

МАРТИН СЕЛИГМАН

НОВАЯ  
ПОЗИТИВНАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ



МАРТИН  
СЕЛИГМАН  
|

НОВАЯ  
ПОЗИТИВНАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ

СОФИЯ  
2006

УДК 179.9  
ББК 88.2  
С29

Селигман Мартин Э. П.  
С29 Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. —368 с.

ISBN 5-91250-026-8

Эта яркая, информативная и практически ориентированная книга при надлежит перу одного из известнейших психологов современности, руководителя научного направления «позитивной психологии».

Опираясь на результаты целой системы многолетних научных исследований, автор предлагает научно обоснованный и систематизированный обзор тех человеческих свойств и способов поведения, которые способствуют позитивным чувствам и переживаниям и ведут человека к жизни не только приятной, но и достойной, не только счастливой, но и исполненной смысла.

УДК 179.9  
ББК 88.2

Authentic Happiness © Martin E. P. Seligman, 2002

Публикуется с разрешения Artur Pine Associates, Inc. и  
Synopsis Literary Agency

ISBN 5-91250-026-8

© «София», 2006  
© Издательство «София», 2006

# Содержание

Предисловие.....	9
Часть 1. ПОЗИТИВНЫЕ ЧУВСТВА.....	13
Глава 1. Позитивное восприятие и позитивный характер .	15
<i>Эмоциональный тест Фордайса</i> .....	30
Глава 2. Как психология зашла в тупик, а я из него выбрался.....	33
Глава 3. Зачем стремиться к счастью? .....	49
<i>Моментальный тест на позитивную и негативную аффективность (rapas)</i> .....	53
Глава 4. Возможно ли создать продолжительное счастье?.	69
Глава 5. Удовлетворенность прошлым.....	91
<i>Тест на удовлетворенность жизнью</i> .....	92
<i>Тест на благодарность</i> .....	102
<i>Тест на трансгрессивную мотивацию</i> .....	111
Глава 6. Оптимистическое отношение к будущему.....	117
Глава 7. Счастье в настоящем.....	141

Часть II. ДОБРОДЕТЕЛИ И ДОСТОИНСТВА .....	167
Глава 8. Новый взгляд на добродетели и достоинства.....	169
Глава 9. Ваши индивидуальные достоинства.....	181
Часть III. В ЧЕРТОГАХ ЖИЗНИ.....	215
Глава 10. Работа и личная удовлетворенность .....	217
Глава 11. Любовь.....	243
Глава 12. Воспитание детей .....	271
1. Спице рядом.....	276
2. Синхронные игры.....	280
3. ДА и НЕТ .....	283
4. Похвала и наказание.....	285
5. Братское соперничество .....	288
6. Драгоценные минуты перед сном .....	292
7. Договор .....	296
8. Новогодние обещания.....	298
Оценка достоинств ребенка .....	301
Глава 13. Итоги и повторение.....	319
<i>Эмоциональный тест Фордапса</i> .....	319
Глава 14. Смысл и цель.....	323
Приложение. Терминология и теория.....	337
Благодарности.....	341
Библиография .....	347

*Эту книгу я посвящаю своей жене,  
Манди Маккарти Селигман,  
чья любовь подарила мне счастье,  
о каком я не мог и мечтать.*

### Трансцендентность

Без нас эта Вселенная проста,  
подчинена тюремному порядку.  
Вращаются галактики по заданному кругу,  
И гаснут звезды в определенный час,  
Вороны поворачивают к югу, а стаи  
обезьян вступают в брачный гон.

Но мы, кто миллионы лет назад  
Был создан по тому же образцу, —  
мы знаем, в чем ошибка.  
И мы сумеем изменить себя  
И, руки протянув через решетки,  
Аруг друга вызволить из плена.

И пусть киты, питаясь мелкой рыбой,  
Заточены во глубине морей,  
Мы взбираемся на гребни волн  
И глядим вниз с облаков.

Марвин Левин, из сборника [1]

---

## Предисловие

Последние полвека наука психология, по существу, занималась одной-единственной проблемой — психическими расстройствами человека. И надо сказать, достигла на этом пути немалых успехов. Нынешним психологам и психиатрам немало известно о депрессиях, шизофрении, алкоголизме. Мы сумели выяснить, почему эти болезни возникают и как развиваются, какие биохимические процессы происходят при этом в организме и какую роль в них играет наследственность. Найдены и способы лечения. По моим подсчетам, как минимум четырнадцать психических расстройств поддаются медикаментозному лечению и психотерапии, причем два из них излечиваются полностью.

Увы, этот замечательный прогресс достигнут дорогой ценой. Занимаясь исцелением больных, врачи-психотерапевты совсем забыли, что их помощь нужна и здоровым. Ведь люди хотят не только избавиться от недугов, им необходимо найти цель и смысл своей жизни. Если, подобно мне, по ночам вы размышляете о том, как, образно говоря, подняться с уровня плюс два до плюс семь, — вместо того, чтобы изыскивать способ от минус пяти доползти до минус трех и почувствовать себя хоть немного менее несчастным, — боюсь, традиционная психология вас разочарует. Пришло время создавать новую науку, изучающую позитивные чувства, чтобы помочь людям развить положительные свойства характера и достичь того, что Аристотель называл «благой жизнью».

В Декларации Независимости сказано, что каждый американин имеет право на счастье. На полках любого книжного магазина вы найдете сотни книг о способах самосовершенствования. Тем не менее, как свидетельствуют научные данные, современный человек не в силах сделать себя счастливее. Дело выглядит так, будто каждому из нас установлен некий предел, все заранее взвешено и рассчитано. Подобно тому, как сидящие на диете впоследствии вновь набирают вес, несчастливые люди лишь на короткий срок могут стать счастливыми, а счастливые недолго бывают несчастны.

К счастью, новые научные исследования свидетельствуют, что длительность «счастливых» периодов можно значительно увеличить. И здесь мы подходим к тому, чем занимается позитивная психология. Первая часть настоящей книги посвящена анализу положительных эмоций и способам их закрепления.

Распространенное убеждение, будто бы счастье мимолетно и неудержимо, — первое препятствие на пути к научным разработкам (и, конечно, практическим результатам) в этой области. Вторым и более серьезным препятствием является убежденность в том, что счастье и любые другие жизнеутверждающие настроения на самом деле обманчивы. Это распространенное заблуждение — насквозь прогнившая догма, в чем мой читатель, я надеюсь, вскоре убедится сам.

К разряду подобных прогнивших догм относится, к примеру, постулат о первородном грехе, который все еще находит сторонников в нашем демократическом секуляризованном государстве. Элементы этой теории Фрейд привнес в психологию XX века, ухитрившись представить все высшие ценности цивилизации — включая мораль, науку, религию и технический прогресс — как результат искусственной защиты от проявлений детской сексуальности и агрессии. Мы пытаемся подавить эти проявления, якобы превращая их в энергию, которая и становится двигателем прогресса. Согласно Фрейду, я сижу за компьютером и пишу эти строки исключительно для того, чтобы подавить свое стремление насиловать и убивать, а также избавиться от других

первобытных инстинктов. Однако фрейдистская философия, сколь бы странной она ни выглядела в подобном упрощенном изложении, очень популярна среди психологов и психиатров, которые по сей день заставляют пациентов копаться в прошлом, выискивая негативные события, способные повлиять на склад личности. Успехи Билла Гейтса [3] последователи Фрейда объясняют ревностью к отцу, а гражданскую позицию принцессы Дианы — неприязнью к принцу Чарльзу и другим членам королевской семьи.

«Прогнившая догма» получила весьма широкое распространение в искусстве и общественных науках. Приведу один пример из тысячи. Не так давно появилась документальная книга *No Ordinary Time* («Необыкновенное время») — захватывающая история Бенджамина Франклина и Элеоноры Рузвельт, написанная известным политологом Дорис Кернз Гудвин. Оказывается, жена Рузвельта помогала чернокожим, бедным и инвалидам просто потому, что таким образом она «компенсировала самовлюбленность матери и алкоголизм отца». Похоже, автору не приходило в голову, что Элеонора Рузвельт могла руководствоваться обычными добрыми побуждениями. Такие мотивировки наших поступков, как доброта [4] или чувство долга, многие психологи, а за ними и писатели вообще не принимают во внимание: по их мнению, в подоплке обязательно должна быть спрятана какая-нибудь неблагоприятная эгоистичная цель.

Думаю, можно заявить без преувеличений, что, при всей популярности этой догмы, не существует пока ни единого убедительного доказательства тому, что в основе хорошего поступка обязательно лежит что-нибудь скверное. Уверен, что процесс эволюции в равной мере благоприятствовал появлению и достоинств, и недостатков, поэтому людей высоконравственных, добрых и способных помочь ближнему должно быть приблизительно столько же, сколько и тех, кто способен убить, украсть или живет только для себя. Этой двойственности человеческой природы посвящена вторая часть книги. Подлинное счастье мы

обращаем, открывая в себе положительные качества, развивая их и активно используя в своей работе, любви и повседневной жизни.

Позитивная психология покоится на трех столпах: первый — изучение позитивных чувств, второй — выявление положительных черт характера и таких полезных особенностей, как интеллект и физическое развитие, третий — исследование позитивных явлений и учреждений в обществе (таких, как демократия и семья), которые способствуют развитию лучших человеческих свойств. Надежда, любовь и доверие особенно необходимы в тяжелые времена. В такие моменты поддержка позитивных институтов — демократии, семьи, свободной прессы — просто неоценима. В минуту испытаний человек демонстрирует свои наивысшие добродетели: отвагу, цельность натуры, справедливость, преданность и т. п.

11 сентября 2001 года заставило меня особенно серьезно поразмыслить о значении позитивной психологии. Неужели в трудные времена облегчать страдания важнее, чем делать людей счастливее? По-моему, как раз наоборот. Живя в бедности, впадая в депрессию или оказавшись на грани самоубийства, человек все равно жаждет большего, нежели просто избавиться от своих мучений. Такой человек стремится — и нередко всей душой — к добродетели, цельности и обретению смысла жизни. С другой стороны, события, вызывающие положительные чувства [5], быстрее других средств изгоняют из нашей жизни болезни и огорчения. Как мы увидим на страницах этой книги, они принимают на себя роль буфера между нами и нашими невзгодами [6]. Именно они придают нам стойкость, поэтому все хорошие психотерапевты не просто лечат, а помогают людям выявить и развить в себе определенные достоинства.

Итак, позитивная психология считает, что выход есть всегда — даже когда жизнь словно остановилась или кажется беспросветной. Путь к спасению лежит по долинам радости к вершинам добродетели.

Часть 1

# ПОЗИТИВНЫЕ ЧУВСТВА



## Позитивное восприятие и позитивный характер

В 1932 году Сесилия О'Пейн приняла постриг в Милуоки: она решила посвятить жизнь обучению малышей. Накануне пострижения Сесилию, как и других послушниц Школы сестер Богоматери, попросили написать краткую автобиографию. Приведем небольшой отрывок:

«Бог на пороге жизни ниспослал мне бесценную благодать... Последний год учебы в Школе Богоматери стал для меня особенно счастливым. И теперь я с радостным нетерпением жду того дня, когда надену монашеское облачение и буду жить в единстве с Божественной Любовью».

В том же году и в том же городе монахиней стала и другая девушка, Маргарит Доннелли.

«Я родилась 26 сентября 1909 года, — написала она. — В нашей семье было семеро детей — пять девочек и два мальчика, — все младше меня... Год послушания я провела дома, преподавая

химию и латынь в Институте Богоматери. С Божьей милостью я постараюсь делать все возможное для блага нашего Ордена, распространения религии и спасения собственной души».

Эти две монахини и еще 178 сестер помогли ученым провести уникальное исследование, посвященное счастливой жизни и долгожительству.

Дело в том, что изучение условий, влияющих на продолжительность жизни, — крайне запутанная научная проблема. К примеру, документально доказано, что жители штата Юта живут дольше своих соседей из Невады. Почему это происходит? Может быть, дело в горном воздухе, который так разительно отличается от лас-вегасского? Или долголетию способствует размеренный образ жизни мормонов, непохожий на суматоху, привычную для среднего невадца? А может, всему виной сомнительное питание жителей Невады — гамбургеры, поздние ужины, алкоголь и табак, тогда как жители Юты едят свежие фрукты и овощи, почти не пьют (в том числе кофе) и не курят? В общем, огромное количество различий не позволяет ученым выделить какую-то одну причину, влияющую на долголетие.

Монахини же, о которых упоминалось в начале главы, вели одинаково размеренный и здоровый образ жизни. Питались все они скромно, не курили и не употребляли алкоголь, а обстоятельства их семейной жизни до поступления в монастырь были почти одинаковыми. Монахини не страдали заболеваниями, передаваемыми половым путем, принадлежали к одной и той же экономической и социальной группе, и хорошая медицинская помощь была доступна им в равной мере. Словом, особых различий в образе жизни не наблюдалось. Тем не менее две уже известные нам монахини прожили совсем разные жизни. Сесилия еще жива, ей девяносто восемь лет, и она ни разу в жизни не болела. Маргарита же в пятьдесят девять перенесла инсульт и вскоре после этого скончалась. Очевидно, что в данном случае образ жизни и диета ни при чем.

Заново изучив автобиографии всех 180 монахинь, ученые заметили принципиальные различия. Если вы повнимательнее посмотрите на отрывки автобиографий, приведенные в начале этой главы, вы, вероятно, тоже заметите некоторые из них.

Сестра Сесилия употребила выражения «бесценная благо дать» и «с радостным нетерпением», что свидетельствует о душевном подъеме. А вот автобиография сестры Маргарет не содержала и намека на позитивные чувства. Когда исследователи, ничего не зная о судьбе той или иной монахини, подсчитали число слов, отразивших положительные чувства, оказалось, что 90 % наиболее жизнерадостных авторов дожили до 85 лет, тогда как среди пессимистов таких оказалось всего 34 %. Соответственно до 94 лет дожили 54 % монахинь-оптимисток и 11 % настроенных менее лучезарно.

В чем же дело? В грустных размышлениях, которым предавались авторы автобиографических эссе? В том, как они воспринимали свое будущее, насколько пылали религиозным рвением? А может, дело в литературных способностях пишущих? Исследования показали, что из всех этих факторов с долголетием связано лишь количество положительных чувств, зафиксированных на бумаге. Волей-неволей приходишь к выводу, что долголетие — плод радостного восприятия жизни.

Настоящим кладезем любопытнейшей информации для исследователей в области позитивной психологии являются школьные альбомы фотографий. «Улыбнись, сейчас вылетит птичка», — говорит фотограф, и мы послушно стараемся улыбнуться как можно естественнее. Но вот беда — улыбаться по заказу не так-то просто. Некоторые действительно расплываются в сияющей улыбке, другие лишь вежливо позируют.

Существуют два вида улыбки. Первая — искренняя, или дюшенова (по фамилии ее первооткрывателя, Гийома Дюшена). Ее можно распознать по приподнятым уголкам губ и «гусиным лапкам» вокруг глаз. Сознательно управлять мышцами, вызывающими улыбку, очень трудно. Поэтому другой вид улыбки — так называемая «пан-американ» (по названию неза-

бываемого, ослепившего всех оскалом стюардесс рекламного ролика известной авиакомпании) — выглядит неестественно и больше напоминает гримасу, возникающую на мордочке испуганной обезьяны.

Просматривая фотографии, опытный психолог с первого взгляда может отличить дюшенову улыбку от «пан-американ». Воспользовавшись этим своим «даром», Дачер Келтнер и Ли-Анн Харкер [9] из Калифорнийского университета в Беркли решили провести любопытный эксперимент. Они изучили 141 фотографию старшеклассниц Миллз-Колледж в школьных альбомах за 1960 год. Кроме трех девушек, все сфотографированные улыбались, причем половина из них — совершенно естественно. Затем этих, уже взрослых женщин спросили, как сложилась их жизнь в возрасте 27,43 и 52 лет. Проводя свое анкетирование в 1990-е годы, Келтнер и Харкер хотели выяснить, нельзя ли по школьной фотографии предсказать будущее человека. К своему удивлению, ученые обнаружили, что школьницы, естественно улыбавшиеся на фотографии, в среднем чаще выходили замуж, дольше состояли в браке и чувствовали себя счастливее в течение последующих 30 лет. Неужто залогом тому послужили «гусиные лапки» в уголках глаз?

Обработывая полученные данные, Харкер и Келтнер предположили: а вдруг искренне улыбающиеся женщины просто красивее и потому их счастливую жизнь определяют внешние данные, а не сама улыбка? Исследователи вернулись к альбомам, стараясь оценить красоту каждой девушки. Но оказалось, что внешность не имела в данном случае никакого значения. Просто у искренне улыбающейся женщины было больше шансов удачно выйти замуж и стать счастливой.

Результатом исследования стал общий вывод: мимолетно запечатленные на пленке положительные чувства с изрядной долей вероятности предсказывают их владельцу долголетие и счастливую семейную жизнь.

Первая часть моей книги посвящена изучению именно таких чувств — радости, удовлетворения, довольства, невозмутимости,

блаженства и надежды. Я постараюсь также ответить на следующие вопросы:

- ◆ Почему мы испытываем положительные чувства? Какова их роль, если не считать того, что они приносят нам хорошее настроение?
- ◆ Какие люди часто и «взахлеб» упиваются приятными чувствами, а какие — нет? Что способно усилить эти чувства, а что — ослабить?
- ◆ Как расширить спектр и продолжительность подобных переживаний?

Ответы на эти вопросы интересуют всех, и именно за ними люди обращаются к психологам. Возможно, вас удивит, если я скажу, что до сих пор психология уделяла очень мало внимания приятным сторонам нашей жизни. На сто статей о депрессии приходится всего одна о счастье. Вот почему я поставил перед собой цель дать научно обоснованные ответы на эти вопросы. Увы, в отличие от, скажем, депрессий, наши знания о том, как стать счастливыми, пока фрагментарны. В отношении некоторых аспектов я располагаю подтвержденной фактами информацией, но порой могу лишь сослаться на недавние исследования и дать общие советы. Так или иначе, я постараюсь сообщать читателю, что мне известно доподлинно, а что остается плодом моих догадок и размышлений. Основная цель этой книги — восстановить нарушенную симметрию, уравневав обширный свод знаний о психических и умственных расстройствах данными о положительных эмоциях и жизнеутверждающих достоинствах человеческой личности.

Но к чему нам знать свои достоинства и сильные стороны? Не лучше ли книге, посвященной позитивной психологии, рассказать читателям о *гедонике*? Гедонист хочет, чтобы в его жизни было как можно больше счастливых минут и как можно меньше неприятных. Свое счастье он высчитывает по простой формуле: количество положительных моментов минус коли-

чество отрицательных. И это не просто попытка спрятаться в башню из слоновой кости: сознательно или бессознательно многие люди именно так и подходят к жизни. Боюсь, они все-таки заблуждаются: невозможно судить о том или ином отрезке жизни — будь то поход в кино, отпуск или женитьба — по сумме испытанных ощущений, а тем более делать эту сумму мерилom целого.

Даниэль Канеман, известный психолог и преподаватель Принстонского университета, ведущий специалист в области гедоники, наглядно показал недостатки этой теории. В частности, он исследовал психологическую реакцию на колоноскопию. Эта малоприятная процедура выглядит так: в прямую кишку вводится прибор для наблюдения (колоноскоп), а затем перемещается вверх и вниз по кишечнику. Исследование довольно болезненно, и, хотя занимает всего несколько минут, больному кажется, что проходит вечность. Во время одного из экспериментов Канеман назначил части пациентов (из общего числа 682 человек) обычную колоноскопию, а другим добавил лишнюю минуту — правда, колоноскоп в это время оставался неподвижным. Не двигаясь, колоноскоп доставляет гораздо меньше болезненных ощущений, и тем не менее пациент должен на целую минуту дольше терпеть боль, чем при обычной колоноскопии. Однако, поскольку болезненные ощущения во время такой процедуры постепенно шли на убыль, общее впечатление у испытуемых оставалось менее тягостным, и повторная колоноскопия, как ни странно, вызывала у них куда меньше возражений, чем у пациентов первой группы [13, 14].

Вывод напрашивается сам собой: заключительная часть того или иного эпизода нашей жизни особенно важна, поскольку именно она определяет воспоминание о том, что с нами было, вызывая желание или отказ повторить опыт. Ниже я постараюсь объяснить, в чем ошибочность теории гедонизма и какие выводы из этого следуют.

Итак, позитивная психология изучает счастливые и несчастливые моменты нашей жизни, образуемый ими причудливый

узор, а также те достоинства, которые проявляются в человеке под их влиянием и определяют его судьбу.

Великий австрийский философ Людвиг Витгенштейн был, безусловно, несчастлив. Я коллекционирую его изображения, но пока ни на одной фотографии не видел, чтобы этот человек улыбался (по-дюшеновски или хоть как-нибудь иначе). Витгенштейн был меланхоличен, раздражителен, постоянно критиковал окружающих и еще больше — самого себя. Во время семинаров, проходивших в холодной и скудно обставленной квартире Кембриджа, философ обычно шагал по комнате из угла в угол, время от времени бормоча себе под нос: «Витгенштейн, Витгенштейн, какой же ты скверный преподаватель!» Тем не менее самые последние слова философа опровергли главный вывод теории гедонизма. Умирая одиноким в мансарде города Итака (штат Нью-Йорк), он сказал напоследок хозяйке квартиры: «Передайте всем, что я прожил прекрасную жизнь».

Представьте, что вас могли бы подключить к некому аппарату, способному всю оставшуюся жизнь вызывать у вас какие угодно приятные ощущения [15]. Большинство из тех, кому я это предлагал, почему-то отказывались. Дело в том, что мы хотим не просто испытывать положительные эмоции, но заслужить на это право. И все же человек не перестает изобретать массу уловок, создавая искусственный рай: наркотики, шоколад, секс без любви, хождение по магазинам, мастурбация и телевидение — лишь некоторые из них. (Вот только не подумайте, что я предлагаю вам напрочь отказаться от всех этих удовольствий.)

Вера в то, что с помощью подобных уловок можно легко и просто, без лишних хлопот обрести счастье, радость и комфорт, приводит к одному: тысячи людей, обладая немалым состоянием, не могут утолить духовный голод. Незаслуженные избыточные удовольствия чреватые внутренним опустошением, насилием над собственной природой, депрессиями и (по мере приближения старости) гнетущим осознанием истины: мы умираем, так и не изведав самого главного.

Истинное счастье приносят положительные чувства, возникающие в результате проявления лучших черт нашего характера, а не при помощи искусственных уловок. Я сам по-настоящему узнал это три года назад, когда стал читать курс лекций по позитивной психологии в Пенсильванском университете (между прочим, это оказалось гораздо интереснее, нежели толковать о психических расстройствах, чем я занимался предыдущие двадцать лет).

Как-то раз я рассказывал студентам историю Джона Хайдта [16], молодого и одаренного преподавателя в университете Вирджинии. Свои научные исследования он начал с изучения чисто физиологической реакции отвращения, предлагая своим испытуемым отведать, скажем, жареных кузнечиков. Затем Хайдт занялся исследованием отвращения нравственного, наблюдая за теми, кому предлагали надеть, скажем, футболку Гитлера. Наконец, утомясь изучением негатива, ученый решил обратиться к чувствам прямо противоположным, т. е. возвышенным. Теперь Хайдт собирает сведения о том, как люди воспринимают проявления лучших свойств человеческой природы — как это бывает, когда в их присутствии кто-то творит добро. В качестве примера я привел рассказ восемнадцатилетней студентки-первокурсницы университета Вирджинии: «Как-то снежной зимней ночью мы на машине возвращались домой после благотворительной работы в приюте Армии спасения. Проезжая по улице, мы увидели, как пожилая женщина лопатой расчищает дорогу к дому. Один молодой человек из нашей компании попросил водителя остановиться и вышел. Все решили, что он просто хочет срезать путь. А парень вдруг взял у бабушки лопату и стал помогать ей чистить снег! У меня подступил комок к горлу и на глаза навернулись слезы. Хотелось рассказать об этом случае всем. Я чуть не влюбилась тогда в этого парня».

Моих студентов всерьез заинтересовало, а может, и вправду человека делают счастливым добрые поступки, а не удовольствие? После шумного диспута каждый получил задание к

следующему семинару: сделать что-нибудь для собственного удовольствия и что-нибудь полезное для других, а потом описать свои впечатления.

Результаты оказались потрясающими: обычные радости жизни (общение с друзьями, поход в кино или кафе-мороженое) бледнели на фоне тех чувств, которые ребята испытали, совершив добрый поступок. Причем если последний совершался спонтанно, студенты чувствовали особый подъем. Одна девушка рассказала, как ей позвонил маленький племянник и попросил помочь с заданием по арифметике. Позанимавшись с ним час, девушка, по ее словам, весь день была отзывчивее, и люди относились к ней лучше. Другой ее сокурсник признался, что поступил в Пенсильванский университет для того, чтобы научиться делать деньги и стать счастливее, но теперь к своему собственному удивлению понял, что помогать людям ему куда приятнее, чем приобретать обновки в магазинах. Добрым поступкам сопутствует *удовлетворение*, чего не происходит, если мы что-то делаем только для *удовольствия*. Преодолевая трудности, мы проявляем лучшие черты характера. Когда же мы чувствуем себя счастливыми, проявив самые достойные качества, жизнь обретает подлинный смысл. Акт истинной доброты не сопровождается каким-либо явно выраженным чувством — например, радостью. Скорее, в такие моменты имеет место полная самоотдача и забвение себя. Время останавливается.

Чтобы понять, как возникает ощущение счастья, необходимо разобраться в свойствах человеческой природы. Этому посвящена вторая часть книги. Сами чувства лишь свидетельствуют о нашем состоянии, не отражая свойств личности. В отличие от чувств, черты характера — это положительные или отрицательные качества, постоянно проявляющиеся в различных ситуациях. Особенности характера способны на время пробуждать соответствующие чувства или состояния. Например, параноидальные наклонности порождают ревность и зависть, в то время как чувство юмора дарит возможность от души посмеяться. Добродетели

и достоинства — свойства сугубо положительные, а потому вызывают удовлетворение и повышают общий настрой.

По мнению ученых, именно такая черта характера, как оптимизм, запечатленная в автобиографиях вышеупомянутых монахинь, предопределила их долгую жизнь. Оптимисты считают беды явлением преходящим, исправимым и свойственным лишь определенной ситуации. Пессимисты же уверены, что бедам не будет конца, что в результате у них ничего никогда не получится и исправить этого никак нельзя.

Чтобы выяснить, насколько оптимизм связан с долголетием, ученые клиники Майо в г. Рочестер (штат Миннесота) провели эксперимент, используя данные о 839 пациентах, проходивших лечение сорок лет назад. Дело в том, что при поступлении в эту клинику пациенты обязательно проходят психологические тесты, в том числе и тест на оптимизм. Из общего числа пациентов до 2000 года не дожили 200 человек, при этом долголетие оптимистов на 19 % превысило срок жизни пессимистов — результат, подобный тому, который мы наблюдали в случае с монахинями [17].

Но оптимизм — лишь одна из многих черт характера, помогающих людям жить счастливо. Джордж Вайан, преподаватель Гарвардского университета, всю свою жизнь посвятил изучению таких свойств личности. Он называет их *зрелыми способами защиты*. В число этих свойств входят альтруизм, способность не требовать мгновенного воздаяния за добрые дела, забота о будущем и юмор. Некоторые люди этими качествами не обладают — по мнению ученого, они просто не становятся взрослыми, зато у других с возрастом *зрелые способы защиты* проявляются в избытке. Подопечные Вайана — почти все, кто учился в Гарварде с 1939 по 1943 год и еще 456 жителей Бостона (в основном — центра). Ученый начал свои наблюдения в конце тридцатых годов прошлого века, когда все эти люди были подростками, и продолжает их по сей день, имея дело уже с восьмидесятилетними. По мнению Вайана, залог долголетия — это стабильный доход, физическое здоровье и умение радоваться жизни. Так называемые

---

«зрелые способы защиты» стали показателями долгожительства как в первой группе испытуемых (преимущественно белых протестантов), так и во второй, смешанной. Из 76 членов второй группы (бостонцев), в молодости часто использовавших эти способы, 95 % и на склоне лет способны передвигать тяжелую мебель, колоть дрова, пройти пешком не меньше двух миль и подняться на третий этаж без особых усилий. А из 68 членов второй группы, никогда не проявлявших подобных качеств, только 53 % смогли справиться с этими заданиями.

Сколько же положительных свойств можно выделить у человека? Позитивная психология отобрала только двадцать четыре. Но почему? Согласно исследованиям, проведенным в 1936 году [18], для обозначения черт характера используются более 18 тысяч слов английского языка. Какие же из них нужно выбрать современным психологам и психиатрам, чтобы разработать новую систему, которая в позитивной психологии займет место, аналогичное общепринятой классификации умственных расстройств?

Храбрость, доброта, оригинальность? Разумеется. А как насчет ума, абсолютного музыкального слуха или пунктуальности? Три основных критерия отбора положительных характеристик человеческого характера таковы:

- они должны признаваться у всех народов мира;
- цениться сами по себе, а не только как средства достижения каких-то целей;
- они должны быть развиваемыми, а не сугубо врожденными.

Таким образом, выдающийся ум и абсолютный музыкальный слух исключаются, поскольку даются человеку от природы. Пунктуальности можно научиться, но, как и музыкальный слух, она представляет собой лишь средство достижения какой-нибудь цели (например, повышения эффективности труда) и ценится далеко не в каждой культуре.

Традиционная психология упорно игнорирует добродетели, зато религия и философия придают им большое значение. Замечательно, что в учениях разных времен и народов представления о человеческих достоинствах поразительно похожи друг на друга. Конфуций, Аристотель, Фома Аквинский, кодекс чести самураев, *Бхагавадгита* и другие источники, расходясь в деталях, единодушно называют шесть основных добродетелей:

- ◆ Мудрость и знание
- ◆ Мужество
- ◆ Любовь и человечность
- ◆ Справедливость
- ◆ Умеренность
- ◆ Духовность

Конечно, каждая из этих основных добродетелей связана с целым набором положительных качеств. Мудрость, к примеру, помимо всего прочего включает в себя любознательность, желание учиться, оригинальность мышления и способность заглянуть в будущее или так называемую перспективность взгляда. Любовь предполагает доброту, великодушие, нежность, сочувствие и т. п.

Единодушие, проявляемое народами разных культур и эпох, явно не случайно и служит опорой для наших исследований.

В физиологии принято различать тоническую активность мышц, когда она отдыхает, и фазовую, когда взрыв энергии заставляет мускулы напрягаться и работать. Большинство психологических исследований основаны на изучении тонической активности человеческой психики. Степень интровертности, коэффициент интеллекта, депрессия или гневливость оцениваются в отрыве от жизненных испытаний, а затем психометрист пытается предсказать, как поведет себя испытуемый в экстремальной ситуации. Но насколько эффективен такой подход? Позволяет ли высокий IQ сотрудника делать вывод о том, что он сумеет находчиво отреагировать на отказ клиента? Можно ли по особенностям тонической депрессии судить о том, как человек

будет чувствовать себя после увольнения? Общий вывод гласит: вполне полагаться на тонические показатели нельзя.

Психолог способен предсказать очень многое, однако нередко люди с высоким интеллектуальным коэффициентом на поверку оказываются неудачниками, а многие обладатели низкого IQ отлично справляются с любыми проблемами. А возникают все эти ошибочные прогнозы потому, что тонические состояния вряд ли можно назвать даже предвестниками фазовых поступков. Эту неточность психологического прогнозирования я называю *эффектом Гарри Трумэна*. Последний долго прятался в тени, но после смерти Рузвельта, ко всеобщему удивлению, сделал головокружительную карьеру одного из самых выдающихся президентов в истории Соединенных Штатов.

Умение использовать обстоятельства — вот что в значительной степени определяет человеческий успех. В борьбе за выживание люди, обладавшие этим свойством, передавали его потомкам. Тонические характеристики — подверженность депрессии, продолжительность сна и объем талии — не играют в данном случае особой роли — разве что способствуют созданию *эффекта Трумэна*. Без сомнения, в каждом из нас заложены унаследованные от предков способности, о которых мы и не подозреваем, пока обстоятельства не заставят их проявиться. Доброта, любопытство, преданность и духовность относятся к тоническим свойствам: человек способен проявлять их по сто раз на дню. Ну а упорство, справедливость и отвага — характеристики фазовые. Отвагу нелегко выказать в повседневной жизни — разве что в ситуации захвата самолета террористами. Но даже одной-единственной фазовой ситуации вполне достаточно, чтобы понять, насколько человек храбр. Почему мы с таким уважением говорим о поколении времен Второй мировой войны? Совсем не потому, что эти люди были не такими, как мы. Просто тяжелые испытания вынудили их открыть в себе затаенные до поры до времени достоинства.

Искусству использования обстоятельств посвящены 7-я и 8-я главы этой книги. Там же вы найдете небольшой тест.

Анализируя собственный характер, вы поймете, что некоторые свойства присущи вам в значительной степени, тогда как другие — в очень малой. Первые я называю *индивидуальными достоинствами*. Я научу вас отличать их от второстепенных черт характера или того, что вам несвойственно. Не думаю, что человек должен тратить много сил, пытаясь исправить свои слабости. По-моему, успех и удовлетворение приходят, когда мы развиваем характерные для нас индивидуальные достоинства. О том, как их выявить, рассказывается во второй части книги.

В третьей части мы обсудим важный философский вопрос — что такое счастливая жизнь? На мой взгляд, стать счастливым довольно просто. Если ты пьешь шампанское и едешь в «порше», это приятная, но не обязательно счастливая жизнь. Счастливым живет тот, кто реализует свои индивидуальные достоинства и получает от этого истинное удовлетворение, независимо от того, чем он занят — карьерой, семьей или творчеством.

Что касается лично меня, то одно из моих индивидуальных достоинств—это любовь к знаниям, учебе и желание делиться тем, что узнал, с другими людьми. Поэтому когда я объясняю что-то студентам или учу своего восьмилетнего сынишку играть в бридж, мне сопутствует вдохновение. Более того, если удастся объяснить толково, я ощущаю неподдельное удовлетворение и колоссальный прилив сил, поскольку занимаюсь тем, что у меня получается лучше всего. А вот организационная работа мне не по душе. Коллеги привили мне кое-какие навыки руководства, и в случае необходимости я могу возглавить тот или иной комитет. Но после такой работы вместо прилива сил я чувствую опустошенность.

То чувство, которое приносит нам использование индивидуальных добродетелей, и есть подлинное счастье. Очевидно, что «благая жизнь» требует реализации наших достоинств, однако за всем этим кроется что-то еще более великое и значительное. Подобно тому, как жизнь «благая» (или достойная) превосходит жизнь «приятную», осмысленная жизнь выше достойной жизни.

Как же позитивная психология помогает обрести цель и жить не только счастливо, но и осмысленно? Пожалуй, я не готов здесь

целиком изложить теорию осмысленной жизни, скажу лишь, что главное -ориентироваться на нечто более высокое, чем собственное существование. Тогда, в зависимости от того, сколь велико то целое, частью которого мы себя считаем, наша жизнь обретает свой высокий смысл. Сегодня многие из нас в поисках цели и смысла жизни обращаются к философии «Нью-Эйдж» и религии. Они уповают на чудо, на Божественное вмешательство. Увы, на мой взгляд, это свидетельствует лишь о неутоленной жажде, а также о том, что современная психология слишком много внимания уделяет лечению патологий.

