R. (2003), Reconciling divergent perspectives: Judith Wallerstein, quantitative family research, and children of divorce. *Family Relations*, 52 (4), 332–9.
- 156 Hetherington, E. M. and Kelly, J. (2002), *For Better or For Worse: Divorce Reconsidered*. New York: W.W. Norton & Company.
- 157 Emery, R. E and Coiro, M. J. (1995), Divorce: consequences for children. *Pediatrics in Review*, 16, 306–10; Brock, R. and Kochanska, G. (2015), Interparental conflict, children's security with parents, and long-term risk of internalizing problems: a longitudinal study from ages 2 to 10. *Development and Psychopathology*, 28 (1), 45–54.
- 158 Slonim, G., Gur-Yaish, N. and Katz, R. (2015), By choice or by circumstance? Stereotypes of and feelings about single people. *Studia Psychologica*, 57 (1), 35.
- 159 DePaulo, B. and Morris, W. (2005), Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16 (2), 57–83.
- 160 Lau, G. P., Kay, A. C. and Spencer, S. J. (2008), Loving those who justify inequality: the effects of system threat on attraction to women who embody benevolent sexist ideals. *Psychological Science*, 19 (1), 20–21.
- 161 Day, M., Kay, A., Holmes, J. and Napier, J. (2011), System justification and the defense of committed relationship ideology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (2), 291–306.
- 162 Cross, S. E., Bacon, P. L. and Morris, M. L. (2000), The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 791–808.
- 163 Surra, C. A. (1985), Courtship types: variations in interdependence between partners and social networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (2), 357.

- 164 Bureau of Labor Statistics (2015). Table 4. Volunteers by type of main organization for which volunteer activities were performed and selected characteristics. Отримано за посиланням: <https://www.bls.gov/news.release/volun.t04.htm>.
- 165 DePaulo, B. and Morris, W. (2005), Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16 (2), 57–83.
- 166 A Rosenfeld longitudinal study cited in the Washington Post, 18 March 2016. Отримано за посиланням: https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2016/03/18/how-the-likelihood-of-breaking-up-changes-as-time-goes-by/?utm_term=.cc251af459d1.
- 167 Perel, E. (2006), *Mating in Captivity*. New York: HarperCollins.
- 168 Chambers, C. (2013), The marriage-free state. *Proceedings of the Aristotelian Society*, 113 (2), pt. 2, 123–43.
- 169 British Social Attitudes, Moral Issues: Sex, Gender and Identity. Отримано за посиланням: http://www.bsa.natcen.ac.uk/media/39147/bsa34_moral_issues_final.pdf; Norc (2013), Trends in Public Attitudes about Sexuality and Morality. Отримано за посиланням: http://www.norc.org/PDFs/sexmoralfinal_06-21_FINAL.PDF.
- 170 The National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (2013). Отримано за посиланням: <http://www.natsal.ac.uk/home.aspx>.
- 171 The Pew Research Center (2014), French more accepting of infidelity than people in other countries. Отримано за посиланням: <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2014/01/14/french-more-accepting-of-infidelity-than-people-in-other-countries/>.
- 172 Maykovich, M. K. (1976), Attitudes versus behavior in extramarital sexual relations. *Journal of Marriage and Family*, 38, 693–9.
- 173 Stephens-Davidwitz, S. (2017), *Everybody Lies*. London: Bloomsbury.
- 174 University of Michigan (2006), Lovers and Liars: How Many Sex Partners Have You Really Had? Отримано за посиланням: http://www.ur.umich.edu/0506/Feb20_06/04.shtml.
- 175 Alexander, M. and Fisher, T. (2003), Truth and consequences: using the bogus pipeline to examine sex differences in self-reported sexuality. *Journal of Sex Research*, 40 (1), 27–35.
- 176 Muise, A., Schimmack, U. and Impett, E. A. (2016), Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. *Social Psychological and Personality Science*, 7 (4), 295–302.
- 177 Hicks, L. L., McNulty, J. K., Meltzer, A. L. and Olson, M. A. (2016), Capturing the interpersonal implications of evolved preferences? Frequency of sex shapes automatic, but not explicit, partner evaluations. *Psychological Science*, 27 (6), 836–47.
- 178 Graham, C. A., Mercer, C. H., Tanton, C., Jones, K. G., Johnson, A. M., Wellings, K. and Mitchell, K. R. (2017), What factors are associated with reporting lacking interest in sex and how do these vary by gender? Findings from the third British national survey of sexual attitudes and lifestyles. *British Medical Journal*, 7 (9), e016942.
- 179 Loewenstein, G., Krishnamurti, T., Kopsic, J. and McDonald, D. (2015), Does increased sexual frequency enhance happiness? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 116, 206–18.
- 180 Fan, C. (2014), *Vanity Economics*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing Limited.
- 181 Kleiman, D. G. (1977), Monogamy in mammals. *Quarterly Review of Biology*, 52 (1), 39–69.

