

# Содержание

Позитивная психология из первых рук .....	11
<b>Часть первая. Поиск</b> .....	13
<b>Глава 1. Два варианта отношения к жизни</b> .....	14
Нейтральная земля.....	18
Депрессия.....	27
Достижения.....	33
Здоровье.....	35
<b>Глава 2. Как мы научаемся быть беспомощными</b> .....	41
Борьба и капитуляция.....	65
<b>Глава 3. Объясняя неудачу</b> .....	69
Стиль объяснений.....	80
Те, кто не сдаются .....	88
Из чего состоит надежда .....	98
Замечание об ответственности.....	104
Что делать пессимистам? .....	106
<b>Глава 4. Крайний пессимизм</b> .....	109
<b>Глава 5. Что вы думаете, то вы и чувствуете</b> .....	141
Выученная беспомощность и стиль объяснений.....	151
Вызывает ли пессимизм депрессию? .....	153
Стиль объяснений и когнитивная терапия.....	158

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Депрессия и руминация.....	163
Женщины и мужчины .....	167
Депрессия и ее лечение.....	174
Когнитивная терапия и депрессия.....	178
В чем залог успеха когнитивной терапии?.....	183

## **Часть вторая. Сферы жизни**..... 185

### **Глава 6. Успех на работе**..... 186

Стиль объяснения успеха..... 192

Тест на талант..... 196

Исследование стиля объяснений  
в компании Met Life..... 199

Исследование «специальной группы»..... 203

«Специальная группа»..... 206

Новая кадровая политика Met Life..... 208

Как переделать пессимиста в оптимиста..... 210

Чем хорош пессимизм?..... 212

Гармоничное соотношение  
оптимизма и пессимизма..... 223

### **Глава 7. Дети и родители:**

рождение оптимизма..... 229

Почему дети не бывают беспомощными..... 240

### **Глава 8. Школа**..... 261

В учебной аудитории..... 264

Лонгитюдное исследование «Принстон-Пен»..... 270

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Развод и конфликты родителей.....	278
Девочки и мальчики.....	285
Колледж.....	287
Вест-Пойнт.....	292
Традиционное представление о школьном успехе.....	295
<b>Глава 9. Спорт</b> .....	297
Национальная лига.....	300
Противостояние.....	304
Национальная баскетбольная ассоциация.....	307
Boston Celtics и New Jersey Nets.....	309
Пловцы из Беркли.....	313
Что должен знать каждый тренер.....	318
<b>Глава 10. Здоровье</b> .....	320
Сознание и тело.....	328
Оптимизм и крепкое здоровье.....	330
Пессимизм, слабое здоровье и рак.....	335
Оптимизм и жизнь.....	342
Исследование, организованное Фондом Гранта.....	345
Возвращение к проблеме взаимосвязи сознания и тела.....	350
Психологическая профилактика и психотерапия.....	351
<b>Глава 11. Политика, религия и культура: новая психоистория</b> .....	356

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Американские президентские выборы 1948–1984 годов .....	360
1900–1944 .....	369
Выборы 1988 года .....	370
Предварительные президентские выборы 1988 года .....	372
Президентская кампания 1988 года .....	374
Выборы в сенат 1988 года .....	380
Стиль объяснений пересекает границы .....	382
Религия и оптимизм .....	392
Возвращаясь к психоистории .....	395

<b>Часть третья. Трансформация: от пессимизма к оптимизму .....</b>	<b>397</b>
<b>Глава 12. Оптимистичная жизнь .....</b>	<b>398</b>
Оптимизм: руководство пользователя .....	400
Модель НУП .....	403
Диспут и отвлечение .....	415
Как спорить с самим собой .....	422
Проекция голосов .....	435
Резюме .....	443
<b>Глава 13. Ваш ребенок и пессимизм .....</b>	<b>445</b>
Модель НУП. Детский вариант .....	447
Проекция голосов. Детский вариант .....	462
<b>Глава 14. Оптимизм и работа .....</b>	<b>474</b>
Три аспекта оптимизма .....	478

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Как научиться оптимизму.....	482
Изменение внутреннего диалога в условиях работы. Модель НУПСА.....	483
НУП.....	483
НУПСА.....	488
Оспаривание ваших убеждений.....	489
Проекция голосов.....	508
<b>Глава 15. Гибкий оптимизм.....</b>	<b>519</b>
Новый взгляд на депрессию.....	520
Изменение баланса.....	529
Сильные стороны максимизированной индивидуальности.....	531
Гибкий оптимизм.....	539

[>>>](http://kniga.biz.ua)

*С оптимизмом глядя в будущее моей дочери  
Лары Катрины Селигман, посвящаю ей эту книгу*

Да — это мир,  
и в этом мире  
да живут,  
(искусно сплетены)  
миры все остальные.

