

Глава 2

Создавая счастье: упражнения, которые работают

Вот небольшое упражнение, которое усиливает ощущение благополучия и облегчает депрессивное состояние.

Визит благодарности

Закройте глаза. Представьте человека, который однажды сделал или сказал что-то, изменившее вашу жизнь к лучшему. Человека, которого вы так и не поблагодарили как следует. Человека, с которым вы можете встретиться лично на следующей неделе. Представили?

Признательность может сделать вас более счастливым и довольным жизнью. Испытывая благодарность, мы подпитываемся приятными воспоминаниями, а выражая ее, укрепляем связи с другими людьми. Но иногда мы говорим «спасибо» на ходу, между делом, не вкладывая в это слово особого смысла. Упражнение «Визит благодарности» дает возможность почувствовать, что значит благодарить осмысленно и целенаправленно.

Ваша задача — написать благодарственное письмо и передать его адресату лично. Пишите кратко (около 300 слов) и по существу: сосредоточьтесь на том, что именно адресат сделал для вас и как это повлияло на вашу жизнь. Расскажите, чем занимаетесь сейчас и как часто вспоминаете сделанное для вас. Не скупитесь на похвалы!

Как только напишете, позвоните этому человеку и скажите, что хотели бы навестить его, но не признавайтесь зачем. Так гораздо интереснее. При встрече прочитайте письмо. Следите за реакцией адресата и за своей собственной. Если вас перебивают, объясните, как важно вам быть выслушанным до конца. Прочитав письмо (каждое слово), обсудите с адресатом его содержание и ваше отношение друг к другу.

Вы будете чувствовать себя счастливей, и давление депрессии ослабитс¹я на месяц¹.

Можно ли изменить уровень благополучия?

Если позитивная психология ставит целью достижение всеобщего благополучия, то благополучие должно быть достижимо. Это кажется само собой разумеющимся, но не все так просто. Бихевиористы первой половины XX века были настроены оптимистически: они верили: если справиться с неблагоприятными условиями — бедностью, расизмом, несправедливостью, — человеческая жизнь изменится к лучшему. Оказалось, что вопреки их радужным ожиданиям очень немного в человеческом поведении меняется на продолжительный срок². Простой пример — ваша талия. Диеты — это шарлатанство, которое стоит американцам 50 миллиардов долларов в год. Придерживаясь какой-нибудь популярной диеты, вы можете за месяц сбросить 5% веса. Я сидел на дынной диете тридцать дней³ и похудел на девять килограммов. (Весь месяц у меня была диарея.) Но, как это происходит в 85–90% случаев, за три года я снова набрал тот же вес (и даже больше)⁴.

В следующей главе мы убедимся, что психотерапия и медикаментозное лечение в основном имеют сугубо косметический эффект: симптомы ненадолго отступают, но затем болезнь возвращается.

Благополучие можно сравнить с талией (то есть за временным улучшением следует рецидив недовольства)? Или же уровень благополучия можно повысить надолго? До появления позитивной психологии большинство психологов не верили в последнее. Надежда на то, что лучшие обстоятельства надолго сделают людей счастливее, не оправдалась: выигравшие в лотерею чувствуют себя счастливее несколько месяцев, но вскоре возвращаются к обычному уровню жизнерадостности или недовольства⁵. Мы быстро привыкаем к выигрышу, новой должности или браку и повышаем ставки в погоне за удовольствиями, которые должны принести нам очередной всплеск счастья. Если нам везет, мы продолжаем этот бег на месте, но постоянно нуждаемся в новой инъекции⁶.

Не самая привлекательная перспектива для того, кто стремится к благополучию.

Если уровень благополучия нельзя повысить на длительный срок, нам придется отказаться от цели, которую мы ставим перед позитивной психологией, но я считаю, что повысить его можно, и существенно. Итак, эта глава о моих исследованиях — поиске упражнений, которые помогают нам стать счастливее надолго. Человечеству уже предлагалась пара сотен способов — от буддизма до современной поп-психологии. Какие же из них (если такие есть) обеспечивают продолжительный прирост благополучия, какие дают временное облегчение, а какие — лишь ложную надежду?

