

ҐЕБРИЕЛ ЕТТИґЕН

Перегляд позитивного мислення
На основі нової науки про мотивацію

Переклад з англійської Леся Герасимчука

Наш формат

КИЇВ - 2015

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

Від автора.....	7
Передмова	9
Розділ перший.....	13
Мрії, бездіяльність	
Розділ другий	35
Переваги мрійливості	
Розділ третій	55
Обдурювання власного розуму	
Розділ четвертий.....	71
Розумне бажання робити мрії дійсністю	
Розділ п'ятий.....	103
Залучення несвідомого	
Розділ шостий.....	131
Магія БРПП	
Розділ сьомий	153
Застосуйте БРПП до всього свого життя	
Розділ восьмий	177
Ваш друг на все життя	

ПЕРЕДМОВА

Яке найбільше ваше бажання? Як ви собі уявляєте майбутнє? Ким ви хочете бути або що ви хочете робити? Уявіть-но, що мрія ваша здійснюється. Наскільки це було б чудово. Як приємно.

Що заважає вам здійснити своє бажання? Що саме в вас самих заважає здійснити мрію?

«Перегляд позитивного мислення» — це книжка про бажання і про те, як їх здійснювати. Вона є результатом наукового вивчення проблем мотивації протягом двадцятих років. Ця книга приведе вас до одної дивовижної думки: те, що, на наш погляд, найбільше заважає нам реалізувати найдужчі наші бажання, може насправді пришвидшити їхнє здійснення.

Коли до нас звертається по пораду людина, яка прагне здійснити якусь свою мрію, ми, фахівці, радимо одне: мисліть позитивно! Не чіпляйтеся за перешкоди, бо вони вас лише знеохотять; будьте оптимістами та зосередьтесь на тому, чого ви хочете досягти, уявіть собі щасливе майбутнє, в якому провадите активну діяльність, уявіть, наскільки краще ви виглядатимете, коли схуднете кілограмів на десять, наскільки краще почуватиметесь, коли на роботі одержите підвищення, наскільки привабливішим вважатиме вас партнер, коли ви кинете пити, — не встигнете й оком змигнути, як усі ваші бажання здійсняться й ви досягнете поставленої перед собою мети.

Проте мрійники — не завжди люди дії. Мої досліді свідчать про те, що ті, хто просто мріють про майбутнє, менш здатні

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

втілювати власні мрії й бажання в життя (зупиняючись радше на перепонах, які чекають на них на цьому шляху). Є багато причин, чому далеко від дійсності мрійництво заважає рухатись у потрібному напрямі. Мрійництво – вельми приємний процес, що дозволяє нам подумки реалізувати наші бажання, але водночас він поглинає енергію, яка потрібна для важкої праці, скерованої на розв'язання проблем у реальному житті.

Існує також інший спосіб візуалізувати наше майбутнє: у результаті наукового вивчення мотивації людини я виявила інший, складніший підхід до справи. Я називаю цей метод «ментальним контрастуванням»; згідно з цим методом, ми маємо спочатку мріяти, а потім візуалізувати індивідуальні перепони й перешкоди, які заважають нам ці мрії здійснити. Може, ми боїмося, що, зіставляючи мрії з дійсністю, відіб'ємо собі охоту й станемо ще апатичнішими, немотивованими та нам важче буде рушити з місця. Але насправді це не так. При ментальному контрастуванні в нас якраз з'являється енергія діяти. У нас більшає сили, коли ми конкретизуємо дії, які потрібні для подолання перешкод.

Під час своїх дослідів я виявила, що люди, які вдавалися до ментального контрастування, одержували більше мотивацій, щоб кинути палити, схуднути, отримувати кращі оцінки, підтримувати стосунки, корисніші для здоров'я, ефективніше проводити ділові переговори тощо. Простіше кажучи, якщо люди, які створюють собі позитивний образ майбутнього, додадуть до цього процесу трохи реалізму, то саме ментальне контрастування дозволить їм бути не лише мрійниками, але й людьми практичної дії.

У «Перегляді позитивного мислення», що спирається на мої наукові дослідження, я прагну довести, що характер ідеалістичного мрійництва має зазнати змін. Далі у своїй книжці я вивчаю й документую важливе значення нібито простого завдання: зіставляти наші мрії з перешкодами, які заважають їх реалізації. Потім я докладно пояснюю, чому таке ментальне контрастування працює, особливо на рівні підсвідомої психічної діяльно-

сті, і пропоную доцільний процес планування, що робить його ще ефективнішим. У двох останніх розділах книжки я застосовую метод ментального контрастування до трьох напрямів зміни особи — покращення стану здоров'я, налагодження кращих взаємовідносин, поліпшення успішності в навчанні та на роботі; я також раджу, з чого людині слід починати. Зокрема пропоную чотирикрокову процедуру, яка спирається на ментальне контрастування і яку я назвала БРПП (бажання, результат, перешкода, план). Її нескладно вивчити й застосувати до власних бажань, розрахованих на коротку й тривалу перспективу. Як свідчать мої наукові дослідження, це додасть вам снаги й зробить вас цілеспрямованішими.