Э.Э. Каммингс

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Позитивная психология из первых рук

---

Мартин Селигман — живой классик психологии. Еще полвека назад мировую известность ему принесли исследования феномена выученной беспомощности — пассивности перед лицом якобы неустранимых неприятностей. В ходе этих экспериментов, ныне описанных во всех учебниках, ученый пришел также к открытию феномена сознательного оптимизма — способности человека влиять на свое мышление и через него — на свое поведение. Закономерным итогом его исканий стала концепция так называемой позитивной психологии, которая, по Селигману, должна быть наукой о том, что в человеке хорошо и правильно, а не о том, что в нем ненормально и дурно. Соответственно и практическая психология должна перестать быть «починкой поломок», но сосредоточиться на стимулировании и поддержке духовного благополучия. Избранный в 1998 году президентом Американской психологической ассоциации (а такой чести удостоиваются лишь признанные светила) Селигман в своей инаугурационной речи озвучил программу новой психологии. Всего за пару последующих лет позитивная психология поднялась как на дрожжах, и ныне книги этого направления исчисляются десятками, если не сотнями. Но главными доньше остаются книги самого отца-основателя, которые если

не по форме, то по содержанию представляют серьезные исследования феномена душевного благополучия и, соответственно, путей его обретения. В отличие от псевдооптимистического пустословия, плесенью размножившегося на теле позитивной психологии, автор не раздает банальных советов, не тешит читателя несбыточными мечтами, а серьезно и основательно разъясняет, из каких слагаемых складывается то душевное состояние, которое принято именовать счастьем (хотя научное и житейское толкование этого понятия не всегда совпадают). Книга, которую вы держите в руках, полезна прежде всего тем, что дает адекватное представление о позитивной психологии «из первых рук». Она также снабжает пускай и не безупречными, но, несомненно, полезными рекомендациями по налаживанию собственной жизни, если она вдруг не заладилась и не радуется так, как хотелось бы. Не этого ли ждут от психологов? И не того ли мы желаем себе сами? С опорой на позицию признанного мастера эти желания исполнить легче.

СЕРГЕЙ СТЕПАНОВ,  
*психолог, доцент МГППУ*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

---

**Поиск**

[>>>](http://kniga.biz.ua)

## ГЛАВА 1

# Два варианта отношения к жизни

.....

Отец, стоя возле детской кроватки, с благоговением и любовью смотрит на свою спящую, только что привезенную из роддома дочь и восхищается ее красотой. Вот девочка открывает глаза и смотрит прямо перед собой. Надеясь привлечь внимание дочери, отец называет ее по имени, но она не глядит на него. Он трясет погремушкой, подвешенной над кроваткой, — девочка не реагирует.

Зволнованный, он идет к жене и говорит, что их дочь, вероятно, не слышит, поскольку не обращает внимания на звуки.

«С девочкой все в порядке, я уверена», — отвечает жена. Подойдя к кроватке, она зовет дочку по имени, гремит погремушкой, хлопает в ладоши. Когда она берет ее на руки, девочка тотчас начинает двигаться, поворачивать голову и гулить.

«Ну точно, она глухая», — говорит отец.

«Вовсе нет, — не соглашается с ним мать. — Просто она еще очень маленькая. Не стоит делать поспешных выводов». Она берет с полки книгу о младенцах, находит нужный раздел и вслух читает: «Если новорожденный не реагирует на громкие звуки и не поворачивается к источнику шума, не стоит тревожиться. Должно

пройти некоторое время, прежде чем у ребенка вырабатывается соответствующий рефлекс. При необходимости вы можете обратиться к педиатру, чтобы проверить слух ребенка».

«Вот так! Теперь ты спокоен?» — спрашивает мать.

«Не совсем, — говорит отец. — В книге ничего не сказано о возможных проблемах со слухом. А наш ребенок, очевидно, не слышит нас. Меня это пугает. Мой дед был глухой, вдруг это наследственное?»

«Не спеши с диагнозом, — говорит жена. — Почему ты думаешь, что все так плохо? В понедельник покажем ее доктору. А пока успокойся и не бери в голову».

Весь уик-энд отец не думает ни о чем другом. Он не может заставить себя сосредоточиться на подготовке к новой рабочей неделе. Он жалуется жене, что их дочь глуха, а его жизнь кончена. Образы, которые рисует его воображение, один хуже другого: она не слышит, у нее не развиваются речевые способности, она не может приспособиться к жизни, оказывается изолированной от общества. К воскресному вечеру он уже в полном отчаянии.

В то же время мать, записавшись на прием к педиатру на утро понедельника, проводит выходные за занятиями спортом и чтением. Время от времени она пытается успокоить и подбодрить мужа.

Результаты педиатрического обследования оказались положительными, однако настроение отца не изменилось. Ему стало лучше лишь неделю спустя, когда он заметил, что девочка вздрогнула от громкого хлопка в глушителе проезжавшего рядом грузовика. После этого

отец успокоился и смог снова восхищаться своей дочерью.