- 182 Bloomberg (2010), More US women report cheating on their spouse. Отримано за посиланням: <https://www.bloomberg.com/graphics/infographics/more-us-women-report-cheating-on-their-spouse.html>.
- 183 Lippa, R. A. (2009), Sex differences in sex drive, sociosexuality, and height across 53 nations: testing evolutionary and social structural theories. *Archives of Sexual Behavior*, 38 (5), 631–51.
- 184 Armstrong, E. A., Hamilton, L. T., Armstrong, E. M. and Seeley, J. L. (2014), ‘Good girls’: gender, social class, and slut discourse on campus. *Social Psychology Quarterly*, 77 (2), 100–122.
- 185 Wlodarski, R., Manning, J. and Dunbar, R. I. M. (2015), Stay or stray? Evidence for alternative mating strategy phenotypes in both men and women. *Biology Letters*, 11 (2), 20140977.
- 186 National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (2000–2001). Отримано за посиланням: <https://discover.ukdataservice.ac.uk/catalogue/?sn=5223>.
- 187 Henrich, J., Boyd, R. and Richerson, P. J. (2012), The puzzle of monogamous marriage. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 367 (1589), 657–69.
- 188 Costa, M., Braun, C. and Birbaumer, N. (2003), Gender differences in response to pictures of nudes: a magnetoencephalographic study. *Biological Psychology*, 63 (2), 129–47.
- 189 Chivers, M. L., Rieger, G., Latty, E. and Bailey, J. M. (2004), A sex difference in the specificity of sexual arousal. *Psychological Science*, 15 (11), 736–44.
- 190 Omarzu, J., Miller, A. N., Schultz, C. and Timmerman, A. (2012), Motivations and emotional consequences related to engaging in extramarital relationships. *International Journal of Sexual Health*, 24 (2), 154–62.
- 191 Blow, A. and Hartnett, K. (2005), Infidelity in committed relationships II: a substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 217–33.
- 192 Banfield, S. and McCabe, M. P. (2001), Extra relationship involvement among women: are they different from men? *Archives of Sexual Behavior*, 30 (2), 119–42.
- 193 Cross, C. P., Cyrenne, D. L. M. and Brown, G. R. (2013), Sex differences in sensation-seeking: a meta-analysis. *Scientific Reports*, 3, 2486.
- 194 Rosenfeld, M. J. (2017), Who wants the Breakup? Gender and Breakup in Heterosexual Couples. Чорновий варіант роботи.
- 195 Forste, R. and Tanfer, K. (1996), Sexual exclusivity among dating, cohabiting, and married women. *Journal of Marriage and Family*, 58, 33–47.
- 196 Tsapelas, I., Fisher, H. E. and Aron, A. (2011), Infidelity: when, where, why. In W. R. Cupach and B. H. Spitzberg, eds., *The Dark Side of Close Relationships II*. New York: Routledge, 175–96.
- 197 Blow, A. and Hartnett, K. (2005), Infidelity in committed relationships II: a substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31 (2), 217–33.
- 198 Munsch, C. L. (2015), Her support, his support: money, masculinity, and marital infidelity. *American Sociological Review*, 80 (3), 469–95.
- 199 Lammers, J., Stoker, J. I., Jordan, J., Pollmann, M. and Stapel, D. A. (2011), Power increases infidelity among men and women. *Psychological Science*, 22 (9), 1191–7.
- 200 Lammers, J. and Maner, J. (2016), Power and attraction to the counter-normative aspects of infidelity. *Journal of Sex Research*, 53 (1), 54–63.

- 201 Blackwell, D. (2014), Digital Disruption: An Exploratory Study of Trust, Infidelity, and Relational Transgressions in the Digital Age. Ph.D. Thesis, University of Pennsylvania. <https://repository.upenn.edu/dissertations/AAI3635471>.
- 202 Charny, I. W. and Parnass, S. (1995), The impact of extramarital relationships on the continuation of marriages. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 21, 100–115.
- 203 Blow, A. and Hartnett, K. (2005), Infidelity in committed relationships II: a substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31 (2), 217–33.
- 204 Amato, P. R. and Rogers, S. J. (1997), A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and Family*, 59 (3), 612–24; Grant Thornton (2016), Matrimonial Survey. Отримано за посиланням: <http://www.grantthornton.co.uk/globalassets/1.-member-firms/united-kingdom/pdf/publication/2016/matrimonial-survey-2016.pdf>.
- 205 Buunk, B. (1987), Conditions that promote breakups as a consequence of extradyadic involvements. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 271–84.
- 206 Schneider, J. P., Irons, R. R. and Corley, M. D. (1999), Disclosure of extramarital sexual activities by sexually exploitative professionals and other persons with addictive or compulsive sexual disorders. *Journal of Sex Education and Therapy*, 24, 277–87.
- 207 Foster, J. D. and Misra, T. A. (2013), It did not mean anything (about me). Cognitive dissonance theory and the cognitive and affective consequences of romantic infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30 (7), 835–57.
- 208 DePaulo, B. M., Kashy, D. A., Kirkendol, S. E., Wyer, M. M. And Epstein, J. A. (1996), Lying in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (5), 979.
- 209 Van't Veer, A., Stel, M. and van Beest, I. (2014), Limited capacity to lie: cognitive load interferes with being dishonest. *Judgment and Decision Making*, 9 (3), 199–206.
- 210 Rubin, J. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., Ziegler, A. and Conley, T. D. (2014), On the margins: considering diversity among consensually non-monogamous relationships. *Journal für Psychologie*, 22 (1), 1–23.
- 211 Moors, A. C., Conley, T. D., Edelstein, R. S. and Chopik, W. J. (2015), Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage (but not actual engagement) in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32 (2), 222–40.
- 212 Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L. and Ziegler, A. (2013), The fewer the merrier? Assessing stigma surrounding non-normative romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13, 1–30.
- 213 Moors, A. C., Matsick, J. L. and Schechinger, H. A. (2017), Unique and shared relationship benefits of consensually non-monogamous and monogamous relationships. *European Psychologist*, 22 (1), 55–71.
- 214 Grunt-Mejer, K. and Campbell, C. (2016), Around consensual nonmonogamies: assessing attitudes toward nonexclusive relationships. *Journal of Sex Research*, 53, 45–53.
- 215 Sheff, E. (2010), Strategies in polyamorous parenting. In M. Barker and D. Langdridge, eds., *Understanding Non-Monogamies*. London: Routledge, 169–81.

