

УДК 159.9.01

ББК 88.3

Ч-60

Перевод с английского Елены Перовой
Научное редактирование и предисловие Дмитрия Леонтьева

Чиксентмихайи М.

Ч-60 Поток: Психология оптимального переживания / Пер. с англ. — М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. — 461 с.

ISBN 978-5-91671-119-6

В своей культовой книге выдающийся ученый Михай Чиксентмихайи представляет совершенно новый подход к теме счастья. Счастье для него сродни вдохновению, а состояние, когда человек полностью поглощен интересным делом, в котором максимально реализует свой потенциал, Чиксентмихайи называет потоком. Автор анализирует это плодотворное состояние на примере представителей самых разных профессий и обнаруживает, что эмоциональный подъем, который испытывают художники, артисты, музыканты, доступен в любом деле. Более того, к нему надо стремиться — и не только в целенаправленной деятельности, но и в отношениях, в дружбе, в любви. На вопрос, как этому научиться, и отвечает книга.

УДК 159.9.01

ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

ISBN 978-5-91671-119-6

(«Альпина нон-фикшн»)

ISBN 978-5-89357-292-6

(«Смысл»)

ISBN 0-06-092043-2 (англ.)

© Mihaly Csikszentmihalyi, 1990

© Перевод, предисловие. ООО «Научно-производственная фирма «Смысл», 2011

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2011

Содержание

КАК КОВАТЬ СЧАСТЬЕ: СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА	9
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ	15
ПРЕДИСЛОВИЕ 1990 Г.	18
1. НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СЧАСТЬЕ	21
Введение	21
Краткий обзор содержания книги	27
Корни неудовлетворенности	31
Защитные функции культуры	35
Возвращение к переживанию	42
Пути к освобождению	48
2. АНАТОМИЯ СОЗНАНИЯ	53
Границы возможностей сознания	60
Внимание как психическая энергия	63
Войти в себя	68
Беспорядок в сознании: психическая энтропия	71
Упорядоченное сознание: состояние потока	75
Усложнение и рост личности	78

6	■ ПОТОК	
3.	РАДОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ	81
	Удовольствие и умение переживать радость	84
	Из чего состоит переживание радости	88
	Аутотелическое переживание	113
4.	УСЛОВИЯ ПОТОКА	120
	Потоковые занятия	121
	Поток и культура	129
	Аутотелическая личность	137
	Люди потока	146
5.	ТЕЛО И ПОТОК	152
	Выше, быстрее, сильнее	154
	Радость движения	159
	Секс как поток	161
	Предельный контроль — йога и восточные единоборства	165
	Поток через ощущения: наслаждение зрением	170
	Поток в музыке	172
	Радость вкусовых ощущений	179
6.	ПОТОК МЫСЛИ	185
	«Матерь познания»	190
	Игры разума и их правила	195
	Игра слов	200
	Дружба с Клио	205
	Радости науки	207
	Любовь к мудрости	213
	Любители и профессионалы	215
	Век живи — век учись	217

7. РАБОТА КАК ПОТОК	219
Аутотелические труженики	220
Аутотелические профессии	231
Парадокс работы	239
Пустая трата времени	246
8. РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ С СОБОЙ И С ДРУГИМИ	249
Наедине с собой или вместе с другими?	250
Боль одиночества	255
«Прирученное» одиночество	262
Поток и семья	266
Радость дружбы	280
Широкие социальные связи	286
9. КАК ОБМАНУТЬ ХАОС	290
Преобразование трагедии	291
Совладание со стрессом	298
Сила диссипативных структур	302
Аутотелическая личность: итоги	313
10. СОЗДАНИЕ СМЫСЛА	321
Что такое смысл	323
Развитие целенаправленности	326
Выработка решительности	333
Возвращение гармонии	339
Интеграция смыслов в жизненных темах	343
ПРИМЕЧАНИЯ	358
ЛИТЕРАТУРА	421