Эти родители демонстрируют два разных отношения к жизни. Он в любой ситуации (налоговая проверка, семейная ссора, конфликт на работе) ожидает наихудшего развития событий: суда, развода, увольнения. Для него типичны приступы депрессии и продолжительной апатии, а также проблемы со здоровьем. Она, напротив, спокойно относится к проблемным ситуациям, считает их временными препятствиями, которые можно преодолеть, для нее это своего рода испытания, через которые она должна пройти. После разрешения ситуации она быстро восстанавливается и способна двигаться дальше. У нее крепкое здоровье.

Изучению этих двух типов людей — оптимистов и пессимистов — я посвятил 25 лет. Для пессимистов характерна прежде всего убежденность в том, что их вечно будут сопровождать неудачи, которые загубят все, за что бы они ни взялись, что в своих бедах виноваты они сами. В результате они легче сдаются и быстрее опускают руки, чаще впадают в депрессию. Оптимисты, в свою очередь, легче переносят жизненные неурядицы, спокойней относятся к неудачам, которые, по их мнению, носят временный характер. Вину за случившееся возлагают не на себя, а на обстоятельства или на других людей. Неприятности и неудачи не способны сломить их, выбить из колеи. Любая проблемная ситуация представляет для них испытание, через которое они проходят, собрав все свои силы. Оптимисты чаще

добиваются успехов в учебе, на работе и в спорте. При приеме на работу на конкурсной основе предпочтение чаще отдается оптимистам, чем пессимистам. Кроме того, их отличает более крепкое здоровье. Принято считать, что они живут дольше.

Исследования показывают, что среди людей удивительно высок процент убежденных пессимистов. Кроме того, еще большее количество людей обладают склонностью к пессимизму. При этом не все знают, что они относятся к этой категории людей, поскольку определить, пессимист ли вы, непросто. Точно установить признаки пессимизма у человека могут специальные тесты.

Иногда пессимизм настолько очевиден, так глубоко укоренен в человеке, что кажется неотъемлемой чертой его характера. Однако я обнаружил, что от этой черты можно избавиться. Пессимиста можно научить быть оптимистом, причем не легкомысленными приемчиками, вроде насвистывания веселой мелодии или бормотания банальностей («с каждым днем я становлюсь все совершеннее»), которые могут дать лишь временный эффект, а путем сознательного обретения новых навыков. Надо отметить, что методы, о которых я говорю, — это не изобретения самоучек или журналистов из популярных СМИ, они разработаны профессиональными психологами и психиатрами в лабораторных и клинических условиях и прошли тщательную проверку и апробацию.

Эта книга поможет вам определить, насколько вы или ваши близкие склонны к пессимизму (если вообще склонны), а также познакомит вас с методом, который

помог уже тысячам людей избавиться от хронической склонности к пессимизму и депрессии, которая является ее логическим продолжением. Она позволит вам увидеть собственные недостатки в новом свете.

## **Нейтральная земля**

В основе пессимизма лежит беспомощность. Беспомощность — это состояние, при котором любые ваши действия не способны повлиять на происходящее. Например, если я предложу вам тысячу долларов за то, чтобы вы открыли книгу на конкретной странице, думаю, вы легко с этим справитесь. Если же я пообещаю вам тысячу, при условии, что вы сможете произвольно сузить свой зрачок, то, несмотря на ваше согласие, это никак не отразится на результате. Здесь вы бессильны. Если с перелистыванием страниц вы способны справиться, то изменить величину зрачка вам не дано.

Человек начинает свою жизнь в состоянии полной беспомощности. Новорожденный представляет собой совокупность рефлексов и не способен сделать ничего, выходящего за их рамки. Его крик — не более чем рефлекторная реакция на боль и дискомфорт, и если мать, услышав его крик, подходит к нему, это не значит, что он управляет поведением матери. По сути, новорожденный способен контролировать только один комплекс мышц, — это мышцы, связанные с процессом сосания. Состояние беспомощности в последние годы жизни человека часто возвращается. В этот период мы можем

утратить способность ходить, можем разучиться управлять своим кишечником и мочевым пузырем, можем начать забывать нужные слова или вообще потерять речь и способность управлять своими мыслями.

Продолжительный отрезок времени между младенчеством и последними годами жизни посвящен преодолению беспомощности и обретению контроля над собой. Контроль в данном случае подразумевает способность добиваться изменений путем волевых, сознательных усилий и является противоположностью беспомощности. Через несколько месяцев после рождения ребенок постепенно обретает сознательный контроль над движениями конечностей, хаотичное размахивание руками сменяется направленными попытками дотянуться, коснуться, взять. Позднее контроль распространяется на крик и плач; к неудовольствию родителей ребенок научается плачем добиваться прихода матери. Этим новым навыком он пользуется до тех пор, пока эта стратегия не перестает срабатывать. Конец первого года жизни ребенка знаменуется двумя крупнейшими достижениями в сфере овладения контролем над собой: он начинает ходить и произносит свои первые слова. Если все идет нормально и возрастающие физические и психологические потребности ребенка удовлетворяются хотя бы в минимальной степени, то в течение последующих лет степень беспомощность снижается, а самоконтроль возрастает.