- 216 Topping, K., Dekhinet, R. and Zeedyk, S. (2013), Parent–infant interaction and children’s language development. *Educational Psychology*, 33 (4), 391–426.
- 217 Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., Matsick, J. L. and Valentine, B. (2013), A critical examination of popular assumptions about the benefits and outcomes of monogamous relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 17, 124–41.
- 218 Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L. and Ziegler, A. (2013), The fewer the merrier? Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13 (1), 1–30.
- 219 Moors, A. C., Selterman, D. and Conley, T. D. (2016), Personality correlates of attitudes and desire to engage in consensual non-monogamy among sexual minorities. Неопублікована робота.
- 220 The Parent Zone (2015), Parenting in the Digital Age: How are We Doing? Отримано за посиланням: <https://parentzone.org.uk/trending/research-reports>.
- 221 Vicedo Castello, M. (2005), *The Maternal Instinct*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- 222 Taket, A., Crisp, B. R., Nevill, A., Lamaro, G., Graham, M. and Barter-Godfrey, S., eds., (2009), *Theorising Social Exclusion*. London: Routledge, 187–92.
- 223 Chancey, L. and Dumais, S. A. (2009), Voluntary childlessness in marriage and family textbooks, 1950–2000. *Journal of Family History*, 34 (2), 206–23.
- 224 Shapiro, G. (2014), Voluntary childlessness: a critical review of the literature. *Studies in the Maternal*, 6 (1), 1–15.
- 225 Rich, S., Taket, A., Graham, M. and Shelley, J. (2011), ‘Unnatural’, ‘unwomanly’, ‘uncreditable’ and ‘undervalued’: the significance of being a childless woman in Australian society. *Gender Issues*, 28 (4), 226–47.
- 226 Gallup News (2013), Desire for Children Still Norm in US. Отримано за посиланням: <http://news.gallup.com/poll/164618/desire-children-norm.aspx>.
- 227 Taket, A., Crisp, B. R., Nevill, A., Lamaro, G., Graham, M. and Barter-Godfrey, S., eds., (2009), *Theorising Social Exclusion*. London: Routledge, 187–92.
- 228 Dolan, P. and Rudisill, C. (2015), Babies in waiting: why increasing the IVF age cut-off might lead to fewer wanted pregnancies in the presence of procrastination. *Health Policy*, 119 (2), 174–9.
- 229 Arpino, B., Balbo, N. and Bordone, V. (2016), Life satisfaction of older Europeans: the role of grandchildren. Отримано за посиланням: <http://docplayer.net/53786442-Life-satisfaction-of-older-europeans-the-role-of-grandchildren.html>.
- 230 Blackstone, A. and Stewart, M. D. (2016), ‘There’s more thinking to decide’: how the childfree decide not to parent. *Family Journal*, 24 (3), 296–303.
- 231 Adloff, F. (2009), What encourages charitable giving and philanthropy? *Ageing and Society*, 29 (8), 1185–205.
- 232 Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. Отримано за посиланням: <http://www.share-project.org>.
- 233 Chi Kuan Mak, M., Bond, M. H., Simpson, J. A. and Rholes, W. S. (2010), Adult attachment, perceived support, and depressive symptoms in Chinese and American cultures. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29 (2), 144–65.

- 234 Blackstone, A. and Stewart, M. D. (2016), 'There's more thinking to decide': how the childfree decide not to parent. *Family Journal*, 24 (3), 296–303.
- 235 Herbst, C. M. and Ifcher, J. (2016), The increasing happiness of US parents. *Review of Economics of the Household*, 14 (3), 529–51.
- 236 Nomaguchi, K. and Milkie, M. (2003), Costs and rewards of children: the effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family*, 65, 356–74.
- 237 Murtaugh, P. A. and Schlax, M. G. (2009), Reproduction and the carbon legacies of individuals. *Global Environmental Change*, 19 (1), 14–20.
- 238 Hansen, T. (2012), Parenthood and happiness: a review of folk theories versus empirical evidence. *Social Indicators Research*, 108, 26–64.
- 239 Pollmann-Schult, M. (2014), Parenthood and life satisfaction: why don't children make people happy? *Journal of Marriage and Family*, 76 (2), 319–36.
- 240 Myrskylä, M. and Margolis, R. (2014), Happiness: before and after the kids. *Demography*, 51 (5), 1843–66.
- 241 Margolis, R. and Myrskylä, M. (2018), A global perspective on happiness and fertility. *Population and Development Review* (в друці).
- 242 Hamoudi, A. and Nobles, J. (2014), Do daughters really cause divorce? Stress, pregnancy, and family composition. *Demography*, 51 (4), 1423–49.
- 243 Kabatek, J. and Ribar, D. (2017), Teenage daughters as a cause of divorce. *SSRN Electronic Journal*.
- 244 Mind. Postnatal depression and prenatal mental health. Отримано за посиланням: <https://mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/postnatal-depression-and-perinatal-mental-health/>.
- 245 Herbst, C. and Ifcher, J. (2015), The increasing happiness of US parents. *Review of Economics of the Household*, 14 (3), 529–51.
- 246 van Scheppingen, M. A., Denissen, J., Chung, J., Tambs, K. and Bleidorn, W. (2017), Self-esteem and relationship satisfaction during the transition to motherhood. Неопублікована робота.
- 247 Gorchoff, S. M., John, O. P. and Helson, R. (2008), Contextualizing change in marital satisfaction during middle age. *Psychological Science*, 19, 1194–200.
- 248 Bouchard, G. (2013), How do parents react when their children leave home? An integrative review. *Journal of Adult Development*, 21 (2), 69–79.
- 249 Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N. and Stone, A. A. (2004), A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science*, 306 (5702), 1776–80.
- 250 White, M. P. and Dolan, P. (2009), Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*, 20 (8), 1000–1008.
- 251 Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Birditt, K. and Zarit, S. (2011), Only as happy as the least happy child: multiple grown children's problems and successes and middle-aged parents' well-being. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67 (2), 184–93.
- 252 Pillemer, K., Suitor, J. J., Riffin, C. and Gilligan, M. (2017), Adult children's problems and mothers' well-being: does parental favoritism matter? *Research on Aging*, 39 (3), 375–95.