Я тоже ищу смысл жизни, дабы мои сиюминутные цели слились в нечто более серьезное. Для меня — как и для многих жителей Запада, обладающих аналитическим складом ума, — идея Божественного замысла (согласно которой Бог сам устанавливает цель для каждого из нас) всегда казалась не достаточно удовлетворительной. К понятию высшей цели и предназначения позитивная психология подходит сугубо светски, воспринимая Божественное не как сверхъестественное, а как вполне реальное явление. Об этом речь пойдет в последней главе этой книги.

Прежде чем двинуться дальше, позвольте предложить вашему вниманию небольшой, но весьма полезный тест. Он разработан Майклом В. Фордайсом и уже опробован десятками тысяч наших современников. Помимо этой книги его можно найти на сайте [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org). Если вы выполните его на веб-сайте, то сможете сравнить свои показатели с результатами других респондентов соответствующего возраста, пола и образования. Вот только сравнивая себя с другими, не забывайте: поиски счастья — не соревнование, и ваша задача — выше под нять собственную планку.

### Эмоциональный тест Фордайса [20]

*Насколько счастливым или несчастным вы чувствуете себя в целом? Отметьте один вариант ответа — тот, который точнее других отражает ваши ощущения:*

- (10) в высшей степени счастливым;
- (9) очень счастливым; (8) довольно-таки счастливым; (7) серединка на половинку; (6) иногда счастливым;
- (5) нейтральным (ни счастливым, ни несчастным); (4) слегка несчастным (чуть ниже нейтрального уровня);
- (3) пожалуй, несчастным (жизнь немного тосклива); (2) довольно-таки несчастным (испытываю легкую подавленность);
- (1) глубоко несчастным (депрессия, подавленность); (0) в высшей степени несчастным (острая депрессия сопровождает меня постоянно).

*Какую часть времени (в среднем) вы проводите «на подъеме»? Как часто вы чувствуете себя несчастным? Насколько обычно для вас нейтральное состояние? Ответьте как можно точнее и так, чтобы в сумме ваши результаты составили 100 %:*

*В среднем я чувствую себя:*

счастливым — в течение ... % всего своего времени;  
 несчастным — в течение ... % времени; ни счастливым,  
 ни несчастным — в ... %.

По результатам тестирования 3050 взрослых американцев средний уровень ответов на первый вопрос составил 6,92 балла. Согласно данным по второму вопросу, средний американец примерно половину своего времени (54,13 %) чувствует себя

счастливым, 20,44 % времени — несчастным, а все остальное время (25,43 %) — чувствует себя нейтрально.

Думаю, читая эту главу, вы уже пытались для себя сформулировать, что же такое счастье. Поискам ответа на этот вопрос посвящено огромное множество разнообразных изданий. Все оставшиеся страницы этой книги я мог бы наполнить одними только ссылками на различных авторов. Но к чему запутывать и без того сложный вопрос? В моей книге вы встретите ясные понятия и простые термины, более подробные комментарии вынесены в Приложение. Моя главная задача — исследовать составляющие счастья и рассказать читателям, как с ними работать.



## Как психология зашла в тупик, а я из него выбрался

**П**ривет, Марти! Я знаю, что ты сгораешь от нетерпения. Так вот, по результатам выборов... (шум в трубке и молчание).

Я узнал голос Дороти Кантор, президента Ассоциации американских психологов (ААП), насчитывающей около 150 тысяч членов. Она была права, я действительно сгорал от нетерпения: прошли выборы нового президента ассоциации, и я был одним из кандидатов. Но бесполезно уповать на мобильник в горном парке Тетон.

— Это по поводу выборов? — донесся сзади баритон моего тестя Денниса. Его голос тоже едва слышен, поскольку трое детей во все горло распевают шлягер из мюзикла «Отверженные». С досады я кусаю губы. Зачем я вообще ввязался в это дело? Был бы себе обычным университетским преподавателем — не от мира сего, с собственной лабораторией, кучей грантов, прилежными студентами, бестселлером, в меру скучными факультетскими

собраниями и признанным авторитетом в двух смежных областях: приобретенного оптимизма и приобретенной же беспомощности. Кому и зачем понадобились перемены?

В первую очередь мне. Ожидая нового звонка, я перебрал в памяти события сорокалетней давности, мои первые шаги на поприще психолога. Я вспомнил Джинни Олбрайт, Барбару Уиллис и Салли Эккерт — и связанные с ними несбыточные романтические мечты круглолицего еврейского мальчика, который попал в школу, где учились дети протестантов, живших в Олбани из поколения в поколение вот уже триста лет, дети из очень богатых еврейских семей и атлетически сложенные отпрыски католиков. Я легко сдал вступительные экзамены в мужскую академию. Случилось это в сонную эпоху правления Эйзенхауэра, еще до того, как ввели общеобразовательный тест, предварявший основные испытания. Тому, кто закончил самую обыкновенную школу в Олбани, почти невозможно было поступить в хорошее учебное заведение, поэтому мои родители, государственные служащие, постарались выкроить из своих сбережений шестьсот долларов, чтобы я мог учиться всерьез. Они правильно сделали, устроив меня в хороший колледж, но, к несчастью, не догадывались, какие муки в последующие пять лет будет испытывать мальчик из небогатой семьи в обществе высокомерных сверстниц-студенток, а тем более их мамочек.

Что я мог сделать, чтобы вызвать хоть малейший интерес кудрявой Джинни или Барбары — тех, о ком вздыхали мы, подростки? И что уж говорить о загорелой Салли! Может, попытаться завести разговор о том, что их волнует? Прекрасный ход! Могу поспорить, эти девочки еще ни с одним парнем не делились своими тревогами, кошмарами или грустными размышлениями. Пробую себя в новой роли, и... получается!

— Дороти, я слушаю. Кто победил на выборах?  
— Голосование не... Треск. Молчание. Частица «не» сулила дурные вести.

Я снова предаюсь воспоминаниям. Передо мной возникает Вашингтон 1946 года, когда американские солдаты вернулись с войны домой — искалеченные физически, больные душой. Кто вылечит ветеранов, понесших великую жертву ради нашей свободы? Конечно же, врачеватели душ — психиатры. Креплин, Жане, Блейлер и Фрейд стоят у колыбели науки исцеления душевных расстройств. Но психиатров в стране слишком мало, ведь учиться нужно долго (после получения степени бакалавра еще восемь лет), платить за это дорого, да еще кандидаты проходят строгий отбор. Стоит ли удивляться, что услуги психиатров недешевы? Но так ли уж необходимо каждому пациенту по пять дней в неделю проводить на больничной койке? Может, стоит подготовить специалистов более широкого профиля, чтобы они помогли воинам быстрее заживить свои душевные раны? И тут Конгресс вспомнил об «этих — как их там? — психологах».

Кто такие психологи? Чем они зарабатывали на жизнь до 1946 года? Во времена Второй мировой войны психологией занимался весьма ограниченный круг людей. Они изучали процессы обучения и мотивации (как правило, на белых крысах), а также восприятия (с участием белых студентов). Психологи экспериментировали в области чистой науки, почти не заботясь о практическом применении открытых ими законов. «Практикующие» в стенах институтов или частным образом специалисты работали в трех направлениях. Во-первых, лечение психических расстройств: тут психологи брали на себя черновую работу, проводя тестирование, а методы терапии оставляли психиатрам. Во-вторых — работа на производстве, в армии и школе, где психологи старались сделать жизнь своих подопечных счастливее и продуктивнее. В-тре-

тых — выявление и пестование юных дарований — ребят с высоким умственным коэффициентом.

Закон о ветеранах, принятый в 1946 году, помимо всего прочего, потребовал подготовить психологов, способных помочь людям, вернувшимся с войны. При финансовой поддержке государства множество выпускников, получив новую специализацию, влились в ряды психиатров и начали работать. С тех пор многие психологи практически лечат не только ветеранов, но и штатских, ведут частную практику, и их услуги щедро оплачиваются страховыми компаниями. За двадцать пять лет число усовершенствованных психологов (теперь их называют психотерапевтами) превысило количество врачей всех остальных специальностей, а в некоторых штатах пришлось принять законы, запрещающие психотерапевтическую практику лицам, не получившим должной медицинской подготовки. Пост президента Американской ассоциации психологов — некогда вершину научной карьеры — сейчас занимают психотерапевты, чьи имена не известны ученым академической школы. Психология стала ассоциироваться с лечением умственных и психических расстройств. Важнейшая цель этой науки — облегчать людям жизнь и делать ее более плодотворной — ныне сводится к коррекции патологий, а поиски потенциальных гениев и вовсе заброшены.

Ученые академического лагеря со своими подопытными крысами и студентами недолго оставались в стороне от новых веяний. В 1947 году Конгресс учредил Национальный институт психического здоровья (НИПЗ), и финансирование научных исследований развернулось в невиданных дотоле масштабах. Поначалу исследования основных психологических процессов — нормальных и аномальных — в равной степени находили поддержку у руководства Института. Но НИПЗ возглавили психиатры, и потому, вопреки названию и первоначально заявленным целям, Институт здоровья постепенно превратился в Институт болезней — прекрасное научно-исследовательское учреждение, к несчастью занятое

исключительно расстройствами психики, а не помощью здоровым людям.

Исследователи получили гранты, и к 1972 году следовало доказать, что их работа действительно важна, а значит, связана с изучением психических расстройств. И психологи академического направления тотчас переориентировали своих крыс и студентов, приспособив для новых целей. Подавая заявку на свой первый грант в 1968 году, я уже почувствовал определенное давление. Но поскольку тогда меня занимало, как облегчить людям страдания, я до некоторой степени «попал в струю».

— Может, поехать в Йеллоустон? Там наверняка есть телефоны-автоматы, — предлагает моя жена Манди. Дети принимают за очередную песню. Я быстренько отступаю, чтобы вновь нырнуть в воспоминания.

Город Итака (Нью-Йорк). На дворе 1968 год. С прошлого года я работаю помощником преподавателя психологии в Корнелльском университете. Между мной и моими студентами — разница в пару лет. Когда я учился в Пенсильванском университете, мы вместе со Стивом Майером и Брюсом Овермайером изучали феномен *приобретенной («выученной» или «усвоенной») беспомощности*. Подопытных собак подвергали воздействию тока. Сначала наши подопечные пытались любыми способами избежать неприятных ощущений, но, поняв, что это невозможно, отказывались от борьбы. Тихонько поскуливая, они продолжали терпеть электрические разряды, даже когда получали возможность уйти.

Это открытие поразило исследователей, разрабатывавших теорию обучаемости: ведь считалось, будто животные не способны понять, насколько их усилия бесплодны, или осознать, что связь между их действиями и результатом — случайна.

Они могут запомнить, что определенные действия, вроде нажатия на палку, влекут за собой положительный (появление

## Часть 1. ПОЗИТИВНЫЕ ЧУВСТВА

порции еды) или, наоборот, отрицательный (исчезновение корма) результат. Но осознание того факта, что еда появляется случайно, независимо от нажатия на палку, считалось недоступным разуму животных (как, впрочем, и людей). Понимание случайности происходящего — когнитивный процесс, а теория обучения основывается на механической цепочке стимул-ответ-закрепление, что полностью исключает размышления, догадки и ожидания. Животные и люди — полагали сторонники этой теории — не могут ни оценить непредвиденные обстоятельства, ни четко сформулировать, что их ждет в будущем, и тем более осознать свою беспомощность. Феномен приобретенной беспомощности ставил под сомнение аксиомы нашей профессии.

Моих коллег в первую очередь интересовала не яркость самого феномена и не его отрицательное воздействие на психику (испытываемые животные явно погружались в глубокую депрессию), а неизбежные выводы.

А я думал о том, как страдали бы люди, окажись они на месте собак. С той поры, когда я попробовал стать психотерапевтом для своих одноклассниц — Джинни, Барбары и Салли, моим призванием стало изучение повседневных человеческих проблем, а некоторые постулаты теории обучения существенно затрудняли путь к научному пониманию способов их решения.

Сегодня я работаю за письменным столом у себя в лаборатории, в деревенском доме на севере штата Нью-Йорк, и мне больше не надо раздумывать о влиянии приобретенной беспомощности на психические расстройства. Работа, принесшая мне первый грант, да и все остальные за эти тридцать лет велись в русле общего направления, т. е. лечения психических расстройств. Через несколько лет от опытов на крысах и собаках исследователи перешли к изучению депрессий у людей. Еще десять лет спустя депрессии студентов также перестали их волновать. Дело в том, что в третьем издании диагностико-статистического справочника (*АСС-III*) Американской ассо-

циации психиатров появилось определение депрессии как психического расстройства: лишь при наличии у пациента как минимум пяти из девяти опасных симптомов врач признает, что человек страдает депрессией. Таким образом, студенты, посещающие занятия, больными не считались и уже не подходили в качестве материала для финансируемых исследований. По мере того, как все больше ученых-психологов подчинялись новому закону — работать только с теми, кто признан больным официально, академическая психология уступала позиции, становясь послушным орудием психиатров — специалистов по тяжелым заболеваниям. Психиатр Томас Шаш, человек язвительный и острый на язык, по этому поводу заметил: «Психология — это вымогательство и бледная копия того, что называется психиатрией».

В отличие от большинства своих коллег, я смотрю на все оптимистически. Мне ничего не стоит слегка изменить направление и заняться прикладными исследованиями. Если, отдавая дань моде, я вынужден подчиниться требованиям ДСС-III и работать только с официально признанными больными, для меня это — небольшое неудобство, а вовсе не лицемерие.

Кстати, пациентам новые веяния в психиатрии принесли немалую пользу. В 1945 году просто не существовало методов лечения психических болезней. Что-то делать пытались, но без особого успеха. Изучение психических травм, нанесенных в детстве, не помогало справиться с шизофренией (как это показано в фильме «Дэвид и Лиза»), а частичное удаление лобных долей мозга не спасало от депрессии (хотя португальский психиатр Антонио Мониц получил за это открытие в 1949 году Нобелевскую премию). Сейчас, пятьдесят лет спустя, с помощью лекарств и психотерапии врачи добиваются значительных успехов в лечении по крайней мере четырнадцати психических расстройств. Два из них, на мой взгляд, можно исцелить полностью — это так называемый синдром паники и боязнь крови и травм. (В 1994 году вышла моя книга *What You Can Change and What You Can't* («Что можно изменить,

а что нельзя»), где подробно описаны достижения современной терапии.) Сегодня мы способны точно диагностировать наличие и степень тяжести таких недугов, как депрессия, шизофрения и алкоголизм, прослеживая их развитие в течение всей жизни пациента. Эксперименты позволили нам отметить случайные факторы. А самое главное — мы умеем определять, какой положительный эффект на ход болезни оказывают те или иные лекарства и психотерапевтические методики. Все это — результат исследований, финансируемых НИПЗ, затратившего на них в общей сложности около десяти миллиардов долларов.

Для меня эти годы тоже не прошли впустую. Изучая психические расстройства, я тридцать лет постоянно получал фанты на исследование феномена приобретенной беспомощности у животных, а потом и у людей. Постепенно мы с коллегами пришли к выводу, что приобретенная беспомощность — своего рода однополярная депрессия, не осложненная маниакальным психозом. Симптомы, причины и методы терапии тут весьма сходны. Люди, страдающие депрессией, и те, кто не в состоянии разрешить какую-то проблему (типичный случай приобретенной беспомощности), ведут себя одинаково пассивно, хуже учатся, испытывают тревогу и подавленность. Приобретенная беспомощность и депрессия связаны с дефицитом одних и тех же химических веществ в мозгу, и лекарства, помогающие «снять» однополярную депрессию у людей, облегчают состояние приобретенной беспомощности у животных.

В глубине души я всегда чувствовал, что восполнению дефицита химических веществ придается неоправданно большое значение. Как психотерапевт, я знаком с успешным лечением психических заболеваний при помощи лекарственных средств, но знаю и пациентов, чье состояние намного улучшилось и без таблеток. Положительные изменения в организме больного происходят, когда он начинает верить в собственные силы. Так, пациентка, пережившая изнасилова-

ние, выходит из депрессии, осознав, что прошлое все равно не изменить, зато будущее — в ее руках. Другой пациент вдруг понимает, что, пусть бухгалтер из него получился не самый толковый, клиенты все равно ценят его за трудолюбие и внимательность. Еще одна пациентка, по-новому взглянув на свою жизнь, перестает видеть в ней сплошную череду несчастий. Все это приводит меня к выводу, что определенные свойства человеческой природы, развиваемые на сеансах психотерапии, становятся своего рода защитой, буфером, смягчающим проявления многих расстройств, названия которых я так добро совестно вписываю в бланки для страховых компаний. Вот только методы лечения с упором на положительные свойства характера пациента пока не вписываются в общую схему, поскольку все психические расстройства принято исцелять определенными медикаментами, восполняющими дефицит того или иного химического компонента в мозгу.

Сегодня результаты десятилетних опытов с приобретенной беспомощностью представляются мне в новом свете. Как выяснилось, не все крысы и собаки чувствуют себя беспомощными перед неотвратимым воздействием шока и не все люди опускают руки, сталкиваясь с неразрешимой проблемой. По меньшей мере один из троих не сдается, несмотря ни на что. Зато один из восьми проявляет полную беспомощность еще до начала эксперимента. Поначалу я упорно старался игнорировать эту закономерность, но после десяти лет наблюдений невозможно не воспринять ее всерьез. Что заставляет одних людей проявлять характер и бороться с беспомощностью, а других — впадать в безволие, уловив первый намек на трудности?

Припарковываю заляпанный грязью автомобиль и спешу к телефону-автомату. Номер Дороти занят. «Наверное, поздравляет победителя, — думаю я. — Интересно, кто это — Дик или Пат?» Дик Суинн, бывший мэр города Форт-Коллинз (штат Колорадо) — психолог, он готовит спортсменов к Олимпийским

играм, заведует кафедрой психологии Колорадского университета. Пат Бриклин — кандидат от психотерапевтов ААП, образцовый специалист и видная фигура на радио. В течение последних двадцати лет оба конкурента неизменно выступали с докладами на конференциях ААП. Меня же, как аутсайдера, на собрания Ассоциации психологов вообще не приглашали. Да я бы и не пошел, поскольку на подобных мероприятиях скучаю еще больше, чем мои дети. Пат и Дик уже занимали все возможные посты в ААП — кроме, конечно, президентского — и возглавляли другие ассоциации. Я же руководил коллективом в последний раз, когда учился в девятом классе.

У Дороти все еще занято, я с досады таращусь на диск телефона. Чуть помедлив, пытаюсь проанализировать собственные ощущения. Я заранее решил, что голосование не в мою пользу, и совсем запамятовал, что опыт руководства у меня все-таки есть: какое-то время довелось возглавлять отделение клинической психологии ААП, насчитывавшее тогда около шести тысяч человек, и с обязанностями я справлялся неплохо. Да и в ААП я не чужой, просто вечно опаздываю на заседания и прихожу к шапочному разбору. В общем, напрасно я стал паниковать и поднял лапки. Выходит, я сам похож на пациентов, готовых сдать без боя?

Пессимисты создают препятствия сами для себя и раньше времени впадают в отчаяние. Они совершенно уверены, что все самое плохое происходит только с ними и так будет всегда. «Мои беды никогда не кончатся, я сам во всем виноват», — полагают они. И я поймал себя на том, что рассуждаю как типичный пессимист. Раз телефон занят, значит — я проиграл выборы. А случилось это потому, что у меня действительно нет необходимой квалификации и я не приложил никаких усилий, чтобы победить.

Оптимисты, напротив, считают, что трудности преодолимы, кратковременны и возникают обычно из-за какого-то стечения обстоятельств или действий других людей. При этом пессимисты, насколько мне известно, в восемь раз чаще страдают депресси-

ями, хуже учатся в школе, не блистают спортивными победами и плохо делают даже то, к чему у них есть способности. У пессимистов более слабое здоровье, краткий век, они плохо умеют ладить с окружающими и всегда проигрывают президентские выборы более оптимистично настроенным соперникам. Будь я оптимистом, то наверняка решил бы, что телефон занят, поскольку Дороти хочет поздравить меня с победой. И даже к проигрышу на выборах я отнесся бы философски: избиратели в наше время склонны поддерживать практическую медицину, а не «чистую науку». Но разве я не научный консультант журнала *Consumer Reports*, где публикуются статьи о достижениях психотерапии? Да ведь я идеально приспособлен к тому, чтобы соединить фундаментальную науку с практикой, и если выставлю свою кандидатуру в следующем году, то наверняка стану победителем!

Увы, я не прирожденный оптимист, а закоренелый пессимист. По-моему, только пессимисты могут писать объективные и полезные книги о светлом и радостном восприятии — не даром приемами, описанными в моей книге *Learned Optimism* («Приобретенный оптимизм»), я сам пользуюсь каждый день. И мое лекарство прекрасно мне помогает. Один из этих приемов — подвергать сомнению невеселые мысли — я как раз пускаю в ход в этот момент, задумчиво глядя на повисшую телефонную трубку. Метод срабатывает — и вот уже я понимаю, что надо делать. Набираю номер Рея Фаулера.

— Минутку, доктор Селигман, он сейчас подойдет, — отвечает секретарша Рея, Бетти.

Ожидая Рея, я мысленно возвращаюсь на год назад в уютный отель Вашингтона. Рей, его жена Сэнди и мы с супругой пьем калифорнийское белое вино. Трое наших детей скачут по дивану, распевая арии из мюзикла «Призрак оперы». Рей в свои шестьдесят с лишним красив, строен, носит бородку и, по-моему, похож на Роберта Э. Ли и Марка Аврелия одновременно. Десять лет назад его выбрали президентом ААП — из

Алабамского университета, где он долгое время возглавлял кафедру психологии, Рей с семьей переехал в Вашингтон. Однако через несколько месяцев ААП (не по его вине) распалась. Журнал *Psychology Today*, по глупости финансируемый этой же организацией, вместе с ней приказал долго жить. Тем временем группа недовольных ученых (среди них был и я) пригрозила покинуть Ассоциацию, считая, что она поддерживает частных психотерапевтов в ущерб фундаментальной науке. Сменив президентское кресло на должность исполнительного директора — т. е. лица, обладающего реальной властью, — Рей за десять лет сумел примирить враждующие стороны, благодаря ему число членов Ассоциации выросло до 160 тыс. человек. Рей же наладил и связи с Американским обществом химиков, самой крупной научной организацией в мире.

Именно к Рею я обратился за советом, сказав, что хочу выставить свою кандидатуру на пост президента Ассоциации. Поинтересовался, каковы мои шансы на победу и что я смогу сделать за три года президентства. Рей молча все обдумал. Он всегда так размышляет — островок покоя во взбесившемся океане политических споров.

— А зачем тебе становиться президентом, Марти? — вдруг спросил он.

— Рей, я мог бы сказать тебе, что хочу соединить науку и практику. Изменить направление работы Ассоциации, ведь сейчас она в основном занимается изучением методов терапии, а я считаю, что финансирование исследований психического здоровья надо удвоить. Но главное не это. Основная причина, боюсь, иррациональна. Ты помнишь заключительные кадры в фильме «*Космическая одиссея: 2001 год*»? Гигантский плод парит над Землей, не зная, что уготовано ему в будущем. Так вот, Рей, я чувствую, что и у меня есть определенная миссия, но пока она и самому мне не ясна. Думаю, став президентом ААП, я пойму ее лучше.

Рей вновь на несколько секунд задумался.

— Десяток кандидатов в президенты задавали мне те же вопросы. Мне платят за то, чтобы я помог будущему президенту прослужить свои три года с максимальной пользой. Поэтому волей-неволей должен сказать: у тебя есть все шансы на победу и президент из тебя выйдет хороший. Это — чистая правда. Но надо ли отдавать этому несколько лет жизни — трудный вопрос. У тебя хорошая семья, подрастают дети. А президент не может уделять семье много времени.

Тут в разговор вступила моя жена Манди:

— Это не страшно. Я ставлю Мартину единственное условие: если он станет президентом Ассоциации, мы купим большой автомобиль. Тогда повсюду сможем ездить вместе. Детей будем учить дома или отдавать в школу там, где окажемся.

Жена Рея больше не улыбается, как Мона Лиза, — теперь лицо ее так и сияет восторгом. Наконец Синди одобритительно кивает.

---

— А вот и Рей, ■ — отвлекает меня от воспоминаний секре тарша.

— Ты победил, Марта. И не просто выиграл конкурс, но сумел набрать втрое больше голосов, чем следующий за тобой канди дат. А ведь голосовало в два раза больше народу, чем обычно! Ты стал президентом, получив самое большое число голосов за всю историю нашей Ассоциации!

Итак, к своему изумлению, я победил на выборах. Но в чем же состоит моя миссия?

Надо было очень быстро определить главную задачу и собрать команду единомышленников, готовых ее выполнить. Я решил, что лучше всего для начала сосредоточиться на про филактике, ведь большинство психологов заняты проблемами терапии. НИПЗ настаивает на необходимости исследования лекарств и психотерапевтических методов, чтобы для каждого заболевания подыскать определенный набор медикаментов. Я же уверен, что лечение чаще всего запаздывает, а профилактические меры помогают избежать потоков слез. Главный урок,

усвоенный медициной в прошлом столетии: методы лечения порой неизвестны или не срабатывают, зато профилактика эффективна всегда. Вспомните, как иммунизация помогла справиться с полиомиелитом, а обязательное для акушерок мытье рук спасло множество женщин от родовой лихорадки.

Могут ли профилактические меры для подростков предотвратить депрессию, шизофрению и другие болезни у будущих взрослых? За последние десять лет я провел множество исследований и обнаружил, что, прививая детям десятилетнего возраста навыки оптимистического мышления и ориентации, мы вдвое сокращаем вероятность депрессии в подростковый период. Моя предыдущая книга, *The Optimistic Child* («Ребенок-оптимист») подробно рассказывает об этом процессе.) Поэтому я решил, что первейшая моя задача — показать преимущества профилактики и важность связанных с ней исследований.

Шесть месяцев спустя в Чикаго я собрал на планерку группу профилактики. Каждый из двенадцати весьма авторитетных ученых делился соображениями насчет того, что мы в силах предпринять. Увы, слушать все это было ужасно скучно. И дело не в актуальности вопроса или неразумности предлагаемых решений. Просто подход оставался прежним, терапевтическим. Пациентов из группы риска следовало вовлекать в те же лечебные мероприятия, только заранее. Все сказанное звучало отнюдь не глупо, но два обстоятельства помешали мне воспринять слова коллег всерьез.

Во-первых, наших знаний о лечении психических расстройств недостаточно, чтобы их предупредить. Профилактика таких болезней должна основываться на воспитании у молодых людей определенных черт характера: оптимизма, веры в будущее, умения общаться с людьми, отваги, гибкости, честности, трудолюбия. Доказано, что наличие у человека подобных свойств снижает риск психических заболеваний. Если у девушки наследственная склонность к депрессиям, болезнь можно предупредить, научив ребенка оптимистически смотреть на жизнь и всегда надеяться на лучшее. У подростка, живущего в криминальном районе большого города, шансы стать наркоманом существенно

сокращаются, если он радуется жизни, не боится будущего, занимается спортом и добросовестно трудится. Однако эти особенности характера не принимаются в расчет психиатрами, для которых восполнение дефицита определенных веществ в мозгу — превыше всего.

Во-вторых, заранее делать детям, склонным к шизофрении или депрессии, инъекции Халдола и Прозака вряд ли полезно. Проводить исследования в этой области настоящий ученый не станет. Новой науке о профилактике нужны молодые, яркие, талантливые специалисты, сумевшие добиться успеха в какой-то иной среде.

Когда я встал и поплелся к выходу, меня догнал один из наиболее решительно настроенных коллег. «Все, что тут говорили, невыносимо скучно. Ты, Мартин, должен внести свежую струю», — сказал он.

Две недели спустя я понял, что и куда нужно «внести». Я как раз полыл грядки в саду в обществе своей пятилетней дочери Никки. Признаюсь, написав книгу и множество статей о детях, на самом деле я далеко не всегда умею находить с ними общий язык. Я человек деловой и дорожу любой минутой. Если я занят прополкой, то стараюсь не отвлекаться. А Никки, подбрасывая сорняки в воздух, танцевала и пела. Я рявкнул на дочь, велел мне не мешать, и она исчезла. Но несколько минут спустя Никки вернулась.

— Папа, я хочу с тобой поговорить, — сказала она.

— Да, Никки. Я тебя слушаю.

— Ты помнишь, какой плаксой я была до пяти лет? Хныкала каждый день. А когда мне исполнилось пять лет, я решила, что больше не буду плакать. Мне было очень тяжело, но я справилась. А если я смогла перестать плакать, то и ты сумеешь не ворчать.

Для меня это стало откровением. Никки наступила на большую мозоль. Я и вправду нередко ворчу. Пятьдесят лет я носил все беды в душе, и последние десять выглядел хмурой тучей в солнечном семейном окружении. Если мне и улыбалась удача, то это происходило вопреки моим невеселым прогнозам.

И тогда я решил измениться. А что еще важнее — понял, что воспитывать Никки, конечно, надо, но пытаться исправить ее недостатки было бы глупо. Это она и сама сделает. Гораздо разумнее заняться развитием рано проявившейся у моей дочери способности понимать других (то, что психологи называют социальным чутьем) и научить ее использовать этот дар. Это поможет Никки справиться с трудностями, которые, хочешь не хочешь, приходится преодолевать любому человеку. Наконец-то я понял, что воспитание детей не должно сводиться к борьбе с их недостатками: родителям необходимо развивать в ребенке сильные стороны характера и положительные качества, чтобы, став взрослым, он смог жить счастливо.

Но если цель воспитания — помочь человеку проявиться, открыв в себе самое лучшее, то для психологии тут истинное раздолье. Можно ли создать в психологии направление, исследующее положительные черты характера? Существует ли классификация свойств характера, которые помогают человеку жить? Могут ли родители и учителя, используя эти знания, воспитать сильных духом, стойких детей, способных найти свое место в жизни? И могут ли сами взрослые научиться жить счастливее и полнее реализовать себя?

Тайны исследований, посвященных психическим расстройствам, вряд ли пригодятся моей дочери. Зато новая психология и ей, и другим детям поможет осознать, что стремление к добрым и хорошим поступкам играет в жизни не менее важную роль, чем эгоистические интересы. Новая психология займется изучением таких положительных эмоций, как удовлетворение, счастье и надежда. Она будет искать способ развить у детей черты характера, способствующие всплеску положительных эмоций. Новая психология станет изучать лучшие из столпов нашего общества — такие, как крепкая семья, демократия и моральные ценности, — все, что помогает сделать ребенка достойной личностью. Такая наука будет торить пути к счастливой жизни.

Никки помогла мне понять, в чем моя миссия, и настоящая книга — это попытка изложить ее.

## Зачем стремиться к счастью?

**П**очему мы чувствуем себя счастливыми? Откуда у нас эта способность — испытывать какие-либо ощущения? Почему в процессе эволюции мы обрели умение так глубоко чувствовать и переживать, что тяга к счастью становится двигателем всей нашей жизни?

### Эволюция и позитивные чувства

С точки зрения традиционной психологии, всякое положительное ощущение притягивает нас к какой-нибудь личности или объекту, тогда как отрицательное отталкивает от него. Приятный запах готовящегося печенья влечет нас к духовке, а уловив вонь нечистот, мы спешим уйти на другую сторону тротуара. Однако амебы и черви, руководствуясь инстинктом, тоже к чему-то тянутся, а чего-то избегают, не испытывая при этом особых чувств. На каком-то этапе эволюции более сложные

организмы приобрели способность эмоционального восприятия. Но для чего?

Ответить на этот нелегкий вопрос нам поможет сравнение отрицательных и положительных чувств. Негативные реакции — страх, грусть, гнев — принадлежат к первой линии защиты организма от внешней угрозы. Страх — сигнал опасности, грусть — предчувствие утраты, гнев — крайнее недовольство тем, как ведут себя окружающие. Опасность, утрата и «неправильное» поведение, с точки зрения эволюции, ставят под угрозу выживание вида.

Более того, сама по себе внешняя угроза — это игра в победу-поражение: если кто-то взял верх, его соперник неизбежно терпит фиаско. Это очень похоже на теннис: когда один из игроков приобретает очко, визави его теряет. То же самое происходит, когда двое детей делят шоколадку. В таких играх всегда преобладают негативные эмоции, и чем важнее результат, тем сильнее накаляются страсти. Самый яркий пример такой игры — эволюционная борьба за выживание. Ей всегда сопутствуют негативные чувства, причем в крайних проявлениях. Естественный отбор взвинчивает их до предела. Те из наших предков, кто особенно сильно испытывали негативные эмоции, благодаря этому лучше всех сражались и быстрее убегали. Вместе с генами эти качества они передали потомкам.

Каждое чувство состоит из четырех компонентов: эмотивного, сенсорного, мыслительного и действенного. Эмотивный компонент всех отрицательных чувств основан на антипатии: это отвращение, страх, ненависть и т. п. Подобно звукам, зрительным образам и запахам, эти чувства властно вторгаются в наше сознание, заслоняя все прочее. Они предупреждают нас, что предстоит победить или проиграть, мобилизуя все силы для предстоящей схватки. Они обостряют и фокусируют внимание, делая его узконаправленным. Именно поэтому мы пристально следим за оружием, а не за прической соперника. Результат — быстрые и решительные действия [24].

Все это (за исключением, пожалуй, сенсорной части) настолько бесспорно [25, 26], что давно уже набило оскомину, еще со времен Дарвина став аксиомой эволюционного толкования негативных эмоций. Странно, однако, что при этом так и не удалось выяснить, как возникли и развились у человека чувства положительные.

Ученые различают феномены и эпифеномены. Если вы нажимаете на акселератор в машине — возникает феномен, влекущий за собой цепь событий, ведущих к увеличению скорости. Эпифеномен в данном случае — показания спидометра. Они всего-навсего отражают происходящее, свидетельствуя о том, что скорость возросла. Ученые-бихевиористы — такие, как Б. Ф. Скиннер, — добрых пятьдесят лет пытались доказать, будто чувства — лишь эпифеномены, пена на поверхности капучино наших поступков. Получается, что если вы убегаеете от медведя, то движет вами вовсе не страх. По мнению этих ученых, страх — следствие бегства. Он играет роль спидометра, а не двигателя.

Я никогда не разделял подобных взглядов, хоть и работал какое-то время в бихевиористской лаборатории. Изучение при обретенной беспомощности убедило меня, что бихевиористы глубоко заблуждаются. И животные, и люди способны улавливать сложные связи между событиями (такие, как «все, что я ни делаю, бесполезно») и на основании этого прогнозировать будущее («я ничего не смог сделать вчера, поэтому и сегодня у меня снова ничего не выйдет»). Оценка сложившейся ситуации — мыслительный процесс, а способность перенести эту ситуацию в будущее подразумевает процесс рационального ожидания. Приобретенную беспомощность никак нельзя считать эпифеноменом, поскольку она вынуждает человека прекращать активные действия, то есть существенно меняет модель поведения. Труды о приобретенной беспомощности помогли разрушить карточный домик бихевиоризма, и в 1970-х годах в академической науке воцарилась когнитивная психология.

