

Предисловие

Эта книга поможет вам достичь процветания.

Я все-таки произнес это.

Всю свою профессиональную жизнь я старался не давать пустых обещаний. Я — исследователь, причем исследователь консервативный. Преимущество моих книг в том, что они соответствуют самым строгим требованиям науки: статистические тесты, выверенные вопросы, продуманные упражнения и большие, репрезентативные выборки. Моим книгам можно доверять, потому что они, в отличие от популярной психологии и многочисленной литературы по само совершенствованию, основаны на научных данных.

С тех пор как я опубликовал свою последнюю книгу (*Authentic Happiness*, 2002)*, мои представления о назначении психологии

* Издана на русском языке: Мартин Селигман. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2009. (Здесь и далее прим. перев.).

изменились, и, что еще лучше, изменилась и продолжает меняться сама психология. Большую часть жизни я посвятил традиционным задачам психологии: облегчению страданий и борьбе с неблагоприятными условиями существования. Честно говоря, это непросто. Принимая чужие беды близко к сердцу (а это практически неизбежно, если вы сталкиваетесь с депрессиями, алкоголизмом, шизофренией, травмами и разного рода муками, которые составляют первичный материал обычной психологии), вы обрекаете себя на душевные терзания. Мы пытаемся сделать как можно больше для благополучия пациентов, но устоявшаяся психология не уделяет особого внимания благополучию психотерапевтов. В результате, что психотерапевт определенно получает от своей работы, так это возросшую склонность к депрессии¹.

Я причастен к тектоническому сдвигу в науке и практике, названному позитивной психологией. В 1998 году как президент Американской психологической ассоциации я выступил с призывом дополнить традиционные задачи психологии новыми: изучать то, ради чего стоит жить и создавать условия для такой жизни. Нацеленность на благополучие и обеспечение способствующих ему условий в корне отличается от нацеленности на страдание и борьбу с неблагоприятными условиями. В настоящее время несколько тысяч человек по всему миру занимаются позитивной психологией и пытаются решить ее задачи². В книге рассказывается об этом, или, по крайней мере, о внешней стороне этой истории.

Однако нужно показать и личную ее сторону. Позитивная психология делает людей счастливее. Преподают ли они позитивную психологию, исследуют ли ее, используют ли на практике как психотерапевты или коучи, обучают ли ее навыкам старшеклассников, воспитывают ли в духе позитивной психологии маленьких детей, рассказывают ли армейским сержантам о посттравматическом

росте, встречаются ли с другими специалистами или просто читают о позитивной психологии — все это *делает их счастливее*. Более благополучных людей, чем те, кто занимается позитивной психологией, я не встречал.

Ее суть — счастье, «поток», смысл, любовь, благодарность, достижения, рост, лучшие отношения с людьми — составляет человеческое процветание. Когда вы понимаете, что можете приумножить все это, жизнь меняется. Один только взгляд в такое будущее преображает ее.

Итак, эта книга поможет вам повысить благополучие и достичь процветания.