Многие аспекты жизни не поддаются нашему контролю: мы не можем изменить врожденные черты, например цвет глаз, или повлиять на климатические

условия, но существует обширная «нейтральная» территория, над которой мы способны установить личный контроль или делегировать его другим людям или судьбе. Это те аспекты существования, в которых мы, как правило, располагаем некоторой свободой выбора.

В соответствии с нашим отношением к этим граниям жизни мы можем значительно усилить или ослабить степень своего влияния на них. Наши мысли, с одной стороны, являются реакцией на происходящее, а с другой — влияют на наши последующие действия. Например, если мы считаем, что не можем повлиять на судьбу своих детей, то, скорее всего, не будем ничего предпринимать для этого. Сама мысль «что бы я ни делал, это ничего не изменит» становится препятствием для активных действий. И мы поручаем своих детей их ровесникам, педагогам и просто обстоятельствам. Если мы считаем себя беспомощными в этом вопросе, то контроль переходит в руки других сил, которые и формируют будущее наших детей.

Как мы увидим далее в этой книге, умеренный пессимизм в определенной степени и при определенных условиях может быть полезен. Однако мой двадцатипятилетний исследовательский опыт убедительно показывает: если мы, как все пессимисты, убеждены, что сами несем ответственность за свое невезение, что оно будет сопровождать нас вечно и препятствовать любым нашим начинаниям, то нам придется столкнуться с большими неприятностями, чем в том случае, если бы мы верили в обратное. Кроме того, приверженность таким убеждениям

делает нас уязвимыми для депрессии, мы теряем свой творческий потенциал и в определенной степени — физическое здоровье. Таким образом, пессимистичные прогнозы начинают осуществляться!

Хорошей иллюстрацией сказанного может быть история одной девушки, студентки университета, в котором я некогда преподавал. В течение трех лет ее научный руководитель, профессор английской литературы, относился к ней крайне внимательно. Благодаря его поддержке и высоким оценкам ей удалось получить стипендию для годичного курса обучения в Оксфорде. По возвращении из Англии оказалось, что она утратила интерес к Диккенсу, на творчестве которого специализировался ее руководитель, и заинтересовалась работами более ранних английских романистов, в частности — Джейн Остин, на творчестве которой специализировался один из его коллег. Руководитель попытался убедить ее написать дипломную работу по Диккенсу, но потом уступил ее намерению посвятить работу творчеству Остин и даже согласился остаться ее консультантом.

За три дня до защиты ее бывший руководитель обратился в экзаменационную комиссию с заявлением, где обвинял девушку в плагиате, который он обнаружил в ее работе. По его словам, она привела несколько утверждений относительно раннего периода Джейн Остин, не указав два научных источника, и присвоив, таким образом, их авторство себе. Плагиат — один из самых серьезных проступков в академической среде, так что подобное обвинение поставило под угрозу будущее этой

женщины. Под вопросом оказалось даже получение диплома об окончании университета.

Проанализировав те утверждения в тексте, которые, по словам профессора, не имели ссылок на первоисточники, она обнаружила, что источник у них один — сам профессор. Ставшую предметом спора информацию она получила от него во время личной беседы, когда он высказывал свое мнение по рассматриваемому вопросу, не упоминая при этом какие-либо печатные работы. По сути, девушка оказалась жертвой ревности наставника, потерявшего ученицу.

Многие в подобной ситуации учинили бы скандал, но только не Элизабет. Верх взял ее привычный пессимистичный взгляд. Она не сомневалась, что члены комиссии сочтут ее виноватой и ей ни при каких обстоятельствах не удастся переубедить их. Мнение профессора в глазах комиссии перевесит любые ее аргументы. Так что вместо того, чтобы попытаться отстоять свою правоту, она опустила руки и замкнулась в себе, представляя свое положение исключительно в невыгодном свете. Она считала, что сама во всем виновата. И не важно, что профессор сам, возможно, позаимствовал у кого-то эти идеи. Главное, что она не сослалась на него, и, стало быть, «украдала» их. Она сама поверила в собственную непорядочность.

Кажется невероятным, что при всей очевидной невинности она была готова взять вину на себя. Однако исследования показывают, что в глазах пессимистично настроенных людей неприятности часто превращаются

в катастрофы. При этом их фактическая невинность легко превращается в вину. Вспомнив некоторые факты из своего прошлого, Элизабет убедила себя в том, что она склонна к обману и мошенничеству. Вот и при написании своей работы она тоже «смошенничала», поэтому молча согласилась с решением экзаменационной комиссии, отказавшей ей в выдаче диплома.

В этой истории не было счастливого конца. Планы девушки на будущее рухнули, жизнь не удалась. Следующие десять лет она работала продавцом. Ее ничего не интересовало, она ни к чему не стремилась. Она даже перестала читать книги. Она все еще расплачивается за свое мнимое преступление.