Я абсолютно убежден, что негативные состояния (так называемые дисфории) — отнюдь не эпифеномены. Аргументы эволюционной теории бесспорны: печаль и депрессия не только знаменуют утрату, но и заставляют человека прекратить борьбу, сложить руки, а в некоторых случаях даже совершить самоубийство. Тревога и страх свидетельствуют об опасности, понуждая нас бежать, защищаться или прятаться. Гнев — не только реакция на обиду, он требует наказать обидчика, чтобы тем самым восстановить справедливость.

Как ни странно, мне и в голову не пришло поверять той же логикой положительные чувства и в теории, и в собственной жизни. Ощущение счастья, хорошее настроение, всплеск энтузиазма, чувство собственного достоинства и радость оставались для меня лишь «пенной на поверхности капучино». Я не верил, что эти эмоции могут изменить модель поведения и что их можно развить, если, конечно, вы уже не одарены такой благодатью от рождения. В книге *The Optimistic Child* я писал, что чувство собственного достоинства и ощущение *счастья* — лишь побочный эффект прекрасных взаимоотношений с окружающим миром. Великолепно иметь чувство собственного достоинства, но пытаться развить его, прежде чем вы наладите отношения с теми, кто вас окружает, — значит путать цель и средство. Так, по крайней мере, я считал.

Меня всегда обескураживало, что прекрасные и возвышенные чувства посещают меня так редко и ненадолго. Я ни с кем не делился этими наблюдениями и чувствовал себя белой вороной, пока не прочитал об одном исследовании позитивных и негативных аффектов. Работа, выполненная учеными из университета Миннесоты, доказывала, что такая черта характера, как жизнерадостность (это и есть позитивный аффект), вообще-то передается по наследству. Если у одной из девочек-близнецов жизнерадостный характер (или, наоборот, меланхоличный), то почти наверняка он присущ и ее сестре [27]. Но если у близнецов совпадает лишь половина генов, вероятность совпадения темперамента (эффективности) у них очень мала.

А каковы ваши позитивная и негативная эффективность? Попробуйте установить это, используя тест PANAS, разработанный Дэвидом Уотсоном, Ли Анной Кларк и Ок Теллеген. Да не испугает вас его научное название! На самом деле это просто и надежно. Проверьте себя, отвечая на вопросы по книге, или загляните на веб-сайт [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org).

### Моментальный тест на позитивную и негативную эффективность (panas) [28]

Тест представляет собой шкалу различных состояний и эмоций. Прочитайте каждое из следующих определений и оцените степень соответствия ему своего состояния в данный момент по пятибалльной шкале (1 — слегка или совсем нет, 2 — немного, 3 — умеренно, 4 — достаточно, 5 — сильно). Проставьте свои оценки рядом с каждым из этих свойств.

Заинтересованность (ПА)	Раздражение (НА)
Огорчение (НА)	Бодрость (ПА)
Увлеченность (ПА)	Стыд (НА)
Тревога (НА)	Вдохновение (ПА)
Невозмутимость (ПА)	Беспокойство (НА)
Чувство вины (НА)	Решимость (ПА)
Испуг (НА)	Внимание (ПА)
Враждебность (НА)	Нервозность (НА)
Энтузиазм (ПА)	Активность (ПА)
Гордость (ПА)	Страх (НА)

Чтобы узнать результаты теста, суммируйте свои оценки десяти позитивных (ПА) и отдельно — десяти негативных (НА) аффектов. У вас получатся два итоговых числа, каждое не менее 10 и не более 50 очков.

Некоторые люди наделены большим запасом положительной эффективности и не теряют его всю жизнь. Они почти всегда в прекрасном настроении, жизнь доставляет им удовольствие и радость. Другим же все это недоступно — день за днем проходят в унынии. И даже если приходит успех, эти люди не радуются.

Большинство из нас — посередине между двумя крайностями. Различия в проявлениях гнева и депрессии у людей разной конституции давно установлены, но почему-то пока никто не занялся подобной классификацией позитивных эмоций.

Я пришел к выводу, что курс нашей эмоциональной жизни определяет генетический рулевой. Если маршрут наш лежит не через солнечные моря, вряд ли мы сумеем что-то изменить, пытаюсь стать счастливее. Бее, что мы можем предпринять, — и именно так поступаю я — это примириться с холодным климатом и твердо держать курс на позитивную эффективность, ибо она способна подарить нам множество удивительных ощущений.

У меня есть друг Лен — человек еще менее жизнерадостный, чем я. Однако он добился успеха. Будучи главным менеджером компании, торгующей ценными бумагами, Лен заработал миллионное состояние и, что еще поразительнее, неоднократно становился чемпионом Америки по бриджу, а ведь ему тогда еще не было тридцати! Красавец, яркая личность и завидный жених, в личной жизни Лен терпел одно фиаско за другим. Как я уже сказал, он — человек замкнутый и почти лишен позитивного аффекта. Я видел, как Лен победил на крупном турнире по бриджу: он лишь слегка улыбнулся и убежал наверх — смотреть футбольный матч наедине с самим собой. При этом Лен вовсе не бесчувственный эгоист. Он удивительно чутко реагирует на эмоции и просьбы окружающих, всегда отзывчив — неслучайно все говорят, что он «хороший» — просто сам не слишком поддается эмоциям.

Женщинам, за которыми ухаживал Лен, это не нравилось. От него не веяло теплом! Никакой жизнерадостности, даже смеется редко. «С тобой что-то не так, Лен», — твердили жен-

щины. Чувствительный к таким упрекам, он пять лет занимался в Нью-Йорке с психоаналитиком. «С тобой что-то не так, Лен», — вторила женщинам психоаналитик и старалась изо всех сил, в надежде определить, какая детская травма подавляет положительные ощущения ее пациента. Но психоанализ не помог: никакой травмы у Лена не было.

На самом деле все было в порядке. Просто в силу своей конституции Лен принадлежит к группе людей с пониженной позитивной эффективностью. И таких, как он, довольно много, ведь для естественного отбора отсутствие эмоций не менее полезно, чем их избыток. В некоторых случаях спокойствие Лена давало ему немалые преимущества. Чтобы выиграть чемпионат по бриджу или успешно торговать ценными бумагами, надо обладать редким хладнокровием. Однако современным американкам нравится кипучая жизнерадостность. Десять лет назад Лен пришел ко мне за советом, как быть, и я сказал, что есть смысл переехать в Европу, где спрос на бурное веселье и другие внешние проявления эмоций пока не завышен. Ныне Лен счастливо женат. Мораль ясна: человек вполне может быть счастлив, даже если он не слишком эмоционален.

## Развитие интеллекта

Меня, как и Лена, удивляло, что я испытываю мало положительных чувств. В тот день, когда мы с Никки пололи грядки в саду, я уже догадался, что мои представления об их роли ошибочны, но Барбара Фредриксон, преподаватель Мичиганского университета, сумела все это точно сформулировать и доказать: у положительных чувств, помимо того что они создают хорошее настроение, есть иное и весьма важное назначение.

Темплтонская премия присуждается молодым ученым (до сорока лет) за лучшую работу в области позитивной психологии. Это самая большая премия, доступная ученому-психологу

(100 000 долларов), и мне полагалось возглавить отборочную комиссию. Тогда, в 2000 году, мы премировали Барбару Фредриксон за создание *теории позитивных эмоций*. Впервые прочитав ее работу, я стремглав взлетел на второй этаж и взволнованно объявил жене: «Манди, это революция в науке!» Во всяком случае, для такого пессимиста, как я.

Фредриксон утверждает, что позитивные эмоции играют важнейшую роль в процессе эволюции. Они повышают наши интеллектуальные, физические и социальные возможности и создают резервы, всегда доступные в случае угрозы или необходимости. Когда у вас позитивный настрой [5,24], окружающие проявляют большую симпатию, и с ними легче установить дружеские, любовные или другие отношения. Негативные эмоции действуют как ограничители. А под влиянием позитива мы, наоборот, становимся свободнее, терпимее, подходим к любой проблеме творчески, открыты для новых идей и впечатлений.

Несколько простых, но убедительных примеров свидетельствуют о том, что новаторская теория Барбары Фредриксон научно обоснована. Допустим, у вас есть коробка кнопок, свеча и упаковка картонных спичек. Надо прикрепить свечу к стене таким образом, чтобы воск не стекал на пол. Тут необходимо проявить изобретательность: высыпать кнопки, прикрепить ими пустую коробку к стене и поставить в нее свечу, как в подсвечник. Представьте, что перед тем, как вы получите задание, у вас постараются вызвать положительные эмоции — угостят конфетами, дадут полистать забавные комиксы или попросят прочитать вслух с выражением что-нибудь приятное. Каждый из этих приемов наверняка вызовет хоть какие-нибудь позитивные реакции, и они помогут вам творчески подойти к решению задачи.

А вот другой эксперимент: как можно быстрее определить, принадлежит ли то или иное слово к заданной категории, например, к «средствам передвижения». Услышав слово «автомобиль» или «самолет», респонденты мгновенно дают ответ. Но в случае с «лифтом» возникают затруднения, большинство

людей задумываются, прежде чем ответить. Однако если, как и в предыдущем эксперименте, человека предварительно настроили на позитивный лад, мысль его работает быстрее. Точно так же испытуемый легко справляется с задачей найти определение, общее для нескольких понятий. Например, для понятий «воробей» и «гильза» одним из вариантов ответа будет «стреляный»: стреляный воробей, стреляная гильза [29, 30].

Под влиянием положительных эмоций интеллектуальный прорыв происходит как у маленьких детей, так и у опытных терапевтов. Четырехлетних малышей попросили за тридцать секунд вспомнить о чем-нибудь настолько приятном, что им «захотелось бы подпрыгнуть» или «сесть и улыбаться». (Состояния высокоэнергетичной и низкоэнергетичной жизнерадостности.) Потом всем детям дали тест на определение форм предметов [31], и обе группы (высокоэнергетичная и низкоэнергетичная) справились успешнее тех детей, которые не улыбались. Участников второй части эксперимента — 44 врача — произвольно разделили на три группы. В одной группе каждому раздали по пакетик конфет, в другой попросили читать вслух гуманистические высказывания о медицине, а третья группа стала контрольной. Затем участникам эксперимента предлагалось поставить диагноз больному, страдающему трудно распознаваемым заболеванием печени. При этом врачей просили рассуждать вслух. Лучшие показатели были у тех, кто ел конфеты: они быстрее распознавали болезнь и наиболее точно ставили диагноз. При этом никто не проявил якобы свойственного весельчакам легкомыслия [22].

## Жизнерадостные и глупые?

Результаты вышеупомянутого эксперимента, конечно, впечатляют, но не даром ведь жизнерадостных людей традиционно считают легкомысленными? Анекдоты о глупых блондинках давно стали утешением для более умных, но менее популяр-

ных темноволосых женщин. В классе меня считали «нудным ботаником», но впоследствии я не раз мысленно улыбнулся, отметив, что мои особенно «жизнелюбивые» одноклассники после колледжа взлетели не слишком высоко. Мнение о том, что оптимисты легкомысленны, исходит из авторитетного источника [32].

Основоположник прагматизма Ч. С. Пирс писал в 1878 году, что задача мысли — развеивать сомнения. Мы не задумываемся и едва осознаем, что происходит вокруг, пока что-нибудь не случится. Человек бодро шагает по дороге жизни, пока на пути нет препятствий, и только когда в сандалию попадет камушек, начинает задумываться и анализировать.

Ровно сто лет спустя Лорен Аллой и Лин Абрамсон (обе тогда были молодыми многообещающими студентками), экспериментально подтвердили сказанное Пирсом. Опыт проходил так: группе студентов предоставили разную степень контроля над зеленым светом. Кто-то из них получил полный контроль: когда эти люди нажимали кнопку, вспыхивал свет, а если они кнопку не трогали, то и свет не горел. У других же студентов свет включался и гас независимо от того, нажимали они кнопку или нет. Затем всех студентов спросили, насколько включение света зависело от их действий. Те, кто страдал депрессией, ответили очень точно, сумев определить, когда нажимали на кнопку напрасно, а когда — нет. Студенты же, отличавшиеся хорошим настроением, удивили экспериментаторов. Они тоже правильно перечислили те моменты, когда сами включили свет, но в 35 % случаев, когда включение света от них не зависело, все равно считали, что он зажегся по их команде. Словом, люди, склонные к депрессии, оказались печальнее и мудрее весельчаков.

Вскоре ученые нашли новые подтверждения тому, что люди депрессивного склада более реалистично смотрят на жизнь. Они объективнее судят о своих возможностях, тогда как веселые и счастливые обычно себя переоценивают. 80 % американцев не сомневаются, что обладают навыками социального общения выше среднего [33,34]. Большинство работающих считают, что

результаты их труда тоже выше среднего, и большинство води телей — даже те, кто попадал в аварии, — опять-таки считают себя асами.

Веселые люди обычно помнят больше приятных событий, чем их было в действительности, и быстрее забывают неудачные эпи зоды. Грустные люди, напротив, точно фиксируют и то и другое. Веселые люди довольно односторонне воспринимают успехи и неудачи: успех они приписывают себе, полагая, что светлая полоса никогда не кончится и теперь им все по плечу, — зато любой прокол списывается на окружающих, да и то как досадная мелочь. Меланхолики же обычно вполне объективно оценивают и свои успехи, и отсутствие оных.

Таким образом, в иной ситуации оптимист и вправду может показаться «пустоголовым». Но не все так просто. В данный момент теория «депрессивной объективности» горячо оспаривается [37]. Слишком многие случаи из жизненной практики ей противоречат. Лиза Аспинуолл (преподаватель университета в городе Юта, награжденная Темплтонской премией второй степени в 2000 году) собрала немало доказательств тому, что, принимая жизненно важные решения, веселые люди все-таки поступают умнее, чем меланхолики. Эксперимент заключался в следующем. Доктор Аспинуолл знакомила своих испытуемых с пренеприятной информацией о факторах, потенциально угрожающих их здоровью: любителей кофе — со статьями о влиянии кофеина на развитие рака груди, приверженцев солнечных ванн — со статистическими данными о вредном воздействии солнечных лучей и их роли в образовании меланомы. При этом исследовательница разделила респондентов на веселых и грустных — при помощи специальных тестов на оптимизм и дополнительной стимуляции позитивных ощущений. Затем Аспинуолл предлагала каждому испытуемому прочесть статьи и через неделю спрашивала, что из прочитанного ему запомнилось. Оказалось, что оптимисты запоминали гораздо больше тревожной информации и сочли ее более убедительной, чем грустные люди и меланхолики [38].

Результаты дискуссии о том, кто умнее, можно сформулировать следующим образом. В обычных условиях оптимисты полагаются на свой прежний позитивный опыт, тогда как пессимисты настроены более скептически. Пусть свет не включается вот уже десять минут, сколько ни нажимаем кнопку, оптимист считает, что в конце концов дело пойдет на лад и электричество подчинится. Однако, когда ход событий становится угрожающим («три чашки кофе в день увеличивают риск заболевания раком груди»), оптимисты сразу меняют тактику, усваивая скептически-аналитическое отношение к жизни.

Из всех упомянутых экспериментов можно сделать один существенный вывод: позитивный настрой задает совершенно особый образ мышления. За тридцать лет работы на факультете психологии я успел заметить, что обсуждения, ведущиеся в унылых серых аудиториях среди вечно брюзжащих и всем недовольных сотрудников, как правило, дают нулевой результат. В самом деле: если нужно решить, кого из нескольких достойных кандидатов можно принять в коллектив, не будет принят никто, поскольку в каждом из претендентов отыщется масса недостатков. Так за тридцать лет мы отклонили десятки кандидатур молодых преподавателей, впоследствии ставших превосходными талантливыми психологами, а то и мировыми знаменитостями.

Итак, холодный негативный настрой активизирует критический образ мыслей: человек пытается понять, что не так, а затем устранить проблему. Позитивный настрой, в свою очередь, располагает к конструктивному творческому и терпимому подходу, когда в глаза бросаются не минусы, а достоинства. Не исключено, что позитивные мысли вообще возникают в другом отделе мозга как результат совсем иных, особых нейрохимических процессов [39].

Советую читателю и самому себе настраиваться на соответствующий лад в зависимости от цели. Например, когда вам предстоит сдать экзамен, заполнять налоговую декларацию, взвешивать решение об увольнении с работы, анализировать

любовные неудачи, готовиться к ревизии, редактировать текст для печати или выбирать учебное заведение—без критического мышления тут не обойтись. Такой умственной работой лучше всего заниматься в дождливый день, сидя на стуле с прямой спинкой в тихой и скромно обставленной комнате. Это как раз тот случай, когда серьезное или грустное настроение не только не помешает, но и поможет принять наилучшее решение.

Однако существует немало дел, требующих творческого подхода. Это планирование торговой кампании, любовь (в самых высоких ее проявлениях), начало новой карьеры, решение вступить в брак, написать книгу и все, что связано с хобби и несоревновательными видами спорта. В таком случае поможет обстановка, способная поднять тонус: удобное кресло, звуки приятной музыки, солнечная погода, свежий воздух. И постарайтесь, чтобы вас окружали те, кого вы считаете самыми надежными, доброжелательными и незгоистичными людьми.

## Оптимизм и физические ресурсы

Высокоэнергетичные положительные эмоции — такие, как радость, — создают у людей игривое настроение, а игра помогает развиваться физически. Молодые бурундуки, играя, бегут на предельной скорости, подпрыгивают, меняют в воздухе направление и, приземлившись, бегут в другую сторону. Юные мартышки, забавляясь, прыгают на молодые деревца, которые сгибаются под тяжестью зверьков и катапультируют их куда придется. Вырастая, бурундуки и мартышки используют те же приемы, чтобы спастись от хищников. Очевидно, игра помогает развивать мышцы и сердечно-сосудистую систему, чтобы успешно охотиться, быстро уходить от опасности, сражаться с врагами и бороться за самку.

Здоровье и долголетие — тоже показатели физических ресурсов организма. Доказано, что и то и другое зависит от

положительных эмоций. Во время одного из самых крупно масштабных исследований 2282 американца мексиканского происхождения прошли демографическое и эмоциональное тестирование, а затем находились под наблюдением исследователей в течение двух лет. Уровень позитивных эмоций, зафиксированный тестами, с хорошей вероятностью позволил предсказать возможную инвалидность или смерть участника опроса. Учитывая возраст, доход, образование, вес, курение, употребление алкоголя и болезни испытуемых, психологи пришли к выводу, что вероятность смерти или инвалидности среди жизнерадостных людей вдвое меньше. По результатам других исследований, положительные эмоции защищают от тягостных последствий старения. Вспомним, что монахини, чьи автобиографии были написаны в светлых и радостных тонах, прожили более долгую и счастливую жизнь и что оптимисты из клиники Майо [40] жили гораздо дольше пессимистов. А также то, что у жизнерадостных людей более низкое давление и крепкий иммунитет [41-43]. Добавив к этому выводы Аспинуолл о восприятии важной для здоровья информации, мы убедимся в том, что оптимизм, без сомнения, продлевает жизнь и укрепляет здоровье.

#### Работоспособность

Одна из самых важных составляющих здоровья и долголетия — работоспособность. Трудно сказать, что в данном случае первично: то ли удовлетворение от работы делает человеческое счастье более полным, то ли природная жизнерадостность позволяет полнее насладиться своей работой. Однако факт остается фактом: позитивно настроенные люди довольны своей работой гораздо чаще остальных.

Исследования показывают, что хорошее настроение повышает работоспособность, а это, в свою очередь, сказывается на финансовом благополучии. Во время одного из экспериментов

272 сотрудника прошли тесты на положительные эмоции, а затем ученые рассмотрели показатели их работы за последние восемнадцать месяцев. Жизнерадостные люди получали больше похвал от начальства [44], и их зарплаты возрастали. По результатам серьезного исследования среди австралийских пятнадцатилетних подростков [45], оптимизм значительно повышает вероятность получить хорошую работу и преуспеть.

Что важнее — жизнерадостность или работоспособность [46]? Пытаясь получить ответ на этот вопрос в ходе специального исследования, искусственно создавая хорошее настроение и отслеживая результаты, ученые обнаружили, что в хорошем настроении и взрослые, и дети ставят перед собой более высокие цели, лучше трудятся и способны дольше работать над решением любых лабораторных задач (к примеру, над расшифровкой анаграмм).

### **Жизнерадостные люди в трудных обстоятельствах**

Оптимисты проявляют большую стойкость в ходе неприятных испытаний. Как долго вы смогли бы продержать руку в ведре с ледяной водой? В среднем человек способен вытерпеть от 60 до 90 секунд. Рик Снайдер, преподаватель из Канзаса и один из основателей позитивной психологии, в программе «Доброе утро, Америка» провел эксперимент в прямом эфире. Для начала он протестировал сотрудников программы на позитивные эмоции. Один из них — Чарльз Гибсон — своим оптимизмом заметно превзошел всех остальных. Затем в прямом эфире каждый из сотрудников опускал руку в ледяную воду. Все, кроме Гибсона, отступили, не выдержав 90 секунд. Он же сидел и улыбался [47], опустив руку в воду, пока наконец не объявили рекламную паузу.

Жизнерадостные люди не только легче переносят боль и лучше заботятся о своем здоровье и безопасности — положительные эмоции помогают нейтрализовать негатив. Барбара

Фредриксон показала студентам отрывок из фильма «Карниз», где человек, держась за стену, идет по карнизу небоскреба, в какой-то момент оступается и повисает на огромной высоте. У всех зрителей от волнения резко участился пульс. После этого студентам предлагали посмотреть один из четырех роликов: успокаивающий сюжет «Волны», забавный — «Щенок», нейтральный — «Палочки» и грустный — «Плач». «Щенок» и «Волны» нормализовали сердцебиение зрителей [48], а от «Плача» пульс становился еще чаще.

### **Развитие социальных навыков [49]**

Моя младшая дочь Карли Дилан свои первые памятные шаги в развитии делала в возрасте семи недель. Лежа на руках у матери, она отрывалась от груди, смотрела ей в глаза и улыбалась. Моя жена Манди сияла и улыбалась в ответ, и улыбка крохи становилась еще шире. Этот обмен улыбками на всю жизнь связывает мать и дитя, создавая основу теплых взаимоотношений. Вырастая, счастливый ребенок превосходит сверстников практически во всем, включая настойчивость, независимость, пылкость, энтузиазм и находчивость. Умение прочувствовать и ясно выразить позитивные эмоции — фундамент любых отношений, основанных на любви и дружбе. Меня всегда удивляло, что самыми близкими друзьями становятся не коллеги по работе (хотя мы симпатизируем друг другу и проводим вместе немало времени), не какие-нибудь мудрые интеллектуалы, а партнеры по покеру, бриджу и волейболу.

Исключение подтверждает правило. Люди, рожденные с синдромом Мебиуса — параличом лицевых мышц, — лишены возможности выражения эмоций: во время самой душевной беседы лицо их остается холодным и неподвижным, как маска. Не удивительно, что таким людям трудно находить друзей. Как только нарушается естественная цепочка: положительные

эмоции — их выражение — ответные положительные эмоции, музыка любви уходит из наших отношений.

Обычно психологов интересуют патологии: они выискивают наиболее мрачных или озлобленных людей и просят их рассказать о себе. Я тоже вел подобные исследования добрых двадцать лет. А не так давно мы с Эдом Динером решили отступить от стереотипа — оценить личные характеристики и образ жизни наиболее оптимистичных представителей рода человеческого. Мы выбрали наугад 222 студента и установили степень их жизнерадостности по шести параметрам. Таким образом мы выбрали 22 самых позитивно настроенных человека и стали с ними работать.

«Самые жизнерадостные» студенты отличались от обычных и депрессивно настроенных главным образом тем, что вели удивительно полноценную и насыщенную социальную жизнь. Они меньше времени проводили в одиночестве и гораздо больше — в обществе, получали прекрасные характеристики от друзей и знакомых. Все двадцать два респондента признались, что у них есть девушка или молодой человек. Каждый в среднем зарабатывал немного больше обычных студентов [50], но в остальном «самые жизнерадостные» не особенно отличались от своих одноклассников: в их жизни происходило приблизительно столько же печальных и радостных событий, они примерно столько же времени тратили на сон, просмотр телепрограмм, спорт, курение, выпивку или посещение церкви. Исследователям удалось лишь доказать [51], что у жизнерадостных людей больше знакомых и близких друзей, они чаще вступают в брак и активнее участвуют в общественной деятельности.

Прямым следствием общительности жизнерадостных людей становится альтруизм. Раньше я думал, что неудачники должны быть более альтруистичны, поскольку они знают, что такое страдание. Поэтому я очень удивился, узнав, что, по данным опросов, жизнерадостные люди гораздо отзывчивее. В приподнятом настроении дети и взрослые (даже если это достигается искусственным путем) проявляют больше сочувствия к окружа-

ющим и даже охотнее одалживают деньги. Пребывая в отличном настроении, мы меньше фиксируемся на себе, больше любим ближних и готовы поделиться тем, что имеем, с незнакомыми людьми. И наоборот — впадая в депрессию, мы становимся недоверчивы, заикливаемся на себе и сосредоточиваемся на собственных нуждах [52].

## Счастье и игра без проигрыша: пересмотр достижений эволюции

Теория Барбары Фредриксон и прочие исследования убедили меня постараться привнести в свою жизнь побольше позитивных чувств. Когда-то я, подобно многим, считал, что настроение не так уж важно, главное — сохранять нормальные отношения с окружающими. Однако позитивные чувства не только поднимают тонус — они помогают нам ладить с людьми, обретать друзей и любимых, укреплять здоровье и добиваться успеха. Теория Фредриксон позволяет ответить на вопросы, прозвучавшие в начале этой главы: почему положительные эмоции так приятны и почему мы вообще что-либо чувствуем.

Духовный рост и позитивное развитие — вот основные характеристики того, что позитивная психология называет *беспроигрышной* ситуацией. Кстати, и написание, и чтение этой книги — тоже игра без проигрыша: прилагая все свои силы к ее написанию, я заметно вырос в интеллектуальном отношении, — примерно то же произойдет и с вами, если удастся продержаться до конца. Любовь, дружба, воспитание детей — все это игры без проигрыша. Практически все достижения технологии — печатный станок и гибрид чайной розы — принадлежат к этой категории.

Отрицательные чувства сигнализируют о том, что нам предстоит победа или поражение. Позитивные — влекут к игре, в которой проиграть нельзя. Располагая людей к творчеству и

терпимости, позитивные эмоции увеличивают социальный, интеллектуальный и физический потенциал.

Теперь, когда, надеюсь, всем понятно, насколько необходимо развивать в себе жизнерадостность, возникает следующий вопрос: как повысить уровень позитивных чувств в своей жизни?



## Возможно ли создать продолжительное счастье?

### Формула счастья

Результаты психологических исследований обычно основаны на статистике, но хорошую книгу о психологии не стоит перегружать формулами. Попрошу вас запомнить только одну:

$$C = Y + O + Z$$

Здесь  $C$  характеризует уровень устойчивого, продолжительного счастья,  $Y$  — унаследованный уровень «счастья»,  $O$  — обстоятельства жизни, а  $Z$  — факторы, зависящие от нас.

В этой главе мы рассмотрим только часть этой формулы: параметру  $Z$ , как наиболее важному в позитивной психологии, посвящены главы 5, 6 и 7.



3. Некоторые люди очень счастливы по своей природе. Они радуются жизни независимо от того, что происходит вокруг. До какой степени это свойственно вам?

1	2	3	4	5	6	7	
<i>Совсем</i>						<i>Типично</i>	
<i>не свойственно</i>						<i>для меня</i>	

4. Некоторые люди не слишком счастливы. Пусть и не впадая в депрессию, приподнятым настроением они тоже не отличаются. До какой степени это свойственно вам?

1	2	3	4	5	6	7	
<i>Совсем</i>						<i>Типично</i>	
<i>не свойственно</i>						<i>для меня</i>	

Чтобы подсчитать результат, сложите баллы своих ответов на первые три вопроса, прибавьте восемь и вычтите балл за четвертый вопрос. Средний итоговый результат взрослого американца — 4,8 балла. Две трети опрошиваемых набирают от 3,8 до 5,8 балла.

Не показалось ли вам странным название этой главы? Действительно, многие уверены, будто, приложив соответствующие усилия, можно навсегда изменить не то что свое эмоциональное состояние — любую черту своего характера! Сорок лет назад, принимаясь изучать психологию, я тоже так считал. Мнение о пластичности человеческой психики было весьма распространено среди психологов. Ученые полагали, что смена обстановки и хорошая психотерапевтическая методика способны кардинально изменить психотип. Однако 1980-е годы с их исследованиями близнецов и приемных детей развеяли эти иллюзии. Психические особенности однояйцевых близнецов оказались куда более сходными, чем у двуяйцевых, а приемные дети по складу характера всегда напоминали биологических родителей, а не своих воспитателей. Сотни подобных исследований привели

ученых ко вполне определенному выводу: любая черта характера на 50 % генетически предопределена. При этом считается, что некоторые наследственные особенности [2] — например, вес тела или сексуальную ориентацию — вообще невозможно изменить, а некоторые другие (скажем, пессимизм или боязливость) вполне поддаются воздействию.

## Унаследованный пессимизм, или Барьеры на пути к счастью

Итак, приблизительно половиной баллов, набранных в предыдущем тесте, вы обязаны чертам характера ваших родителей. Иными словами, каждый из нас наследует определенный уровень жизнерадостности или пессимизма. Если ваша позитивная эффективность невелика, это может выразиться в стремлении избегать социальных контактов и тяге к одиночеству. Жизнелюбы, напротив, очень общительны, и есть основания полагать, что эта общительность подпитывает их повышенное настроение. Таким образом, если вы будете бороться с наследственными склонностями, это поможет вам развить в себе жизненноутверждающие начала.

### Термостат счастья

Руфь, мать-одиночка, живущая в чикагском районе Гайд-Парк, как и все мы, хотела, чтобы в ее жизни было больше радости. Она добивалась этого простым и необременительным способом, покупая раз в неделю на пять долларов билеты Иллинойской лотереи. Эти периодические инъекции радостного ожидания были для нее просто необходимы, чтобы избавиться от подавленности. Будь у Руфи деньги на визит к психотерапевту, врач, несомненно, поставил бы ей диагноз «легкая депрессия».

И появилась эта болезнь не три года назад, когда муж ушел к другой, а очень давно — как минимум в средних классах школы.

И вот произошло чудо: Руфь выиграла в лотерею 22 милли она долларов. Вне себя от радости, она оставила свою работу упаковщицы в универмаге, купила восемнадцатикомнатный дом в Эванстоне, одежду от Версаче и машину — голубой «ягуар». Ей хватило денег даже на то, чтобы отправить сыновей-близнецов в частный пансион. Но как ни странно, мало-помалу настроение снова стало ухудшаться, на сей раз — без видимых причин. К концу года дорогой психотерапевт поставил Руфь диагноз «хроническая депрессия».

Истории, подобные этой, навели психологов на мысль, что у каждого человека есть собственный, строго определенный и передающийся по наследству уровень жизнерадостности, к которому человек постоянно тяготеет. Самое скверное — то, что этот наследственный уровень, действуя подобно термостату, даже в самые счастливые минуты снижает наш эмоциональный подъем до обычной отметки. Опрос 22 счастливиц, выигравших в лотерею, показал, что их радостное настроение постепенно упало до привычного уровня. Однако у этой монеты есть и обратная сторона: в несчастье термостат жизнерадостности вытаскивает нас из депрессии. Благодаря этому депрессия становится явлением временным — через несколько месяцев после стресса к человеку, как правило, возвращается нормальное настроение. Даже те, кто, попав в аварию, получили тяжелую травму (скажем, паралич обеих ног), приравниваются к обстоятельствам и уже через восемь недель проявляют больше позитивных, чем негативных эмоций. Ну а по прошествии нескольких лет [56] такие люди в среднем лишь чуть-чуть менее жизнерадостны, чем здоровые. Среди пациентов, страдающих параличом всех четырех конечностей, 84 % заявили, что уровень их жизни не ниже, а то и выше среднего [57]. Все это подтверждает теорию о том, что любой из нас обладает определенным уровнем позитивных и негативных эмоций, соответствующим унаследованному уровню счастья [58].

### **О погоне за удовольствиями**

Еще одно препятствие для повышения жизнерадостности связано с так называемой погоней за удовольствиями: мы быстро привыкаем к тому хорошему, что у нас есть, и мечтаем о новых игрушках. По мере того, как мы получаем все больше материальных благ, запросы неизменно растут. То, что некогда казалось пределом мечтаний, нас уже не удовлетворяет — мы хотим чего-то еще. А стоит только достичь новой планки, как мы, заскучав, стремимся дальше. Как ни грустно, исследования показывают, что дело обстоит именно так.

Когда бы не гонка за удовольствиями, люди, накопившие больше жизненных благ, наверное, чувствовали бы себя счастливее тех, кто ничего не имеет. Но, как выяснилось, и те и другие счастливы или несчастны примерно в равной мере. Достижения и материальные блага, как ни странно, повышают общий уровень счастья незначительно и очень ненадолго [59]. Судите сами:

- ◆ Менее чем через три месяца серьезные события — увольнение или повышение по службе — уже не влияют на наше настроение.
- ◆ Богатство, как это ни странно, вообще почти не затрагивает уровень счастья. В среднем богатые лишь немного счастливее бедных.
- ◆ Реальные доходы населения развитых стран за последние пятьдесят лет резко возросли, однако уровень удовлетворенности жизнью остался прежним как в Соединенных Штатах, так и в Европе.
- ◆ Недавнее повышение заработной платы стимулирует удовлетворение от работы, но средний уровень оплаты труда на это не влияет.
- ◆ Физическая привлекательность, как и богатство, сулящая различные преимущества, в целом не связана с хорошим настроением.

- ◆ Физическое здоровье (вероятно, самое ценное, что у нас есть) практически не связано со светлым и радостным восприятием жизни.

Однако возможность привыкания к плохому имеет свои пределы. К некоторым событиям слишком трудно привыкнуть. Так, смерть ребенка или супруга даже по прошествии четырех-семи лет продолжает мучить, и люди, пережившие это, не могут прийти в себя [60]. Те, кто наблюдает страдающих болезнью Альдгеймера [61], говорят, что настроение их пациентов со временем только ухудшается. Люди, живущие в очень бедных странах — таких, как Индия или Нигерия, — чувствуют себя гораздо менее счастливыми, чем жители богатых и развитых государств, хотя нищета на Востоке и в Африке — дело обычное испокон веков [62].

Что и говорить, переменная  $У$  — унаследованный уровень счастья — практически не поддается увеличению. Но в нашей формуле имеются еще две могучие силы — переменные  $О$  и  $З$  — они-то как раз и способны нам помочь.

## Обстоятельства жизни [63]

У обстоятельств есть как минимум то положительное свойство, что они способны повышать настроение. Плохо то, что создавать такие обстоятельства искусственно—дело дорогое и непрактичное. Прежде чем я расскажу, как обстоятельства меняют настроение, попробуйте ответить на несколько вопросов:

1. Как вы думаете, сколько процентов жителей в вашей стране испытывают на протяжении жизни депрессию?
2. Сколько процентов удовлетворены жизнью, поднявшись выше среднего уровня доходов?
3. Сколько процентов больных, страдающих умственными расстройствами, демонстрируют позитивный эмоциональ-

ный баланс (т. е. испытывают больше положительных, чем отрицательных чувств)?