Я написала книжку «Перегляд позитивного мислення» для людей, які застрягли на одному місці та не знають, як цьому зарадити. Книга також буде корисною тим людям, яким добре ведеться у житті, але які хотіли б досягти більшого. Вона стане в пригоді й тим людям, які зіштовхнулися з проблемою, яку намагалися й не змогли розв'язати або не знають, як за її розв'язання братися. Власне, я написала цю книжку для всіх нас. Нам усім потрібна допомога, щоб ми не збочили зі шляху та рухались уперед.

До чого я веду? У традиційних спільнотах діє чимало механізмів (обряди, звичаї, правила, закони, норми), які окреслюють межі індивідуальної свободи й визначають роль і обов'язки кожної людини. Це саме стосується й репресивних спільнот, як Північна Корея чи колишня Східна Німеччина. Коли в нас нема свободи дії, наш власний вибір мало важить, бо саме зовнішні сили або спонукують нас до дії, або не дають нам діяти. Людям у таких суспільствах головне — зберегти свої моральні якості й вижити.

Сучасні західні спільноти зовсім інші, їм доводиться мати справу з таким явищем, яке дехто називає «прокляттям свободи». Зменшилася сила спонукання до дії, що походить від традиції та влади. Багато хто з нас має нині більше свободи, ніж будь-коли раніше, але тепер нам доводиться діяти на власний

ризик: шукати в собі спонуку, щоб зберігати вмотивованість, снагу, зацікавленість і зв'язок зі своїм оточенням. День при дні нам ніхто не каже, що саме робити, щоб берегти здоров'я, домагатися успіхів на роботі або створювати свою сім'ю. Ніхто над нами не стоїть і не пояснює, як зробити життя змістовним. Увесь тягар лягає на наші плечі. Нам конче треба не збитися з курсу та відродити нашу здатність до конструктивної дії, навіть якщо ми потрапляємо у безвихідь.

Марне фантазування про майбутнє не допомагає. У короточасній перспективі фантазії здаються непоганою розвагою, але вони виснажують нас і примушують раз по раз зашпортуватися. Через них ми потопіємо в нерішучості, опиняємось на межі апатії, імпульсивно хапаємось то за те, то за інше, виходимо за межі своїх можливостей, нас переслідує фрустрація, ми не розуміємо, чому нас обсідають нещастя. Але якщо нам вдасться узгодити мрійливість із неунікною реальністю, у нас з'являться сили дати раду життєвим викликам, перейти до того, що є найреальнішим і кінцевим у нашому житті.

Якщо вам дошкуляють і заважають серйозні проблеми або ви просто хочете відкрити в собі, випробувати й оптимізувати приховані спроможності й можливості, ця книжка поглибить ваші уявлення про мотивацію у людей і допоможе сміливо прокладати шлях у майбутнє. Як у багатьох учасників моїх досліджень, у вас побільшає мотивацій співпрацювати з іншими, стати частиною світу довкола вас і діяти. І починається все з простого, парадоксального запитання: «Що заважає вам реалізувати ваші мрії?»

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

МРІЇ, БЕЗДІЯЛЬНІСТЬ

Один мій приятель, котрому за сорок, — назву його Беном, — пригадує, як йому в око запала студентка, і він дух ронив за нею, коли наприкінці вісімдесятих навчався в коледжі. Він кілька разів її бачив, коли обідав із друзями в кав'ярні студмістечка. Коли Бен уранці голився або намагався зосередитись на лекціях, думки його линули далеко, і він уявляв собі, як йому було б гарно з тією дівчиною. Чоловік уявляв собі, що вона художниця і вони вдвох відвідують руїни римських споруд, милуються Сікстинською каплицею. Або ще уявляв, як вона схотіла б намалювати, як він лежить на осонні у дворі коледжу й читає книжку або — ще краще — грає на фортепіано джазову композицію, що він часто робив у вікенд, прагнучи підзаробити. Як було б чудово ділити тихі хвилини з кимось, хто б зрозумів і поділяв його творчі поривання! А хіба не чудово було б мати жінку, з якою можна піти в кіно, дивитися, як сонце сідає, або скочити в автобус і поїхати до сусіднього міста?