- 253 Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Birditt, K. and Zarit, S. (2011), Only as happy as the least happy child: multiple grown children's problems and successes and middle-aged parents' well-being. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67 (2), 184–93.
- 254 Howard, K., Martin, A., Berlin, L. J. and Brooks-Gunn, J. (2011), Early mother–child separation, parenting, and child well-being in Early Head Start families. *Attachment & Human Development*, 13 (1), 5–26.
- 255 Sarkadi, A., Kristiansson, R., Oberklaid, F. and Bremberg, S. (2008), Fathers' involvement and children's developmental outcomes: a systematic review of longitudinal studies. *Acta Paediatrica*, 97 (2), 153–8; Flouri, E. and Buchanan, A. (2003), The role of father involvement in children's later mental health. *Journal of Adolescence*, 26 (1), 63–78.
- 256 Delatycki, M. B., Jones, C. A., Little, M. H., Patton, G. C., Sawyer, S. M., Skinner, S. R., ... and Oberklaid, F. (2017), The kids are OK: it is discrimination, not same-sex parents, that harms children. *Medical Journal of Australia*, 207 (9), 1.
- 257 Topping, K., Dekhinet, R. and Zeedyk, S. (2013), Parent–infant interaction and children's language development. *Educational Psychology*, 33 (4), 391–426.
- 258 De Bellis, M. D. and Zisk, A. (2014), The biological effects of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23 (2), 185–222.
- 259 Berglund, K. J., Balldin, J., Berggren, U., Gerdner, A. and Fahlke, C. (2013), Childhood maltreatment affects the serotonergic system in male alcohol-dependent individuals. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37 (5), 757–62.
- 260 Bravo, J. A., Dinan, T. G. and Cryan, J. F. (2014), Early-life stress induces persistent alterations in 5-HT_{1A} receptor and serotonin transporter mRNA expression in the adult rat brain. *Frontiers in Molecular Neuroscience*, 7, 24; Matsunaga, M., Ishii, K., Ohtsubo, Y., Noguchi, Y., Ochi, M. and Yamasue, H. (2017), Association between salivary serotonin and the social sharing of happiness. *PLoS One*, 12 (7), e0180391.
- 261 Bowlby, J. and Ainsworth, M., The origins of attachment theory. In S. Goldberg, R. Muir and J. Kerr, eds. (2000), *Attachment Theory: Social, Developmental, and Clinical Perspectives*. New York: Routledge, 45ff.
- 262 Hazan, C. and Shaver, P. (1987), Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511.
- 263 Sheinbaum, T., Kwapil, T. R., Ballespí, S., Mitjavila, M., Chun, C. A., Silvia, P. J. and Barrantes-Vidal, N. (2015), Attachment style predicts affect, cognitive appraisals, and social functioning in daily life. *Frontiers in Psychology*, 6, 296.
- 264 Moriceau, S., Wilson, D. A., Levine, S. and Sullivan, R. M. (2006), Corticosterone serves as a switch between love and hate in infancy: dual circuitry for odor-shock conditioning during development. *Journal of Neuroscience*, 26, 6737–48.
- 265 Gilbert, D. (2009), *Stumbling on Happiness*. Toronto: Vintage Canada.
- 266 Farrelly, D., Clemson, P. and Guthrie, M. (2016), Are women's mate preferences for altruism also influenced by physical attractiveness? *Evolutionary Psychology*, 14 (1), doi.10.1177/1474704915623698.