4. Каким из следующих категорий ваших соотечественников присущ негативный эмоциональный баланс:
- ◆ малообеспеченные слои населения;
  - ◆ безработные;
  - ◆ пожилые люди;
  - ◆ инвалиды с серьезными физическими недостатками?

Думаю, люди представляются вам куда менее жизнерадостными, чем они есть на самом деле, — во всяком случае, именно так было со мной. Взрослые американцы обычно отвечают, что депрессию пережили 49 % граждан США (в действительности — 8-18 %), 56 % американцев довольны жизнью (на самом деле — 83 %), а позитивный баланс — у 33 % больных (вместо 57 %). Что же касается четвертого вопроса, то представители всех четырех групп в Америке утверждают, что чувствуют себя счастливыми. Тем не менее 83 % опрошенных ответили, что жизнь вряд ли довольны бедняки-афроамериканцы, и 100 % сочли, что особенно тоскливо безработным. При этом лишь 38 % и 24 % ответивших соответственно рискнули предположить, что старики и инвалиды могут быть счастливы [64]. Общий вывод таков: большинство американцев, независимо от обстоятельств, считают себя счастливыми и в то же время изрядно недооценивают уровень жизнерадостности соотечественников.

В 1967 году, на заре серьезных исследований в области оптимизма [65], Уорнер Уилсон подытожил все, что было известно на тот момент. Он утверждал, что счастливые люди — это те, кто:

- ◆ хорошо зарабатывает;
- ◆ состоит в браке;
- ◆ молод;
- ◆ здоров;
- ◆ имеет хорошее образование;
- ◆ верит в Бога;

- ◆ независимо от пола;
- ◆ независимо от интеллектуального уровня.

Половина этих утверждений, как выяснилось, неверна, однако другая соответствует действительности. И я спешу вам рассказать, как, по данным психологов, внешние обстоятельства влияют на нашу жизнерадостность.

### Деньги

*Я была богатой и бедной. Богатой быть лучше.*

Софи Такер

*Счастье за деньги не купишь.*

Поговорка

*Эти* на первый взгляд противоречащие друг другу утверждения действительно оба верны [66]. Существует множество свидетельств того, как богатство и бедность влияют на настроение. Исследователи сравнили среднее самоощущение жителей богатых и бедных стран. Таблица показывает, как ответили на вопросы обитатели сорока стран (не менее 1000 опрошенных в каждой). Постарайтесь ответить и вы.

*Насколько вы удовлетворены своей жизнью в настоящий момент? Оцените свою удовлетворенность по десятибалльной шкале от 1 (недоволен) до 10 (полностью удовлетворен): \_\_\_\_\_*

В таблице приведены сравнительные данные об удовлетворенности жизнью (в баллах) и относительной покупательской способности (в процентах).

<b>Страна</b>	<b>Удовлетворенность жизнью</b>	<b>Покупательская способность</b>
Болгария	5,03	22
Россия	5,37	27
Белоруссия	5,52	30
Латвия	5,70	20
Румыния	5,88	12
Эстония	6,00	27
Литва	6,01	16
Венгрия	6,03	25
Турция	6,41	22
Япония	6,53	87
Нигерия	6,59	6
Южная Корея	6,69	39
Индия	6,70	5
Португалия	7,07	44
Испания	7,15	57
Германия	7,22	89
Аргентина	7,25	25
Китай	7,29	9
Италия	7,30	77
Бразилия	7,38	23
Чили	7,55	35
Норвегия	7,68	78
Финляндия	7,68	69
США	7,73	100
Нидерланды	7,77	76
Ирландия	7,88	52
Канада	7,89	85
Дания	8,16	81
Швейцария	8,36	96

Итак, опрос десятков тысяч человек во многом подтверждает прогнозы ученых. Во-первых, Софи Такер отчасти права: покупательская способность и средняя удовлетворенность жизнью

связаны между собой. Но как только национальный валовой продукт превосходит 8000 долларов на человека, эта зависимость сходит на нет и дальнейший рост благосостояния уже не доставляет особой радости. Вот почему богатые швейцарцы чувствуют себя счастливее бедных болгар, но радуются жизни ненамного больше, чем ирландцы, итальянцы или норвежцы.

Существует и немало исключений из правила «богатство = удовлетворенность». Бразильцы, китайцы и аргентинцы выкалывают куда большее довольство жизнью, чем мы могли бы предположить, судя по их достатку. А жители бывших республик Советского Союза гораздо менее довольны жизнью, чем позволяют их достаток. То же самое можно сказать и о японцах. Стиль жизни бразильцев и аргентинцев, государственная политика Китая, вероятно, стимулируют жизнерадостность населения, а социальные катаклизмы в связи с переходом от социализма к капитализму портят настроение жителям Восточной Европы. Неудовлетворенность же японцев представляется и вовсе загадочной и на фоне оптимизма жителей таких бедных стран, как Китай, Индия и Нигерия, наводит на мысль, что счастье и впрямь не купить за деньги. О том же говорят и статистические данные из развитых стран: за последние пятьдесят лет средняя покупательская способность в США, Франции и Японии возросла более чем вдвое, однако удовлетворенность жизнью осталась на былом уровне [67, 68].

Но корректно ли сравнивать жителей разных государств, ведь в развитых странах выше уровень грамотности, лучше развиты медицина и образование, больше гражданских свобод, не говоря уже о качественном содержании тех самых материальных благ. Поэтому логичнее сравнивать богатых и бедных людей в пределах одной страны. Это все равно что спросить самого себя: «Сделают ли меня деньги счастливее?» в тот момент, когда вы пытаетесь сообразить, что лучше — побыть с детьми, съездить в отпуск или поработать. В бедных странах, где люди с трудом зарабатывают на хлеб насущный, достаток тесно связан с хорошим настроением. Однако в странах богатых, где любому граж-

данину гарантирован определенный прожиточный минимум [69], большие заработки не всегда связаны с повышением тонуса. В Соединенных Штатах самые бедные категории населения, естественно, чувствуют себя не слишком счастливыми, но, как только человек выбирается из нищеты, дальнейшее увеличение доходов практически не влияет на его жизнерадостность. Даже сказочно богатые люди [70], входящие в сотню самых-самых по данным журнала *Forbes*, — обладатели среднего дохода свыше 125 миллионов долларов — радуются жизни ненамного больше среднего американца.

А самые бедные? Ученый-любитель Роберт Бисвас-Динер, сын двух известных исследователей оптимизма, в одиночку отправился на край света — посетил Калькутту, сельские районы Кении, город Фресно в Центральной Калифорнии и гренландскую тундру, чтобы узнать, каковы настроения людей в этих далеко не самых веселых уголках земли. Между прочим он провел тестирование тридцати двух проституток и тридцати одного бездомного Калькутты, выясняя, насколько они довольны жизнью.

Кальпане тридцать пять лет. Двадцать из них она работает проституткой. Заняться этим ей пришлось после смерти матери, чтобы прокормить себя и младших детей. Кальпана и сейчас о них заботится и раз в месяц приезжает навестить в деревню. В той же деревне живет ее восьмилетняя дочь. Кальпана ютится и принимает клиентов в снятой ею комнатенке с бетонными стенами, где есть только кровать, зеркало, немного посуды и алтарь индуистских богов. Получая больше двух с половиной долларов от одного клиента, Кальпана, согласно официальной классификации, считается секс-работником категории А.

Здравый смысл подсказывает, что бедняки Калькутты должны быть крайне несчастны. Как выяснилось, ничего подобного! Их уровень удовлетворенности достигает 1,93 балла по трехбалльной шкале, а это лишь чуть ниже показателей студентов Калькуттского университета (2,43). Удовлетворенность бедняков

конкретными сферами жизни и вовсе высока: нравственные устои — 2,56, семья — 2,50, друзья — 2,40, пища — 2,55. Меньше всего эти люди довольны своими доходами — 2,12.

Кальпана боится презрения со стороны старых деревенских знакомых, но родственники думают совсем иначе. Они всегда радуются ее приезду. А женщина довольна, что зарабатывает достаточно, чтобы ее дочь была сыта, ухожена и жила отдельно под присмотром няни.

Сравнивая бездомных Калькутты с обитателями улиц города Фресно (штат Калифорния), ученый делает выводы не в пользу последних. Средняя удовлетворенность жизнью у опрошенных бродяг Фресно (78 человек) — 1,29 балла, это значительно ниже, чем у их калькуттских собратьев. Имеются, правда, и более высокие показатели: так, калифорнийцы больше довольны уровнем своего умственного развития (2,27) и питанием (2,14), но по остальным параметрам они явно отстают: доход — 1,15, моральный аспект — 1,96, друзья — 1,75, семья — 1,84, жилье — 1,37.

Исследование Бисвас-Динера [71,72] показывает, что крайняя нищета — форма социальной болезни, а люди, живущие за порогом бедности, гораздо несчастнее всех остальных. Искоренять нищету необходимо по многим причинам — высокая детская смертность и отсутствие каких-либо перспектив, нездоровые условия обитания и скудная пища, скученность, безработица и унижительный труд. И только недовольство жизнью не входит в число этих бед. Летом этого года Бисвас-Динер отправится на северную оконечность Гренландии изучать настроения эскимосов, которые до сих пор не знают, что такое снегоход.

Субъективная важность денег гораздо сильнее влияет на настроение, чем фактический уровень финансового благополучия [73,74]. Материалистический подход здесь заводит в тупик: если для человека деньги важнее других ценностей, он всегда недоволен как своими доходами, так и жизнью в целом. Почему это так — загадка до сих пор.

## Брак

Одни его ругают, другие считают основой счастливой жизни. Обе точки зрения небесспорны, однако опросы показывают, что второе гораздо ближе к истине. В отличие от денег, брак тесно связан с хорошим настроением. Национальный центр общественного мнения за последние тридцать лет опросил 35 тысяч американцев. 40 % женатых людей заявили, что очень счастливы, а среди холостых, разведенных и вдовых таких оказалось всего 24 %. Совместная жизнь без оформления брака может быть настоящим счастьем для человека, принадлежащего к таким индивидуалистическим культурам, как американская, и стать истинным мучением для жителя Японии или Китая.

Жизнь в браке дарит свои преимущества людям любого возраста, достатка и пола. Хотя в чем-то был прав и философ Кьеркегор [75], цинично заявив, что «лучше быть удачно повешенным, чем неудачно женатым». Семейные неурядицы удивительно пагубно влияют на самочувствие: у «неудачно женатых» удовлетворенность жизнью намного ниже, чем у неженатых или разведенных.

Так стоит ли немедленно обзаводиться семьей [76]? Да, если брак окажется счастливым, говорят большинство исследователей. Но не забудьте учесть еще кое-какие обстоятельства: у людей, счастливых по натуре, больше возможностей вступить в брак и жить гармоничной семейной жизнью. На шансы обрести счастливую семейную жизнь влияет также общительность — ведь люди, страдающие депрессией, обычно выглядят замкнутыми, раздражительными, сосредоточенными на себе, а потому меньше привлекают как будущие супруги. Думаю, истинную причину того, что женатые люди счастливее неженатых, еще предстоит выяснять.

### **Общественная жизнь**

Изучая довольных жизнью людей, мы с Эдом Динером обнаружили, что практически у всех, кто вошел в 10 % счастливейших, имелся хороший друг или подруга. Вспомним: жизнерадостные люди отличаются повышенной социальной активностью. Они меньше времени проводят в одиночестве, а окружающие весьма высоко ценят их способность дружить.

Эти наблюдения аналогичны выводам о связи брака и жизнерадостности: и в том, и в другом случае трудно отличить причину от следствия. Вполне вероятно, что кипучая общественная или семейная жизнь придает людям жизнерадостности. Но может быть, все и наоборот: изначально жизнерадостные столь обаятельны, что окружающие сами тянутся к ним, и в результате они с легкостью находят себе удачную пару. Разумеется, ведущую роль здесь может играть и какой-нибудь третий фактор, например умение интересно рассказывать всякие истории.

### **Негативные эмоции**

Как поднять уровень положительных эмоций в своей жизни? Может, просто попытаться свести к минимуму число негативных? Ответ на этот вопрос выглядит парадоксально: вопреки распространенному мнению, даже если на человека сыплются сплошные несчастья, это не отнимает у него способности радоваться жизни. Доказано, что между позитивными и негативными эмоциями прямой связи нет.

Норман Брэдбери, известный ученый и преподаватель Чикагского университета, на заре своей научной карьеры организовал опросы тысяч американцев, выясняя, насколько они удовлетворены жизнью. Ученый полагал, что люди, подверженные отрицательным эмоциям, менее склонны к позитиву, и наоборот. Однако версия оказалась ошибочной, что подтвердили также другие исследования.

Между негативными и позитивными эмоциями нет взаимосвязи [77, 78]. Иными словами, если в вашей жизни началась полоса неприятностей, это не значит, что на это время вы обречены на серое и безрадостное существование. И наоборот, избыток положительных эмоций лишь до определенной степени влияет на количество огорчений.

Далее ученые сравнили результаты опросов мужчин и женщин [79, 80]. Оказалось, что женщины вдвое чаще впадают в депрессии и, как правило, испытывают больше отрицательных эмоций. Однако к удивлению ученых выяснилось, что они же сильнее и чаще мужчин переживают и чистый позитив. По словам Стивена Кинга, мужчины «сделаны из более твердого материала». Эмоциональная жизнь многих женщин протекает в крайних плоскостях. Возможно, дело в биологических различиях, а может быть, женщины просто охотнее рассказывают о своих чувствах и испытывают их. Ответ на этот вопрос пока не найден. Но в любом случае, данные исследований опровергают теорию прямой зависимости количества позитивных и негативных ощущений.

Древнегреческое слово *soteria* означает крайнюю, иррациональную радость. Другое понятие — *phobia* — отражает крайний, необъяснимый и немотивированный страх. Этимологически слово «сотерия» связано с названием празднования в благодарность за спасение от смертельной угрозы. Таким образом, высочайшую радость мы испытываем, избавляясь от великой опасности. Вот чем объясняется то удовольствие, которое мы получаем, катаясь на американских горках [81], прыгая с вышки на канате или просматривая фильмы «ужасов».

Таким образом, прямой зависимости между количеством негативных и положительных эмоций не наблюдается. Почему так происходит — неизвестно, и поиск ответа на этот вопрос — одна из труднейших задач позитивной психологии.

## Возраст

Вопреки предположению Уилсона [82], молодость вовсе не обеспечивает высокий уровень оптимизма. Образ старика, вечно недовольного всем и вся, как оказалось, тоже не соответствует действительности. Опрос 60 000 взрослых из сорока разных стран позволил выявить три основных фактора, влияющих на жизнерадостность: удовлетворенность жизнью, удовольствие и недовольство. С возрастом удовлетворенность жизнью слегка повышается, острота удовольствий притупляется, а уровень недовольства сохраняется неизменным. Таким образом, меняется, в основном, лишь сила и глубина переживаний. Что делать — ощущение упоительного счастья, как и беспросветного отчаяния, с возрастом и опытом посещает нас все реже [83]!

## Здоровье

Вы, наверное, думаете, что здоровье — залог жизнерадостности? Оказывается, крепость здоровья практически не влияет на уровень оптимизма. Гораздо теснее последний связан с субъективным восприятием [84] себя и ситуации, которое зависит от умения адаптироваться к любым условиям и позитивного мироощущения. Визиты к врачу и походы по больницам сами по себе не влияют на степень удовлетворенности жизнью — скорее они отражают наше мнение о собственном здоровье, а его состояние — уровень негативных эмоций. Интересно, что даже серьезно больные люди в целом удовлетворены жизнью ненамного менее здоровых [85].

Когда человека постигает мучительная и затяжная болезнь, уровень жизнерадостности и удовлетворения, конечно, падает, но не так сильно, как можно было бы ожидать. У пациентов, впервые попадающих в больницу с какой-нибудь одной хронической болезнью (например, с больным сердцем) [86], высокий уровень оптимизма и прекрасное настроение сохраняются как минимум

в течение года, а вот жизнерадостность людей с «букетом» из пяти или более заболеваний со временем тает. Таким образом, слегка расстроенное здоровье не мешает радоваться жизни, а вот тяжелая болезнь гасит позитивные эмоции.

#### Образование, климат, национальность и пол

Я объединил эти факторы в одну группу, поскольку ни один из них в отдельности, как ни странно, существенно не влияет на настроение. Образование может помочь заработать больше денег [87, 88], но в среднем не повышает настроения (исключение составляют те, кто раньше зарабатывал мало). Не влияют на оптимизм и умственные способности [89]. И хотя теплый, солнечный климат помогает избежать так называемой сезонной (осенне-зимней) депрессии, средний уровень жизнерадостности не зависит от климатических условий. Жители Небраски [90], страдающие от зимней стужи, могут подумать, что в Калифорнии живут очень счастливые люди!, но это не так. Человек очень быстро привыкает к теплоте климата, и если кто-то мечтает о счастливой жизни на тропическом острове, то не ради одного лишь солнечного тепла.

Национальность, по крайней мере в Соединенных Штатах, также не особенно влияет на уровень положительных эмоций. Независимо от тяжелых экономических условий, американцы негритянского и испанского происхождения сравнительно мало страдают от депрессий, хотя общий уровень жизнерадостности у них невысок.

Пол, как уже было сказано, связан с настроением самым загадочным образом. В среднем по уровню жизнерадостности мужчины и женщины не уступают друг другу, однако при этом женщины больше радуются счастливым минутам и глубже уходят в депрессию.

## Религия

В течение полувека после открытий Фрейда [91] социологи не могли решить, как следует относиться к религии. Выдвигались предположения, что она внушает людям чувство вины, подавляет сексуальность, проповедует нетерпимость, антиинтеллектуализм и тиранию. Но около двадцати лет назад научные данные о положительном влиянии религии окончательно убедили ученых в ошибочности таких мнений. Верующие американцы гораздо реже употребляют наркотики, совершают меньше преступлений, реже разывают семейные отношения и кончают жизнь самоубийством. Они здоровее физически и дольше живут. Верующие матери детей-инвалидов лучше справляются с депрессией. Кроме того, эти люди легче переносят последствия развода, увольнение, болезнь, смерть близких. Одним словом, факты свидетельствуют, что верующие гораздо чаще бывают счастливы и довольны жизнью, чем атеисты.

Связь между верой и здоровым, социально насыщенным образом жизни очевидна. Большинство религий отрицательно относятся к наркотикам, преступлениям и супружеским изменам, поощряют благотворительность, умеренность и трудолюбие. Но влияние веры на оптимизм и психологическую стойкость вовсе не так примитивно. В период расцвета бихевиоризма эмоциональные преимущества верующих объяснялись социальной поддержкой со стороны других членов общины. Однако, по-моему, гораздо важнее другое: все религии мира дарят человеку надежду на будущее и, таким образом, придают его жизни смысл.

Шина Сети Йенгар — одна из самых замечательных студенток, каких мне доводилось учить. Будучи совершенно слепой, она училась на последнем курсе Пенсильванского университета и, работая над дипломом, извездила Соединенные Штаты вдоль и поперек. Шина побывала во всевозможных религиозных общинах и организациях, пытаясь прояснить взаимоотношение между оптимизмом и верой. Она раздавала анкеты сотням верующих,

выслушивала десятки воскресных проповедей, изучала литургии и рассказы для детей, принятые в одиннадцати религиях, наиболее распространенных на территории Соединенных Штатов.

Первый вывод, сделанный Шиной, гласил: чем более ортодоксальный характер носит религия, тем оптимистичнее ее приверженцы. Правоверные евреи, ортодоксальные христиане и мусульмане настроены гораздо жизнерадостнее представителей реформаторских и унитарных течений. Далее Шина попыталась отдельно изучить влияние той надежды, которая читается между строк проповедей, литургий или детских сказок. В результате исследовательница обнаружила, что повышенный оптимизм верующих напрямую связан с тем, насколько большие надежды предлагает их религия. Не даром христианский мистик XIV века Юлиана из Норвича, живший в эпоху Великой чумы, проповедовал так:

«Но все будет хорошо, все будет хорошо [92]... Он не говорил: "Над тобой не грянут бури, ты не будешь отягощен трудом и болезнью", но *Он* говорил: "Ты не будешь побежден"».

Именно связь веры с надеждой на будущее, скорее всего, объясняет эту способность религии помочь человеку победить отчаяние и все-таки стать счастливым. Вопросу о связи между счастьем и смыслом жизни посвящена последняя глава этой книги.

Итак, допустим, что каждый человек обладает неким достаточно определенным уровнем жизнерадостности. Тогда моя задача — выяснить, какие факторы и обстоятельства помогают нам держаться ближе к верхней границе диапазона своих возможностей. До недавнего времени считалось, что счастливые и жизнерадостные люди — это те, кто хорошо зарабатывает, имеет семью, сравнительно молод, здоров, получил хорошее образование и верит в Бога. Я постарался еще раз объективно оценить внешние обстоятельства, способные повлиять на наше настроение, и пришел к выводу, что для счастья человеку желательно:

1. Жить в богатой демократической стране, а не в нищем государстве с диктаторским режимом (важный фактор).
2. Иметь семью (тоже важный фактор, но не главный).
3. Избегать неприятностей и отрицательных эмоций (фактор средней важности).
4. Как можно больше общаться с людьми (важный, но не основной фактор).
5. Верить в Бога (фактор средней важности).

Для того чтобы чувствовать себя счастливым и радоваться жизни, вовсе не обязательно:

6. Много зарабатывать (если вы купили эту книгу — значит, зарабатываете достаточно, а те, кто стремятся иметь побольше денег, как правило, не очень счастливы).
7. Быть здоровым (я имею в виду субъективно воспринимаемое здоровье).
8. Иметь превосходное образование.
9. Переезжать в страну с более жарким климатом.

Вы, конечно, обратили внимание [93], что не любой из перечисленных здесь факторов можно изменить по собственному желанию. И даже если бы нам удалось это сделать, уровень нашего счастья вряд ли поднялся бы выше, чем процентов на 15.

Однако, наряду с внешними факторами, существует ряд внутренних, которые играют не менее важную роль и зависят от нашей воли и желания. Далее речь пойдет именно о них. Если в этой области вы добьетесь значительного успеха [93] (предупреждаю: понадобится затратить немало сил), то сможете улучшить свое настроение всерьез и надолго.

## Удовлетворенность прошлым

**К**ак же достичь максимального уровня счастья, отпущенного нам природой? Каковы те подконтрольные нам факторы, которые способны помочь гораздо больше, чем погоня за сию минутным удовольствием?

Положительные чувства бывают связаны с прошлым, настоящим и будущим. К разряду последних относятся оптимизм, надежда, уверенность в себе и вера. Настоящему принадлежат радость, восторг, спокойствие, энтузиазм, возбуждение, удовольствие и, самое главное, любовь к жизни. Именно эти чувства составляют то, что большинство из нас называет «счастьем». Положительные чувства, связанные с прошлым, — удовлетворенность, чувство выполненного долга, гордость, спокойствие.

Необходимо учесть, что эти три типа чувств далеко не всегда взаимосвязаны. В идеале человек должен в равной мере испытывать положительные эмоции всех трех типов, однако так бывает не со всеми. Человек может, к примеру, с удовлетворением вспоминать о прошлом, зато критически оценивать настоящее, а от будущего и вовсе не ждать добра. Можно расценивать нынешнее

положение дел как весьма удачное, одновременно переживая из-за былых обил и не надеясь на счастливое завтра. Узнав больше о каждом из трех компонентов счастья, вы научитесь по-новому воспринимать прошлое, настоящее и будущее, чтобы чаще испытывать положительные эмоции.

Начнем с прошлого. Для начала выполните следующий тест. (Его можно также найти в Интернете на сайте *wurw.authentic-happiness.org* и сравнить свои результаты с показателями других респондентов соответствующего возраста, пола и профессии.)

### Тест на удовлетворенность жизнью [94]

Ниже приведены пять утверждений. Оцените, насколько каждое из них верно для вас, по следующей семибалльной шкале:

- 7 — совершенно согласен,
- 6 — согласен,
- 5 — отчасти согласен,
- 4 — не могу сказать точно,
- 3 — не совсем согласен,
- 2 — не согласен,
- 1 — абсолютно не согласен.

- \_\_\_ Моя жизнь близка к идеальной почти во всех отношениях.
- \_\_\_ Мои домашние условия превосходны.
- \_\_\_ Я полностью удовлетворен жизнью.
- \_\_\_ До сих пор я получал от жизни все, что мне было необходимо.
- \_\_\_ Если бы я начал жизнь заново, ничего не стал бы менять.

## Общий результат:

- 30-35 баллов — в высшей степени доволен, результат намного выше среднего.
- 25-29 баллов — очень доволен, результат выше среднего.
- 20-24 баллов — более-менее доволен, средний результат для взрослого американца.
- 15-19 баллов — слегка недоволен, результат чуть ниже среднего.
- 10-14 баллов — недоволен, результат явно ниже среднего.
- 5-9 баллов — очень недоволен, результат намного ниже среднего.

Этот тест уже выполнен десятками тысяч людей в разных странах. Средний итоговый результат у пожилых американцев — 28 баллов у мужчин и 26 у женщин, у американских студентов — 23-25 баллов [95]. Средний результат у китайских и восточноевропейских студентов — 16-19 баллов. Заключение тюрем мужского пола в среднем оценили степень удовлетворенности жизнью в 12 баллов. К такому же выводу пришли и пациенты больниц. Больные, амбулаторно посещающие психологов, дали оценку в 14-18 баллов, а женщины, подвергшиеся насилию, и пожилые сиделки, как ни странно, показали довольно высокий результат — около 21 балла в среднем.

Чувства, связанные с прошлым, бывают очень разными. Иногда это гордость, удовлетворенность собой и душевный покой, а порой — неизбывная горечь и мстительный гнев. Все зависит от того, как мы относимся к прошлому. Взаимосвязь мыслей и чувств — один из самых давних и спорных вопросов, до сих пор не разрешенных психологами. Согласно классической фрейдистской точке зрения, доминировавшей в психологии до 80-х годов XX века, именно чувства определяют содержание наших мыслей.

Вот ваш младший брат, невинно поздравив с повышением по службе, вызвал смутную ярость у вас в душе. Ваши мысли о нем — хрупкий плотик на поверхности бурного моря эмоций, вызванных тем, что брат давно занимает главное место в помыслах и заботах родителей, оттеснив вас в тень забвения. И вот теперь это несмышленное, незаслуженно обласканное существо пытается вам покровительствовать!

Есть масса доказательств [96], подтверждающих верность подобной теории. Когда человек в депрессии, ему чаще приходят в голову печальные мысли. Жарким безоблачным днем трудно представить себе холодный ливень. Лекарства, от которых повышается уровень адреналина [97] (таков побочный эффект кортизонсодержащих средств), вызывают у пациента тревогу и страх, которые в самом невинном событии заставляют его видеть нешуточную угрозу. Тошнота и рвота [98] прививают отвращение к пище, съеденной в обед, даже если мы прекрасно понимаем, что причина спазмов — не беарнский соус, а гастрит.

Когнитивная революция [99] опровергла точку зрения Фрейда и бихевиористов, доказав, что мышление — достойный объект научных исследований, и оно не является лишь отражением эмоций или поведенческих моделей. Напротив, Аарон Т. Бек, ведущий теоретик когнитивной терапии, заявил, что именно эмоции обычно являются следствием мышления. Мысль об опасности приводит нас в состояние тревоги, мысль о потере вызывает грусть, а мысль об оскорблении — гнев. Сосредоточьтесь и проследите, какой ход мыслей привел вас в то или иное состояние. Ученые накопили множество доказательств в пользу когнитивной теории. Над помыслами человека, погруженного в депрессию, довлеет негативное восприятие прошлого, будущего, своих собственных возможностей, а умение убедить себя в обратном поможет ему не меньше, чем лекарства-антидепрессанты, снизив при этом риск повторной депрессии. Некоторые пациенты, страдающие приступами панического страха [100], считают свое ускоренное сердцебиение и учащен-

ное дыхание предвестником инфаркта. Таких людей можно исцелить в одно мгновение, убедив, что их «грозные симптомы» объясняются тревогой, а не болезнью сердца.

Итак, сторонники Фрейда утверждают, что чувства приводят в движение мысль, тогда как когнитивисты, напротив, объявляют мысль двигателем эмоций. По всей видимости, на самом деле имеют место оба процесса, а психологии XXI века еще предстоит понять, при каких обстоятельствах эмоции порождают мысль, а при каких — мысль руководит эмоциями.

Не предлагая окончательного ответа, готов поделиться с вами кое-какими соображениями.

Временами наша эмоциональная жизнь и вправду представляет собой череду спонтанных, сиюминутных реакций. Чувственные наслаждения — это ведь кратковременные всплески эмоций, возникающие без всяких раздумий. Горячий душ—удовольствие для тела, и чтобы его испытать, вовсе не обязательно говорить себе: «Наконец-то эта грязь сходит с кожи...» Однако эмоции, связанные с прошлым, возникают обычно под влиянием тех или иных мыслей. Посудите сами:

- ◆ Лидия и Марк — в разводе. Всякий раз, когда Лидия слышит имя Марка, она вспоминает об измене и по-прежнему злится, хотя с тех пор прошло двадцать лет.
- ◆ Абдул, палестинский беженец, живущий в Иордане, услышав об Израиле, тотчас вспоминает: некогда ему принадлежала оливковая плантация, а теперь она захвачена евреями. При этом Абдула охватывает неутоленная обида и ненависть.
- ◆ Оглядываясь на пройденный ею долгий жизненный путь, Адель испытывает гордость, спокойствие и мир в душе. Она думает о том, что сумела преодолеть все трудности, выпавшие на долю бедной негритянки из Алабамы, и, пользуясь ее собственной метафорой, «выжала лимон до конца».

В каждой из описанных ситуаций [101] проявление тех или иных эмоций обусловлено воспоминаниями и мыслями о прошлом. Это очевидное наблюдение помогает разобраться в событиях прошлого и, что еще важнее, не стать его пленником.

## Жить прошлым

Верите ли вы, что прошлое определяет будущее? Это отнюдь не отвлеченный философский вопрос. Если ваш ответ—да, вы и далее будете пассивно плыть по течению, ведь такая концепция делает человека инертным. По иронии судьбы, идеологические основы подобного мировоззрения заложили три гениальных мыслителя XIX века — Дарвин, Маркс и Фрейд.

Чарльз Дарвин считал, что мы — продукт долгой борьбы за выживание, в которой победили наши предки. Мы появились на свет благодаря тем, кто в свое время взял верх в схватке за место под солнцем. Таким образом, характер современного человека представляет собой набор качеств, необходимых для успешного выживания и производства потомства. Иными словами, что бы мы ни делали в будущем, это уже предопределено жизнью предков. Дарвин невольно способствовал утверждению детерминистских взглядов, тогда как Маркс и Фрейд были сознательными, воинствующими детерминистами. Для Карла Маркса классовая борьба была «исторической необходимостью», которая рано или поздно приведет к крушению капитализма и установлению коммунистического строя. События будущего предопределены развитием экономических сил, и даже «великие» личности не способны противостоять ходу истории — их поступки лишь отражают таковой.

Для Зигмунда Фрейда и тысяч его последователей любое психологическое проявление — каждая шутка или сон — отражает события прошлого. Детство не только формирует личность, но и полностью определяет дальнейшую жизнь. Мы подсозна-

тельно возвращаемся к неразрешенным в те годы конфликтам и всю жизнь проводим в тщетных попытках их разрешить. До победы лекарственной революции и появления методов бихевиористской и когнитивной терапии пациенты психотерапевтов долгими часами занимались воспоминаниями и рассказами о мельчайших подробностях своего детства. И по всей видимости, на сеансах традиционной психотерапии это продолжается до сих пор. Популярное движение «самопомощи» (*self-help*) возникло в начале 1990-х как раз на основе этих детерминистских методов. Некоторые представители этого направления внушают людям, что вовсе не дурные поступки или слабость характера, а психологические травмы детства становятся причиной любых бед взрослой жизни, а потому избавиться от роли «жертвы» мы сумеем, только исцеляя детские травмы.

Я думаю, событиям детства в данном случае придается неоправданно большое значение. По-моему, вообще не стоит заикливаться на прошлом. В действительности обычно трудно отыскать даже мелкие следы влияния детских переживаний на зрелую личность, а уж серьезные — и подавно. Между тем многие исследователи, уверовав, что детство определяет всю будущую жизнь, полвека назад активно занялись поисками доказательств этой теории. Они ожидали найти многочисленные свидетельства того, как именно смерть или развод родителей, болезнь или жестокое обращение влияют на дальнейшую судьбу человека. С этой целью проводились обширные, многолетние и недешевые исследования.

В результате психолога все-таки нашли подтверждение фрейдистской точки зрения, однако не столь весомые, как ожидали. Так, ученые выяснили, что если у ребенка до одиннадцати лет умерла мать, то впоследствии у него может развиться склонность к депрессиям, однако лишь в 50 % случаев и только если этот ребенок — девочка. Смерть отца вообще не оказывает серьезного воздействия на характер. Если вы — первый ребенок в семье, то IQ (коэффициент умственного развития) у вас несколько выше, чем у братьев и сестер, — правда, в среднем

4. 3-790.

всего на 1 балл. Развод родителей может отрицательно сказаться на поведении подростка, но с возрастом проблемы исчезают, и у взрослого человека уже трудно отыскать хоть намек на былые переживания.

Психологические травмы, нанесенные в детстве [107, 108], весьма мало воздействуют на взрослую жизнь. Тяжелое детство не всегда обуславливает дальнейшие трудности. Изучая детские воспоминания пациентов, исследователям не удалось найти объяснения их депрессиям, тревогам, неудачным бракам, наркомании, алкоголизму, сексуальным сдвигам, безработице или плохому обращению с детьми.

Более того, многие исследования на поверку оказались методологически неверны. Ученые настолько увлеклись теорией «детских травм», что забыли о генетике. До 1990 года им даже в голову не приходило, что родители с преступными наклонностями могут передать эти гены детям и те пойдут по кривой дорожке и будут плохо обращаться со своим потомством просто по причине дурной наследственности.

Исследования последних лет принимают во внимание генетический фактор. Так, ученые сравнили психологические характеристики однояйцовых близнецов, которые росли и воспитывались отдельно, а также усыновленных детей и их родителей — настоящих и приемных. Результаты свидетельствуют, что наследственность оказывает куда большее влияние на склад личности, чем детские впечатления. Однояйцовые близнецы, выросшие в разных условиях, гораздо более схожи характером, чем двуяйцовые, воспитанные вместе. Сходство проявляется во всем — в авторитаризме, религиозности, степени удовлетворенности работой и жизнью, консерватизме, уровне умственных способностей, склонности к вспышкам гнева, депрессиям, алкоголизму, неврастении и т. д. Приемные дети, вырастая, тоже становятся похожими на своих биологических родителей. А то, что происходило с ними в детстве, не играет особой роли.