Я — тот самый «нескромный перст науки»⁷, иными словами, эмпирик, обращающий внимание на истину, которую можно проверить только опытом, — и мне уже доводилось испытывать терапевтические методики и препараты, предназначенные для борьбы с депрессией. Существует эталон клинических испытаний — рандомизированные

плацебоконтролируемые исследования⁸: добровольцы с помощью случайного отбора разделены на тех, кто получает исследуемое средство, и тех, кто в составе контрольной группы получает неактивное средство либо средство, соответствующее принятым на данный момент стандартам. Рандомизация исключает влияние внутренних искажающих факторов, например мотивации к выздоровлению: благодаря методу случайного отбора пациенты с высокой мотивацией и пациенты с низкой мотивацией должны быть в равной степени представлены в обеих группах. Плацебо-контроль исключает влияние внешних факторов: равное число пациентов из обеих групп получают лечение, когда светит солнце или идет дождь. Если состояние пациентов из опытной группы в итоге лучше, чем состояние пациентов, получающих плацебо, можно признать, что исследуемый способ лечения эффективен и действительно является причиной улучшения.

Упражнения, направленные на повышение благополучия, тестируются по тому же принципу. Итак, начиная с 2001 года, в Центре позитивной психологии при Пенсильванском университете, который я возглавляю (см. сайт www.ppc.sas.upenn.edu), пытались ответить на вопрос: что в действительности делает нас счастливыми? В ходе исследований оценивались не все элементы благополучия, а только эмоциональная составляющая (удовлетворенность жизнью, выраженность депрессии).

Вот второе упражнение, которое дает представление об особенностях терапии, основанной на рандомизированных плацебоконтролируемых исследованиях.

Упражнение «Что хорошего произошло сегодня?»

Мы слишком много думаем о плохом и слишком мало — о хорошем. Конечно, иногда стоит задуматься о проблемах, чтобы извлечь из них урок и избежать их в будущем. Однако мало для кого

характерен такой поход. Что еще хуже, часто сосредоточенность на негативных явлениях создает предпосылки для тревожности и депрессии. Один из способов не допустить этого — научиться думать о хорошем и получать от этого удовольствие.

По веским эволюционным причинам большинство из нас уделяет в значительной степени внимание плохому, а не хорошему. Те наши предки, которые нежились на солнце, когда нужно было готовиться к трудностям, не выжили в ледниковый период. Поэтому чтобы преодолеть собственное катастрофическое мышление, нужно развивать и поощрять в себе способность думать о хорошем.

Каждый вечер в течение недели выделяйте на это упражнение десять минут перед сном. *Записывайте, что хорошего произошло за день (три радостных момента) и почему это произошло.* Дневник можно вести в тетради или на компьютере. Главное, чтобы у вас был дневник. Вы можете писать о пустяках («Сегодня по пути с работы домой муж купил мое любимое мороженое») или о важных событиях («Сестра родила здорового мальчика»).

После каждой записи нужно ответить на вопрос: «Почему это произошло?» Например, если вы написали, что муж принес мороженое, ваш возможный ответ: «Потому что мой муж бывает по-настоящему внимательным» (или «Потому что я позвонила ему и напомнила, чтобы он зашел в магазин»), а если написали: «Моя сестра родила здорового мальчика» — «Ее хранит Бог» (или «Во время беременности она делала все правильно»).

Вопрос «почему?» может сначала показаться нелепым, но вам нужно продержаться всего неделю. Вы привыкнете. Результат — ослабление депрессии, более сильное ощущение счастья и пристрастие к упражнению (развивается через шесть месяцев)⁹.