- 267 Raihani, N. J. and Smith, S. (2015), Competitive helping in online giving. *Current Biology*, 25 (9), 1183–6.
- 268 Arnocky, S., Piché, T., Albert, G., Ouellette, D. and Barclay, P. (2017), Altruism predicts mating success in humans. *British Journal of Psychology*, 108 (2), 416–35.
- 269 Rand, D. G., Brescoll, V. L., Everett, J. A., Capraro, V. and Barcelo, H. (2016), Social heuristics and social roles: intuition favors altruism for women but not for men. *Journal of Experimental Psychology: General*, 145 (4), 389.
- 270 Kataria, M. and Regner, T. (2015), Honestly, why are you donating money to charity? An experimental study about self-awareness in status-seeking behavior. *Theory and Decision*, 79 (3), 493–515.
- 271 Samek, A. and Sheremeta, R. M. (2017), Selective recognition: how to recognize donors to increase charitable giving. *Economic Inquiry*, 55 (3), 1489–96.
- 272 Sezer, O., Gino, F. and Norton, M. I. (2018), Humblebragging: a distinct — and ineffective — self-presentation strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114 (1), 52.
- 273 Gordon College (2006), Who Really Cares: The Surprising Truth about Compassionate Conservatism — America's Charity Divide — Who Gives, Who Doesn't, and Why it Matters. Отримано за посиланням: <https://www.gordon.edu/ace/pdf/Spr07BRGrinols.pdf>.
- 274 Meier, S. and Stutzer, A. (2008), Is volunteering rewarding in itself? *Economica*, 75 (297), 39–59; Thoits, P. A. and Hewitt, L. N. (2001), Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 115–31.
- 275 Andreoni, J. (1990), Impure altruism and donations to public goods: a theory of warm-glow giving. *Economic Journal*, 100 (401), 464–77.
- 276 Dunn, E. W., Aknin, L. B. and Norton, M. I. (2008), Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319 (5870), 1687–8.
- 277 Harbaugh, W. T., Mayr, U. and Burghart, D. R. (2007), Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. *Science*, 316 (5831), 1622–5; Moll, J., Oliveira-Souza, D. and Zahn, R. (2008), The neural basis of moral cognition. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124 (1), 161–80.
- 278 Taufik, D., Bolderdijk, J. W. and Steg, L. (2015), Acting green elicits a literal warm glow. *Nature Climate Change*, 5 (1), 37.
- 279 Aknin, L. B., Dunn, E. W. and Norton, M. I. (2012), Happiness runs in a circular motion: evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13 (2), 347–55.
- 280 Omoto, A. M. and Snyder, M. (1995), Sustained helping without obligation: motivation, longevity of service, and perceived attitude change among AIDS volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 671.
- 281 Ashraf, N., Bandiera, O. and Lee, S. S. (2014), Do-gooders and go-getters: career incentives, selection, and performance in public service delivery. *STICERD-Economic Organisation and Public Policy Discussion Papers Series*, 27, 54.

- 282 Effron, D. A., Cameron, J. S. and Monin, B. (2009), Endorsing Obama licenses favoring whites. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45 (3), 590–93.
- 283 Mazar, N. and Zhong, C. B. (2010), Do green products make us better people? *Psychological Science*, 21 (4), 494–8.
- 284 Cascio, J. and Plant, E. A. (2015), Prospective moral licensing: does anticipating doing good later allow you to be bad now? *Journal of Experimental Social Psychology*, 56, 110–16.
- 285 Gordon College (2006), Who Really Cares: The Surprising Truth about Compassionate Conservatism — America's Charity Divide — Who Gives, Who Doesn't, and Why it Matters. Отримано за посиланням: <https://www.gordon.edu/ace/pdf/Spr07BRGrinols.pdf>.
- 286 Decety, J., Cowell, J. M., Lee, K., Mahasneh, R., Malcolm-Smith, S., Selcuk, B. and Zhou, X. (2015), The negative association between religiousness and children's altruism across the world. *Current Biology*, 25 (22), 2951–5.
- 287 Post, S. G. (2014), Six sources of altruism: springs of morality and solidarity. In V. Jeffries, ed., *The Palgrave Handbook of Altruism, Morality, and Social Solidarity*. New York: Palgrave Macmillan, 179–93.
- 288 Bloom, P. (2016), *Against Empathy*. London: The Bodley Head.
- 289 Jenni, K. and Loewenstein, G. (1997), Explaining the identifiable victim effect. *Journal of Risk and Uncertainty*, 14 (3), 235–57.
- 290 Small, D. A. and Loewenstein, G. (2003), Helping a victim or helping the victim: altruism and identifiability. *Journal of Risk and Uncertainty*, 26 (1), 5–16.
- 291 Batson, C. D., Chang, J., Orr, R. and Rowland, J. (2002), Empathy, attitudes, and action: can feeling for a member of a stigmatized group motivate one to help the group? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (12), 1656–66.
- 292 Batson, C. D., Klein, T. R., Highberger, L. and Shaw, L. L. (1995), Immorality from empathy-induced altruism: when compassion and justice conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (6), 1042.
- 293 Singer, T. and Klimecki, O. M. (2014), Empathy and compassion. *Current Biology*, 24 (18), R875–R878.
- 294 Arikha, N. (2015), The most good you can do: how effective altruism is changing ideas about living ethically. *Jewish Quarterly*, 62 (2), 85.
- 295 Karlan, D. and Wood, D. H. (2017), The effect of effectiveness: donor response to aid effectiveness in a direct mail fundraising experiment. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 66, 1–8.
- 296 Hogan, C., Lunney, J., Gabel, J. and Lynn, J. (2001), Medicare beneficiaries' costs of care in the last year of life. *Health Affairs*, 20 (4), 188–95; Becker, G., Murphy, K. and Philipson, T. (2007), The Value of Life Near its End and Terminal Care. *National Bureau of Economic Research*, Working Paper. No. 13333.
- 297 Steinbrook, R. (2006), Imposing personal responsibility for health. *New England Journal of Medicine*, 355 (8), 753–6.