Сказанное Фрейдом и его последователями о значении первых лет жизни неверно! Я особо подчеркиваю этот вывод,

поскольку знаю, что многие мои читатели напрасно переживают из-за событий прошлого и проявляют пассивность по отношению к будущему, полагая, будто от них ничего не зависит. Это «философия жертвы», массово распространившаяся в Америке во времена борьбы за гражданские права. Подобные тенденции очень опасны, поскольку подрывают основы философии индивидуализма и личной ответственности, всегда отличавшей американцев.

Осознайте, что события раннего детства почти не влияют на нашу взрослую жизнь, — и вы сумеете избавиться от пассивности. Вот какую мысль мне действительно хотелось бы донести до читателей. Если вы все еще думаете, что неудачное прошлое непременно ведет к беспросветному будущему, то теперь у вас появились серьезные основания пересмотреть эту точку зрения.

Еще одна распространенная теория, ставшая догмой, загоняет людей в плен горького прошлого. Это так называемая теория эмоциональной гидравлики. Она тоже придумана Фрейдом и незаметно просочилась как в популярную психологию, так и в академическую науку. Иногда эмоциональную гидравлику называют «психодинамикой», хотя этот термин обозначает всю совокупность теорий, разработанных Фрейдом и его последователями.

Эмоциональная гидравлика рассматривает эмоции как силы, действующие в недрах замкнутой системы, отделенной от окружающего мира плотной непроницаемой оболочкой. Если человек специально не позаботится о выходе той или иной эмоции, она сама отыщет путь к свободе в виде симптомов какой-нибудь болезни.

Опровержение этой теории возникло, можно сказать, внезапно и привело к созданию когнитивной терапии — самого распространенного и эффективного на сегодняшний день способа лечения депрессий с помощью бесед с психотерапевтом. Фундамент когнитивной терапии был заложен психотерапевтом Аароном (Тимом) Беком, бывшим сторонником теории эмоцио-

нальной гидравлики. Я присутствовал при рождении новой дисциплины, поскольку в те годы (с 1970 по 1972) работал вместе с Тимом. События, заставившие Бека пересмотреть былые взгляды, произошли, по его словам, в конце 50-х годов.

Завершив обучение по методу Фрейда, Тим занялся групповой терапией пациентов, страдающих депрессией. Адепты психодинамики полагали, что депрессию можно вылечить, заставив пациента подробно рассказать о прошлом и хорошенько «проветилировав» все душевные раны и страдания, выпавшие на его долю.

Тим обнаружил, что уговорить пациентов выложить свою подноготную, в общем, не трудно. Проблема состояла в том, что после такой исповеди люди окончательно «расклеивались» и Тим не мог заставить их снова взять себя в руки. Иногда следствием подобной «вентиляции» становилась попытка самоубийства и трагический конец.

Предложенное Бекком новое направление — когнитивная терапия — освобождало людей от тягостного прошлого совершенно иначе: пациенту предлагалось изменить свое отношение к настоящему и будущему. Методы и приемы когнитивной терапии выводили из депрессии не хуже, чем лекарства, а в смысле предотвращения рецидивов болезни оказались даже более эффективны. Поэтому я считаю Тима Бека одним из величайших избавителей человечества от депрессии.

Гнев — еще одна эмоция, в отношении которой ошибались адепты психодинамики. В противоположность цивилизациям Востока, американская культура склонна «вентилировать» эмоции, т. е. мы считаем честным, справедливым и даже полезным для здоровья открыто выражать досаду и гнев. Поэтому мы кричим, возмущаемся и подаем в суд. «Давай же, я соскучился без работы», — говорит преступнику Грязный Гарри, полицейский из одноименного фильма. Мы позволяем себе роскошь дать выход эмоциям еще и потому, что верим постулатам психодинамики. А они гласят: если мы не выразим накопившуюся ярость, она найдет другой путь и проявится более деструктив-

ным образом — скажем, приведет к болезни сердца. Однако на поверку это мнение оказывается ложным: наоборот, вспышки гнева и мстительных эмоций как раз и приводят к сердечным заболеваниям и еще большей гневливости.

Ученые выяснили, что открытое выражение неприязни — истинная причина сердечных приступов А-типа. Подавленный гнев, как соревнование и спешка, не сказывается на развитии болезней сердца А-типа. С помощью теста открытые проявления гнева были измерены у 255 студентов-медиков. Двадцать пять лет спустя наиболее сердитые из них, уже став врачами, примерно в пять раз чаще страдали сердечными заболеваниями. В другом случае исследователи выяснили, что мужчины, входящие в группу повышенного риска с точки зрения сердечных заболеваний, отличались громким голосом, раздражительностью (если их заставляли ждать) и открытыми демонстрациями недовольства. Экспериментально установлено, что, когда мужчины укрощали свой гнев, давление понижалось, а если давали эмоциям выход — подскакивало. Приступы раздражения повышали кровяное давление и у женщин, а терпимость к обидчикам, наоборот, понижала его [114,115].

Я предлагаю по-новому взглянуть на сложившиеся у нас представления об эмоциях. Они действительно заключены в оболочку (тут теория психодинамики права), но оболочка эта вполне проницаема, и имя ей — «адаптация». Когда с нами происходит что-то очень хорошее или плохое, настроение временно изменяется. Но вскоре все вновь становится на место. Эмоции сами по себе постепенно «рассасываются». Их энергия выходит через нашу оболочку, и в результате человек через какое-то время возвращается к обычному состоянию. Зато если постоянно переживать и стараться дать выход эмоциям, они будут множиться, затягивая нас в порочный круг бесплодных мыслей о прошлом.

Недооценка того доброго, что случилось с нами в прошлом, и переоценка тягостных событий — два препятствия на пути к спокойствию, удовлетворенности самим собой и жизнью. Но

существует два способа их преодолеть. Чувство благодарности подпитывает положительные воспоминания, а прощение обид ослабляет разрушительное влияние отрицательных эмоций, иногда даже превращая их в положительные.

## Благодарность [116]

Предлагаю вам тест на благодарность, разработанный Майклом МакКаллоу и Робертом Эммонсом — ведущими исследователями в этой области. Держите результаты под рукой — по ходу работы они нам понадобятся.

### Тест на благодарность

Ниже приведены шесть утверждений. Оцените, насколько каждое из них верно для вас, по следующей семибалльной шкале:

- 7 — совершенно согласен,
- 6 — согласен,
- 5 — отчасти согласен,
- 4 — не могу сказать точно,
- 3 — не совсем согласен,
- 2 — не согласен,
- 1 — абсолютно не согласен.

- \_\_\_ 1. В моей жизни было и есть многое, достойное благодарности.
- \_\_\_ 2. Если бы мне пришлось перечислить все, за что я благодарен жизни, список получился бы очень длинным.

3. Оглядываясь вокруг, я не вижу, за что в этом мире быть благодарным.
4. Я благодарен очень многим людям.
5. С возрастом я испытываю все большую благодарность и любовь к людям и событиям своей жизни.
6. Долго придется ждать, пока я стану испытывать благодарность к кому-либо или за что-то.

*Подсчет баллов:*

1. Суммируйте баллы ответов на вопросы 1,2,4 и 5.
2. Баллы, полученные при ответах на вопросы 3 и 6, замените числами, дополняющими их до восьми. Например, если вы набрали 7 баллов, поставьте себе 1 балл, если 6 — поставьте 2.
3. Прибавьте измененные баллы вопросов 3 и 6 к сумме баллов остальных вопросов, ^го и будет итоговым результатом теста, который может колебаться от 6 до 42.

Тестирование, недавно проведенное среди 1224 взрослых респондентов на сайте *Spirituality and Health*, позволяет сделать следующие выводы.

Если вы набрали не более 35 баллов, то попадаете в группу наименее благодарных (25 %). Те, кто набрали от 36 до 38, относятся к средней группе (50 %). Люди с результатом от 39 до 41 особенно благодарны жизни (25 %). А показатель 42 балла характеризует 12,5 % самых благодарных. Женщины, как пра вило, демонстрируют несколько более высокие результаты, чем мужчины, а пожилые люди «обгоняют» молодых.

Более тридцати лет я преподаю психологию в Пенсильванском университете, читая разные курсы — введение в психологию, теорию обучения, клиническую и аномальную психологию. Я люблю преподавательскую работу, но самую большую радость мне приносят занятия позитивной психологией, которые я веду последние четыре года. Думаю, одна из причин в том, что пози-

тивная психология ставит перед студентом и преподавателем реальные задачи и от их решения зависит наша жизнь.

Мариса Лашер, одна из самых незаурядных студенток моей группы, предложила провести «Вечер благодарности». Студентам предлагалось привести в аудиторию человека, которому они многим обязаны в жизни, но до сих пор не сумели поблагодарить. Мы решили, что каждый расскажет о своем госте и тем самым выразит ему признательность, а потом мы устроим обсуждение. Приглашенные не знали о цели вечера до последнего момента.

И вот как-то в пятницу месяц спустя мы со студентами, купив сыра и вина, пригласили семерых гостей, в том числе трех мам, двух близких друзей, соседа по комнате и младшую сестру.

— За что мы ценим людей? Разве можно измерить ценность человека, подобно золоту? Если бы золото души сверкало на солнце, мне не пришлось бы сейчас выступать перед вами. Но поскольку мы плохо различаем скрытое, я хочу рассказать вам о человеке золотой души — о моей маме. Я знаю, что сейчас она смотрит на меня, и даже бровь приподнялась от удивления... Мамочка, я люблю тебя, твою чистую душу...

Когда кто-то на улице рассказывает тебе о своей кошке или собаке, я всегда удивляюсь, как близко к сердцу ты принимаешь чужие горести — словно это произошло с твоим любимцем. Ты утешаешь и ободряешь даже незнакомых людей. В детстве это меня немного смущало, но теперь-то я понимаю, что все дело в твоём большом сердце, готовом сострадать любому...

Когда я рассказываю о самом чудесном человеке на свете, в моей душе нет иных чувств, кроме радости. Я могу только мечтать, чтобы моя душа стала таким же чистым золотом. Ты смиренно идешь по жизни, не ожидая воздаяния и лишь надеясь, что людям рядом с тобой хорошо...

Когда Патти произносила эти слова, у всех на глазах выступили слезы, а ее мама, пытаясь сглотнуть ком в горле, сказала: «Ты для меня всегда останешься доброй доченькой». После этого одна студентка добавила: «И выступающие, и слушатели — все плачут, и я тоже, но не знаю почему». Эти слезы — явление воистину поразительное, но если плачут все, значит, произошло событие, глубоко тронувшее каждого из присутствующих.

Студент Гвидо написал веселую песню для своего лучшего друга Мигеля и спел ее под гитару. Вот небольшой отрывок из нее.

Как мужик мужику, я тебе говорю: Ты мой  
друг самый верный до фоба. На меня  
положиться ты сможешь всегда, Только  
крикни: «Гвидо» — я с тобою.

Сара обратилась к своей младшей сестре Рейчел с такими словами:

— У нас как-то не принято брать пример с младших. Но сегодня я пригласила сюда свою младшую сестру, чтобы вы поняли, насколько это неправильно. Во многих отношениях Рейчел — пример для меня...

Я всегда по-доброму завидовала ее общительности и умению разговаривать с людьми. Малышка Рейчел не боится заговорить с кем угодно. С самого раннего детства она удивляла нашу маму. Мама даже боялась отпускать Рейчел во двор, потому что она не упускала случая поболтать с каким-нибудь незнакомым человеком. Когда я заканчивала школу, Рейчел подружилась с веселой компанией девочек из моего класса, которых я сама почти не знала. С одной стороны, это меня потрясло, а с другой — было немного завидно. В конце концов, это мои сверстницы, а не Рейчел. Когда я спросила сестру, как ей удалось мгновенно стать «своей», она только

пожала плечами — мол, просто разговорились после уроков. Тогда она училась в пятом классе...

В конце семестра я попросил студентов оценить пройденный курс, и многие из них написали: «Пятница 27 октября — один из лучших вечеров в моей жизни». «Вечер благодарности» запомнился всем, в том числе и мне. Как жаль, что у нас не принято во всеуслышание благодарить тех, кто много для нас значит! Даже когда нам захочется это сделать, ложное смущение останавливает нас. Поэтому я предлагаю каждому выполнить первое из двух разработанных мной упражнений, развивающих чувство благодарности. Это принесет пользу лично каждому из нас, и не только тем, кто набрал низкие баллы в соответствующем тесте.

Вспомните человека, которому многим обязаны, но которого вы так и не успели как следует поблагодарить. Напишите о том, как вы ему признательны. Сочиня благодарственный текст, не спешите: уделите этому достаточно времени. Затем пригласите своего благодетеля в гости или сами зайдите к нему. Очень важно поблагодарить человека с глазу на глаз, а не по телефону или по почте. Не предупреждайте о цели визита, просто скажите, что вам необходимо повидаться. Вино и сыр — не обязательное условие, гораздо важнее напечатать свое изъяснение признательности на листе бумаги и красиво заламинировать — пусть это станет вашим подарком. В подходящий момент медленно и с выражением прочитайте написанное вслух, глядя в глаза адресату. Затем дайте ему возможность, не торопясь, выразить свои эмоции. И еще раз вместе вспомните то, что он сделал для вас. (Если ваша речь произведет должный эффект, буду рад получить ее текст по адресу: [seligman@psych.upenn.edu](mailto:seligman@psych.upenn.edu).)

Один вечер благодарности заменил множество экспериментов: всем и без того стало ясно, сколь велика сила благодар-

ности. Вскоре я нашел результаты еще одного исследования на эту тему [117], проведенного все теми же Робертом Эммонсом и Майком МакКаллоу. Выбрав наугад несколько человек, они составили три группы и попросили в течение двух недель вести дневник — одной группе дали задание фиксировать события, вызвавшие чувство благодарности, другой — протоколировать ссоры и стычки, а третьей — просто записывать все события дня без разбору. У тех, кто записывал в дневник только приятное, резко поднялось настроение и возросла степень удовлетворенности жизнью. Поэтому если вы набрали мало баллов в тесте на благодарность, следующее упражнение принесет вам большую пользу.

В течение двух недель отводите по пять минут в день для записей. Это можно делать вечером перед сном. В тетради должно быть как минимум четырнадцать чистых страниц — по одной на каждый день. В первый вечер выполните тест на удовлетворенность жизнью и тест на общую жизнерадостность. Затем переберите в памяти события последних суток и опишите от одного до пяти моментов, когда испытывали благодарность. Например, «благодарен за утреннее пробуждение», «за щедрость моих друзей», «благодарю Бога за то, что он придал мне решимости», «благодарен чудесным родителям», «благодарен за хорошее здоровье», «благодарен за песни "Толлинг Стоунз"» (или другие эстетические впечатления). В конце второй недели снова пройдите тесты на благодарность и на общую жизнерадостность, а потом сравните новые результаты с исходными. Если чувствуете, что ведение такого дневника принесло пользу, продолжайте и дальше вести записи по вечерам.

## **Прощение и забвение**

То, какие чувства мы испытываем, думая о прошлом, зависит от характера воспоминаний. Благодарный настрой помогает

ощутить удовлетворение прошлым, поскольку подпитывает приятные воспоминания, обостряет их интенсивность и частоту. Одна из студенток, благодаривших в тот вечер маму, впоследствии написала: «Мама сказала, что та встреча навсегда останется в ее памяти. А мне это дало возможность рассказать маме, как много она для меня значит. Наконец я смогла выразить все, что накопилось в душе! После этого в ближайшие несколько дней мы обе тихо радовались жизни. Я все время вспоминала наш вечер».

Девушка оставалась в приподнятом настроении, так как к ней постоянно приходили светлые воспоминания о любви и поддержке мамы. Приятные воспоминания появлялись особенно часто, и результатом стало хорошее настроение. Негативные воспоминания действуют прямо противоположным образом. Частые и сильные переживания из-за прошлых обид не дают нам жить в мире с собой, нарушают душевное равновесие.

Эти выводы справедливы не только для отдельных личностей, но и для наций. Политические лидеры, постоянно напоминая гражданам о былых конфликтах (истинных или воображаемых), разжигают этим мстительные и агрессивные настроения. Так, постоянные выступления Слободана Милошевича на тему бед и несчастий сербского народа внесли свою лепту в подготовку десятилетней войны и геноцида на Балканах. Другой пример — речи Кипрского архиепископа Макария. Возглавив местную церковь, он начал раздувать среди местного населения ненависть к туркам. Это вылилось в непримиримый конфликт между греками и турками и фактически обусловило вторжение турецкой армии на Кипр. Современные американские демагоги, заинтересованные в разжигании расовой вражды, постоянно напоминают неграм об их рабском прошлом, обидах и дискриминации, нагнетая агрессивные настроения. Порой такие политики думают лишь о сиюминутной популярности, не понимая, что заложенная мина насилия и ненависти когда-нибудь взорвется и ранит именно тех, чьи интересы они якобы защищают.

Конечно, есть и другие примеры. Используя свое ораторское и политическое искусство, Нельсон Мандела, став во главе Южно-Африканской Республики, заботился о том, чтобы порвать с горьким прошлым и примирить врагов. Нигерийский лидер Якубу Говон сделал все возможное, чтобы после биафрийского мятежа в 1960 не наказывать заговорщиков из племени ибо, тем самым предотвратив геноцид. Президент Джавахарлал Неру, ученик Ганди, старался остановить преследования мусульман после разделения Индии в 1947 году. Когда его правительство встало у руля, убийства мусульман прекратились.

Наш мозг устроен так, что разрушительные негативные эмоции оказываются сильнее мирных и созидательных, но более хрупких позитивных переживаний. Единственный выход для каждого из нас — изменить образ своего мышления, переписать прошлое, избавив его от негативных воспоминаний. К сожалению, пока у нас нет способов [118] напрямую ускорить этот процесс. Попытки сознательно подавить какую-либо мысль приводят, как известно, к противоположному результату (попытайтесь, к примеру, в ближайшие пять минут не думать о белом медведе). Остается только прощение. Стереть память о нанесенных обидах оно не в силах, но позволяет удалить или значительно притупить их ядовитое жало. И в данном случае это наиболее приемлемый выход.

Но прежде чем мы перейдем к обсуждению вопроса о прощении, давайте выясним, почему же многие люди предпочитают цепляться за горести прошлого (я бы даже сказал, жить ими)? Почему переписывание прошлого в позитивном духе так непопулярно? Ведь это наилучший способ избавиться от мучительных воспоминаний! Наиболее распространенные причины выглядят примерно так:

- ◆ «Прощать несправедливо. Обидчик останется безнаказанным, а праведный гнев сойдет на нет, вместо того чтобы помочь другим потенциальным жертвам».
- ◆ «Прощение — демонстрация любви к обидчику, но не к его жертве».

- ◆ «Прощение препятствует мести, а она всегда справедлива и естественна».

Воодушевляясь подобными мыслями, человек забывает, что прощение нейтрализует чувство обиды и нередко рождает позитивно окрашенные эмоции, повышая удовлетворенность жизнью: не прощая, мы все равно не наказываем обидчика [119], прощая же — освобождаем себя.

Физическое здоровье, особенно состояние сердечно-сосудистой системы, гораздо лучше у людей, способных прощать, чем у тех, кто этого не умеет. Примирившись с обидчиком, мы можем кардинально изменить свои отношения. Впрочем, не стану брать на себя задачу окончательной оценки всех «за» и «против»: та ценность, которую мы придаем тем или другим доводам, зависит лично от нас. Мое дело — показать вам порочную связь между тактикой непощения и степенью удовлетворенности собственной жизнью.

Насколько вы лично склонны к прощению? Перед тем, как проверить себя с помощью следующего теста, разработанного МакКаллоу и его коллегами [120], вспомните человека, недавно обидевшего вас, а затем ответьте на вопросы.

### Тест на трансгрессивную мотивацию

Осознайте, какие чувства вы испытываете в данный момент к человеку, который вас обидел. Обведите цифру, определяющую степень вашего согласия с тем или иным утверждением:

- 1 — совершенно не согласен,  
 2 — не согласен,  
 3 — равнодушен,  
 4 — согласен,  
 5 — полностью согласен.

1. Я заставлю его за это заплатить.	1	2	3	4	5
2. Пытаюсь держаться от него подальше.	1	2	3	4	5
3. Хочу, чтобы с ним случилась какая-нибудь беда.	1	2	3	4	5
4. Делаю вид, будто его не существует.	1	2	3	4	5
5. Не доверяю ему.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
6. Хочу, чтобы он получил по заслугам.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
7. Мне трудно хорошо к нему относиться.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>5</b>
8. Стараюсь его избегать.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
9. Собираюсь с ним расквитаться.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
10. Я прекратил с ним все отношения.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
11. Я хотел бы видеть его несчастным.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
12. Я не хочу его видеть.					

### Подсчет результатов

*Стремление избежать обидчика:* суммируйте баллы ответов на вопросы № 2,4,5, 7,8,10 и 12. Общая сумма: \_\_\_\_\_ .

Средний результат среди американцев — 12,6 балла. Набравшие более 17,6 баллов попадают в число «обиженных» (33 % американцев), а более 22,8 — обиженных смертельно (10 %). Думаю, никому из читателей не помешает поработать над приведенными ниже упражнениями, чтобы лучше научиться прощать.

*Мстительность:* суммируйте баллы, полученные при ответах на вопросы 1,3,6,9 и И. Общая сумма: \_\_\_\_\_ .

Если вы набрали около 7,7 балла, то ваш результат близок к среднеамериканскому. Набрав 11 баллов и выше, вы попадаете в категорию людей мстительных (33 % американцев), и наконец, 13,2 балла и выше свидетельствуют о том, что вы оказались среди самых заядлых мстителей (10 % американцев). Если ваше число баллов высоко, следующие упражнения для вас особенно полезны.

## Как простить?

«Маму убили. Ковер, стены — все было забрызгано кровью...» Эти слова услышал от брата по телефону новогодним утром 1996 года Эверетт Уортингтон — ученый, написавший книгу о том, что такое прощение. Приехав в Ноксвилль, доктор Уортингтон узнал, что его мать до смерти забили ломом и бейсбольной битой. Перед этим бандиты изнасиловали ее бутылкой из-под вина и перебили всю обстановку. Тем не менее Уортингтон простил убийц. Я рекомендую его метод всем, кто хотел бы пойти по пути прощения, но пока не находит в себе сил. Итак, метод Уортингтона состоит из пяти этапов-шагов, и сделать каждый из них требует усилий.

*Первый шаг.* Вспомните то, что произошло, как можно более объективно. Не представляйте обидчика злодеем. Не плачьте от жалости к себе. Пересматривая события, дышите ровно, медленно и глубоко. Уоррингтон так описывает ход собственных размышлений: «Я попытался представить, о чем думали эти двое молодых людей у дома моей матери... Наверное, стояли на темной улице и готовились. Один, может быть, сказал: «Вот подходящий дом», а другой добавил: «Окна темные, никого нет». «Во дворе нет машины», — продолжал первый. «Видно, хозяйева уехали в Нью-Йорк, праздновать Новый год», — отвечал второй. Они не знали, что мама не умеет водить и потому не обзавелась машиной.

«...Тут кто-то есть — нас заметили! — крикнул один из них, забравшись в дом. — Откуда взялась эта бабулька? Она ведь может меня опознать. Нас найдут и посадят, и тогда все, конец».

*Шаг второй — сочувствие.* Попытайтесь поставить себя на место преступника и понять причины его действий. Я знаю, это нелегко, но все же прикиньте, какими убедительными для себя доводами преступник мог бы объяснить свое поведение. При этом учитывайте следующее:

- ◆ Полагая, что его жизнь под угрозой, человек идет на все, даже на убийство ни в чем не повинных.
- ◆ Люди, нападающие на других, обычно сами сильно напуганы и пребывают в состоянии аффекта.
- ◆ Зачастую именно ситуация, а не черты характера побуждает нанести обиду или телесные повреждения другим людям.
- ◆ Люди часто действуют не думая, подчиняясь спонтанной реакции.

*Третий шаг* — прощение как *альтруистический жест*, как бескорыстный подарок, ^этот этап не легче предыдущих. Прежде всего, вспомните, когда вы сами оказались в неприятной ситу-

ации, чувствовали себя виноватым, а вас простили. Прощение было для вас так необходимо, и кто-то подарил его вам. При этом вы испытали благодарность, а простивший вас человек — прилив возвышенных чувств. Поговорка гласит:

Хочешь стать счастливым на час — ляг и поспи. Хочешь стать счастливым на день — сходи на рыбалку. Хочешь стать счастливым на месяц — женись. Хочешь стать счастливым на год — получи наследство. Хочешь стать счастливым на всю жизнь — сделай кому-нибудь добро.

Вот только прощать нужно не ради собственной выгоды, а во благо обидчику. Скажите себе: «Обиды и месть — не для меня». Если вы будете дарить прощение нехотя, через силу, оно не освободит вас от мстительной злобы.

*Четвертый шаг* — публичное подтверждение того, что вы простили обиду. Уоррингтон убеждает своих клиентов сделать письменное «свидетельство о прощении» — письмо к обидчику, запись в дневнике, сочиненное по этому поводу стихотворение или песня. Иногда достаточно рассказать о своем решении близкому другу. Все это закрепляет желание простить обидчика и подводит нас к последнему, решающему шагу.

*Пятый, последний шаг* — не изменить своему решению простить. Он тоже труден, поскольку воспоминания о причиненной боли неизбежно будут преследовать вас. Простить — не значит стереть из памяти. Однако прощение способно изменить наш взгляд на то, что произошло. Очень важно понять, что «не забывать» и «не прощать» — не одно и то же. Когда приходят воспоминания, главное — не вспыхивать мстительным гневом и не лелеять обиду. Напоминайте себе, что вы решили простить, и почаще перечитывайте написанное вами «свидетельство о прощении».

Эти советы могут показаться нравоучительными и даже сентиментальными, но результаты нескольких (по меньшей

мере восьми) исследований подтверждают их эффективность. Самое серьезное из них было проведено группой ученых Стэнфордского университета под руководством Карла Торезена. В эксперименте приняли участие 259 взрослых, часть которых посетили 6 семинаров по психологии прощения (по 90 минут каждый), а те, кто в семинарах не участвовали, составили так называемую контрольную группу. Методы работы на семинарах совпадали с разработкой Уортингтона — ученые старались изменить отношение людей к прежним обидам. Все сдвиги тщательно фиксировались. В результате оказалось, что у тех участников эксперимента, кто посещал семинары, значительно снизилась склонность к раздражению и стрессам [121-123], возросла жизнерадостность, они стали оптимистичнее смотреть на мир, научились прощать и чувствовали себя намного лучше.

## Оценка прожитого

Оценивать собственную жизнь — дело непростое, но, принимая решения, связанные с будущим, необходимо всесторонне изучить этапы пройденного пути. Минутные всплески радости или грусти — плохие помощники. Так, неудача в любви создает ощущение пустоты, вся жизнь кажется напрасной, а повышение зарплаты приносит удовлетворение и веру в будущие успехи.

Раз в год — на следующий день после Нового года — я нахожу полчаса, чтобы уединиться и заполнить свой «январский план». Для сравнения в компьютере хранятся мои предыдущие планы за последние десять лет. По десятибалльной шкале (от «ужасно» до «великолепно») я оцениваю прожитое за год с точки зрения наиболее важных для меня аспектов и пишу для каждого из них по несколько слов, суммирующих достигнутое. Читатель вправе со мной не согласиться, но мои приоритеты таковы:

- ◆ Любовь
- ◆ Работа

- ◆ Деньги
- ◆ Игра
- ◆ Друзья
- ◆ Здоровье
- ◆ Творческие достижения
- ◆ Целое

Кроме того, я вношу свои впечатления в специальную рубрику под названием «Траектория жизни», где фиксирую, какие перемены случились в моей жизни за год, и выясняю общую динамику этих перемен за десять лет.

Нечто подобное я от всей души рекомендую делать и вам. Это помогает собраться, избавиться от иллюзий и определиться, в каком направлении действовать дальше. Как говорит Роберт Дэвис [124], «раз в год необходимо «взвешивать» свою жизнь. Если вы обнаружили, что за год она набрала слишком мало «веса» — меняйте образ жизни. Ключ к решению любой проблемы — в ваших руках».

В этой главе речь шла о тех факторах жизнерадостности, которые зависят от нас, о том, какими способами мы можем достичь максимального уровня, отпущенного нам природой. Мы обсуждали, как повысить степень удовлетворенности жизнью и сохранять душевное спокойствие, и обнаружили, что двигаться к этому нужно одновременно с трех сторон. Первый подход — интеллектуальный: необходимо отказаться от убеждения, что прошлое предопределяет будущее. Подобный детерминизм эмпирически бесплоден и философски несостоятелен, а порождаемая им пассивность загоняет в тупик. Второй и третий подходы связаны с эмоциями: нам надо изменить отношение к прошлому. Мы должны развивать в себе умение быть благодарными за все сделанное нам добро, а также научиться прощать бывшие обиды. Только тогда из нашей жизни уйдут горечь и злоба, а мы обретем душевное спокойствие. В следующей главе мы поговорим о положительных эмоциях, связанных с будущим.

## Оптимистическое отношение к будущему

Положительные чувства, связанные с будущим, — это вера, уверенность в себе, надежда и оптимизм. Оптимизм и надежда неплохо изучены психологами, и особенно отраднo то, что их можно в себе развить. Эти свойства [125] повышают сопротивляемость депрессиям, увеличивают продуктивность работы, особенно на ответственном посту, и укрепляют здоровье. Начнем, как всегда, с проверки собственного уровня оптимизма

---

### ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ОПТИМИЗМ

Вдумчиво, не торопясь, ответьте на каждый из тридцати двух вопросов теста. В среднем это займет около пятнадцати минут. Ответы в данном случае не делятся на правильные и неправильные. Если вы читали мою книгу «Приобретенный оптимизм», то, вероятно, уже знакомы с другой версией того же теста и знакомы с некоторыми из приведенных ниже заданий.

Прочитайте описание каждой ситуации и ясно представьте, будто все это происходит с вами. Не беда, если вы никогда не оказывались в подобной ситуации. Если вы считаете, что ни один из двух ответов не подходит, не волнуйтесь: просто обведите кружком тот ответ, который больше соответствует вашему восприятию, даже если формулировка вам не нравится. Главное здесь—выбирать не то, что вы *должны* были бы сказать или что сочли бы верным какие-то другие люди, а выразить свое собственное отношение.

Обведите только один вариант ответа на каждый вопрос. Не обращайтесь внимания на пометки «ВсП», «ВсХ» и т. п. — о них мы поговорим позднее.

1. *Вы и ваша супруга (супруг, подруга, друг) миритесь после ссоры.*

ВсХ

- |                           |    |
|---------------------------|----|
| А. Я простил его/ее.      | Оа |
| В. Обычно я прощаю людей. | 1  |

2. *Вы забыли о дне рождения супруга (супруги, друга или подруги).*

ВсП

- |  |    |
|--|----|
| А. Я плохо помню даты чужих дней рождения. | 1  |
| В. Я был занят другими делами.             | Оа |

3. *Вы получили цветы от тайного поклонника.*

ВзХ

- |  |    |
|--|----|
| А. Я интересен (интересна) для него или нее. | Оа |
| В. Я вообще пользуюсь популярностью.         | 1  |

4. *Вы участвуете в местных выборах и побеждаете.*

ВзХ

- |   |    |
|---|----|
| А. Я отдал предвыборной кампании много времени и сил. | О  |
| В. Я все стараюсь делать как можно лучше.             | 1а |

5. *Вы забыли о важной встрече.*

**ВзП**

А. Иногда меня подводит память. 1а

В. Порой я забываю поглядеть в блокнот.

6. *Все остались довольны вашим приемом.*

**ВсХ**

А. В тот вечер я был(а) особенно очарователен (очаровательна). Оа

В. Я — хороший хозяин (хозяйка). 1

7. *Вы должны десять долларов за то, что вовремя не сдали библиотечную книгу.*

**ВсП**

А. Когда я слишком увлекаюсь чтением, нередко забываю вернуть книгу в срок. 1

В. Я был так поглощен очередным отчетом, что забыл вернуть книгу.

Оа

8. *Ваши акции приносят большой доход.*

**ВсХ**

А. Мой брокер решил сменить тактику. О

В. Мой брокер — первоклассный инвестор. 1а

9. *Вы победили в соревнованиях по легкой атлетике.*

**ВсХ**

А. В тот момент я чувствовал себя непобедимым. Оа

В. Я упорно тренировался. 1

10. *Вы провалили важный экзамен.*

**ВзП**

А. Мне не хватило способностей. 1

В. Я плохо к нему подготовился. Оа

11. *Вы приготовили новое блюдо для друга или подруги, а он или она только вилкой поковыряли.*

ВзП

- А. Я не очень вкусно готовлю. 1а  
В. Я готовил в спешке. 0

12. *Вы проиграли соревнования, хотя очень долго к ним готовились.*

ВзП

- А. Я — плохой спортсмен. 1  
В. Мне плохо дается этот вид спорта. 0а

13. *Вы рассердились на друга или подругу.*

ВсП

- А. Он (она) всегда меня подначивает. 1а  
В. Он (она) меня достал (достала) в тот день. 0

14. *Вас оштрафовали за то, что вы не вовремя подали налоговую декларацию.*

ВсП

- А. Я всегда тяну с этим до последнего момента. 1а  
В. В этом году я поленился заполнить бланк. 0

15. *Вы приглашаете кого-то на свидание, а он (она) отказывается.*

ВзП

- А. В тот день мне не повезло. 1а  
В. Я засмутился, когда стал приглашать ее (его) на свидание.

0

16. *На вечеринке вас часто приглашали на танец.*

ВсХ

- А. Я всегда пользуюсь успехом на вечеринках. 1а  
В. В тот вечер я был (была) в уларе.