Я не просто поверяю все опытом, я поверяю все собственным опытом. Сорок пять лет назад перед экспериментами, в ходе которых

собаки подвергались воздействию электрического тока, я сам получил разряд и попробовал корм Purina Dog Chow (что оказалось хуже электричества). И, придумав упражнение «Что хорошего?», я испытал его на себе. Сработало. Затем проверил на жене и детях. Опять сработало. Следующими стали мои студенты.

За последние сорок пять лет мне доводилось преподавать почти все психологические дисциплины. Но столько удовольствия принесло мне лишь преподавание позитивной психологии, эти же занятия пользовались самой большой популярностью у студентов. На протяжении 25 лет я преподавал психопатологию и не давал студентам серьезных, требующих эксперимента домашних заданий (ведь нельзя стать шизофреником на выходные). Это была чистая теория, без возможности познать безумие как таковое¹⁰. Но в курсе позитивной психологии я могу задать на дом «Визит благодарности» или упражнение «Что хорошего произошло?»

Многие из эффективных упражнений разработаны в рамках учебного курса. Например, после штудирования литературы о благодарности я предложил студентам придумать упражнения, и Мариса Лашер изобрела «Визит благодарности». Я преподавал позитивную психологию в течение пяти лет и всем своим студентам велел выполнять наши упражнения. Результат оказался замечательным. Я никогда раньше не видел столько позитивных перемен в жизни своих студентов и не слышал так часто самых лучших слов, какие только может услышать преподаватель: «ваш курс *изменил мою жизнь*».

Затем я решил попробовать кое-что новое. Я стал преподавать позитивную психологию не студентам, а специалистам со всего света. При поддержке доктора Бена Дина¹¹, который специализируется на проведении телефонных курсов повышения квалификации для клинических психологов, я прочитал по телефону четыре курса лекций. Каждый курс длился шесть месяцев, по два часа в неделю.

Его прослушали более 800 специалистов (психологов, коучей, консультантов и психиатров). Раз в неделю я читал лекцию, а затем предлагал использовать одно из дюжины упражнений в профессиональной практике и личной жизни.

Методы позитивной психологии и случаи из практики

Меня поразило, насколько хороши наши методы даже при работе с пациентами, страдающими тяжелыми депрессиями. Знаю, что не все доверяют похвалам, но не могу не отметить, что за 30 лет собственной практики и работы по подготовке психотерапевтов и за 14 лет руководства клинической подготовкой студентов я не получал такого числа положительных отзывов.

Вот отзывы терапевтов, которые впервые обратились к позитивной психологии и рекомендовали своим пациентам наши упражнения:

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Пациентка — женщина 36 лет. В настоящее время наблюдается амбулаторно, получает антидепрессанты (и работает). Я наблюдаю ее восемь недель. Мы прошли телефонный курс позитивной психотерапии, практически не отклоняясь от стандарта.

Особенно высокую эффективность показало одно назначение — «Три радостных момента» («Что хорошего произошло?»). По словам пациентки, она забывала то хорошее, что происходило с ней в прошлом. После того как она призналась в этом, мы приступили к «Благам» (рабочее название — «Радостные моменты каждый день»). Это позволило ей воспринимать свою жизнь более позитивно.

Кратко говоря, все отлично «работает». Результаты онлайн-тестов значительно улучшились, и пациентка твердо верит в успех терапии.

Случай из практики

Пациентка — женщина среднего возраста. Депрессия, избыточный вес; на фоне депрессии — психоэмоциональные блоки, влияющие на состояние здоровья и препятствующие снижению веса.

Около трех месяцев выполняла упражнение «Подходы к счастью» (АНИ тест доступен на сайте www.authentichappiness.org), пытаюсь сбалансировать соотношение «потока», смысла и удовольствия в своей жизни. Ранее пациентка отмечала, что ей незнакомо ощущение «потока» и что смысл ее жизни состоит в помощи другим, исключает заботу о себе, собственных потребностях и желаниях (удовольствии). После интенсивного 3-месячного курса пациентка прошла тест, и, к ее радости, все три элемента оказались вполне сбалансированы (3,5 балла по 5-балльной шкале). Возможность оценивать свои успехи она восприняла восторженно. Пациентка планирует продолжать работу над этими тремя элементами, чтобы новыми способами привнести в свою жизнь дополнительный смысл и ощущение потока.