- 298 Crawford, R. (1980), Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 10 (3), 365–88.
- 299 Dolan, P., Cookson, R. and Ferguson, B. (1999), Effect of discussion and deliberation on the public's views of priority setting in health care: focus group study. *British Medical Journal*, 318 (7188), 916–19.
- 300 Reidpath, D. D., Burns, C., Garrard, J., Mahoney, M. and Townsend, M. (2002), An ecological study of the relationship between social and environmental determinants of obesity. *Health & Place*, 8 (2), 141–5; Loos, R. J. (2012), Genetic determinants of common obesity and their value in prediction. *Best Practice & Research: Clinical Endocrinology & Metabolism*, 26 (2), 211–26.
- 301 Borrell, L. N. and Samuel, L. (2014), Body mass index categories and mortality risk in US adults: the effect of overweight and obesity on advancing death. *American Journal of Public Health*, 104 (3), 512–19.
- 302 Nuttall, F. Q. (2015), Body mass index: obesity, BMI, and health: a critical review. *Nutrition Today*, 50 (3), 117.
- 303 Bradford, W. D. and Dolan, P. (2010), Getting used to it: the adaptive global utility model. *Journal of Health Economics*, 29 (6), 811–20.
- 304 Wadsworth, T. and Pendergast, P. M. (2014), Obesity (sometimes) matters: the importance of context in the relationship between obesity and life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 55 (2), 196–214.
- 305 Jackson, S. E., Beeken, R. J. and Wardle, J. (2015), Obesity, perceived weight discrimination, and psychological well-being in older adults in England. *Obesity*, 23 (5), 1105–11.
- 306 Cawley, J. (2004), The impact of obesity on wages. *Journal of Human Resources*, 39 (2), 451–74.
- 307 Finkelstein, E. A., daCosta DiBonaventura, M., Burgess, S. M. and Hale, B. C. (2010), The costs of obesity in the workplace. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 52 (10), 971–6; Gates, D. M., Succop, P., Brehm, B. J., Gillespie, G. L. and Sommers, B. D. (2008), Obesity and presenteeism: the impact of body mass index on workplace productivity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 50 (1), 39–45.
- 308 Rooth, D. O. (2009), Obesity, attractiveness, and differential treatment in hiring: a field experiment. *Journal of Human Resources*, 44 (3), 710–35.
- 309 IEA Discussion Paper (2017), Obesity and the Public Purse: Weighing Up the True Cost to the Taxpayer. Отримано за посиланням: <https://iea.org.uk/wp-content/uploads/2017/01/Obesity-and-the-Public-Purse-PDF.pdf>.
- 310 Medical News Daily (2013), Smokers Die Ten Years Sooner than Non-smokers. Отримано за посиланням: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/261091.php>.
- 311 Pampel, F. C., Denney, J. T. and Krueger, P. M. (2012), Obesity, SES, and economic development: a test of the reversal hypothesis. *Social Science & Medicine*, 74 (7), 1073–81.
- 312 Slevin, M. L., Stubbs, L., Plant, H. J., Wilson, P., Gregory, W. M., Armes, P. J. and Downer, S. M. (1990), Attitudes to chemotherapy: comparing views of patients with cancer with those of doctors, nurses, and general public. *British Medical Journal*, 300 (6737), 1458–60.
- 313 Snyder, C. R. (2002), Hope theory: rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13 (4), 249–75.

- 314 Griggs, S. and Walker, R. K. (2016), The role of hope for adolescents with a chronic illness: an integrative review. *Journal of Pediatric Nursing*, 31 (4), 404–21.
- 315 MacArtney, J. I., Broom, A., Kirby, E., Good, P., Wootton, J., Yates, P. M. and Adams, J. (2015), On resilience and acceptance in the transition to palliative care at the end of life. *Health*, 19 (3), 263–79.
- 316 Wiggins, S., Whyte, P., Huggins, M., Adam, S., Theilmann, J., Bloch, M., ... and Canadian Collaborative Study of Predictive Testing (1992), The psychological consequences of predictive testing for Huntington's disease. *New England Journal of Medicine*, 327 (20), 1401–5.
- 317 O'Connor, A. M. (1989), Effects of framing and level of probability on patients' preferences for cancer chemotherapy. *Journal of Clinical Epidemiology*, 42 (2), 119–26.
- 318 Hellman, C. M., Worley, J. A. and Munoz, R. T. (2018), Hope as a coping resource for caregiver resilience and well-being. In W. A. Bailey and A. W. Harrist, eds., *Family Caregiving: Fostering Resilience Across the Life Course*. Switzerland: Springer International Publishing, 81–98.
- 319 Menzel, P. T. (2011), The value of life at the end of life: a critical assessment of hope and other factors. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, 39 (2), 215–23.
- 320 Palmieri, J. J. and Stern, T. A. (2009), Lies in the doctor–patient relationship. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 11 (4), 163.
- 321 Bruera, E., Neumann, C. M., Mazzocato, C., Stiefel, F. and Sala, R. (2000), Attitudes and beliefs of palliative care physicians regarding communication with terminally ill cancer patients. *Palliative Medicine*, 14 (4), 287–98.
- 322 Elliott, J. A. and Olver, I. N. (2007), Hope and hoping in the talk of dying cancer patients. *Social Science & Medicine*, 64 (1), 138–49.
- 323 Higginson, I. J., Gomes, B., Calanzani, N., Gao, W., Bausewein, C., Daveson, B. A., ... and Ceulemans, L. (2014), Priorities for treatment, care and information if faced with serious illness: a comparative population-based survey in seven European countries. *Palliative Medicine*, 28 (2), 101–10.
- 324 Nicholas, L. H., Langa, K. M., Iwashyna, T. J. and Weir, D. R. (2011), Regional variation in the association between advance directives and end-of-life Medicare expenditures. *Journal of the American Medical Association*, 306 (13), 1447–53.
- 325 Dolan, P., Gudex, C., Kind, P. and Williams, A. (1996), The time trade-off method: results from a general population study. *Health Economics*, 5 (2), 141–54.
- 326 Milgram, S. (1965), Some conditions of obedience and disobedience to authority. *Human Relations*, 18 (1), 57–76.
- 327 Office of National Statistics (2015), National Survey of Bereaved People in England. Отримано за посиланням:
<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthcaresystem/bulletins/nationalsurveyofbereavedpeoplevoices/england2015>.
- 328 Gomes, B., Calanzani, N., Gysels, M., Hall, S. and Higginson, I. J. (2013), Heterogeneity and changes in preferences for dying at home: a systematic review. *BMC Palliative Care*, 12 (1), 7.