Но это было не преступление! Это была простая человеческая слабость: привычный пессимистичный образ мыслей. Если бы она сказала себе: «Да ведь это махинация! Ревнивый подонок просто решил отыграться на мне!», то решила бы, что необходимо защитить себя, и рассказала бы комиссии все, что с ней произошло. Тогда, вероятно, выяснилось бы, что профессор был уволен с предыдущего места работы за точно такую же аферу. Она могла бы закончить обучение с отличием, если бы могла иначе воспринимать и осмыслять негативные события в своей жизни.

Образ мышления — это не то, что дается нам раз и навсегда. Как мы знаем из психологии, человек может выбирать стратегию мышления.

Психологическая наука не всегда интересовалась индивидуальными стилями мышления, индивидуальным

человеческим поведением и вообще индивидом как таковым. Совсем наоборот. Двадцать пять лет назад, когда я был аспирантом факультета психологии, человек считался продуктом окружающей среды. Поведение индивида объяснялось преимущественно внутренними влечениями, которые «подталкивают» изнутри, или внешними событиями, которые диктуют ему свои условия. Детали этих механизмов варьировались от теории к теории, но в целом все придерживались подобного подхода. Фрейдисты полагали, что поведением взрослых управляют нерешенные конфликты раннего детства. Последователи Б. Ф. Скиннера считали, что усваиваются те модели поведения, которые подкрепляются извне. По мнению этологов\*, поведение состоит из постоянных, устойчивых схем действий, детерминированных нашими генами, а с точки зрения необихевиористов, последователей Кларка Халла, к действию нас побуждает необходимость редуцировать драйвы\*\* и удовлетворять биологические потребности.

Примерно с середины 1960-х годов доминирующие модели объяснений начинают радикально изменяться.

.....

\* Этология — наука о поведении живых организмов, в том числе человека. В отличие от других научных дисциплин изучает врожденное, генетически обусловленное поведение в естественных, а не лабораторных условиях. — *Прим. пер.*

\*\* К. Халл был сторонником гипотезы редукции драйва, согласно которой цель любого мотивированного поведения заключается в снижении (т.е. редукции) состояния влечения (побуждения, драйва), сопровождаемого напряжением. — *Прим. пер.*

Окружающая среда все меньше и меньше признается важным фактором, мотивирующим поведение человека. С опорой на четыре научные теории формируется точка зрения, согласно которой поведение человека направляется скорее изнутри, чем извне.

- Ноам Хомский, подвергший в 1959 году разрушительной критике основополагающую работу Б. Ф. Скиннера *Verbal Behavior*, утверждает, что язык в частности и человеческое поведение в целом не являются результатом усиления возникших в прошлом речевых привычек путем подкрепления. Сущность языка выражена в его конструктивной, генеративной функции. Фразы, которые вы не произносили и не слышали никогда прежде (например: «Пурпурный ядозуб сидит у тебя на коленях»), тем не менее могут быть поняты мгновенно.
- Жан Пиаже, выдающийся швейцарский психолог, изучавший, как развиваются дети, убедительно показал, что развивающееся сознание ребенка может быть предметом научного исследования.
- Ульрик Найссер, опубликовавший в 1967 году работу *Cognitive Psychology*, смог заинтересовать новым подходом многих экспериментальных психологов, разочаровавшихся в догмах бихевиоризма. В когнитивной психологии утверждается, что функционирование человеческого сознания может быть измерено, а его результаты изучены путем компьютерного моделирования.

- Психологи-бихевиористы обнаружили, что объяснение поведения животных и человека посредством драйвов и потребностей оказывается неадекватным, и начали использовать познавательные процессы индивида — мышление — для объяснения сложных форм поведения.

Так, основные психологические теории в конце 1960-х годов сместили фокус с изучения влияния окружающей среды в сторону индивидуальных ожиданий, предпочтений, выбора, решения, контроля и беспомощности.

Это фундаментальное изменение в сфере психологии тесно связано с важнейшими изменениями в человеческой психике. Впервые в истории благодаря технике и технологиям, массовому производству и распределению, а также ряду других причин большое количество людей получило возможность осуществлять выбор и, соответственно, контролировать свою жизнь. Не в последнюю очередь эта возможность выбора относится к нашим привычным способам мышления. Люди с одобрением приняли возможность такого контроля. Сегодня мы принадлежим к обществу, предоставляющему своим членам возможности, которых они прежде никогда не имели, обществу, которое со всей серьезностью относится к радостям и бедам отдельных индивидов, которое возвеличивает индивидуальность и считает личную реализацию законной целью, почти священным правом.

## Депрессия

С этими свободами связаны определенные опасности. В частности, век становления личности оказался также веком депрессии, феномена, тесно связанного с пессимизмом и являющегося его крайним выражением. Сегодня мы находимся в центре эпидемии депрессии, которая уносит посредством самоубийств не меньше жизней, чем эпидемия СПИДа, и при этом распространена гораздо шире. Случаев серьезной депрессии в наши дни в десятки раз больше, чем 50 лет назад. Женщины в два раза чаще становятся жертвами депрессии, чем мужчины, и теперь она поражает людей в среднем на десять лет раньше, чем поколение назад.