Бен не ділився з друзями своїми мріями, які вважав власного маленькою таємницею. Це було напрочуд приємне видиво, але, на жаль, видивом воно і залишалось. Розумісте, Бен не міг наважитись запросити жінку на побачення. Він собі втовкмачував, що вона ж зовсім чужа людина, отож, залиця-

ючись, він може пошитися в дурні. Та й надто він був зайнятий навчанням, аби ходити на побачення. Головне для нього було — гарні оцінки, бо друзів, із якими можна було тусуватись у вихідні, йому не бракувало.

Чому Бенові забракло енергії зробити крок назустріч? Бо він робив те, що багато хто з нас вважає найважливішим для успіху: мріяв про здійснення своїх мрій. Що ж його стримувало?

КУЛЬТ ОПТИМІЗМУ

Сьогодні досить поширена думка: якщо уявляти здійснення наших найпотаємніших бажань, то нам буде легше їх реалізувати. Такі бестселери, як «Тасмниця»¹ і «Курячий бульйон для душі»², стверджують, ніби ми можемо реалізувати гарні речі, просто мислячи про них позитивно, і ніби ці позитивісти насправді «здоровіші, активніші, продуктивніші, за що їх більше шанують ті, хто їх оточує»^{3 * 5}. І справді, багато хто з нас мислить позитивно, як свідчить щирий, усміхнений оптимізм учасників шоу «Американський ідол», які впевнено говорять про свої таланти, про те, як вони мріють, аби їх відкрили, або учасниць шоу «Неодружений», в якому багато дівчат висловлюють абсолютну впевненість у тому, що саме вони затьмарять конкуренток і виграють головний приз. Учасники цих шоу користуються чималою популярністю серед глядачів не тільки тому, що мають неймовірні фантазії про свій майбутній успіх, але й тому, що живуть в омані цих фантазій і анітрохи не сумніваються, що колись їхні марення справдяться.

¹ Rhonda Byrne, The Secret (Mew York Atria Books, 2006).

² Jack Canfield, Mark V. Hansen and Amy Newmark, Chicken Soup for the Soul: Think Positive: 101 Inspirational Stories About Counting Your Blessings and Having a Positive Attitude (Chicken Soup for the Soul Publishing, 2010).

⁵ Там само, VIII.

Культ оптимізму на цьому не зупиняється. Реклама пропагує щасливих оптимістів як взірці успіху. Політики на всіх рівнях тішать громадськість своїми заявами про мантию надії та настирливим вихвалянням приваб «американської мрії». Економісти будують графік «довіри споживача» та опитують лідерів підприємництва, наскільки оптимістичний їхній прогноз на майбутнє; саме ці дані призводять до зростання й падіння фінансових ринків. Популярна музика прославляє здатність мрійництва та мрійників урятувати світ. Із самого молоду й на кожному повороті життя нас попереджають, що треба позбутися шкідливого «негативного внутрішнього діалогу» або «закуту негативного мислення», якщо ми хочемо досягти чогось у житті⁴. На стіні мангеттенської середньої школи хтось вивісив заклик, який надихає дітей «летіти на Місяць, бо якщо ви пролетите повз, то однаково опинитеся серед зірок».

Оптимізм не вгамовується навіть перед лицем надзвичайного лиха. 2008 року під час серйозної рецесії компанія PepsiCo розпочала опитування американських споживачів у рамках свого проекту «Оптимізм Пепсі». 2010 року 94% опитаних вважали, що «оптимізм важливий для творення нових ідей, які можуть справляти позитивний вплив на світ». Майже три чверті респондентів сказали, що «вони сподіваються на найкраще в непевний час». І понад 90% сказали, що, «на їхню думку, оптимізм може справляти поважний вплив на поступ суспільства в позитивному напрямі»⁵. До 2013 року деякі оглядачі приміщували значення смерті «американської мрії» та американського оптимізму, проте опитування, проведене того ж року за підтримки Північно-західної компанії взаємного страхуван-^{4 5}

⁴ V aldemar Galvan, How to Think Positive; Get Out of the Hole of Negative Thinking and Find Your Ultimate Potential (Create Space Independent Publishing Platform, 2012).

⁵ З проекту «Оптимізм Пепсі»: «Американці вважають, що ідеї порядних людей врятовують ситуацію»; вид. PepsiCo, опубліковано 11 січня 2010 року, інформація одержана для використання 19 лютого 2014 року. Див; <http://www.pepsicocom/PressRelease/From-Pepsi-Optimism-Proiect-POP-Americans-BeMeve-Ideas-from-Regular-People-WillOI112010.html>.