Специалисты писали мне, что обращать внимание на сильные стороны пациентов оказалось полезнее, чем просто бороться с их слабостями. Для этого пациенту нужно сделать один важный шаг — пройти тест на определение ключевых достоинств (тест VIA*, краткая версия представлена в Приложении, полная — на сайте Authentic Happiness по адресу www.authentichappiness.org).

Случай из практики

Я работаю с Эммой около шести лет с годовым перерывом. Два года назад, после смерти одного из ее немногих друзей, мы возобновили работу. Недавно мы использовали некоторые приемы позитивной психологии. У Эммы тяжелая депрессия, склонность к суицидальным мыслям. С самого раннего детства и по сей день она подвергается различным видам

* VIA — аббревиатура от Values in Action Signature Strengths.

насилия. Несколько месяцев назад я решил обратиться к позитивной психологии. Я начал с теста на определение ключевых достоинств, чтобы она увидела, какова она на самом деле, а не в собственных глазах (Эмма считала себя в лучшем случае «мерзкой»). Тест стал трамплином, фундаментом для ее неискаженного образа. Я сравнил опросник с зеркалом, которое я держу и в котором полно, без искажений отражается Эмма. Это был долгий процесс, но скоро она смогла говорить о каждом своем достоинстве, воспринимать их как «правду», осознала, что некоторые из ее достоинств приводят к проблемам, поняла, как она может использовать свои сильные стороны во благо (свое и других) и как с их помощью может развить не столь выраженные качества. Через три дня она пришла на прием с двухстраничным списком из семи пунктов и шагов, которые она собиралась предпринять. Читая эти две страницы, я плакал, а она все время улыбалась. Женщина, которая улыбается очень редко, если вообще улыбается. Это был праздник. И, кроме того, Эмме удалось преодолеть несколько из наиболее серьезных трудностей, связанных с приобретенной беспомощностью и другими проблемами, которые мы прорабатываем.

Я предлагаю вам также пройти тест на определение ключевых достоинств, а затем выполнить упражнение, с которого для Эммы началась дорога к выздоровлению.

Позвольте сначала объяснить, зачем я создал сайт, где разместил все основные апробированные тесты, с возможностью обратной связи. Сайт предназначен для бесплатного пользования. И это буквально золотая жила для исследователей, которые могут получить здесь более корректные результаты, чем те, что дает обычный опрос студентов или добровольцев в клинике.

Сейчас, когда я пишу эти строки, на сайте зарегистрировались и прошли тестирование 1,8 миллиона человек. Каждый день там регистрируются 500-1500 человек, а я регулярно размещаю новые ссылки. Одна из ссылок ведет к упражнениям. Тем, кто открывает

ее, предлагают принять участие в нашем исследовании. Сначала испытуемые проходят тесты на счастье и депрессию, в частности, оцениваются по шкале депрессии Центра эпидемиологических исследований и по нашей шкале счастья (обе доступны на сайте www.authentichappiness.org). Затем им — случайным отбором — предлагается или настоящее упражнение или плацебо. В общей сложности для прохождения недельного курса требуется два-три часа. Во время первого интернет-исследования мы предлагали шесть упражнений, в том числе «Визит благодарности» и «Что хорошего произошло?»

Из 577 испытуемых, заполнивших базовый опросник, 471 прошли и следующие пять тестов. Мы установили, что на протяжении недели у всех испытуемых, включая выполнявших упражнение-плацебо (они каждый вечер записывали по одному воспоминанию детства), уровень счастья был выше, а выраженность депрессии — меньше. В дальнейшем уровень счастья у участников контрольной группы был не выше, а выраженность депрессии не меньше, чем при начальном тестировании.