До недавнего времени существовало всего два взгляда на депрессию: психоаналитический и биомедицинский. Психоаналитическая точка зрения основывается на работе, которую Зигмунд Фрейд написал почти 75 лет назад\*. Предположения Фрейда строились на анализе очень небольшого количества случаев и с опорой на воображение. Он заявил, что депрессия представляет собой гнев, направленный на себя. В состоянии депрессии человек обесценивает себя, считает никчемным и бесполезным и хочет себя уничтожить. Депрессивная

.....

\* Статья Фрейда «Печаль и меланхолия», о которой здесь идет речь, опубликована в 1917 году. Надо отметить, что спустя несколько лет взгляды Фрейда на природу депрессии (меланхолии) несколько изменились. См., например: Руднев В. Введение в анализ депрессии // Логос. 2001. № 5/6. — *Прим. пер.*

личность, как отмечает Фрейд, приучается ненавидеть себя еще на руках матери. Однажды, в начальный период жизни ребенка, мать неизбежно оставляет его, по крайней мере он воспринимает это именно так. Например, она решает немного отдохнуть, или слишком поздно возвращается домой, или уделяет внимание другому ребенку. У некоторых детей это вызывает гнев, но поскольку они не могут направить его на мать, так как слишком любят ее, то находят более подходящую мишень — себя (или, говоря точнее, ту часть себя, которая идентифицируется с матерью). Так формируется деструктивная привычка. С этих пор, когда ребенок снова чувствует себя брошенным, он ругает и обвиняет себя, а не того, по чьей вине он оказался в таком положении. Ненависть к самому себе, депрессия как реакция на потерю, самоубийство — все оказывается взаимосвязано.

Согласно Фрейду, избавиться от депрессии непросто. Она является результатом детских конфликтов, которые остаются неразрешенными под застывшими слоями защит. Лишь пробившись сквозь эти слои и разрешив в конце концов застарелые конфликты, можно преодолеть склонность к депрессии. По убеждению Фрейда, чтобы справиться с депрессией, понадобятся годы психоанализа и упорная работа терапевта, направленная на выяснение причин, по которым злость и ненависть были в детстве направлены на себя.

Несмотря на укорененность психоанализа в сознании американцев (особенно жителей Манхэттена), я должен сказать, что считаю этот подход абсурдным. Он

обрекает жертву на годы односторонних рассуждений о темном, далеком прошлом ради того, чтобы решить проблему, которая могла бы быть устранена в течение нескольких месяцев. В более чем 90% случаев депрессия носит эпизодический характер, она приходит, а затем исчезает. Ее продолжительность составляет от 3 до 12 месяцев. Несмотря на сотни тысяч сеансов, проведенных с тысячами пациентов, психоаналитическая терапия не продемонстрировала убедительных доказательств своей эффективности в работе с депрессией.

Более того, она возлагает ответственность на пострадавшего. Психоаналитическая теория утверждает, что в силу дефектов характера жертва сама себя доводит до состояния депрессии. Человек *желает* погрузиться в депрессию. Он стремится наказать себя, продлить свое страдание и покончить с собой, если у него хватит на это сил.

Это не значит, что своей критикой я отвергаю фрейдизм в целом. Фрейд был великим освободителем. В своей ранней работе об истерии — расстройстве, при котором соматические нарушения, подобные параличу, не имеют органических причин, — он отважился исследовать человеческую сексуальность и высветить ее темные аспекты. Однако успешное использование обратной стороны сексуальности для объяснения истерии дало ему толчок к созданию формулы, которой он пользовался всю оставшуюся жизнь. Любая психическая проблема в ее контексте оказывается проявлением некоей скрытой, низменной части нашей личности, и согласно

Фрейдю эта часть является наиболее фундаментальной и универсальной. Это неправдоподобное утверждение, унижающее человеческую природу, положило начало эпохе, когда допустимо оказалось говорить о чем угодно:

О том, что вы хотите заняться сексом с собственной матерью.

Что вы хотите убить своего отца.

Что вы фантазируете о том, как умирает ваш новорожденный младенец, потому что вы желаете его смерти.

О том, что вы хотите день за днем проводить в нескончаемых страданиях.

Что ваши самые отталкивающие и отвратительные секреты являются вашей глубинной сущностью.

Использованные в такой манере слова теряют связь с реальностью; они становятся отделенными от эмоций и от общего, признанного опыта человечества.

Другое, более подходящее объяснение депрессии предлагает биомедицинский подход. Согласно данным биологической психиатрии, депрессия — соматическое заболевание. Оно происходит из-за унаследованного биохимического дефекта, находящегося, возможно, на плече 2-й хромосомы, который вызывает дисбаланс химических процессов в мозгу. В рамках биологической психиатрии депрессию лечат медикаментозно или с применением электроконвульсивной терапии (другое

название — электрошоковая терапия). Это быстрые, недорогие и достаточно эффективные средства.