0

17. *Вы очень хорошо прошли собеседование, устраиваясь на работу.*

ВсХ

- А. Я хорошо разбираюсь в этой области и чувствовал себя уверенно. 0
- В. Я всегда хорошо прохожу собеседования. 1а

18. *Ваш начальник дал вам мало времени, чтобы закончить очередной проект, но вы все равно справились вовремя*

ВзХ

- А. Я хорошо владею своим делом. 0
- В. Я умею работать быстро. 1а

19. *В последнее время вы чувствуете упадок сил.*

ВсП

- А. Я давно не отдыхал. 1а
- В. У меня была очень напряженная неделя. 0

20. *Вы спасли человека от удушья.*

ВзХ

- А. Я знаю, что нужно делать в таких случаях. 0
- В. Я знаю, как вести себя в кризисной ситуации. 1а

21. *Ваш парень или девушка говорит, что вам нужно на некоторое время разойтись.*

ВзП

- А. Я слишком эгоцентричен (эгоцентрична). 1
- В. Я уделял (уделяла) ему (ей) слишком мало внимания. 0а

22. *Друг сказал вам что-то обидное.*

ВсП

- А. Он вечно болтает, не думая об окружающих. 1а
- В. Мой друг был в плохом настроении и сорвал его на мне. 0

23. *Начальник спрашивает у вас совета.*

ВзХ

- А. Я в этой области специалист.  
О
- В. Я умею давать полезные советы. 1а

24. *Друг благодарит вас за то, что вы поддержали его в трудную минуту.*

ВзХ

- А. Мне нравится помогать ему  
в тяжелые времена.  
О
- В. Я вообще помогаю людям. 1а

25. *Врач говорит, что вы — в хорошей физической форме.*

ВзХ

- А. Я стараюсь чаще заниматься спортом.  
О
- В. Я вообще неплохо забочусь о своем здоровье. 1а

26. *Ваша супруга (супруг, друг или подруга) уговорила вас вместе уехать на выходные.*

ВсХ

- А. Ей или ему нужно было сменить обстановку на несколько дней.  
О
- В. Она или он любит путешествовать. 1а

27. *Вас попросили возглавить важный проект.*

ВсХ

- А. Я только что успешно справился с подобным проектом.  
О
- В. Я — хороший организатор. 1а

28. *Катаясь на лыжах, вы часто падали.*

ВсП

- А. Кататься на лыжах трудно.  
1
- В. Лыжня была скользкой. Оа

29. *Вы получаете престижную премию.*  
 ВзХ  
 А. Я нашел решение серьезной проблемы. Оа  
 В. Я оказался лучшим из соискателей. 1
30. *Ваши акции падают в цене.*  
 ВзП  
 А. Я плохо знал обстановку на бирже. 1  
 В. Я выбрал не те акции. Оа
31. *За отпуск вы поправились и никак не можете сбросить вес.*  
 ВсП  
 А. Любая диета помогает лишь на короткое время. 1  
 В. Я выбрал не ту диету. Оа
32. *В магазине обнаружилось, что у вас на кредитной карточке нет денег.*  
 ВзП  
 А. Я иногда переоцениваю сумму на кредитной карточке. 1  
 В. Иногда я забываю перечислить деньги на кредитную карточку. Оа

*Выполнение этого теста поможет вам разобраться в основных составляющих оптимизма.*

*Подсчет баллов:*

ВсП_4	_____	ВсХ_5	_____
ВзП_3	_____	ВзХ_6	_____
НаП	_____	НаХ	_____
НаХ минус		НаП *	_____

Чтобы лучше понять, на чем зиждется оптимизм, надо разобратсья в таких субъективных характеристиках жизненных явлений, как их *постоянство* и *степень универсальности*.

### Постоянство

Те, у кого опускаются руки, полагают, что их беды постоянны, будут вечно сыпаться на голову и отравлять жизнь. Люди, не желающие сдаваться без боя, считают все неудачи временным явлением.

Постоянство бед (пессимисты)	Сиюминутность неудач (оптимисты)
Я совершенно разбит	Я просто устал
Диеты никогда не помогают	Диета не помогает, если питаться в кафе
Ты всегда меня высмеиваешь	Ты высмеиваешь меня, если я не убираю комнату
Начальник — скотина	Начальник в плохом настроении
Ты никогда со мной не разговариваешь	Ты в последнее время мало со мной говоришь

Если, думая о своих несчастьях, вы употребляете слова «всегда», «никогда» и т. п., то вы — пессимист. Если же вы используете такие слова, как «иногда», «в последнее время», и находите неприятностям разумное объяснение, то вы — оптимист.

Давайте снова вернемся к тесту. Посмотрите еще раз на восемь вопросов, намеченных буквами ВсП (Всегда Плохо). Это вопросы № 2,7,13,14,19,22,28 и 31. Они специально сформулированы так, чтобы выяснить, насколько постоянными

вы считаете свои беды. Оптимист в каждом случае выберет ответ «О», а пессимист, соответственно, — «1». Так, отвечая на вопрос 2: «Я плохо помню даты чужих дней рождения», а не «Я был занят другими делами», вы ссылаетесь на постоянную, а значит, свойственную пессимистическому мировоззрению причину.

Сложите результаты ответов на эти восемь вопросов и запишите их под рубрикой ВсП. Если сумма набранных очков 0 или 1 — вы крайне оптимистичны, 2-3 — умеренно оптимистичны, 4 — средний результат, 5-6 — довольно пессимистичны, а если у вас 7-8 баллов, вы закоренелый пессимист.

Потерпев неудачу, мы хотя бы на миг впадаем в смятение. Это как удар под дых. Сначала нам больно, но затем боль уходит, и у некоторых — очень быстро. Это как раз те, кто набрал в данном случае 0 или 1 балл. У иных боль сохраняется дольше, и они начинают жаловаться. Это набравшие 7-8 очков. Даже после мелких неудач они чувствуют себя беспомощными несколько дней, а то и месяцев. От крупных поражений такие люди могут вообще не оправиться.

Когда случается что-то хорошее, оптимисты мгновенно к этому привыкают: они считают, что такие вещи закономерны и будут радовать их всю жизнь, тогда как пессимисты не верят в постоянство удачи.

Временность везения (пессимисты)	Постоянство удачи (оптимисты)
Сегодня — удачный день	Мне всегда везет
Я стараюсь	Я — талантливый человек
Мой соперник устал	Мой соперник ничего особенного из себя не представляет

По мнению оптимистов, все приятные события происходят благодаря их способностям и чертам характера. Пессимисты

объясняют свои победы хорошим настроением или временным приливом сил.

Вы, вероятно, заметили, что часть вопросов теста (точнее, половина) связана с достижениями (например, «Ваши акции приносят большой доход»). Подсчитайте свои баллы в ответах на вопросы №1,6,8,9,16,17, 26 и 27 — они отмечены буквами ВcX. Ответы, оцененные в 1 балл, характерны для оптимистов, не сомневающих, что все хорошее естественно и закономерно. Сложите отмеченные баллы и подсчитайте общую сумму. Если вы набрали 7-8 баллов, то весьма оптимистично смотрите на жизнь, 6 баллов свидетельствуют об умеренном оптимизме. 4-5 баллов — средний результат, 3 балла — умеренный пессимизм, а 2,1 или 0 говорят о крайнем пессимизме.

Люди, уверенные, что все радости в их жизни — явление постоянное, достигая очередного успеха, стараются еще больше. Те же, кто полагает, что все хорошее — временно, могут сдаться, даже добившись победы, поскольку думают, что повезло им совершенно случайно. Оптимисты извлекают наибольшую выгоду из своих достижений и умеют довести до конца успешно начатое дело.

### **Степень универсальности**

Если постоянство связано со временем, то степень универсальности — с пространством.

Рассмотрим следующий пример: в большой торговой компании уволили половину бухгалтерского отдела. Два уволенных бухгалтера — Нора и Кевин — впали в депрессию. Ни тот, ни другой не желают тратить несколько месяцев на поиски работы. Оба отказались заполнять даже налоговую декларацию, поскольку это напоминает им об увольнении. Однако Нора осталась любящей и деятельной супругой, продолжает общаться с друзьями, здоровье — в порядке, и три раза в неделю она все-таки подрабатывает. Кевин, наоборот, совсем ушел

в себя, не обращает внимания на жену и маленького сына и проводит вечера в мрачных раздумьях. Он перестал ходить на вечеринки, так как, по его словам, не может видеть людей, перестал смеяться над шутками, простудился и проболел всю зиму. Совсем забросил бег трусцой, хотя раньше это было одним из его любимых занятий.

Некоторые люди умеют аккуратно запереть свои беды в коробочку и спокойно жить дальше: ну, пусть в какой-то сфере — работе или любви — их постиг крах. Но для некоторых из нас одна-единственная неудача затмевает весь белый свет. Истинный пессимист не сомневается, что из-за одной порванной нитки свитер разлезется в клочья.

В сущности, все люди сводятся к двум типам: первые дают неприятностям самое обобщенное толкование и опускают руки, как только в какой-нибудь сфере их жизни происходит сбой. Вторые подыскивают любой неудаче конкретное объяснение и грустят по совершенно конкретному поводу, в остальном стараясь жить как ни в чем не бывало. Вот примеры обобщенных и конкретных толкований всевозможных неприятных происшествий:

Неприятность как универсальная закономерность (пессимисты)	Неудача как частность (оптимисты)
Все преподаватели несправедливы	Преподаватель Селигман несправедлив
Я неприятен людям	Я неприятен этому человеку
Книги бесполезны	Эта книга бесполезна

Нора и Кевин набрали одинаковое число баллов по степени *постоянства* плохого настроения. В этом отношении оба оказались пессимистами: оставшись без работы, они долго пребывают в депрессии. Но по *степени универсальности* своих

неутешительных выводов Нора и Кевин разительно отличаются друг от друга. Когда случилось несчастье, Кевин решил, что вся жизнь кончена: его уволили и он ни на что не годен. Нора же рассудила, что увольнением обязана простой и понятной причине: она — плохой бухгалтер.

Степень постоянства определяет, на какой срок человек опускает руки; степень универсальности показывает, сколь широко распространяется наш пессимизм на все области жизни. Кевин — типичная жертва универсальности своего пессимизма. После увольнения он вообразил, что причина его неудачи универсальна, и потому капитулировал на всех фронтах.

Случается ли подобное с вами? Вопросы, касающиеся универсальности, помечены буквами ВЗП (везде плохо). Это вопросы № 5, 10, 11, 12, 15, 21, 30 и 32. Сложите баллы ответов на эти вопросы. Если вы набрали 0 или 1 — вы большой оптимист, 2-3 балла — умеренно оптимистичны, 4 балла — средний результат, 5-6 — умеренно пессимистичны, 7-8 — крайне пессимистичны.

Оптимистические объяснения радостных событий, разумеется, противоположны объяснениям неприятностей. Оптимист уверен, что удачи положительно влияют на все, что он делает, тогда как пессимист воспринимает свои победы как временные и случайные, относит их к узкой сфере и объясняет конкретными причинами. Когда Норе снова предложили временную работу в компании, она подумала: «В конце концов они поняли, что без меня им не обойтись». Кевин же, получив такое предложение, сказал себе: «Наверное, у них просто не хватает людей». Вот еще несколько примеров:

Удача как частность (пессимизм)	Удача как универсальная закономерность (оптимизм)
Я способен к математике	Я вообще способный человек
Мой брокер разбирается в нефтяных акциях	Мой брокер знает Уолл-стрит
Я понравился ей	Я — обаятельная личность

Оцените, как вы воспринимаете радостные события. Вопросы, связанные с ними, помечены буквами ВЗХ — Везде Хорошо. Их номера — 3,4,18,20,23,24,25 и 29. Если, отвечая на какой-либо из этих вопросов, вы получили 0 баллов, то это — ответ пессимиста (узкое и ограниченное толкование собственных успехов). Например, ответив на вопрос № 24 (друг благодарит вас за помощь): «Мне нравится помогать ему в тяжелые времена», вы дали частное объяснение, характерное для пессимистов; ответ же «Я вообще помогаю людям» представляет собой обобщенное, оптимистическое объяснение. Подсчитайте, сколько баллов вы набрали в целом. Если 7-8 — вы большой оптимист, 6 — умеренный оптимист, 4-5 — относительный оптимист, 3 — умеренный пессимист, а 0,1 или 2 — крайний пессимист.

## Надежда

До сих пор толкованием понятия «надежда» заняты, в основном, лишь телевизионные проповедники, политики и авторы рекламных роликов. Теория приобретенного оптимизма сделала этот вопрос предметом внимания ученых — научные лаборатории пытаются препарировать это чувство, чтобы выяснить, как оно воздействует на людей. Питаете ли вы надежды, зависит от обоих рассмотренных выше факторов — кажущихся постоянства и степени универсальности приятных и неприятных жизненных явлений. Читатель уже догадался, что укреплению надежд способствует умение находить постоянные и универсальные объяснения для радостных событий и временные, частные — для неприятностей. Вот несколько примеров объяснения бед:

Безнадежность	Надежда
Я туп	У меня похмелье
Все мужчины — тираны	Мой муж в плохом настроении
Пять шансов из десяти, что эта опухоль злокачественна	Пять шансов из десяти, что это не злокачественное образование

А вот как можно объяснить приятные события:

Безнадежность	Надежда
Мне повезло	Я талантлив
Моя жена привлекает клиентов	Моя жена всегда привлекательна
Моя фирма опередила конкурентов	Моя фирма всегда опережает своих конкурентов

Думаю, что результаты этого теста, связанные с нашими надеждами (НаХ — надежды хорошие и НаП — надежды плохие), особенно информативны. Чтобы узнать свой балл НаП, сложите результаты ВзП и ВсП. Чтобы узнать НаХ — сложите ВзХ и ВсХ. Теперь вычтите НаП из НаХ. Если в результате вы набрали от 10 до 16 баллов, значит, светлые надежды переполюют вашу душу; 6-9 баллов соответствуют умеренным надеждам на лучшее, от 1 до 5 баллов — средний результат, от (-5) до 0 — очень слабая вера в успех, и ниже (-5) — полная безнадежность.

Те, кто дает радостным событиям универсальные и долго срочные объяснения, а плохим — временные и частные, быстро оправляются от бед и легко используют выпавшую удачу. И наоборот, те, кто считает свой успех временным, а неудачи — постоянным явлением, сгибаются под их тяжким бременем и редко наслаждаются достигнутыми успехами.

## Как повысить свой оптимизм и надежду

Есть хороший способ развить в себе оптимизм, и состоит он в том, чтобы развенчивать и опровергать пессимистические мысли. Вам ведь найдется что противопоставить незаслуженным обвинениям со стороны другого человека? «Ты не справляешься с обязанностями замдиректора по кадрам. Ты — человек невнимательный, эгоистичный, и подчиненные терпеть тебя не могут», — заявляет ваша конкурентка. В ответ вы можете привести различные доводы: в прошлом году сотрудники высоко оценили вашу работу, недавно вы умело перевоспитали трех самых недисциплинированных молодых людей из отдела маркетинга и т. п. Но, обвиняя себя сами, мы, как правило, не умеем возразить, даже если укоры беспочвенны. В такой ситуации не вредно бывает представить, будто эти критические соображения высказывает вам кто-то другой.

Как только почувствуете, что впадаете в пессимистическое настроение, воспользуйтесь методом под названием *Фа-Мы-Ре-До-Э*. Здесь «Фа» — фактическая реальность, «Мы» — ваши невеселые мысли по этому поводу, «Ре» — результат этих мыслей, «До» — доводы спокойного разума, «Э» — энергетическая встряска. Посмотрите, как, осознавая все важные компоненты неприятного события, можно развеять упаднические настроения и взбодриться.

*Факт.* Мы с мужем впервые после рождения ребенка решили «выйти в свет» и пообедать в ресторане. Однако большая часть вечера прошла в спорах и ссорах по разным поводам — начиная от прононса официанта и кончая формой головы нашего сына — на кого он похож?

*Мысли.* Что происходит? Я думала, мы будем наслаждаться романтическим ужином, а вместо этого мы убиваем редкий свободный вечер на стычки по пустякам. Не даром

я совсем недавно прочитала в одной статье, что многие браки распадаются после рождения первого ребенка. Может быть, и наш вечер — предвестник будущего развода? Как же я буду одна воспитывать сына?

*Результат мыслей.* Меня охватили разочарование, глубокая грусть и даже паника. Аппетит совсем пропал, интерес к окружающей обстановке — тоже. Муж пытался поднять мне настроение, но безуспешно — я смотреть на него не могла.

*Доводы разума.* Может быть, я неправильно оценила ситуацию? Ведь нелегко настроиться на романтический лад, если за последние семь недель ты едва ли хоть раз спала три часа подряд и постоянно проверяешь, не подтекло ли молоко? Ничего себе романтика! И вообще, один неудачный ужин к разводу не приведет. В наших отношениях бывали моменты куда неприятнее, однако мы с честью из них выходили и любовь только крепла. Куда разумнее не читать глупые журналы. Да я ли это сижу тут и составляю список, к кому из родственников уйти, только потому, что Полу кажется, будто наш сын больше похож на его деда, чем на мою тетушку?! Пожалуй, надо просто-напросто расслабиться и воспринимать этот ужин как первую попытку обновить романтические отношения. Следующая будет удачнее.

*Энергетическая встряска.* Я почувствовала себя лучше и, естественно, стала уделять Полу больше внимания. Я рассказала ему о своих тревогах из-за молока, и мы посмеялись, представив, что мог бы сказать наш официант при виде молочных рек на столе. Мы решили, что это наш пробный ужин и на следующей неделе надо снова сходить в ресторан. Дружески поговорив, мы помирились и повеселели.

Очень важно понимать, что огорчительные мысли, временами приходящие нам в голову, далеко не всегда обоснованы. Как бы вы отреагировали, вздумай ревнивая соперница заявить вам: «Ты ужасная мать. Ты эгоистична, невнимательна и тупа»? Надеюсь, вы не приняли бы подобные обвинения всерьез, а задень они вас за живое — вы нашлись бы, что ответить. К примеру: «Мои дети меня любят. Я провожу с ними немало времени — занимаюсь алгеброй, играю в футбол и учу, как выжить в этом мире. А моя "подруга", похоже, просто ревнует, поскольку не довольна собой».

Итак, выходит, отмахиваться чужие нападки — проще простого? Гораздо хуже мы справляемся с укорами, брошенными себе самим. Критика, исходящая из самого главного первоисточника, кажется нам справедливой.

Нет, и еще раз нет!

Критика в свой адрес бывает не менее беспочвенна, чем выпады завистников! Рефлексивные объяснения, как правило, искажают истину. Они — следствие привычного хода мыслей, навеянных неприятными воспоминаниями и установками прошлого: о детских ссорах, строгости родителей, несправедливости воспитателя в лагере или ревности старшего брата. И поскольку эти мысли якобы исходят от нас, их правильность не подвергается сомнению.

Напрасно. Если человек думает, что не способен найти работу, спутника жизни или друзей, это — верный знак, что он ошибается. На подобную мысль следует взглянуть со стороны, чтобы проверить, насколько она соответствует действительности. Вот здесь-то и уместно применить критический анализ. Признайте, что именно пессимистические мысли остро в нем нуждаются. И следующим нашим шагом будет перевод их анализа в практическое русло.

## Когда полезно спорить с самим собой

Существуют четыре способа сделать опровержение пессимистических мыслей убедительным. Поговорим о каждом из них.

### *1. Где доказательства?*

Наиболее надежный способ опровергнуть пессимистические доводы — показать, что они не соответствуют действительности. Как правило, объективная картина совсем не так грустна, как вам кажется, поскольку пессимистическая реакция на отрицательные события в большинстве случаев преувеличена. Почувствуйте себя детективом и спросите: «Где доказательства?»

Если, получив плохую отметку, вы сокрушаетесь по поводу своей общей бездарности, — ищите подтверждения обратного. (Для начала узнайте хотя бы, каковы результаты ваших сокурсников.) Волнуетесь из-за нарушенной диеты — спокойно оцените, сколько калорий и всяких «вредностей» содержится в съеденных вами кукурузных чипсах, куриных крылышках или выпитом пиве. Наверняка доза окажется не смертельной.

Излагаемый здесь метод развития в себе оптимизма при помощи критического анализа пессимистических мыслей необходимо отличать от метода «позитивной установки» [126]. Последний состоит в том, чтобы ежедневно и постоянно внушать себе, что с каждым днем мы становимся все лучше и лучше—без каких бы то ни было доказательств, и даже если факты свидетельствуют об обратном. Если вы способны принять позитивную установку на веру—тем лучше для вас. Но людям интеллектуальным, склонным мыслить скептически, обычно такое не по силам. Зато предлагаемый здесь метод опирается на осознание реальных фактов, в том числе таких, которые доказывают, что мы неверно оцениваем то или иное событие и напрасно портим себе жизнь.

## 2. Альтернативные объяснения

Почти все, что с нами происходит, обусловлено не одной, а множеством причин. Так, результаты экзамена зависят от его трудности, вашей подготовленности, умственных способностей, общего уровня развития, объективности преподавателя, вашего самочувствия и т. п. Люди, склонные к пессимизму, нередко цепляются за какую-нибудь одну причину, по их мнению, наиболее существенную и «все объясняющую». Однако, проведя критический анализ, мы понимаем, что реальность куда многограннее и светлее, чем нам казалось. Если каждое явление обуславливает масса причин, с какой стати нам учитывать только одну, да еще самую неприятную? Не лучше ли выбрать иной, менее деструктивный подход к жизни?

Чтобы установить, насколько верны ваши подозрения, взвесьте все возможные причины. Подумайте и о том, что зависело от вас (в примере с экзаменом, это степень подготовленности), и о специфических обстоятельствах (тест был слишком трудным), и о не зависящих от вас факторах (преподаватель оценивал результаты необъективно). Возможно, отыскивая истинное объяснение неудачи, вам придется поломать голову и кардинально изменить первоначальную позицию. Помните: пессимистам свойственно фокусироваться на самой неприятной для себя причине вовсе не потому, что тому есть основания, а по складу характера. Нужно избавиться от этой вредной привычки и всегда находить как можно больше альтернативных, внушающих надежды объяснений.

## 3. Разбор последствий

Однако жизнь устроена так, что порой и факты свидетельствуют не в нашу пользу, и самые худшие опасения сбываются. В подобных случаях советую прибегнуть к методу «детрагедизации».

Даже если неприятные предположения оправдались, спросите себя: ну и что? Каковы последствия того, что произошло? Допустим, романтический ужин не удался. Чем это вам грозит? Один неудачный поход в ресторан и вправду не закончится разводом.

Подумайте, сколь вероятно развитие событий по наихудшему сценарию? Неужели из-за трех четверок в дипломе умный шеф не возьмет вас на работу? Разве пары куриных крылышек и тарелки чипсов достаточно, чтобы уже никогда не похудеть? Тут можно самое время «подключить» первый способ и заняться поисками доказательств. Так, в предыдущем примере жена вспомнила, что они с мужем знавали и худшие времена, однако семья не развалилась.

#### 4. Напрасные переживания

Зачастую грустные мысли наносят больший вред, чем обусловившие их факты. Насколько деструктивно вы мыслите? Если вы нарушили диету за ужином, то говоря себе: «Я — неисправимый обжора», перечеркиваете все свои дальнейшие попытки похудеть. Некоторые люди сильно переживают, когда к ним относятся несправедливо. Увы, даже если такие переживания вполне обоснованы, сами они вредят нам гораздо больше, чем спровоцировавшая их ситуация.

Подумайте, разумно ли до бесконечности твердить себе, что мир несправедлив? А вот поразмыслить о способах уберечься от повторения ошибок—очень полезно. Даже если сейчас вам действительно есть от чего грустить, прикиньте, нельзя ли изменить ситуацию и как это сделать. Например, в истории с неудачным ужином женщина сделала полезный для себя вывод, решив отказаться от чтения глупых статей в дамских журналах.

## Упражнение

Опробуйте метод критического анализа пессимистических мыслей на практике. Выберите, скажем, пять неприятных происшествий последнего месяца. Проанализируйте свое настроение, оцените объективные последствия и вспомните, какие мысли приходили вам в голову. Помните: побеждая отрицательные эмоции, мы подпитываем себя энергией.

Опишите все, что вы чувствовали, даже если это была мелкая неприятность — задержалась почта, вам не перезвонили или не вымыли стекло машины на заправке. В каждом случае старайтесь применить все четыре способа критического анализа.

Но для начала предлагаю вам обдумать два следующих примера. Один из них связан с неприятным событием, другой — с радостным.

*Факт.* Вычитав курс лекций на тему «Адаптация после психологических травм», я ознакомился с отзывами студентов. Один из них гласил: «Я глубоко разочарован. Единственное, что осталось в памяти, — полная серость и скука. Иметь дело с покойниками — и то веселее, чем с преподавателем Ричмондом. Займитесь чем угодно, только не ведите больше этот курс!»

*Мысли.* Ну и наглые пошли студенты! Они, видно, хотят, чтобы я проводил занятия в классе, оборудованном системой *Dolby*. Если ты не используешь новейших мультимедиа, молодежи, видите ли, неинтересно. Нет, чтобы самостоятельно пораскинуть мозгами и освоить материал! Как я устал от таких претензий! Хорошо, что не знаю, кто это написал.

*Результаты мыслей.* Я взбешен. Позвал жену, прочитал ей эту гадость и высказал все, что думаю. Настроение испорчено на весь день — я постоянно думал, какими избалованными и нахальными стали студенты.

*Аоводы разума.* Зачем же писать так грубо? Я понимаю, что кому-то мой курс мог не понравиться, но к чему высказывать свое мнение в столь бестактной форме? Вообще-то, отрицательный отзыв всего один — большинство студентов довольны. И все же я получил не такие высокие оценки, как раньше. Многие пишут, что им было бы легче усвоить материал, используй я ролики и слайды. Ребятам не лазерное шоу нужно, просто они хотят, чтобы лекции были интересней и доступней. Может быть, я действительно обленился? Раньше я старался как-то оживить занятия. А может, мне просто надоела тема и со стороны это очень заметно? Пусть отрицательный отзыв послужит мне уроком и заставит немного потрудиться над формой изложения.

*Энергетическая встряска.* Я победил ярость. Неприятные чувства по отношению к этому студенту остались, но я уже воспринимал все это спокойно. Всегда неприятно осознавать, что ты расслабился и подувал, но отрицательный отзыв заставил меня сменить манеру изложения. Я по-новому «вжился» в материал и с нетерпением жду следующего года.

Как я уже говорил, пессимистическое восприятие радостных событий прямо противоположно толкованию дурных. Когда случается что-то хорошее, пессимист говорит: это временный, случайный и незаслуженный успех. Такая интерпретация успехов не позволяет нам использовать их с максимальной выгодой. Следующий пример показывает, как бороться с пессимистической трактовкой своих побед. Надо всегда связывать их со свойственными вам достоинствами и чертами характера, т. е. объяснять с оптимистических позиций.

*Факт.* Начальник, сказав, что ему понравились некоторые мои предложения, пригласил меня на собрание, где я мог бы доложить их руководству.

*Мысли.* Нет, только не это! Я не верю, что он действительно этого хочет. Я буду выглядеть там полным идиотом. Хватит и того, что я все выложил шефу. И вообще, эти идеи не мои, они возникли как результат коллективных дискуссий. Может, я и высказал здравые предположения, но им не хватает глубины. Если придется отвечать на вопросы руководства компании, я сгорю от стыда.

*Результаты мыслей.* Меня охватила тоска. Я не мог сосредоточиться. Вместо того чтобы разрабатывать план поставок, я витал в облаках, и доделывать его пришлось на скорую руку.

*Доводы разума.* Стоп. А ведь начальник-то прав! Я действительно обсуждал план поставок с другими сотрудниками, но идеи-то были мои. И на последнем собрании именно я помог всем выйти из тупика, отыскав новый подход. Любой на моем месте стал бы волноваться, выступая перед руководством фирмы. Но ведь я долго вынашивал то, что хочу предложить, а потом пустил краткое описание по отделу, чтобы мои коллеги с ним ознакомились. Хэнк выбрал меня, зная, что я не подведу. Он не из тех, кто стал бы рисковать своей репутацией, пригласив на заседание правления случайного человека. Шеф верит в меня, а значит, и я обязан в себя поверить.

*Энергетическая встряска.* Я стал более собранным и спокойным. Даже решил сделать пробную презентацию для двух своих коллег. После этого у меня появился азарт, и чем дольше я над этой презентацией работал, тем увереннее себя чувствовал. А еще подыскал несколько приемов, чтобы сделать свое выступление более убедительным.

Теперь настало время и вам испытать на себе эффективность метода. Конечно, нарочно искать неприятностей не надо, описывайте события, вызвавшие у вас негативную реакцию в прошлом. В каждом случае тщательно анализируйте то, что творится в вашей душе. Как только у вас появляются упадниче-

ские мысли, изучите их и постарайтесь полностью опровергнуть. Последовательность этапов для всех случаев одинакова, как по нотам: факт, ваши невеселые мысли, результаты этих мыслей, критический анализ и энергетическая встряска.

1.

*Факт:*

*Мысли:*

*Результат мыслей: Аоводы*

*разума: Энергетическая*

*встряска:*

2.

*Факт:*

*Мысли:*

*Результат мыслей:*

*Аоводы разума:*

*Энергетическая встряска:*

3.

*Факт:*

*Мысли:*

*Результат мыслей:*

*Доводы разума:*

*Энергетическая встряска:*

В главе 5 речь шла о том, что такое удовлетворенность прошлым и как ее добиться. Только что мы рассмотрели особенности оптимистического взгляда в будущее и способы его развития. А теперь переходим к счастью в настоящем.

## Счастье в настоящем

То, о чем речь пойдет в этой главе, принципиально отличается от удовлетворения прошлым и оптимистического взгляда в будущее. Оценка настоящего связана с двумя важными и несхожими между собой явлениями: удовольствием и духовным удовлетворением.

Всякое *удовольствие* непременно содержит в себе хотя бы один мощный чувственный компонент — один из тех, что философы называют «грубыми чувствами»: экстаз, трепет, оргазм, восторг, веселье, достаток или комфорт. Удовольствия преходящи и почти не затрагивают процесс мышления.

*Духовное удовлетворение* мы получаем, занимаясь любимым делом, и оно вовсе не обязательно сопровождается какими-либо эмоциями. То, что приносит нам духовное удовлетворение, поглощает нас целиком, и мы полностью растворяемся в нем, забывая о себе. Интересный разговор, альпинизм, чтение хорошей книги, танец, удачный бросок мяча в корзину — все это занятия, побуждающие нас забыть о времени, использовать свои способности с максимальной полнотой и больше узнать о лучших сторонах собственного характера. Такие впечатления оставляют более глубокий след, чем удовольствия, они застав-

ляют нас думать и делать выводы, не так быстро приедаются и зависят от наших достоинств и добродетелей.

## УДОВОЛЬСТВИЯ

*Надеюсь, не раз еще ты летним утром  
С великой радостью  
Войдешь в незнакомую гавань  
И заглянешь на финикийские рынки,  
Чтобы купить там янтарь, и коралл, и жемчуг,  
Или из черного дерева безделушки. Есть и  
духи с дивным чувственным ароматом.  
Вдыхай благовония, Сколько  
можешь себе позволить.*

Кавафис, «Итака» [127]

## Телесные удовольствия

Эти переживания возникают спонтанно, надолго не задерживаются и не требуют размышлений. В процессе эволюции возникла тесная связь между органами чувств и положительными эмоциями: прикосновение, вкус, обоняние, движение, зрение и слух дарят нам телесную радость. Поглаживание гениталий вызывает у младенцев улыбку. Тот же эффект до определенного возраста дает вкус материнского молока или французского ванильного мороженого. Если вы давно не мылись, горячий душ доставит вам невероятное наслаждение — куда большее, чем осознание того, что вы стали чище. Оргазм не нуждается в комментариях, а кто-то блаженствует, освобождая кишечник. Зрение и слух тоже вызывают позитивные чувства, однако

связь здесь уже не столь непосредственна: вспомните хотя бы ясный весенний день, финал песни *Битлз* «Хей, Джуд», образ милого ребенка или ягненка, огонь в камине снежным зимним вечером...

Существуют и более утонченные чувственные удовольствия. Я люблю красоту чайных роз, с восторгом слушаю начало «Величит душа моя» К.ф.Э. Баха (сына известного композитора), наслаждаюсь вкусом сухого немецкого рислинга, троганно смотрю заключительную сцену первого акта мюзикла «Воскресенье в парке с Джорджем», люблю духи «Шалимар», восхищаюсь точной рифмой и млею, когда двухмесячный сын сжимает мой указательный палец.

Но как бы ни тешили нас физические удовольствия, строить на них жизнь не получается — слишком уж они мимолетны и уходят с исчезновением внешних стимуляторов. Человек быстро привыкает, и ему нужны все большие дозы, чтобы «словить тот же кайф». Только первый кусочек ванильного мороженого, знакомство с ароматом «Шалимар» и первые несколько секунд у очага производят поистине неизгладимое впечатление. Затем острота удовольствия притупляется — разве что вы испытываете их изредка, с очень большим интервалом.

## Высшие удовольствия

У высших наслаждений много общего с телесными удовольствиями — они тоже замешаны на «грубых чувствах», тоже мимолетны, быстро слабеют и становятся привычными. Однако эти состояния требуют более сложных внешних стимуляторов, они интереснее и разнообразнее удовольствий физических.

Существует немало способов классификации высших удовольствий, в том числе и мой. Для начала я выбрал одно позитивное эмоциональное состояние — *радость* — и отыскал в словаре все синонимы этого слова. Точно так же я поступил со

следующим и повторял эту процедуру, пока не исчерпал весь запас слов. В результате набралось около ста понятий, связанных как с телесными, так и с более возвышенными удовольствиями. В отдельную группу я отобрал слова, характеризующие физические удовольствия (например, *оргазм* или *тепло*), а остальные разделил на три группы по степени интенсивности.

К разряду наиболее интенсивных принадлежат восхищение, блаженство, экстаз, трепет, восторг, эйфория, кайф, энтузиазм и возбуждение. В число умеренно интенсивных входят волнение, оживленность, энергичность, ликование, веселье, радость, бодрость, энтузиазм и влечение. К группе наименее интенсивных относятся комфорт, гармоничность, развлечение, насыщение и расслабление. Для решения нашей задачи — поднять уровень этих удовольствий в повседневной жизни — способ классификации не так уж важен.

### Как повысить интенсивность удовольствий

Обращаться с этой проблемой к специалисту вам явно не придется. Каждый из нас лучше любого психолога сумеет ответить, что приносит ему больше удовольствия и как этого добиться. Однако знание трех принципов, открытых позитивной психологией, поможет вам сделать свое пусть кратковременное, но реальное счастье более полным и интенсивным. Это учет привыкания, смакование и внимание к происходящему. Знакомство с этими психологическими концепциями может послужить для вас хорошим уроком усиления и продления любых приятных чувств.

### Привыкание и кое-что похуже

Удовольствия — как телесные, так и более возвышенные — не могут быть использованы в качестве источника продолжитель-

ного ощущения счастья. Связанные с ними эмоции по определению преходящи, и как показывает практика, испаряются практически мгновенно. Когда я даю студентам задание сделать для себя что-нибудь приятное (скажем, посмотреть интересный фильм), мы неизменно приходим к выводу, что с окончанием сеанса прекращаются и соответствующие эмоции. Стоит исчезнуть внешнему стимулятору, как позитивные переживания растворяются в волнах повседневности, почти не оставляя следа. Это совершенно естественно, а исключения только подтверждают правило: иногда мы вспоминаем о каком-нибудь фильме и на следующий день (например, «Властелин колец»), а вкус бургундского сохраняется во рту две минуты. (В моей долгой карьере дегустатора-любителя были уникальные случаи: к примеру, мне доводилось пробовать вина, вкус которых ощущался во рту и на следующий день.)

Повторные попытки испытать то же удовольствие малоэффективны. От второй порции мороженого «Бассет» наслаждение вдвое меньше, а к четвертой остаются одни калории. Когда же потребность в последних удовлетворена, мороженое не намного вкуснее картона. Процесс привыкания, или адаптация, — неотъемлемая часть работы нашей нервной системы. Нейроны живо откликаются на новый стимул. Если же новой информации нет, их реакция не будет столь интенсивной. На уровне клетки это объясняется существованием так называемого рефракторного периода, в течение которого (обычно несколько секунд) нейроны просто не могут включиться повторно. Вот почему мы так чутко улавливаем незнакомое, а на привычное не обращаем внимания. И чем чаще происходит какое-либо событие, тем меньше оно нас волнует.