Два упражнения — «Что хорошего произошло?» и «Ключевые достоинства» — заметно снижают выраженность депрессии на три и на шесть месяцев соответственно¹². Они также существенно повышают уровень счастья на следующие шесть месяцев. «Визит благодарности» приводит к значительному улучшению в течение одного месяца, но через три месяца эффект исчезает окончательно. Оказалось, что люди продолжают активно выполнять свое упражнение, пока сохраняется эффект (чего и стоило ожидать).

Упражнение «Ключевые достоинства»

Цель этого упражнения — распознать свои главные достоинства, используя их чаще и по-новому. Вот признаки ключевого достоинства:

- Вы считаете, что это качество присуще вам и характеризует ваше истинное «я». («Да, это про меня».)
- Вы взволнованы, когда проявляется это качество, особенно впервые.
- Когда это качество проявляется впервые, вы отмечаете мгновенный рост своей эффективности.
- Вы стремитесь найти этому качеству новое применение.
- Используя это качество, вы не замечаете препятствий («Только попробуйте меня остановить».)
- Проявляя это качество, вы чувствуете не усталость, а воодушевление.
- Вы задумываете и пытаетесь осуществить проекты, для которых нужно это качество.
- Проявляя это качество, вы испытываете радость, азарт, вдохновение, даже восторг.

Теперь, пожалуйста, пройдите тест для определения ключевых достоинств. Если у вас нет доступа к Интернету, вы можете обратиться к Приложению и пройти тест в сокращенном варианте. На сайте вы получите результаты немедленно и при желании сможете их распечатать. Опросник был разработан Крисом Петерсоном, профессором Мичиганского университета¹³. Этот тест прошли более миллиона человек из двухсот стран. Преимущество тестирования онлайн в том, что вы можете сравнить себя с другими, похожими на вас людьми.

Получив результаты, обратите внимание на ранжирование своих достоинств. Нет ли здесь неожиданностей? Затем рассмотрите пять главных качеств по одному и спросите себя, какое из них *ключевое* для вас.

После теста выполните следующее упражнение. На этой неделе отведите два часа, чтобы по-новому задействовать одно или несколько своих ключевых качеств (на работе, дома, во время отдыха), просто сделайте так, чтобы у вас была возможность проявить их. Например:

- Если у вас развиты творческие способности, можно каждый вечер по два часа работать над сценарием.
- Если ваша сильная сторона — надежда/оптимизм, можно выразить надежду на успех космической программы в колонке для местной газеты.
- Если вы считаете своей сильной стороной самоконтроль, можно не сидеть весь вечер у телевизора, а пойти в спортзал.
- Если ваше ключевое достоинство — чувство прекрасного, можно сменить привычный маршрут на более живописный, даже если дорога на работу и с работы займет на 20 минут дольше.

Лучше всего придумать этот новый способ самостоятельно. Напишите о своем опыте. Как вы чувствовали себя до, во время и после того, как оказались поглощены деятельностью? Была ли она сложной для вас? Простой? Быстро ли прошло время? Можете ли вы сказать, что занимались ею самозабвенно? Планируете ли вы повторить упражнение?

Эти упражнения помогли мне, помогли моим близким, помогли моим студентам, а когда о них узнали другие специалисты — помогли их пациентам, даже страдающим тяжелой депрессией. И помогли опытной группе в ходе стандартных плацебоконтролируемых рандомизированных исследований.

Позитивная психотерапия

Мы, позитивные психологи, рекомендовали эти упражнения здоровым людям, и дюжина упражнений показала свою эффективность. Некоторые из них я включил в книгу¹⁴.