Биомедицинская концепция, в отличие от психоаналитической, отчасти верна. В некоторых случаях депрессия, по-видимому, действительно является результатом нарушений функционирования мозга, и в определенной степени наследуется. Многие виды депрессии поддаются лечению (медленно, постепенно) антидепрессантами и (быстро) электроконвульсивной терапией. Но подобные победы являются частичными и имеют обратную сторону. Антидепрессанты, как и сильные электрические разряды, пропущенные через мозг, могут иметь опасные побочные эффекты, которые многие депрессивные люди не могут перенести. Помимо этого, сторонники биомедицинского подхода поспешно распространили результаты лечения небольшого количества случаев наследственной депрессии, которая обычно хорошо поддается медикаментозному вмешательству, на более часто встречающуюся обычную депрессию, которая затрагивает так много жизней. А ведь подавляющая часть людей страдает не от унаследованной депрессии, и убедительных доказательств того, что от такой умеренной депрессии можно избавиться, принимая лекарства, не существует.

Хуже всего то, что биомедицинский подход превращает по существу нормальных людей в пациентов, зависимых от внешних факторов — таблеток, которыми их снабжает великодушный доктор. Антидепрессанты не вызывают зависимость в обычном смысле,

пациент не будет страдать, когда они закончатся. Однако после того, как пациент успешно вылечивается и перестает принимать лекарства, депрессия часто возвращается. Излечившийся с помощью таблеток пациент не может считать себя ответственным за собственное счастье и свое внешне нормальное функционирование, он обязан этому пилюлям. Антидепрессанты в той же степени являются приметой нашего сверхзависимого от лекарств общества, как транквилизаторы, приносящие нам спокойствие, или галлюциногены, позволяющие увидеть мир в красках. Во всех этих случаях люди, которые могли бы решить эмоциональные проблемы с помощью собственных усилий и определенной активности, предпочитают использовать внешние ресурсы.

- Что, если большинство случаев депрессии являются не настолько сложными, как считают психоаналитики и представители биологической психиатрии?
- Что, если депрессия не что-то такое, что вы навлекаете на себя, а нечто, что просто нисходит на вас?
- Что, если депрессия — не заболевание, а крайне подавленное настроение?
- Что, если в своих действиях вы не являетесь пленником прошлых конфликтов? Что, если депрессия на самом деле вызвана вашими сегодняшними трудностями?
- Что, если вы не являетесь заложником своих генов и химии мозга?

- Что, если депрессия — следствие ошибочных выводов, которые мы делаем из трагедий и неудач, встречающихся на нашем жизненном пути?
- Что, если депрессия возникает тогда, когда мы начинаем придерживаться пессимистичных убеждений по отношению к причинам наших неудач?
- Что, если мы можем отучиться от пессимизма и овладеть навыками оптимистичного отношения к неудачам?

## Достижения

Традиционный взгляд на достижения, так же как и традиционный взгляд на депрессию, нуждается в пересмотре. В наших учебных заведениях и в местах работы общепринятым считается предположение, что успех является результатом сочетания таланта и желания. Если человека постигла неудача, значит, ему не хватило либо таланта, либо желания. Но неудача может иметь место, даже если и таланта, и желания у человека в избытке, но не достает оптимизма.

Степень таланта начинают определять с детского сада, с помощью IQ-тестов, SAT, MCAT\* и других.

.....

\* SAT, Scholastic Assessment Test — тест для оценки уровня академических знаний выпускников американских школ и степени их готовности к обучению в колледже. MCAT (Medical College Admission Test) — тест, который проходят при поступлении в медицинский колледж. — *Прим. пер.*

Многие родители считают эти тесты настолько важными для будущего их ребенка, что они платят, чтобы ребенка научили успешно сдавать их. На каждом этапе жизни эти тесты, как утверждается, помогают отделить способных от менее способных. Несмотря на то, что талант, как оказалось, можно более или менее точно измерить, его чрезвычайно сложно развить. Благодаря интенсивной подготовке учащиеся при сдаче теста могут получить более высокие оценки, однако это не поможет развить их способности или талант.

Желание — другое дело, его усилить очень просто. Проповедники за час или два пробуждают у слушателей страстное желание обрести спасение. Талантливо сделанная реклама мгновенно порождает желание, которого прежде не было. Семинары могут подстегнуть мотивацию и воодушевить сотрудников фирмы. Но все эти желания и энтузиазм недолговечны. Горячее желание спасти свою душу угасает, если его не подпитывать; привлекающий внимание товар забывается через несколько минут или замещается новым ярким образом. Эффект от мотивационного семинара может сохраняться несколько дней или недель, но рано или поздно понадобится новая «накачка».

Но что, если традиционное представление о том, из чего состоит успех, ошибочно?

- Что, если такой фактор, как оптимизм/пессимизм, имеет не меньшее значение, чем талант или желание?