ня життя, виявило, що 73% американців трактують життя як «наполовину повну склянку», а 79% вважали, що американська мрія ще жива⁶. Згідно з опитуванням Геллапа, 2013 року 69% респондентів оптимістично висловлювалися щодо власного майбутнього⁷.

Поклоніння оптимізму — не нове і не виключно американське явище. До цієї теми зверталися автори від Марка Аврелія («Замислись над красою життя»)⁸ до Семюела Джонсона («звичка бачити все із кращого боку щонайцінніша»)⁹ і д-ра Сьюза («Коли щось починає відбуватися, не хвилюйся та не зупиняйся. Прямуй далі — іти відбудешся теж»)¹⁰. Проте американці ніби за традицією схильні до оптимізму. «Песимізм досі не вигравав жодної битви», — зауважив якось президент Дуайт Ейзенхауер. Чарлі Чаплін також схилився до позитивного мислення: «Дивлячись додолу, ви ніколи не побачите веселку»¹¹.

Віра в силу оптимізму спирається на просту ідею: дивлячись у майбутнє, ми сьогодні вистіймо й покажемо себе якнайкраще. І якщо ми вже збираємось дивитися в майбутнє, то найкраще в цьому разі — мислити позитивно. Який інший вихід? Мислити, що ми приречені на невдачу та злидні? Хіба це дасть нам мотивацію? А от в мережі є така лаконічна приповідка (її ще й на тенісах друкують): «Мрій. Бажай. Роби».

⁶Michael De Groote, «Optimism and American Dream Surviving Pragmatism, Survey Shows», Deseret News, May 22, 2013, інформація одержана для використання у 2014 р, <http://www.deseretnews.com/article/765630382/Optimism-and-American-Dream-surviving-pragmatism-survey-shows.html?pg=all>.

⁷Frank Newport, «Americans Optimistic About Life in 2013: Democrats, Younger Adults Most Positive», GALLUP Politics, 3 січня 2013 року, інформація одержана для використання 19 лютого 2014 року, <http://www.gallupcom/poll/159698/americans-optimistic-life-2013.aspx>.

⁸Marcus Aurelius, *Meditations*, trans. Martin Hammond (London: Penguin Books Limited, 2006).

⁹Цих за виданням: *Uncle Jabez; or The Teachings of Adversity* (London: The Religious Tract Society, 1799), 7, інформація одержана для використання 21 лютого 2014 року, <http://books.google.de/books?id=aEUDAA-AAQAAJ&printsec=frontcover&hl=de>

¹⁰Dr. Seuss, *Oh, the Places You'll Go!* (New York: Random House, 1990).

¹¹Charlie Chaplin, «Swing Little Girl» — звукова доріжка дофільму *The Circus* («Цирк»), 1968 © 1954, Bourne Co.

Оскільки скрізь панує оптимізм, то в інститутах і організаціях інколи навіть ризиковано висловлювати свої помірковано негативні погляди. Якщо ви перебуваєте на робочому місці й мислите як «реаліст», то вам хце й наліпку повісять: скиглій або буркун. Часто-густо кіно й телепродюсери відмовляються від трагічних тем і сумних фіналів, побоюючись, що глядач вважатиме твір надто песимістичним і відвернеться від нього. Із цих же міркувань жоден політик не схоче поставити під сумнів корисність оптимістичного погляду або порвати з традиційним підходом на зразок «буде зроблено».

Як німецька громадянка, котра приїхала до США вже у зрілі роки, я була вражена, наскільки більше позитивне мислення тішиться популярністю в США, ніж в Європі. У Німеччині, якщо ви запитате людину, як вона ся має, вам щиро скажуть «Я погано спав цієї ночі» або «У мене цуцня занедужало, це мене непокоїть». А в Америці, як я помітила, люди відкажуть «Нівроку», навіть якщо в них щось не так. Помітила я й те, що людей дратує будь-яке відхилення від неписаного правила позитивності. 1986 року, коли я працювала науковою співробітницею з ученим ступенем у Філадельфії, одна професорка розповіла мені про збори професорсько-викладацького складу, на яких вона згадала про деякі труднощі в її житті. Колеги тоді вельми критично до неї поставилися через «негатив», висловлений у професорському середовищі. Розумілося, що їй треба було навчитися тримати весь той негатив при собі, аби це не дошкуляло іншим людям.