Следующим этапом нашего исследования стало испытание лучших упражнений в работе с пациентами, которые страдают депрессией. Акасия Паркс (в то время я был ее научным руководителем, а сейчас она преподает в Рид-колледже) разработала шестинедельный

комплекс из шести упражнений для молодых людей, проходящих групповую терапию при легких и умеренных депрессиях. Мы наблюдали потрясающий эффект. Рандомизированное исследование показало, что благодаря позитивной психотерапии проявления депрессии полностью исчезли. И они не возвращались в течение того года, когда мы наблюдали испытуемых¹⁵.

Наконец, доктор Тайяб Рашид разработал курс позитивной психотерапии¹⁶ для пациентов с депрессиями, обращающихся в Службу психологического консультирования при Пенсильванском университете. Как и другие психотерапевтические методики, позитивная психотерапия — совокупность приемов, наиболее эффективных в сочетании с основами терапии (добросердечность, умеренная эмпатия, базовое доверие и искренность, конструктивные отношения с пациентом). Мы считаем, что эти основы позволяют адаптировать терапевтические техники к индивидуальным потребностям пациента. Сначала при помощи тестов мы тщательно оцениваем проявления депрессии у пациента и его благополучие. Затем пытаемся связать проявления депрессии с низким уровнем благополучия: недостатком положительных эмоций, вовлеченности и смысла в жизни. Ниже, в конспекте курса, показано, как в течение 13 сеансов мы адаптировали стандартные упражнения к особенностям пациента. Подробнее об этом в моей книге *Positive Psychotherapy: A Treatment Manual* (в соавторстве с доктором Рашидом):

Курс Позитивной психотерапии. Конспект

(Рашид и Селигман, 2011)¹⁷

Сеанс 1. Отсутствие или недостаток ресурсов благополучия (положительных эмоций, определенных качеств характера, смысла) могут привести к развитию стойкой депрессии, жизнь кажется пустой.

Домашнее задание. В «позитивном вступлении» (одна страница, около 300 слов) пациент описывает конкретный случай, когда смог максимально проявить себя и использовать свои лучшие качества.

Сеанс 2. Пациент выделяет в позитивном вступлении свои сильные стороны и называет ситуации, в которых эти черты характера ему уже помогли.

Домашнее задание. Пациент проходит тест на определение ключевых достоинств онлайн.

Сеанс 3. Обсуждаем ситуации, в которых достоинства пациента могут принести в его жизнь удовольствие, вовлеченность и смысл.

Домашнее задание (выполняется до конца курса). Пациент заводит «дневник радости», в котором каждый вечер описывает три хороших события минувшего дня, важных или незначительных.

Сеанс 4. Обсуждаем влияние хороших и плохих воспоминаний на сохранение депрессии. Чувство гнева и горечи, испытываемое в течение продолжительного времени, способствует развитию депрессии и подрывает благополучие.

Домашнее задание. Пациент записывает, как горечь и гнев питают депрессию.

Сеанс 5. Говорим о прощении как о мощном инструменте¹⁸, который позволяет нейтрализовать чувство гнева и горечи или даже превратить их в положительные эмоции.

Домашнее задание. Пациент пишет письмо прощения, в котором описывает чью-то вину перед собой, свои чувства и обещает простить обидчика (только в том случае, если это возможно). Вручать письмо адресату не нужно.

Сеанс 6. Обсуждаем признательность как долгую благодарность.

Домашнее задание. Пациент пишет письмо человеку, которого не поблагодарил как следует, и лично передает письмо адресату.

Сеанс 7. Возвращаемся к тому, что ведение дневника и проявление главных достоинств приносят положительные эмоции.

Сеанс 8. Говорим о том, что «минималисты», которые довольны имеющимся, благополучнее «максималистов», которые ищут все превосходное (жену, стиральную машину, место проведения отпуска...)

Радоваться тому, что имеешь, лучше, чем ставить перед собой слишком высокую планку.

Домашнее задание. Пациент обдумывает, как радоваться тому, что у него есть, и разрабатывает личный «минималистский» план.