Удовольствия не только скоротечны, но и приводят порой к дурным последствиям. Помните «центры удовольствия», обнаруженные в мозгу крыс сорок лет назад? Исследователи вживили в определенные зоны подкорки головного мозга тончайшие электроды, чтобы всякий раз, когда подопытное животное нажимало на переключатель, в мозгу возникало

небольшое электрическое возбуждение. Со временем такие крысы начинали предпочитать эту стимуляцию пище и раз множению, а без нее погибали. Это важнейшее открытие касается не самого удовольствия, но зависимости от него. Оказалось, что электрическая стимуляция определенных участков мозга вызывает очень сильное желание снова испытать нечто подобное. Удовлетворить его может только повторная стимуляция, которая, к несчастью, вызывает еще большую тягу. Желание проходит, если крыса несколько минут терпит «ломку», не нажимая на переключатель. Но стремление получить стимуляцию настолько сильно, что животное вновь и вновь давит на переключатель — потому что попадает в зависимость. Неудовлетворенное желание вызывает такую негативную реакцию, что крыса старается его избежать [128].

Представьте, что у вас чешется спина: почесав ее, вы на какое-то время успокоитесь, но вскоре зуд появится снова. Постепенно он станет невыносим, и спасти от этого сможет только новое почесывание. Но тогда возникает порочный круг. Если, стиснув зубы, немного потерпеть, мучительные ощущения утихнут, но, как правило, жажда почесать спину слишком сильна. Вот почему так трудно оторваться от соленых орешков или ванильного мороженого, бросить курить. Самые пагубные пристрастия — наркотики и алкоголь. Переусердствовав с выпивкой, человек страдает похмельем. Облегчить его можно новой порцией алкоголя («подобное лечат подобным»), но разумнее подождать, пока пройдет само. Если вы «лечите» похмелье алкоголем, неприятные ощущения исчезнут, но завтра они вернуться и опять потребуют вливаний.

Все сказанное напрямую относится к удовольствиям: ими явно не стоит злоупотреблять. Эта заповедь звучит и в отрывке из стихотворения греческого поэта Кавафиса, вынесенном в эпиграф («И вдыхай благовония, сколько можешь себе позволить»). Пусть в вашей жизни будет как можно больше приятного, но старайтесь максимально оттягивать привычные удовольствия. И если через некоторое время выяснится, что желание пропало

или сменилось отвращением, — скорее всего, это значит, что ранее речь шла не об удовольствии, а о зависимости.

Откусите немного мороженого, но не глотайте сразу, а помедлите секунд тридцать—они покажутся вечностью. А если затем доедать порцию расхочется — киньте ее в помойное ведро. Если хотите продолжить — добро пожаловать, но не спешите: будьте готовы остановиться в любой момент.

Рассчитайте «оптимальный режим» для каждого удовольствия. Это поможет сохранить остроту ощущений и не впасть в зависимость. Если, допустим, вы любите музыку Брюса Спрингстина, попробуйте слушать ее то чаще, то реже обычного. Постепенно вы определите, с каким временным интервалом музыка производит наиболее сильное впечатление. Помогает сохранить остроту ощущений и неожиданность: пусть удовольствие станет сюрпризом. И давайте способствовать тому, чтобы окружающие нас люди почаще дарили друг другу нечаянную радость. Для этого вовсе необязательно покупать букеты роз в цветочных магазинах — достаточно чашки любимого кофе, приготовленного заботливой рукой. Почему бы не потратить пять минут в день на подготовку приятного сюрприза супругу или супруге, детям или сослуживцу? Можно поставить любимую музыку мужа, когда он возвращается домой, почесать жене спинку, пока она печатает на компьютере, поставить вазу с цветами на письменный стол коллеги, написать что-то приятное любимому человеку. Такие поступки всегда находят живой отклик и вызывают желание сделать ответный шаг.

### **Смакование**

Бешеный темп современной жизни [129,130] и постоянные заботы о будущем могут сослужить нам дурную службу, обедняя настоящее. Почти каждое изобретение нынешней эпохи — от телефона до Интернета — рассчитано на то, чтобы мы как можно быстрее могли управиться с как можно большим коли-

чеством дел. Экономия времени требует составления планов на будущее. Даже вступая в разговор, мы уже не слушаем собеседника, а заранее обдумываем остроумные реплики. Постоянно пытаюсь сэкономить время (интересно зачем?) и планируя будущее, которое тем быстрее становится прошлым, мы забываем о бесценном настоящем.

Фред Б. Брайант и Джозеф Верофф из университета Лойолы предложили оригинальный метод, названный ими *смакованием*. Хочется верить, что эта попытка воплотить заботу о будущем в лучших традициях буддизма поможет нам вновь обрести утраченное умение ценить прелесть сегодняшнего.

Согласно Брайанту и Вероффу, смакование — это осознание своего удовольствия и неторопливая, размеренная забота обо всех этапах его переживания. Вот как Фред Брайант описывает смакование минутной передышки на пути к горному пику:

Я делаю глубокий вдох, вбираю в легкие побольше чистого, холодного воздуха, а потом медленно выдыхаю. Чувствую острый, резкий запах одолень-травы, и пытаюсь определить, откуда он струится, замечаю одинокую веточку лаванды меж камней под ногами. Закрыв глаза, слушаю, как шумит ветер, поднимаясь из долины. Я устраиваюсь среди валунов и наслаждаюсь полным покоем под лучами ласкового солнца. Я решил унести с собой маленький камушек на память об этих блаженных минутах. Глажу пальцами его поверхность, шероховатую, как наждачная бумага. Возникает странное желание понюхать этот камень. Едва уловимый запах прелести пробуждает во мне череду воспоминаний. Я думаю о том, как долго этот камень здесь лежал, — наверное, не одно тысячелетие.

Аналогичным образом Джо Верофф описывает смакование писем своих детей:

Я улучаю спокойную минутку, чтобы прочесть их не торопясь, позволить каждому слову омыть меня теплой волной. Каждое

письмо я читаю медленно. Иногда они так трогательны, что я не в силах сдержать слезы. А иногда попадаются столь глубокие наблюдения о том, что происходит в душе и окружающем мире, что я только диву даюсь. Порой мне кажется, будто дети здесь, рядом и говорят со мной.

Протестировав множество студентов, создатели метода предлагают несколько практических советов:

- ◆ *Делитесь чувствами.* Найдите кого-то, с кем могли бы разделить удовольствие. От этого оно наверняка станет глубже.
- ◆ *Создавайте и сохраняйте воспоминания.* Мысленно «фотографируйте» происходящее, запечатлевая его в памяти, или возьмите с собой какой-нибудь сувенир, чтобы потом, глядя на него, рассказать друзьям о пережитом. Фред Брайант, например, сохранил тот камушек и до сих пор держит на своем компьютере.
- ◆ *Порадуйтесь за себя.* Не стесняйтесь великолепия, пышности своих переживаний. Напомните себе, какое впечатление произвели они на окружающих и как долго вы ждали этого счастливого момента.
- ◆ *Обострите свою восприимчивость.* Сосредоточьтесь на определенных ощущениях, отметая все остальные. Слушая музыку, закрывайте глаза. А вот как Верофф пробовал суп: «У супа был шершавый, странноватый вкус, потому что, пока я готовил пюре-основу, на дне кастрюли чуть-чуть пригорело. И, несмотря на все мои старания не тронуть нижний, пригоревший слой, легкий дымный привкус пронизал все блюдо».
- ◆ *Отдайтесь чувствам.* Погрузитесь в них с головой. Старайтесь не думать, а только чувствовать. Не напоминайте себе о других делах, не гадайте, что будет дальше, и не прикидывайте, как улучшить то, чем вы владеете сейчас.

Эти советы применимы к каждому из четырех видов смакования: *наслаждению* (например, похвалой или поздравлениями), *благодарности* за удовольствие, *восхищенному удивлению*, доходящему до самозабвения, и *блаженству*, когда мы растворяемся в чувствах.

А теперь давайте попытаемся применить все это на практике. Думаю, до сих пор вы читали эту книгу довольно торопливо, и сейчас я попрошу вас остановиться. Я просто настаиваю на этом! Прочитайте стихи медленно и вдумчиво, смакуя каждое слово:

Но я низойду из воздушных пространств, Из  
кипени белых покоев и жгучего ликования;  
Время окутает меня,  
И душа моя будет дышать в такт повседневным заботам. Но  
вняв, жизнь не стиснет объятия свои слишком сильно,  
И буду я чувствовать всегда, Что нить  
времени распустилась и обтрепалась вокруг меня;  
Ибо однажды стоял я Перед лицом белой,  
ветрами пронизанной вечности [133].

#### Внимание к происходящему

Проучившись три года, буддийский монах-послушник приходит к учителю. Он изучил сложнейшие проблемы метафизики и готов ответить на самые глубокомысленные вопросы.

— У меня к тебе только один вопрос, — говорит наставник.

— Да, Учитель.

— Цветы у входа стоят слева или справа от зонтика?

Юноша в смятении удаляется — ему предстоит учиться еще три года.

Внимательное, вдумчивое отношение к происходящему начинается с той минуты, когда мы осознаем, что едва ли не все наши

поступки бездумны. Мы не извлекаем уроков из жизненного опыта. Действуем автоматически, не напрягая разум. Эллиен Лангер, преподаватель Гарвардского университета и ведущий специалист по этой проблеме, провела эксперимент, попросив нескольких сотрудников одного офиса сделать ксерокопии без очереди. Если человек спрашивал: «Можно я пройду перед вами?» — ему, как правило, отказывали. Но те, кто говорил: «Можно я пройду перед вами, мне надо срочно сделать ксерокопию?», добивались цели.

Лангер предложила ряд приемов, позволяющих выработать более внимательное отношение к происходящему, взглянуть на него по-новому. В основе этих приемов лежит принцип смещения перспективы, помогающий «освежить» привычную ситуацию.

Допустим, десятиклассники должны прочитать в учебнике по истории главу о сенаторе Стивене Дугласе и законе о Канзасе и Небраске. Части ребят дано задание оценить события с точки зрения Дугласа, представив, что он тогда думал и чувствовал, другие рассматривают вопрос с позиций внуков сенатора. При этом школьники усваивают материал гораздо лучше детей, просто читающих учебник [134].

Вдумчивое отношение к происходящему требует неторопливой работы мысли, а не вечной гонки из сегодня в завтра. Медитировать на восточный лад можно по-разному: в любом случае регулярные занятия помогают западному человеку при тормозить лихорадочный темп своего мышления. Привычка медитировать побуждает нас внимательнее относиться — в том числе и заметить, что цветы стоят слева от зонтика. Доказано также, что медитация снимает тревожные состояния.

В Америке наиболее доступна трансцендентальная медитация, и я, в течение двадцати лет оставаясь ее усердным адептом, рекомендую этот метод каждому. Как минимум это поможет вам сосредоточиться на окружающей действительности. Я сам благодаря медитации стал уравновешеннее и спокойнее. Однако освоить трансцендентальную медитацию не так уж просто.

А чтобы метод принес пользу, необходимо практиковать его хотя бы по двадцать минут дважды в день.

Смакование и вдумчивое отношение к происходящему неслучайно так тесно связаны с философией буддизма. Последняя учит добиваться душевного спокойствия, дарующего человеку зрелость. Не собираюсь здесь вдаваться в тонкости буддийской философии (да и, честно говоря, не располагаю соответствующими знаниями), но хочу настоятельно порекомендовать вам ознакомиться с «Позитивной психологией буддизма и йоги» известного психолога-когнитивиста Марвина Левина[136].

## День удовольствий

Итак, я перечислил некоторые виды удовольствий и привел основные способы их усиления. Привыкания можно избежать, растягивая интервалы между удовольствиями или превращая их в сюрпризы. Внимательному восприятию и смакованию приятных чувств способствует умение делиться ими с окружающими, культивирование воспоминаний, радость за себя, обостренное восприятие и полное погружение в свои чувства. Как мы помним, существует четыре вида смакования удовольствий: наслаждение, благодарность, восхищенное удивление и блаженство. Зная все это и умело пользуясь подарками судьбы, каждый из нас может сделать свою жизнь значительно приятнее.

А чтобы перейти от теории к практике, предлагаю вам, для начала, приятно провести целый день своей жизни. Посвятите хотя бы один день текущего месяца своим любимым удовольствиям. Побалуйте себя! Продумайте все заранее, напишите для себя точный план. Используйте как можно больше приемов и способов увеличить наслаждение. И не позволяйте жизненной суете вмешаться и все испортить.

## Духовное удовлетворение

То, что я назвал здесь *духовным удовлетворением*, в быту мы нередко называем «духовной радостью» или «удовольствием» и практически не отличаем от последнего. Смешивая духовную радость с удовольствиями, описанными выше, мы воображаем, будто и пути к ним одинаковы. Однако если приглядеться, речь идет о двух совершенно разных состояниях. Мы говорим, что любим икру, любим стук капель дождя о крышу, любим почесать спину (удовольствия), и тут же добавляем, что любим волейбол, прекрасные стихи и добрые дела (духовные удовлетворения). Нас сбивает с толку глагол «любить». В данном случае он означает лишь «предпочитать данный вид деятельности многим другим». Но, используя одно и то же слово, мы склонны искать для своих чувств сходные причины. Так, мы говорим: «Хорошая икра — для меня наслаждение» и «Я наслаждаюсь стихами Дилана Томаса», как будто и у того, и у другого — единая позитивно-эмоциональная основа.

Когда я спрашиваю людей о причинах удовольствия, связанного с телесными наслаждениями, мне, не колеблясь, отвечают: изысканный вкус, приятный запах или, скажем, температура воды. Но стоит попросить кого-то объяснить, почему ему так приятно помогать нуждающимся, читать Барбару Кингсолвер, играть в бридж или восходить к горному пику, — получить вразумительный ответ не так легко. Некоторые из моих собеседников пытались сослаться на ощущения («мне было очень уютно читать, свернувшись калачиком на диване»). Однако «кайф» духовного удовлетворения связан с глубокой поглощенностью, самозабвением, увлеченностью потоком, который нам дарит любимое занятие, — но только не с телесными удовольствиями. Полное погружение блокирует сознание, и эмоции практически отсутствуют.

Духовное удовлетворение от удовольствия отделяет та же пропасть, которая лежит между жизнью счастливой и жизнью

приятной. Помните моего друга Лена, чемпиона по бриджу и процветающего бизнесмена с очень низким уровнем позитивного аффекта? Именно благодаря духовному удовлетворению (у Лена его в избытке) можно сказать, что он счастлив. Ни волшебство, ни полезные советы, ни упражнения не сделают Лена жизнерадостным весельчаком, но жизнь его очень интересна и насыщена: чемпионаты по бриджу, опционные сделки, спортивные соревнования и т. д. Благодаря разумному сочетанию удовольствий с духовным удовлетворением даже люди с относительно низким уровнем позитивного аффекта не чувствуют себя несчастными. Напротив, нередко их счастье даже полнее, поскольку оно в большей степени опирается на духовное удовлетворение и является делом их рук.

В то время как современные люди столь часто путают удовольствие с духовным удовлетворением, древние греки хорошо понимали разницу между этими понятиями. В этой области, как и во многих других, они разбирались лучше нас. Аристотель четко отделял *эвдамонию* (по-гречески, счастье) от удовольствия. Для него понятие счастья родственно гармонии и изяществу танца (само собой, не всякий танец гармоничен и доставляет эстетическое наслаждение, а лишь вдохновенный и требующий незаурядного мастерства). Аристотелевское понятие *эвдаймонии* сходно с тем, что я имею в виду, говоря о духовном удовлетворении, и именно оно — неотъемлемая часть добрых дел.

Удовольствия не приносят духовного удовлетворения. *Эвдамония* не достижима ни с помощью химии, ни каких-либо других уловок. Духовное удовлетворение мы испытываем, лишь сделав что-то с благородной целью. Ссылка на Аристотеля в данном случае может показаться излишней и сугубо академической, но на самом деле *эвдамония* имеет непосредственное отношение к нашей жизни. Открыть для себя, взлелеять и усилить описанными выше способами мы можем только удовольствия, но не духовное удовлетворение и счастье. Удовольствия зависят от ощущений и эмоций, духовное удовлетворение — от достоинств и добродетелей.

Многие вопросы, связанные с духовными наслаждениями, прояснились благодаря научной любознательности одного человека — весьма заметной фигуры в области социальной психологии.

— Тут есть одна знаменитость, — шепнул я жене, читая перевернутый список фамилий. Долгие годы за преподавательским столом научили меня читать работы студентов, лежащие «вверх ногами». Мы с Манди отдыхали на своем любимом курорте Кона-Вилледж (Гавайи), и, стоя в очереди перед завтраком, я машинально заглянул в список отдыхающих. Привлекшая мое внимание фамилия Чиксентмихали была известна лишь узкому кругу ученых-психологов — я даже не знал, как она правильно произносится.

— Потрясающе легкое имя, — издевалась надо мной Манди. Михали Чиксентмихали преподавал тогда общественные дисциплины в бизнес-школе Питера Друкера при Клермонтском университете. Это он открыл и разработал понятие «потока» — состояния, испытываемого при полном погружении в какую-либо деятельность. Мы виделись всего один раз, мельком, лет двадцать назад, и я плохо помнил, как выглядит Михали.

Несколько минут спустя, сидя за столом и выковыривая из папайи косточки, я безуспешно пытался отыскать в зале рыжего молодца атлетического сложения, чей смутный образ сохранила моя память. Вопреки тому, что я сам говорю здесь о главенстве интересов семьи, мне очень хотелось побеседовать с коллегой (и это во время отпуска, когда человек, должен полностью принадлежать близким!).

После завтрака мы с Манди и детьми отправились гулять на пляж — среди островков окаменевшей лавы и песчаных дюн. По небу стремительно неслись темные облака, а слишком высокие волны не располагали к купанию.

— Папа, по-моему, там кто-то кричит, — сказала обладающая тонким слухом Лара, указав на прибрежную полосу.

И правда, седой как лунь мужчина тщетно пытался выбраться из воды: его то прибывало к нагромождениям лавы на берегу, где сидели чайки, то опять сносило в океан. Если бы не пятна крови на груди и лице и не оставшийся на левой ноге ласт, я считал бы, что перед нами — слегка уменьшенная копия Моби Дика. Я тотчас сбежал вниз и, не раздеваясь, вошел в воду. Благодаря ботинкам на толстой резиновой подошве я мигом добрался до невезучего пловца, но из-за мощной комплекции (куда там мои девянсто килограммов!) проводить его на берег оказалось непросто. Когда, в конце концов, мне это удалось и мой подопечный немного отдышался, по правильному выговору я понял, что он родом из Центральной Европы.

— Михали?

Последний взрыв кашля. Потом круглое добродушное лицо расплывается в улыбке, и теперь уже я тону, но не в океане, а в медвежьих объятиях. Следующие два дня мы проговорили с утра до вечера.

Майк Чиксентмихали получил свою фамилию от венгерского святого Михаила Чикского (Чик — город в Трансильвании). Его детство прошло в Италии и выпало на годы Второй мировой войны. Отец, венгерский аристократ (буква «и» в конце фамилии означает принадлежность к дворянскому роду) был тогда послом в Риме. Война лишила Майка безмятежного детства. После того как в 1948 году Сталин захватил Венгрию, его отец ушел из посольства. Став обычным эмигрантом, он попытался открыть в Риме ресторан. Семейная мебель перекочевала в музеи Белграда и Загреба. Многие из знакомых Майку взрослых от беспомощности впали в отчаяние.

— Они остались без работы, без денег и чувствовали полную опустошенность, — рассказывал мне Майк. — Другие же, оказавшись в таких же обстоятельствах, демонстрировали жизнерадостность и целеустремленность, особенно удивительные на фоне всеобщего упадка. И это не были самые обеспеченные

или уважаемые люди — до войны многие из них ничем не выделялись.

Этот феномен заинтересовал Майка. Живя в Италии, он перелопатил горы книг по философии, истории и религии, чтобы найти ему объяснение. Психология тогда еще не входила в программу итальянских университетов, и Майк, увлекшись трудами Юнга, поехал учиться в Америку. Кроме того, он рисовал, занимался скульптурой, писал статьи для газеты «Нью-Йоркер» (а ведь английский был для него третьим языком!) и получил степень доктора философии. Все это время он мечтал заняться самым главным — поиском причины стойкости духа, поразившей мальчика-эмигранта в хаосе послевоенного Рима. Как говорил мне сам Майк, сидя на берегу и задумчиво вглядываясь в просторы Тихого океана, «я хотел понять, что у нас есть и что могло бы быть».

Основной вклад Майка в психологию — разработанная им концепция потока. У каждого из нас есть занятие, предаваясь которому мы не замечаем бега времени. Мы чувствуем, что именно это нам необходимо, и готовы продолжать до бесконечности. При этом не важно, что именно нас увлекает—рисование, любовные ласки, игра в волейбол, публичное выступление, экспедиция к горным вершинам или сочувствие бедам ближних.

— Недавно я навестил в Будапеште своего сводного брата Марти, — рассказывал Майк. — Брат уже на пенсии, и его хобби — минералогия. Он признался мне, что как-то раз, за несколько дней до нашей встречи, он позавтракал, выбрал из своих сокровищ кусок хрусталя и принялся изучать его под мощным микроскопом. Какое-то время спустя Марти заметил, что разглядеть структуру кристалла становится все труднее. Видно, облако закрыло солнце, решил он, но, подняв голову, с удивлением обнаружил, что за окнами гаснет закат.

Для Марти время остановилось. Майк называет такое состояние «упоением» (мне этот термин не нравится, поскольку

содержит намек на плотский компонент). Эти состояния он противопоставляет удовольствиям, связанным с удовлетворением биологических потребностей.

Провести теннисный матч, требующий всего вашего мастерства, — разве это не упоительно? Увлекает нас и чтение интересной книги, где давно известные факты представлены в новом свете, и беседа, в ходе которой нас осеняют любопытные догадки и можно их высказать. Завершение серьезной сделки, да и любого дела тоже бывает в высшей степени упоительным. При этом в процессе самой работы мы могли не испытывать никакого удовольствия, но, оглядываясь назад через некоторое время, чувствуем, что все-таки это было здорово, и не прочь повторить.

Чиксентмихали брал интервью у тысяч людей из разных стран, разного возраста и рода занятий и просил их описать пережитое когда-либо духовное удовлетворение и упоение особой остроты. Такие впечатления нередко бывали связаны с интеллектуальными занятиями (скажем, минералогией) или с общением. Например, подросток из Киото так рассказывал о памятном ему забеге мотоциклистов:

«Нельзя сказать, что на старте мы полны взаимной любви и сочувствия. Но если забег идет хорошо, мы все переживаем друг за друга. Как бы это поточнее выразить? Наши души сливаются в одну. И когда мы становимся единым целым, ко мне приходит озарение. Я вдруг осознаю: "Мы — один человек" . . . Чувствовать себя частью целого — просто классно. Мы все получаем кайф от синхронной езды на большой скорости. В такие минуты я просто "улетаю"».

Состояние духовного удовлетворения может быть связано и с физической активностью. Вот рассказ одной балерины:

«Начиная танцевать, я плыву, наслаждаюсь, ощущаю малейший жест... Я просто физически ловлю кайф... На коже выступает пот, как будто меня слегка лихорадит, а потом — полный восторг, если все получается... Я танцую и пытаюсь движениями выразить свое «я». Это суть танца. Он позволяет общаться с людьми на языке телодвижений... Когда все идет хорошо, я по настоящему самовыражаюсь под музыку и вижу реакцию зала».

Диапазон занятий, приносящих людям духовное удовлетворение, поистине огромен. Респонденты Майка называли все—от корейской медитации до мотозабега японских байкеров, от игры в шахматы до ваяния, от работы на сборочной линии до балета. Однако все участники опроса единодушно указали одни и те же условия и составляющие своего состояния:

- ◆ «Вызов ситуации»: поставленная перед собой задача должна быть достаточно трудна и требовать мастерства
- ◆ Сосредоточенность
- ◆ Совершенная ясность цели
- ◆ Немедленное ощущение отдачи
- ◆ Полное погружение в работу, не требующее специальных усилий
- ◆ Чувство контроля над ситуацией
- ◆ Исчезновение восприятия себя
- ◆ Остановка времени

Заметьте, в этом списке нет ни одной положительной эмоции. В рассказах о духовном удовлетворении такие чувства, как радость, волнение, экстаз, упоминаются лишь изредка и явно принадлежат к позднейшей интерпретации пережитого. По сути дела, в основе состояния «потока» лежит, скорее, полное отсутствие эмоций, самозабвение. Эмоциональная оценка происходящего и связанные с нею впечатления обычно помогают нам корректировать свою деятельность. Но если то, чем мы

занимаемся, идеально соответствует нашим внутренним потребностям, мы уже не обращаем внимания на эмоции и забываем о времени.

Чтобы глубже понять состояние «потока», хочу воспользоваться понятием, заимствованным из сферы экономики. Капитал — это ресурсы, предназначенные не для потребления, а для инвестиций в будущее, рассчитанных на отдачу в виде еще больших доходов. Понятие «капитал» используется и в других сферах человеческой деятельности. Так, социальный капитал — это ресурсы, накапливаемые в результате общения с людьми (друзьями, любимыми и знакомыми), а культурным капиталом можно назвать те информационные ресурсы (книги, музеи), которые помогают сделать жизнь более одухотворенной. Существует ли в таком случае психологический капитал, и если да, то каким образом происходит его накопление?

Получение удовольствия аналогично процессу потребления. Вдыхаем ли мы аромат духов, едим малину или почесываем затылок — все это сиюминутные удовольствия, а не «долгосрочные вложения капитала». Переживая их, мы ничего не накапливаем. Когда же мы всецело увлечены каким-то делом — «погружены в поток», — в нас, вполне вероятно, происходит накопление психологического капитала. Возможно, «поток» — это и есть состояние психологического роста. Полное погружение, само забвение и «остановка времени», с точки зрения эволюции, могут соответствовать процессу накопления психологических ресурсов. Удовольствие связано с насыщением тела, а духовное удовлетворение способствует развитию личности.

Для оценки того, как часто современный человек пребывает в «потоке», Чиксентмихали и его коллеги разработали специальный метод снятия проб (МСП). Участникам эксперимента были выданы пейджеры, на которые несколько раз в день поступали вопросы. Респонденты должны были подробно описать, что они делали в текущий момент, о чем думали, какие чувства испытывали и насколько были увлечены. Исследователи опросили несколько тысяч людей разных профессий.

Оказалось, что некоторые люди практически постоянно пребывают в «потоке», тогда как другие испытывают это состояние довольно редко, а то и вообще никогда. В одном из исследований Чиксентмихали опросил 250 подростков, часто погружающихся в «поток», и 250 подростков, мало знакомых с этим состоянием. Вторые, в основном, принадлежали к категории «магазинных детей». Такие дети часами гуляют по торговым центрам и подолгу сидят у телевизора. У «высокопоточных» подростков, как правило, имеется хобби, они занимаются спортом и много времени отдают учебе. Почти по всем показателям — включая самооценку и степень увлеченности — «высокопоточные» подростки показали более высокие результаты. По всем, кроме одного, и довольно существенного: «высокопоточные» подростки заявляли, что их сверстники веселее проводят время и что сами они с удовольствием променяли бы вечные занятия на поход в торговый центр или «общение» с телевизором. Но несмотря на то, что занятия серьезных подростков на первый взгляд менее увлекательны, оказалось, что они с лихвой окупаются в будущем. «Высокопоточные» подростки, как правило, поступают в высшие учебные заведения, устанавливают более глубокие социальные контакты и добиваются большего успеха в жизни. Все это подтверждает справедливость версии Чиксентмихали о том, что «поток» — это процесс накопления психологического капитала, наших ресурсов на всю дальнейшую жизнь.

Учитывая, какие преимущества дарит нам духовное удовлетворение и состояние «потока», удивительно, что мы так часто предпочитаем ей телесные удовольствия. Выбирая между хорошей книгой и заурядной телекомедией, мы сплошь и рядом решаем в пользу последней, хотя опросы неизменно показывают, что для людей, которые смотрят по телевизору комедии, типично состояние легкой депрессии. Постоянное предпочтение доступных удовольствий духовному удовлетворению чревато печальными последствиями. За последние сорок лет во всех развитых странах резко возросло число людей, страдающих депрессивными состояниями. Депрессия «помолодела», и сегодня она

встречается в десять раз чаще, чем в 1960 году. Сорок лет назад средний возраст людей, впервые столкнувшихся с депрессией, составлял 29,5 года, тогда как сегодня это 14 с половиной лет. Парадокс в том, что показатели объективного благополучия (покупательская способность, уровень образования, возможность слушать любую музыку и хорошо питаться) постоянно растут, в то время как показатели субъективного (духовного) благополучия снижаются. Чем же объяснить такое бедствие?

Легче перечислить то, чем его объяснить нельзя [143]. Причина этой эпидемии явно не биологического характера: за сорок лет наши гены и гормоны не способны настолько измениться, чтобы число страдающих депрессиями увеличилось в десять раз. Экология здесь тоже ни при чем — жители поселка, расположенного в сорока километрах от нашего города, пьют ту же воду, дышат тем же воздухом и поставляют нам ту же пищу, которую едят сами. Однако при этом они ведут приблизительно тот же образ жизни, что и триста лет назад, и в десять раз меньше подвержены депрессии, чем мы, жители Филадельфии. Низкий уровень жизни также не может быть причиной, поскольку эпидемия поражает в основном развитые страны. А тщательные исследования показали, что даже в пределах одной и той же страны — например, США — негры и латиноамериканцы меньше страдают от депрессии, чем представители белой расы, живущие в гораздо лучших условиях.

Думаю, многие люди чувствуют себя жертвами обстоятельств из-за неоправданно высокой самооценки. Это порождает крайний индивидуализм, в свою очередь способствующий развитию депрессии. Но пока я не стану подробно излагать эту теорию, потому что есть другой, более основополагающий фактор: люди слишком привыкли получать удовольствие, не затрачивая усилий. Жителям развитых стран всегда доступны телевидение, наркотики, шоппинг, секс без любви, спортивные зрелища и шоколад (и это, как вы понимаете, лишь капля в море).

Рассмотрим самый простой пример. Сочиняя эти строки, я ем поджаренный хлеб с маслом и черничным вареньем. Я не

пек этот хлеб, не сбивал масло и не собирал чернику. Завтрак (в отличие от каждой фразы) достался мне без труда, не потребовав никаких навыков и стараний. А что, если бы вся моя жизнь состояла из удовольствий, получаемых просто так — без усилий, мастерства и преодоления трудностей? Подобная жизнь волей-неволей располагает к депрессии. Наши достоинства и добродетели остаются невостребованными и увядают. И только стремление к духовному удовлетворению позволяет жить полно ценно.

Один из основных симптомов депрессии — поглощенность собой. Человек постоянно анализирует собственные ощущения. Его подавленность (по существу, беспричинная) становится самодовлеющим фактором. В таком настроении человек начинает раздумывать о столь же мрачном будущем, прикидывать, как это скажется на работе, и, естественно, все больше впадает в депрессию. «Слушайте своих чувств», — наперебой советуют поставщики дешевых психологических рецептов. Молодежь, услышав этот призыв, охотно верит и вырастает в поколение, больное нарциссизмом и сосредоточенное лишь на собственном самочувствии [144].

В отличие от постоянной оглядки на свои чувства, духовное удовлетворение предлагает человеку свободу от эмоций, от сознания себя и полную увлеченность. Духовное удовлетворение вытаскивает нас из состояния поглощенности собой, и чем глубже мы погружаемся в «поток», тем меньше рискуем впасть в депрессию. Таким образом, против молодежных депрессий существует мощное средство — стремление к духовному удовлетворению и отказ от погони за удовольствиями. Удовольствия даются легко, удовлетворение же требует определенных достоинств и навыков. Таким образом, выявление и развитие в себе положительных качеств — эффективный способ защиты от депрессии.

Но отказаться от «бесплатного» удовольствия в пользу духовного удовлетворения непросто. Последнее необходимо заслужить, и это требует мастерства и напряжения всех сил.

Отпугивает людей и риск неудачи. Радость игры в теннис, интеллектуальной беседы или чтения книги Андреа Баррета недоступна без определенных усилий, по крайней мере пона чалу. Удовольствие, связанное с просмотром телекомедии, мастурбацией, вдыханием изысканных ароматов, не сопряжено с преодолением трудностей, а потому доступна всем. Чтобы съесть кусок булки с маслом или посмотреть по телевизору футбольный матч, не нужно ни труда, ни умения, и неудача здесь не грозит. Во время нашей памятной встречи на Гавайях Майк сказал:

«Удовольствие— мощный источник мотивации, однако оно не вызывает в нас внутренних перемен. Это сугубо консервативная сила, подталкивающая к удовлетворению сиюминутных потребностей, обеспечению комфорта и релаксации... Упоение [духовное удовлетворение], напротив, не всегда приятно, порой оно связано с сильным стрессом. Так, альпинист может чувствовать себя измученным, полубомороженным, оказаться на краю бездонной пропасти — и все же он не променяет это состояние ни на что другое. Потягивать коктейль [145], сидя под пальмой на берегу лазурного океана, конечно, было бы приятнее, но это удовольствие не идет ни в какое сравнение с той радостью, которую он испытывает на этом ледяном гребне».

### **Ящерица с Амазонки**

Вопрос о том, как познать духовное удовлетворение, по существу, сводится к древнему философскому вопросу о том, что такое счастье. Один из моих преподавателей, Джулиан Джейнс, завел у себя в лаборатории амазонскую ящерицу. Первые несколько недель она ничего не ела. Джулиан испробовал все, однако рептилия умирала с голоду у него на глазах. Он давал ей латук, манго, свинину из супермаркета, ловил мух и под-

кладывал в кормушку. Притаскивал живых насекомых и блюда китайской кухни, смешивал фруктовые соки. Ящерица отказывалась от всего и уже начала впадать в оцепенение. Как-то раз Джулиан купил бутерброд с ветчиной и попытался соблазнить им ящерицу, но она опять не проявила ни малейшего интереса. Тогда Джулиан сел читать «Нью-Йорк таймс». Проглядев первую полосу, он отшвырнул газету, которая случайно упала на бутерброд. Ящерица взглянула на газету, воровато подкралась, прыгнула, изорвала бумагу в клочья и, добравшись до бутерброда, мгновенно его проглотила. Оказывается, перед тем как что-то съесть, амазонская ящерица должна подкраситься и разорвать оболочку. Так уж они устроены. Умение охотиться у ящериц в крови и играет столь важную роль, что, не поохотившись, они просто не могут есть. Ящерица с Амазонки не может получить удовлетворение без труда. Мы, люди, конечно, устроены<sup>4</sup> гораздо сложнее, однако и нами управляют механизмы, сформировавшиеся за сотни миллионов лет естественного отбора. В процессе эволюции наши приятные эмоции и соответствующие потребности тоже связывались с определенными действиями. Последние не так примитивны, как у ящериц, но отказ от них тоже обходится весьма недешево. Представление о том, что мы якобы можем получить удовлетворение без использования своих добродетелей и достоинств — нелепость чистой воды. Будь мы ящерицами, то давно бы вымерли, пытаясь следовать ему! Хорошо еще, что пока мы всего лишь впадаем в депрессию: тысячи людей, живя в роскоши, умирают от духовного голода. Эти люди спрашивают: как найти счастье? Беда в том, что они неверно ставят вопрос. Путая удовольствие с духовным удовлетворением, люди надеются получить все сразу и без труда — жизнь превращается в погоню за наиболее доступными удовольствиями. Я ничего не имею против них, даже посвятил им целую главу и подробно объяснил, как достичь максимального уровня приятных ощущений. Напомню еще раз: благодарность, прощение, отказ от пессимистического восприятия прошлого, развитие в себе оптимистического отношения к будущему

(с помощью критического анализа негативных автохарактеристик), учет привыкания, смакование и вдумчивое отношение к происходящему помогают сделать удовольствие более полным и сильным.