ДОКЛАДНІШЕ ПРО ОПТИМІЗМ

Хоча настільки поширений оптимізм і був новиною для мене, я відчувала вдячність за це та не розглядала його присутність у суспільстві як контрпродуктивну. Я трактувала це як тактовність людей, які не хочуть обтяжувати інших своїми

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

проблемами. Вони натомість цінують свій і чужий добрий настрій. Але коли в середині вісімдесятих років минулого сторіччя я взялась досліджувати оптимізм, то побачила більш нюансовану перспективу. Спочатку мене надихало побачене у Східній Німеччині під час Холодної війни. Я вивчала крос-культурні відмінності залежно від рівня депресивної поведінки та порівнювала песимістичні погляди респондентів, які жили за комуністичного режиму у Східній Німеччині, з поглядами західнонімецьких мешканців, які жили у відкритішому демократичному суспільстві¹². У рамках свого дослідження я відвідувала бари (що їх німці називають кнайпами), розташовані в сусідніх районах Західного і Східного Берліна, щоб виявити й відстежити ознаки депресивності серед барменів¹³.

За тих часів дехто в Західній Німеччині й деінде волів знати, чи мала комуністична система переваги з погляду добробуту людей і відчуття захищеності. У цьому суспільстві всі були нібито рівні й усіма опікувалася держава, усім гарантувалася робота і житло. Однак я виявила ознаки депресії, як-от: сутулість і сумний вираз обличчя, помітніші у східнонімецьких барменів, ніж у західнонімецьких. Цікаво, що багато хто, з ким я розмовляла у Східній Німеччині, аби вижити в скруті, покладалися на сліпий активізм і вільні візії кращого майбутнього.

В одному випадку східнонімецький художник бідкався, що застряг у Східному Берліні. Йому для творчості бракувало полотен, фарб та всіляких надібок, а влада знеохочувала його працювати з ідеологічних міркувань. Цей митець, який малював маленькі привабливі фігурки в стилі Міро або Клее, розпові-

¹²Gabriele Oettingen et al., «Causality, Agency, and Control Beliefs in East Versus West Berlin Children: A Natural Experiment on the Role of Context», *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1994): 579-595; Gabriele Oettingen, «Cross-Cultural Perspectives on Self-Efficacy» у вид.: *Self-Efficacy in Changing Societies*, ed. L. Albert Bandura (New York: Cambridge University Press, 1995), 149-176.

¹³Gabriele Oettingen and Martin E.P. Seligman, «Pessimism and Behavioral Signs of Depression in East Versus West Berlin», *European Journal of Social Psychology*, 20 (1990): 207-220.

дав мені про невідпорні мрії виїхати зі своєї країни, щоб мати можливість творити. Він усміхнувся й тихо промовив: «Коли-небудь я відвідаю Париж». Після цього він відвернувся, уп'явся поглядом у вікно та зітхнув. Цей зворушливий момент показував, наскільки тривкими можуть бути позитивні фантазії.

Такі розмови надихнули мене на чіткіше окреслення мого розуміння оптимізму. Мартін Селігмен, засновник позитивного напрямку в психології та мій науковий консультант у Пенсільванському університеті у Філадельфії, трактував оптимізм як віру в майбутнє або його очікування на підставі минулого успішного досвіду¹⁴. Селігмен встановив, що нам притаманний найбільший оптимізм, коли ми оцінюємо дійсність у такому вигляді, як знали її досі, і приходимо до логічного висновку, що майбутнє, схоже, працюватиме подібним же чином. Якщо результативність бетера в бейсболі становить 0,300 за двадцять гоумранів за останні три місяці сезону, керівник команди, готуючись до великої гри, поставить його на вигіднішу позицію, ніж гравця з показником 0,200 при трьох гоумранах. На підставі свого досвіду керівник команди вважає ймовірнішим, що перший бейсболіст добіжить до базового дому, тобто він має «позитивне сподівання на успіх». Але люди в Східному Берліні, з якими я зустрічалась, продовжували сподіватись навіть розуміючи, що їхні надії на майбутнє навряд чи справдяться. Мій знайомий художник ніколи не був у Парижі, а на підставі минулого досвіду не міг сподіватися поїхати туди. Радше на підставі саме минулого досвіду він навряд чи колись виїхав би зі Східної Німеччини. А проте чоловік уявляв, ніби міг вільно займатися художньою творчістю — малювати, коли йому заманеться, відчувати натхнення та потяг до своєї праці, відвідувати Лувр. Його надію живили позитивні фантазії: вільний злет думок і образів майбутнього, яке в нього може бути, і це

¹⁴ Martin E.P. Seligman, Learned Optimism (New York Knopf, 1991).