- Что, если вы, имея все необходимое (то есть талант и желание), терпите неудачу только потому, что являетесь пессимистом?
- Что, если оптимисты оказываются лучше в школе, на работе и в спорте?
- Что, если оптимизм — это навык, которому можно обучиться, который можно постоянно совершенствовать?
- Что, если мы можем привить этот навык своим детям?

## **Здоровье**

Традиционное представление о здоровье оказывается таким же неполноценным, как и традиционный взгляд на талант. Оптимизм и пессимизм оказывают не меньшее влияние на состояние здоровья, чем физические факторы.

Большинство людей полагают, что здоровье целиком зависит от физических параметров и определяется телесной конституцией, здоровыми привычками и тем, насколько хорошо вы защищены от инфекций. Они убеждены, что конституция имеет преимущественно наследственную природу, но ее можно усовершенствовать с помощью правильного питания и интенсивных упражнений, а также следя за уровнем холестерина и регулярно проходя медосмотры. Вы можете избежать заболеваний благодаря прививкам, тщательному соблюдению гигиены, безопасному сексу, избеганию контактов

с зараженными людьми и т. д. Следовательно, если человека подводит здоровье, значит, у него слабая конституция, нездоровые привычки или он окружен инфекциями.

Эта распространенная точка зрения не учитывает очень важный фактор, влияющий на здоровье, — наш образ мышления. Физическое здоровье в большей степени поддается сознательному контролю, чем это принято считать.

- Например, наши мысли и наши представления, особенно касающиеся здоровья, могут изменять наше физическое состояние.
- Оптимисты меньше подвержены инфекционным заболеваниям, чем пессимисты.
- Оптимисты обычно имеют более здоровые привычки, чем пессимисты.
- Наша иммунная система может функционировать лучше, если мы относимся к жизни с оптимизмом.
- Имеющиеся данные указывают, что оптимисты живут дольше, чем пессимисты.

Избавление от депрессии, жизненные достижения и физическое здоровье — три самые очевидные сферы, в которых нам может помочь обучение оптимизму. Кроме того, существует потенциальная возможность узнать себя с новой стороны.

К окончанию чтения этой книги вы будете знать, в какой мере вы являетесь пессимистом или оптимистом, и при желании сможете определить уровень оптимизма

у своего супруга/супруги и детей. Вы сможете увидеть, насколько пессимистичны были в прошлом. Вы больше узнаете о причинах своей депрессии, которая может выражаться в форме печали или по-настоящему глубокого отчаяния, и о том, что подкрепляет ваше депрессивное состояние. Вы станете лучше понимать, почему в той или иной ситуации вас постигла неудача, несмотря на наличие таланта и желания. Кроме того, вы научитесь выходить из состояния депрессии и избегать ее повторного возникновения. При необходимости вы сможете использовать эти навыки в своей повседневной жизни. Согласно накопленным на сегодняшний день данным, они будут позитивно влиять на состояние вашего здоровья. И вы сможете передать эти навыки другим людям, благополучием которых вы дорожите.

И самое важное: вы обретете знание того, что можете контролировать свое состояние и влиять на него.

Обучиться оптимизму — это не значит открыть в себе «силу позитивного мышления». Навыки оптимизма не имеют ничего общего со взглядом на мир сквозь розовые очки. Они не сводятся к постоянному проговариванию про себя позитивных высказываний. Позитивные утверждения, которые вы повторяете самому себе, имеют очень незначительный эффект, если вообще его имеют, — к такому выводу мы пришли не сразу, а спустя годы. Что действительно *имеет* значение, так это то, *что* вы думаете в момент поражения, когда терпите неудачу, используете ли вы силу «противонегативного мышления». Способность изменять

деструктивные мысли, возникающие в сознании, когда вы сталкиваетесь с проблемами, которые жизнь подбрасывает каждому из нас, является основой искусства оптимизма.

Большинство психологов на протяжении всей своей жизни работают с традиционным набором тем: депрессия, успех, здоровье, политические поражения, родительство, бизнес и тому подобное. Я же посвятил свою жизнь тому, чтобы выявить то общее основание, которое стоит за большинством традиционных проблем. Я рассматриваю любую ситуацию с точки зрения наличия или отсутствия личного контроля. Такая позиция позволяет увидеть мир в совершенно новом свете. Рассмотрим ряд разрозненных фактов и явлений: депрессии и самоубийства становятся обыденностью; реализация личностного потенциала расценивается обществом не как привилегия, а как законное право; в гонке побеждает не тот, кто быстрее, а тот, кто уверен в себе; люди все в более раннем возрасте оказываются подвержены хроническим заболеваниям и умирают преждевременно; у образованных и заботливых родителей вырастают слабые, испорченные дети; психотерапия излечивает депрессию, просто изменяя стиль мышления. Тогда как для некоторых эти позитивные и негативные факты представляются бессмысленной и странной смесью, мне они видятся единым целым. Именно этому способу восприятия жизни посвящена данная книга.

Мы начнем с теории личного контроля. Я познакомлю вас с двумя главными концепциями: теорией