- 329 Demos (2010), Dying for Change. Отримано за посиланням: -
https://www.demos.co.uk/files/Dying_for_change_-_web_-_final_1_.pdf?1289561872.
- 330 Wong, P. T., Reker, G. T. and Gesser, G. (1994), Death attitude profilerevised: a multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer, ed., *Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, and Application*. New York: Routledge, 121–48.
- 331 Ferrell, B., Sun, V., Hurria, A., Cristea, M., Raz, D. J., Kim, J. Y., ... and Koczywas, M. (2015), Interdisciplinary palliative care for patients with lung cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, 50 (6), 758–67; Temel, J. S., El- Jawahri, A., Greer, J. A., Pirl, W. F., Jackson, V. A., Park, E. R., ... and Jacobsen, J. (2016), Randomized trial of early integrated palliative and oncology care. *Journal of Clinical Oncology*, 34 (26), 104.
- 332 Halpern, J. and Arnold, R. M. (2008), Affective forecasting: an unrecognized challenge in making serious health decisions. *Journal of General Internal Medicine*, 23 (10), 1708–12.
- 333 Dolan, P. (1997), Modeling valuations for EuroQol health states. *Medical Care*, 35 (11), 1095–108.
- 334 Trope, Y. and Liberman, N. (2000), Temporal construal and time-dependent changes in preference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (6), 876.
- 335 Loewenstein, G., O'Donoghue, T. and Rabin, M. (2003), Projection bias in predicting future utility. *Quarterly Journal of Economics*, 118 (4), 1209–48.
- 336 Ganzini, L., Goy, E. R. and Dobscha, S. K. (2008), Prevalence of depression and anxiety in patients requesting physicians' aid in dying: cross sectional survey. *British Medical Journal*, 337, a1682.
- 337 Gopal, A. A. (2015), Physician-assisted suicide: considering the evidence, existential distress, and an emerging role for psychiatry. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law Online*, 43 (2), 183–90.
- 338 The Economist, 24 and Ready to Die. Отримано за посиланням:
<https://www.youtube.com/watch?v=SWWkUzkfJ4M>.
- 339 Mishara, B. L. and Weisstub, D. N. (2013), Premises and evidence in the rhetoric of assisted suicide and euthanasia. *International Journal of Law and Psychiatry*, 36 (5), 427–35.
- 340 Demos, The Commission on Assisted Dying. Отримано за посиланням:
https://www.demos.co.uk/files/476_CoAD_FinalReport_158x240_I_web_single-NEW_.pdf?1328113363.
- 341 Smith, K. A., Goy, E. R., Harvath, T. A. and Ganzini, L. (2011), Quality of death and dying in patients who request physician-assisted death. *Journal of Palliative Medicine*, 14 (4), 445–50.
- 342 Georges, J. J., Onwuteaka-Philipsen, B. D., Muller, M. T., Van der Wal, G., Van der Heide, A. and Van der Maas, P. J. (2007), Relatives' perspective on the terminally ill patients who died after euthanasia or physician-assisted suicide: a retrospective cross-sectional interview study in the Netherlands. *Death Studies*, 31 (1), 1–15.
- 343 Lerner, B. H. and Caplan, A. L. (2015), Euthanasia in Belgium and the Netherlands: on a slippery slope? *Journal of the American Medical Association Internal Medicine*, 175 (10), 1640–41.
- 344 Williams, A. (1997), Intergenerational equity: an exploration of the 'fair innings' argument. *Health Economics*, 6 (2), 117–32.

- 345 Dolan, P. and Tsuchiya, A. (2012), It is the lifetime that matters: public preferences over maximising health and reducing inequalities in health. *Journal of Medical Ethics*, 38 (9), 571–3.
- 346 US National Library of Medicine. Отримано за посиланням: <https://ghr.nlm.nih.gov/primer/basics/gene>.
- 347 Joshi, P. K., Esko, T., Mattsson, H., Eklund, N., Gandin, I., Nütle, T., ... and Okada, Y. (2015), Directional dominance on stature and cognition in diverse human populations. *Nature*, 523 (7561), 459–62.
- 348 Plomin, R., DeFries, J. C., Knopik, V. S. and Neiderhiser, J. M. (2012), *Behavioural Genetics* (6th edition). New York: Worth.
- 349 Plomin, R. and von Stumm, S. (2018), The new genetics of intelligence. *Nature Reviews Genetics*, 19 (3), 148–59.
- 350 Ben-Zur, H. (2003), Happy adolescents: the link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32 (2), 67–79.
- 351 Matteson, L. K., McGue, M. K. and Iacono, W. (2013), Is dispositional happiness contagious? *Journal of Individual Differences*, 34, 90–96.
- 352 Decision Science News (2015), Chances of Going to College Based on Parents' Income. Отримано за посиланням: <http://www.decisionsciencenews.com/2015/05/29/chances-of-going-to-college-based-on-parents-income/>.
- 353 Noble, K. G., Houston, S. M., Brito, N. H., Bartsch, H., Kan, E., Kuperman, J. M., ... and Schork, N. J. (2015), Family income, parental education and brain structure in children and adolescents. *Nature Neuroscience*, 18 (5), 773; Chetty, R., Hendren, N. and Katz, L. F. (2016), The effects of exposure to better neighborhoods on children: new evidence from the moving to opportunity experiment. *American Economic Review*, 106 (4), 855–902.
- 354 De Bellis, M. D. and Zisk, A. (2014), The biological effects of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23 (2), 185–222.
- 355 Dierkhising, C. B., Ko, S. J., Woods-Jaeger, B., Briggs, E. C., Lee, R. and Pynoos, R. S. (2013), Trauma histories among justice-involved youth: findings from the National Child Traumatic Stress Network. *European Journal of Psychotraumatology*, 4 (1), 20274.
- 356 Wegner, D. M. and Wheatley, T. (1999), Apparent mental causation: sources of the experience of will. *American Psychologist*, 54 (7), 480–92.
- 357 Kahneman, D. (2015), *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux. [укр. пер.: Канеман Д. *Мислення швидко й повільно*. К.: Наш формат, 2017]
- 358 Steidle, A. and Werth, L. (2013), Freedom from constraints: darkness and dim illumination promote creativity. *Journal of Environmental Psychology*, 35, 67–80; Wansink, B. and Van Ittersum, K. (2012), Fast food restaurant lighting and music can reduce calorie intake and increase satisfaction. *Psychological Reports*, 111 (1), 228–32.
- 359 Chiou, W. B. and Cheng, Y. Y. (2013), In broad daylight, we trust in God! Brightness, the salience of morality, and ethical behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 37–42.
- 360 Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E. and Zhao, J. (2013), Poverty impedes cognitive function. *Science*, 341 (6149), 976–980.