Сеанс 9. Говорим об оптимизме, надежде и соответствующем стиле описания: в основе оптимистического стиля лежит способность считать плохое временным, преходящим и случайным.

Домашнее задание. Пациент думает о трех дверях, которые для него закрылись. А какие открылись?

Сеанс 10. Пациенту предлагается определить ключевые достоинства партнера.

Домашнее задание. Мы учим пациента реагировать на сообщения о радостных событиях активно и конструктивно. Пациент организует свидание с партнером, где оба они могут проявить свои ключевые достоинства.

Сеанс 11. Обсуждаем, как распознавать ключевые достоинства членов семьи, и в чем истоки достоинств пациента.

Домашнее задание. Пациент просит членов семьи пройти онлайн-тест на ключевые достоинства и рисует семейное древо, где отображает достоинства родственников.

Сеанс 12. Наслаждение чем-либо — способ усилить и продлить положительные эмоции.

Домашнее задание. Пациент планирует действия, которые приносят ему удовольствие, и реализует свой план. Мы обеспечиваем знакомство с методикой и специальными приемами.

Сеанс 13. Пациент может дарить свое время, один из величайших даров.

Домашнее задание. Пациент делает что-то, требующее большого количества времени и действующее его ключевые достоинства.

Сеанс 14. Говорим о полной жизни, соединяющей в себе удовольствие, вовлеченность и смысл.

В ходе исследования эффективности позитивной психологии при тяжелой депрессии пациентам (методом случайного отбора) назначалась либо позитивная, либо традиционная психотерапия. Кроме того, специально сформированная группа нерандомизированно (в дополнение к традиционной психотерапии) получала антидепрессанты. (Я считаю неэтичным назначать пациентам какие-либо препараты рандомизированно. Поэтому мы сформировали выборку с учетом индивидуальных данных и состояния пациентов.) Позитивная психотерапия справлялась с симптомами депрессии лучше, чем традиционная, и лучше, чем медикаментозная терапия. При позитивной психотерапии ремиссия наблюдалась у 55% пациентов, при традиционной психотерапии — у 20%, при сочетании традиционной психотерапии с медикаментозным лечением — только у 8%¹⁹.

Позитивная психотерапия делает лишь первые шаги. Наши результаты имеют предварительный характер и требуют подтверждения в ходе дополнительных исследований. Порядок упражнений и длительность курса важно адаптировать к особенностям пациента. Однако, несмотря на новизну, эффективность индивидуальных упражнений подтверждена.

Самое убедительное доказательство мы получили в январе 2005 года. Журнал Time опубликовал большую статью о позитивной психологии²⁰, и, предупреждая многочисленные просьбы читателей, мы создали сайт, где в свободном доступе разместили одно упражнение — «Что хорошего произошло?». На сайте зарегистрировались тысячи людей. Особый интерес для нас представляли 50 лиц с наиболее выраженной депрессией, которые, зарегистрировавшись, прошли тесты на выраженность депрессии и на уровень счастья, а затем выполняли упражнение «Что хорошего произошло?». Средний для этой группы показатель депрессии составлял 34 балла, что соответствует «глубокой» депрессии, когда человек едва может встать с постели, подойти к компьютеру и вернуться в постель. Они каждый день писали

о трех хороших моментах, а затем заново прошли тестирование. Уровень депрессии у них упал в среднем с 34 до 17 баллов, а уровень счастья резко вырос: из 15-го перцентиля они переместились в 50-й. У сорока семи из пятидесяти депрессия стала менее тяжелой, а уровень счастья — более высоким.

Это никак нельзя назвать полноценным клиническим исследованием: ни рандомизации, ни плацебо-контроля, к тому же возможное самовнушение (большинство людей зашли на сайт, чтобы почувствовать себя лучше). С другой стороны, я назначал традиционную психотерапию и антидепрессанты на протяжении сорока лет и никогда не видел таких результатов. Я пришел к мысли, что пора открыть маленький грязный секрет психотерапии и антидепрессантов.