- 361 Gilbert, D. T. and Malone, P. S. (1995), The correspondence bias. *Psychological Bulletin*, 117 (1), 21.
- 362 Walker, D., Smith, K. A. and Vul, E. (2015), The fundamental attribution error is rational in an uncertain world. Отримано за посиланням: - <https://mindmodeling.org/cogsci2015/papers/0437/paper0437.pdf>.
- 363 Crawford, C., Dearden, L. and Greaves, E. (2014), The drivers of month-of-birth differences in children's cognitive and non-cognitive skills. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 177 (4), 829–60.
- 364 TED Talk. Does money make you mean? Отримано за посиланням: - https://www.ted.com/talks/paul_piff_does_money_make_you_mean.
- 365 Vohs, K. D. and Schooler, J. W. (2008), The value of believing in free will: encouraging a belief in determinism increases cheating. *Psychological Science*, 19 (1), 49–54.
- 366 Leenders, M. V., Buunk, A. P. and Henkens, K. (2017), The role of the relationship with parents with respect to work orientation and work ethic. *Journal of General Psychology*, 144 (1), 16–34.
- 367 Moghaddam, F. M., Taylor, D. M., Lambert, W. E. and Schmidt, A. E. (1995), Attributions and discrimination: a study of attributions to the self, the group, and external factors among Whites, Blacks, and Cubans in Miami. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26 (2), 209–20; Bempechat, J. (1999), Learning from poor and minority students who succeed in school. *Harvard Education Letter*, 15 (3), 1–3.
- 368 Catley, P. and Claydon, L. (2015), The use of neuroscientific evidence in the courtroom by those accused of criminal offenses in England and Wales. *Journal of Law and the Biosciences*, 2 (3), 510–49.
- 369 Farahany, N. A. (2015), Neuroscience and behavioral genetics in US criminal law: an empirical analysis. *Journal of Law and the Biosciences*, 2 (3), 485–509.
- 370 Cushman, F., Knobe, J. and Sinnott-Armstrong, W. (2008), Moral appraisals affect doing/allowing judgments. *Cognition*, 108 (1), 281–9.
- 371 Knobe, J. (2003), Intentional action and side effects in ordinary language. *Analysis*, 63 (279), 190–94.
- 372 Harris, S. (2012), *Free Will*. New York: Free Press.
- 373 Metcalfe, R., Burgess, S. and Proud, S. (2011), Using the England Football Team to Identify the Education Production Function: Student Effort, Educational Attainment and the World Cup. *The Centre for Market and Public Organisation*, Working Paper 11/276.
- 374 Dana, J., Dawes, R. and Peterson, N. (2013), Belief in the unstructured interview: the persistence of an illusion. *Judgment and Decision Making*, 8 (5), 512.
- 375 Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A. and Bos, M. W. (2017), Brain drain: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2 (2), 140–54.
- 376 Adler, M. D., Dolan, P. and Kavetsos, G. (2017), Would you choose to be happy? Trade-offs between happiness and the other dimensions of life in a large population survey. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 139, 60–73.

- 377 Carlson, R. (2002), *Don't Sweat the Small Stuff . . . and It's All Small Stuff*. New York: Hyperion.
- 378 Sommers, S. R. (2006), On racial diversity and group decision making: identifying multiple effects of racial composition on jury deliberations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (4), 597;
- Van Knippenberg, D., De Dreu, C. K. and Homan, A. C. (2004), Work group diversity and group performance: an integrative model and research agenda. *Journal of Applied Psychology*, 89 (6), 1008.
- 379 Digital NHS. Survey shows one in three adults with common mental disorders report using treatment services (2016). Отримано за посиланням: <https://digital.nhs.uk/article/813/Survey-shows-one-in-three-adults-with-common-mental-disorders-report-using-treatment-services>.
- 380 Kushner, T. and Valman, N. (2000), *Remembering Cable Street*. London: Vallentine Mitchell.

Пол Долан



ДОВГО І ЩАСЛИВО

Відкиньте ілюзії про ідеальне життя