Однако если вся жизнь проходит в погоне за позитивными эмоциями, в ней нет места истинному счастью. Сегодня вновь актуален вопрос, сформулированный Аристотелем две с половиной тысячи лет назад: «Что такое счастливая жизнь?». Проведя грань между удовлетворением и удовольствием, я возвращаюсь к этому фундаментальному вопросу, чтобы найти для него новый, научно обоснованный ответ.

Этот ответ неразрывно связан с выявлением и использованием личных достоинств. Подробный анализ и практические рекомендации вы найдете в следующих главах. Но для начала подумайте о том, чтобы как можно чаще испытывать духовное удовлетворение — пусть это намного труднее, чем гоняться за положительными эмоциями.

Чиксентмихали очень старался, чтобы его печатные труды, посвященные самореализации, не были похожи на «учебники жизни». В своих замечательных книгах Майк приводит и разбирает множество примеров состояния «потока», но нигде не объясняет читателю, как в него погрузиться. Отчасти это объясняется тем, что автор принадлежит к европейской «описательной» школе, а не следует американской традиции «вмешательства». Думаю, Чиксентмихали верит, что после того, как он, подробно описав «поток», отойдет в сторону, творческий человек поймет остальное сам. В отличие от Чиксентмихали, я — последователь американской традиции, и раз уж мне известно достаточно много, я чувствую себя просто обязанным дать рекомендации в этой области, хотя выполнить их будет, безусловно, нелегко. Об этом-то и пойдет речь во второй части книги.

## Часть II

# ДОБРОДЕТЕЛИ И ДОСТОИНСТВА

*Мы не враги, а друзья. Нам нельзя быть врагами. Накалившиеся страсти не должны разорвать узы давней привязанности. Таинственные струны памяти, протянувшиеся от полей сражений и могил патриотов к каждому живому сердцу и очагу этой огромной страны, зазвучат еще во славу Объединения, когда их коснутся светлые ангелы, живущие в наших душах.*

Авраам Линкольн,  
первая инаугурационная речь, 4 марта 1861 г.



## Глава 8

# Новый взгляд на добродетели и достоинства

В те времена, когда Север и Юг Соединенных Штатов погрузились в пучину кровавой войны, Авраам Линкольн взывал к «светлым ангелам наших душ», надеясь, что они уведут людей от края пропасти. Величайший среди президентов оратор не случайно закончил свою речь такими словами. Большинство образованных людей в Америке середины XIX столетия разделяли его убеждения и верили, что:

- ◆ у каждого человека свой характер или натура;
- ◆ поступки каждого зависят от его характера;
- ◆ у человеческой природы есть две ипостаси — дурная и добродетельная, или ангельская.

Психология XX века почти забыла эти положения, тем не менее история их величия и заката послужит достойным вступлением к рассказу о том, что такое человеческие достоинства и какую роль они играют в позитивной психологии.

Теория «хорошего характера» была идеологическим базисом многих социальных движений XIX века. Сумасшествие трактовалось как моральное вырождение или отклонение от нормы, а основным методом терапии было «нравственное» лечение — попытки изменить «плохой характер» и сделать человека добродетельным. Движения за трезвость, ограничение детского труда и отмену рабства изначально замешаны на этих представлениях. Сам Авраам Линкольн воспитывался на них, и в этом смысле мы без особых преувеличений можем считать Гражданскую войну в Америке следствием распространения этой идеологии.

Что же случилось с теорией «плохого» и «хорошего» характера впоследствии?

Не прошло и десяти лет после Гражданской войны, как Соединенные Штаты столкнулись с новой проблемой — мятежами и бунтами. По всей стране прокатилась волна забастовок и уличного насилия. К 1886 году столкновения рабочих (в основном иммигрантов) с властями приняли эпидемический характер. Кульминацией стало выступление на Хеймаркет-сквер\* в Чикаго. Какое отношение к забастовщикам и бомбометателям должно было сформировать государство? Ученые и теологи объясняли все безобразия дурными свойствами человеческого характера: нравственной неполноценностью, греховностью природы, порочностью, глупостью, жадностью, жестокостью, несознательностью, импульсивностью — иными словами, во всем виноват был «плохой характер», и человек нес за него ответственность. Однако в то же время популярность приобретало и новое учение, оставившее след как в политике, так и в науке о человеке.

Ученые заметили, что насилие и беззаконие творят в основном люди, принадлежащие к низшим слоям общества. Условия их жизни и труда были кошмарны: шестнадцатичасовой рабо-

---

\* 4 мая 1886 года на Хеймаркет-сквер в Чикаго анархисты швырнули бомбу в полицейских, которые готовились разгонять демонстрацию рабочих, добивавшихся восьмичасового рабочего дня. — *Прим. ред.*

чий день на жаре или в холоде, шестидневная рабочая неделя, платы едва хватало, чтобы не умереть с голоду, все члены семьи жили и спали в одной комнате. Рабочие были невежественны, плохо знали английский, постоянно страдали от голода и переутомления. Эти факторы — изнурительная работа, бедность, недоедание, нечеловеческие бытовые условия, отсутствие образования — не были связаны с недостатками характера или аморальностью. Все это относилось к окружающей среде, не зависящей от особенностей конкретного человека. Казалось бы, так естественно предположить, что к насилию людей толкали нестерпимые условия жизни. Но такое объяснение очевидно для нас, современных людей, а сознанию людей XIX века оно было дотоле чуждо и ново.

И вот теологи, философы и общественные деятели заговорили о том, что бедняков, по всей видимости, нельзя винить за антиобщественное поведение. Преступления стали объяснять принадлежностью к низшим социальным слоям и плохими условиями жизни. Таким образом, на заре XX века в американских университетах появилась новая дисциплина — социология. Ее задачей было мотивировать поведение не особенностями характера, а социальными условиями, и выдвигать контрмеры.

Социологи решили, что раз преступность порождает городская нищета и грязь, то искоренить ее помогут чистота и повышение уровня жизни. А если тупость и зверство вызваны отсутствием образования, то лучший выход — введение всеобщего и обязательного школьного обучения.

То, что ученый мир поствикторианской эпохи с таким энтузиазмом воспринял учения Маркса, Фрейда и Дарвина, объясняется, между прочим, теми длинными счетами, давно предъявленными к теории добродетельного характера. Маркс утверждал, что рабочих нельзя винить в забастовках, нарушениях закона и преступлениях, поскольку все это — результат отчуждения труда и классовой борьбы. Фрейд считал антисоциальное поведение следствием конфликта в подсознании. Многие пришли к выводу, что теория Дарвина снимает с индивидуума вину за

жадность и стремление к благополучию любой ценой, поскольку человек все еще подчиняется законам борьбы за выживание и естественного отбора.

Социология не только дала пощечину викторианскому морализаторству, но и утвердила принципы эгалитаризма\*. От признания того, что во всем виновата среда, только шаг до заявления, что под ее влиянием добродетельный человек может стать дурным (этой проблеме большое внимание уделено в произведениях Виктора Гюго и Чарльза Диккенса). Отсюда следовал вывод, что дурное окружение *всегда* портит людей, а характер человека вообще не нужно принимать в расчет, поскольку он обусловлен влиянием окружающей среды. Таким образом, социология решила отбросить религиозное, морализаторское и классово-угнетательское понятие о характере и взяться за мону ментальную задачу обустройства здорового, благоприятного для людей окружения.

Понятие характера — не важно, хорошего или плохого — ничего не значило для зарождавшегося в те годы нового психологического направления — бихевиоризма. Влияние особенностей человеческой личности отрицалось, над всем довлела окружающая среда. И только одно из ответвлений психологии — изучение личности — по-прежнему не сбрасывало со счетов категории «характер» и «человеческая натура».

Однако независимо от политических веяний, люди из века в век все же склонны следовать определенным поведенческим стереотипам, и это позволяет предположить, что модели поведения перелаются по наследству. Отец современной теории личности Гордон Олпорт [148,149] начинал с карьеры социального работника, который всячески пропагандировал важность понятий «характер» и «добродетель». Однако знакомые формулы показали Олпорту чересчур нравоучительными, викторианскими, и он решил использовать научный, свободный от эмоциональной окраски термин *личность*. По мнению Олпорта и его последова-

---

Концепция, обосновывающая требование всеобщего равенства как принцип организации общественной жизни. — Прим. ред.

телей, наука должна описывать то, что есть, а не предписывать, как должно быть. *Личность* — описательный термин, характер — предписывающий. Таким образом, связанные с моралью характер и добродетель сумели тайком, надев маску теории личности, вновь проникнуть в научную психологию.

Феномен характера не исчез из научных исследований, невзирая на то, что он не вписывался в теорию американского эгалитаризма. Как ни пыталась психология XX столетия — в лице концепции *личности* Олпорта, фрейдовских подсознательных конфликтов, теории Скиннера и разработанной этологами теории инстинктов — изгнать этот термин из обихода, мы до сих пор активно его используем. Мы оперируем им в политике и законодательстве, воспитывая детей и критикуя чьи-нибудь поступки. По-моему, никакая общественная наука вообще не вправе претендовать на звание серьезной дисциплины, если в той или иной мере она не опирается на понятие характера. Настало время вновь сделать его основой научного изучения человеческой психики. Необходимо показать несостоятельность причин, в силу которых это понятие подвергалось остракизму, а затем создать солидную научную классификацию человеческих достоинств и добродетелей.

Итак, основные возражения, выдвинутые против понятия «характер», были таковы:

1. Как феномен, характер обусловлен опытом.
2. Наука вообще не должна давать рецептов и предписаний, ее дело — изучать и описывать то, что есть.
3. Понятие «характер» обременено идеологической окраской протестантизма викторианской эпохи.

Первое возражение потерпело крах вместе с теорией «влияния среды». Утверждение о том, что человек якобы становится таким, каким его делает опыт, было основным постулатом бихевиоризма на протяжении последних восьмидесяти лет. Однако и оно подверглось сомнению, после того как лингвист Ноам

Хомский доказал, что способность человека строить и понимать новые фразы (например, «у младенца на попе сидит лавандовый утконос») зависит от врожденных свойств мозга, а не от жизненного опыта. Кроме того, выяснилось, что в результате естественного отбора животные и люди очень чутко воспринимают одни типы связей и зависимостей (например, между фобиями и неприятным вкусом) и не замечают других (допустим, между изображением цветка и электрическими разрядами). Когда же удалось установить, что тип личности (читай: характер) передается по наследству, первый из трех аргументов окончательно отпал. Стало очевидно, что характер формирует не только среда. Более того, в данном случае ее влияние ничтожно мало.

Второе возражение заключается в том, что понятие «характер» связано с моралью, а наука должна занимать по отношению к ней нейтральную позицию. Я полностью согласен, что задача науки — описывать, а не предписывать. Позитивная психология вовсе не обязана учить людей оптимизму, духовности и доброте. Ее дело — описывать результат психологического действия этих качеств. Так, оптимизм сокращает подверженность депрессиям, реально улучшает здоровье и работоспособность, хотя вы имеете полное право заявить, что все это — лишь следствие субъективного восприятия жизни. То, как вы распорядитесь полученными сведениями, всецело зависит от вас.

Наконец, последнее возражение: понятие «характер» безнадежно устарело, кануло в прошлое вместе с эпохой викторианского протестантизма, оно чуждо терпимости и плюрализму XXI века. Такой провинциальной точке зрения вообще нет места в серьезных исследованиях. Мы вправе изучать как духовные ценности американских протестантов XIX века, так и основы мировоззрения современных белокожих научных работников средних лет. И все же, по-моему, лучше всего начать с изучения универсальных добродетелей и достоинств, присущих людям любой национальности и культуры. С этого мы и начнем.

## Шесть универсальных добродетелей

В век постмодернизма и духовного релятивизма распространилось мнение, будто добродетели — лишь продукт общественных институтов, и сущность их обусловлена тем, в какую эпоху и в какой стране живет их носитель. Так, в Америке XXI века добродетелями считаются чувство собственного достоинства, ухоженная внешность, уверенность, независимость, индивидуальность, богатство и т. п. Св. Фома Аквинский, Конфуций, Будда и Аристотель не сочли бы добродетелью ни одно из этих качеств, а некоторые даже осудили бы как пороки. Богобоязненность, непорочность, замкнутость, величавость, мстительность — каждое из этих качеств ценилось в свое время в определенной среде, тем не менее для нас все они чужды, а то и противны.

Можете себе представить, как удивились мы, исследователи, обнаружив, что по меньшей мере шесть добродетелей присущи всем религиям и культурным традициям мира! Но позвольте мне сначала рассказать, кто эти «мы» и каковы наши цели.

«Я устал финансировать научные проекты, которые обречены вечно пылиться на полках», — сообщил мне по телефону Нил Майерсон, председатель Фонда Мануэля и Роды Майерсон в Цинциннати. Он позвонил мне в ноябре 1999 года, чтобы предложить совместный проект, после того как прочитал одну из моих статей о позитивной психологии.

Но какой проект и для чего? В конце концов, мы решили начать с финансирования лучших исследований подростковой психологии. Договорились пожертвовать субботой и воскресеньем, чтобы собрать специалистов в этой области и рассказать им о наиболее интересных разработках, а там пусть они сами обсудят, какие из этих работ достойны финансовой поддержки.

За обедом ученые, как ни странно, пришли к единому мнению. «Каждый проект заслуживает одобрения, — выразил общую мысль Джо Конати, руководитель программы внешкольного воспитания с бюджетом в полмиллиарда долларов, финан-

сируемой Департаментом образования США. — Но давайте делать все по порядку. Мы не сможем заниматься воспитанием характера, пока не будем знать точно, что хотим воспитывать. Для начала необходимо установить принципы классификации и оценки характеров. Советую тебе вложить деньги именно в это, Нил».

Дело в том, что у этого решения в нашей практике уже был один значительный прецедент. Тридцать лет назад Национальный институт психического здоровья, финансировавший львиную долю исследований умственного здоровья, столкнулся с аналогичной проблемой. У наших ученых и их британских коллег возникли разногласия: пациентам, получившим в Англии диагноз «навязчиво-непреодолимое состояние», в Соединенных Штатах ставили диагноз «шизофрения», и наоборот.

Разногласия в диагностике всегда порождают сомнения. НИПЗ (Национальный институт психического здоровья) решил выпустить третье, переработанное издание диагностико-статистического справочника психических заболеваний (*ДСС-III*) как основное пособие для постановки точного диагноза и последующего лечения. Идея сработала, и сегодня, благодаря справочнику, ставить диагноз гораздо легче. Кроме того, этот справочник помогает определить целесообразность того или иного лечения.

Без единой системы классификации позитивная психология столкнется с теми же проблемами. Бойскауты заявляют, что программа их организации развивает дружелюбие, корабельные психотерапевты делают акцент на доверии, христианские организации проповедуют любовь и доброту, а программы движений против насилия — сочувствие. А может быть, на самом деле создатели всех этих программ говорят об одном и том же, просто называют это по-разному? И как они узнают, что их программы эффективны? Памятуя об истории с *ДСС-III*, мы с Нилом решили спонсировать разработку классификации характеров как основу исследований в области позитивной психологии.

Я пообещал найти для нашего проекта первоклассного научного руководителя.

— Крис, — умолял я, — не говори «нет», пока не выслушаешь меня до конца!

Разумеется, я начал с наилучшей кандидатуры, но в общем-то не рассчитывал, что Крис согласится. Доктор Кристофер Петерсон — известный ученый, автор прекрасного учебника по теории личности, один из ведущих специалистов мира по проблемам надежды и оптимизма и руководитель программы клинической психологии в Мичиганском университете. Вдобавок его программа — одна из самых крупных и лучших в этой области.

— Я хотел попросить, чтобы ты взял отпуск на три года, переехал к нам в Пенсильванию и возглавил новый проект — наш ответ ДСС-III, составление подробной классификации и методов измерения положительных черт характера, — собравшись с духом, объяснил я.

Ожидая вежливого отказа, я был потрясен, услышав следующее:

— Какое странное совпадение! Вчера мне исполнилось пятьдесят, и я как раз сидел и грустил по этому поводу, переживая первый кризис «на склоне» и думая, как жить дальше... словом, я согласен.

Вот так.

Первым делом Крис дал нам задание ознакомиться с основными религиозными и философскими учениями, выяснить, какие добродетели ценятся в них, а потом вычленив группу совпадений. Таким образом мы заранее оградили от себя обвинения в провинциализме, т. е. в том, что наша классификация отражает взгляды исключительно белых американских ученых мужского пола. С другой стороны, мы, конечно, избегали так называемого «антропологического вето» («племя, которое я изучаю, чудовищно жестоко, значит, доброта ценится не везде»). В таком случае нам оставалось бы искать наиболее распространенные, а не универсальные качества. Не окажись и таковых,

нам волей-неволей пришлось бы ограничиться добродетелями, признанными большинством населения Америки.

Под руководством Катерины Далсгаард мы прочитали Аристотеля и Платона, Фому Аквинского и Блаженного Августина, *Ветхий Завет* и *Талмуд*, труды Конфуция, Будды, Лао-цзы, Бенджамина Франклина, кодекс самураев бусидо, *Коран* и *Упанишады* — всего около двухсот произведений. И вот, изучив все это многообразие религиозных и культурных памятников (в том числе с трехтысячелетней историей), мы, едва веря собственным глазам, обнаружили шесть общих для всех народов добродетелей:

- ◆ Мудрость и знание
- ◆ Мужество
- ◆ Любовь и гуманизм
- ◆ Справедливость
- ◆ Умеренность
- ◆ Духовность, или трансцендентность

Конечно, толкование этих добродетелей у разных народов и в разные эпохи не может быть совершенно одинаковым. Самурай понимает мужество не так, как Платон, а гуманизм Конфуция не совпадает с *caritas* Фомы Аквинского. Конечно, помимо общих есть и другие добродетели, свойственные определенной культурной традиции (например, остроумие у Аристотеля, бережливость у Бенджамина Франклина, аккуратность у американских бойскаутов и месть до седьмого колена в кодексе клингонов — вымышленных созданий из сериала «Звездный путь»). Тем не менее общность и универсальность вышепере численных понятий несомненна, что наверняка удивит ученых, воспитанных в традициях этического релятивизма. Теперь понятно, откуда взялось утверждение, что люди — животные нравственные [150].

Таким образом, шесть добродетелей, признанных большинством религиозных и философских традиций, вкпе соз-

дают положительный характер. Однако в таком виде каждое из этих качеств для психологов — только абстракция. Наша задача — научиться их измерять и развивать. Существуют ведь разные способы достижения каждой из этих добродетелей, и их тоже необходимо изучить. Например, гуманизм покоится на проявлениях доброты, филантропии, способности любить и быть любимым, жертвенности и сострадании. Умеренность предполагает скромность, смирение, дисциплину, самоконтроль, благоразумие и осторожность.

Поэтому теперь я перейду к рассказу о средствах достижения добродетелей — о наших достоинствах.



## Ваши индивидуальные достоинства

В этой главе вы научитесь определять, какие достоинства при  
сути именно вам. Далее мы поговорим о том, как их развивать  
и использовать в жизни.

### Таланты и достоинства

Достоинства — например, цельность характера, отвага, ори-  
гинальность и доброту — следует отличать от талантов — музы-  
кального слуха, красоты или умения быстро бегать. Позитивная  
психология изучает и те, и другие. Сходство между ними очень  
велико, но есть одна существенная разница: достоинства связаны с  
нравственностью, а таланты — нет. Кроме того (хотя это довольно  
спорное утверждение), таланты нельзя развивать так, как мы разви-  
ваем достоинства. Конечно, можно научиться еще быстрее пробе-  
гать стометровку, принимая более выгодную позицию на старте,  
умелый макияж сделает лицо еще красивее, и часто слушая клас-

сическую музыку, мы развиваем и обостряем музыкальный слух. Но все это лишь дополнения к врожденному таланту.

Зато храбрость, оригинальность, справедливость и доброту можно развить в себе из очень скромных задатков. Думаю, каждый человек, мало-мальски упорный и прилежный, да еще руководимый хорошим наставником, сумеет сделать так, чтобы эти достоинства прочно укоренились в нем и «пошли в рост».

Таланты даются нам от природы. Либо они у нас есть, либо их нет. Если вы не родились с абсолютным слухом или объемом легких бегуна на длинные дистанции, то, как это ни печально, развить в себе подобное качество сможете только до определенного предела. И в большинстве случаев это будет лишь слабым подражанием истинному таланту. С достоинствами мы наблюдаем обратную картину — только вырабатывая в себе любовь к учению, благоразумие, смирение или оптимизм, мы действительно приобретаем эти качества.

Таланты проявляются сами собой (вы, не раздумывая, определяете ноту до-диез), тогда как достоинства требуют от нас волевых усилий (например, сказать кассиру, что он дал вам лишних пятьдесят долларов). Талант очень мало поддается изменению — только в том, что касается шлифовки или области применения. Доводилось ли вам слышать или говорить что-то вроде: «Она была очень умна, но впустую растратила способности». Очевидно, у девушки не хватило силы воли. Наличие ума от нее не зависело, но она «зарыла талант в землю», не оттачивая и не используя там, где следовало бы. А вот фраза: «Она была очень добра, но впустую растратила свою доброту» звучала бы довольно дико. Достоинства, или положительные свойства характера, растратить невозможно. Ибо нам самим приходится выбирать, в какой момент то или иное достоинство использовать, развить в себе или нет, а в первую очередь — хотим ли мы его обрести. При наличии времени, желания и целеустремленности упомянутые мной достоинства способен развить в себе любой, даже весьма посредственный человек. А талант волевым усилием приобрести нельзя.

Вообще-то с понятием «воля» произошла та же история, что и с характером. Научная психология отвергла их приблизительно в одно время и по одним и тем же причинам. Тем не менее в позитивной психологии понятия воли и личной ответственности играют не менее важную роль, чем характер.

Почему на душе становится так хорошо, если мы вернули кассиру по ошибке выданные нам пятьдесят долларов? Дело вовсе не в том, что мы восхищаемся своей природной честностью. Просто мы поступили достойно, сознательно избрав более трудную линию поведения, вместо того чтобы втихую прикарманить деньги. Если бы поступок не стоил особых усилий, мы не испытали бы такого приятного чувства. А если поступку предшествовала внутренняя борьба («Для такой сети супермаркетов пятьдесят долларов — пустяк... н-да, но их могут вычесть из зарплаты кассира»), приятные чувства бывают особенно сильными. Мы испытываем далеко не одинаковое воодушевление, наблюдая за Майклом Джорданом, когда он с легкостью побеждает слабого противника или набирает тридцать восемь очков, несмотря на грипп и высоченную температуру. Virtuозная победа без особого труда вызывает восторг и уважение, но не приносит того духовного подъема, который сопутствует преодолению трудностей.

Иными словами, мы воспаряем духом, если достойный поступок потребовал напряжения воли. И никакие наставления социологии и учений XIX века о «влиянии среды» не в силах умалять наших заслуг. В самом деле, вам ведь не приходит в голову сказать себе: «Я не заслуживаю похвал за честность, поскольку вырос в хорошей семье, воспитан заботливыми родителями, у меня престижная работа и, отдав пятьдесят долларов, я не буду голодать». В глубине души мы все равно знаем, что всеми достижениями обязаны своему характеру и волевым усилиям.

Мы можем простить преступника, если он вырос в дурной среде, но вряд ли кто-нибудь станет умалять заслуги Майкла Джордана из-за того, что он одарен талантом, работает с лучшими тренерами, богат и знаменит. Проявление того или

иногое достоинства связано с усилием воли, поэтому мы считаем похвалу заслуженной и гордимся собой по праву. Достоинства, по мнению современных ученых, зависят от воли и личного выбора, тогда как проявления более низменных свойств характера диктуются внешними обстоятельствами.

Терапия в позитивной психологии построена на совершенно иных принципах, нежели в традиционной. Цель последней — вылечить заболевание и улучшить самочувствие пациента, поднимая его с отметки минус шесть до минус два. Лечение осуществляется путем воздействий извне. Действие лекарств не зависит от воли и не требует внутренней дисциплины, а психотерапевтические методы не даром называют лепкой или манипуляциями.

Активные методы психотерапии — такие, как заточение пациента, страдающего клаустрофобией, на три часа в чулан, попытки обнять больного аутизмом ребенка или убедить жертву депрессии, что мрачные помыслы безосновательны, — считаются более эффективными, чем методы пассивные, такие, как психоанализ.

Однако если мы ставим перед собой цель поднять самочувствие пациента с отметки плюс три до плюс восемь, тренировка воли оказывается важнее, чем изменение внешних обстоятельств. Развитие достоинств и добродетелей, равно как их использование в повседневной жизни, сводится к умению делать выбор. И важнейшим фактором для этого становятся не внешние условия, а собственные свершения и творческая деятельность.

Далее я предлагаю читателям свой метод «позитивного лечения». Прочитав характеристики основных достоинств, подумайте, какими из них обладаете вы и как их можно использовать в повседневной жизни. Именно с этого для нас начнется путь к счастливой жизни.

## Двадцать четыре достоинства

*Добродетелей, сколько ни искал я в книгах, оказалось довольно мало, ибо авторы часто называют разными именами одно и то же.*

Бенджамин Франклин

Быть добродетельным человеком — это значит проявлять на практике (не без помощи воли) шесть основных добродетелей: мудрость, мужество, гуманизм, справедливость, умеренность и духовность (трансцендентность). Проявляются эти добродетели по-разному: так, справедливость может выразиться в лояльности властям, умении работать в команде, лидерских качествах, способности всегда оставаться добропорядочным гражданином своей страны и т. д. Способы проявления добродетелей я и называю *достоинствами*. В отличие от более абстрактных добродетелей, достоинства можно приобрести и они вполне поддаются измерению. Далее я попытался коротко описать достоинства, ценимые у всех народов. Ознакомившись с их перечнем, подумайте, какие из этих достоинств присущи лично вам.

Но какие из положительных человеческих качеств можно причислить к достоинствам? Во-первых, достоинством можно назвать ту *черту*, которая проявляется в течение продолжительного времени и в разных ситуациях. Проявление доброты в одном-единственном случае еще не свидетельствует о гуманизме.

Во-вторых, достоинства *ценны сами по себе*. Конечно, их проявление положительно сказывается на нашей жизни: к примеру, лидерские способности приносят известность, продвижение по службе и повышение зарплаты. Но главное здесь то, что достоинства хороши сами по себе, независимо от результатов. Еще Аристотель говорил, что поступки, продиктованные внешними причинами, нельзя назвать добродетельными, так как они совершены вынужденно, под давлением обстоятельств.

Примеры достоинств мы нередко находим в том, что *родители могут пожелать своему новорожденному* («Я хочу, чтобы мой ребенок вырос любящим, храбрым, благоразумным»). Вряд ли кто-то пожелает что-то вроде «Хочу, чтобы у ребенка не было психических отклонений» или «Пусть мой сын станет менеджером среднего звена!»— ну, в крайнем случае «...и желаем тебе, дочка, выйти замуж за миллионера». Достоинства — это те качества, ценность которых не нуждается в комментариях.

Проявление ваших достоинств не уменьшает достоинств других людей. Наоборот, положительный пример *вдохновляет окружающих*. Люди могут позавидовать вам, но «белой» завистью. Проявление того или иного достоинства, как правило, вызывает у людей крайне позитивные эмоции — гордость за себя или за другого, удовлетворение, радость, ощущение полноты жизни и гармонии. Поэтому проявление таких качеств бесприсорно: от этого всем хорошо.

Общество поддерживает демонстрацию лучших черт человеческой личности и закрепляет их при помощи *общественных институтов, традиций, басен, афоризмов и детских сказок*. Различные игры, кружки, состязания помогают детям и подросткам применить похвальные черты характера на практике, в безопасной ситуации и под руководством наставников. Школьные советы способствуют развитию гражданских и лидерских качеств. Командные игры и занятия дают возможность воспитать в себе чувство ответственности, умение работать в коллективе и преданность общим интересам. Уроки Закона Божьего закладывают фундамент веры. Конечно, иногда взрослые перегибают палку, а то и вовсе сбиваются с верного пути — как, например, хоккейные тренеры, настраивающие подростков на победу любой ценой, или любители конкурсов красоты для шестилеток, — но такие промахи слишком очевидны, и общественное мнение их порицает.

Все те люди, чьи образы служат нам *вдохновляющими примерами*, иллюстрируют какие-либо достоинства и добродетели. Подобные примеры выхватываются из жизни, передаются

в легендах, ими наполнены художественные произведения. Любимые спортсмены, литературные герои, известные избретатели и политические деятели, авторы бестселлеров и герои сериалов являют нам образцы упорства, любви к учению, творческих способностей, доброты, любви к людям, лидерских качеств, самообладания и цельности.

Иногда мы сталкиваемся со случаями очень раннего проявления тех или иных достоинств в *одаренных детях*. Последний семинар по позитивной психологии в Пенсильванском университете я начал с того, что попросил студентов рассказать какую-нибудь историю из своей жизни, характеризующую их с лучшей стороны. (Надо сказать, такие занятия разительно отличаются от семинаров по аномальной психологии, где студенты вынуждены рассказывать о психических травмах, полученных в детстве). Сара, бойкая студентка выпускного курса, первой поведала нам свою историю. Когда ей было всего десять лет, девочка заметила, что отец часто допоздна засиживается на работе и родители отдалились друг от друга. Она испугалась, что папа и мама могут развестись. Ничего не сказав родителям, Сара пошла в библиотеку и взяла несколько книг по психологии семейных отношений (что само по себе замечательно). Дальнейшая история произвела на нас еще более сильное впечатление. За ужином Сара попыталась превратить обычный разговор в сеанс психотерапии, настаивая, чтобы родители решали все проблемы сообща, приводили обоснованные аргументы, рассказали, чем каждый из них недоволен. При этом она оперировала терминами бихевиоризма и т. д. Десятилетняя Сара оказалась настоящим вундеркиндом в области человеческих отношений и, как вы уже догадались, сумела уберечь родителей от развода.

Однако наряду с вундеркиндами существует и немало *идиотов* (этот термин заимствован из греческого языка, в котором он означал «одиночку», «нелюдимого человека»). Такие люди не способны разумно выстроить модель поведения. Их истории весьма разнообразны, и множество примеров можно найти на страницах архивов Комитета Дарвиновских премий (

*winawards.com*). В отличие от Рэйчел Карсон, чья книга «Тихая весна» свидетельствует о величайшем благоразумии, главный герой следующего сюжета явно лишен этого достоинства.

Молодой человек из Хьюстона решил поиграть в русскую рулетку полуавтоматическим пистолетом сорок пятого калибра. Придя в гости к друзьям, девятнадцатилетний Рашад объявил, что хочет сыграть в смертельную игру. Очевидно, парень не знал, что его пистолет, в отличие от револьвера, автоматически досылает патрон, после того как взведен курок. При этом шансы выиграть в русскую рулетку, естественно, равны нулю.

Наших детей — по крайней мере, по нашему мнению — окружают сплошь положительные примеры, так что вопрос, когда и почему они успевают усвоить примеры отрицательные, остается для нас загадкой...

Последний критерий достоинств — их повсеместность, укорененность почти в каждой культуре мира. Конечно, без исключений и здесь не обойтись. Например, у людей из африканского племени Айк, судя по всему, не особенно ценится такое качество, как доброта [151]. Именно поэтому мы считаем достоинства широко распространенными, но не универсальными качествами. Однако исключения, подобные племени Айк, крайне редки и тотчас бросаются в глаза. Отсюда следует, между прочим, что и многие качества, слышущиеся достоинствами у современных американцев — красивая внешность, богатство, честолюбие, самодовольство, известность, оригинальность и т. п., — с нашей точки зрения, таковыми не являются. Возможно, эти качества тоже заслуживают изучения, но не в первую очередь, поскольку наша цель — понять, что такое счастливая жизнь не только для американца, но и японца или жителя Ирана [152].

## Каковы ваши главные достоинства?

Прежде чем я назову вам двадцать четыре основных достоинства, приглашаю всех, у кого есть такая возможность, зайти на мой веб-сайт [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org), чтобы выполнить следующий тест. Оценка своих достоинств займет у вас максимум двадцать пять минут. Кроме того, вы получите возможность сравнить свои результаты с показателями других людей. Те, у кого нет доступа в Интернет, могут выполнить тест по книге. Привожу сокращенный вариант: вам придется ответить только на два самых важных вопроса из каждой рубрики. На конечный результат это практически не повлияет. Если вы пожелаете побольше узнать о каждом достоинстве — можете обратиться к научной литературе (см. библиографию в конце книги).

## Мудрость и знания

Первая добродетель связана с мудростью. Я расположил шесть достоинств, помогающих обрести мудрость и знания, по степени возрастания их важности — от любознательности до умения видеть перспективу.

### **1. Любознательность, интерес к окружающему миру**

Любознательность — это желание испробовать что-то новое и терпимость к тому, что непривычно и чуждо. Любознательные люди не только с пониманием относятся к чужим взглядам, но и проявляют к ним интерес. Интерес к окружающему миру может быть весьма узконаправленным (сфокусированным, к примеру, на многоцветковых розах), а может принимать формы любопытства ко всему на свете. Любознательность предполагает активное стремление узнать что-то новое, а не пассивное погло-

щение информации — как это бывает, когда мы переключаем каналы, развалившись на диване перед телевизором. Черта, противоположная любознательности, ■ — скука и отсутствие интереса к чему бы то ни было.

Если у вас нет возможности пройти тест на сайте, ознакомьтесь, пожалуйста, со следующими вопросами и выберите наиболее подходящий вариант ответа.

*А. Я всегда любознателен.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

*Б. Мне все быстро надоедает.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_\_.

## **2. Любовь к знаниям**

Вам нравится узнавать что-то новое — не важно, от преподавателя или по собственной инициативе. Вы любите ходить в школу, читать, бродить по музеям — словом, все, что приносит новые знания. Существует ли область, в которой вы чувствуете себя специалистом? Ваши знания ценят только друзья или более широкий круг людей? Стремитесь ли вы учиться по собственному желанию или под влиянием внешних стимулов? Например, работники почты превосходно разбираются в зна-

чении почтовых индексов, но подобные знания нельзя считать результатом любви к знаниям, поскольку они приобретаются в силу необходимости.

*А. Я с удовольствием узнаю что-то новое.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

*Б. Я не посещаю ни музеи,  
ни другие культурные учреждения.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_

### **3. Способность к суждению, критическое мышление и открытость новому**

Способность обдумать и всесторонне проанализировать то или иное явление — весьма важное для вас качество. Вы не спешите с выводами и, принимая решения, полагаетесь только на веские аргументы. В зависимости от последних вы способны изменить свою точку зрения.

Под способностью к суждению здесь подразумевается умение объективно оценить информацию, выбирая полезное и отсеивая ненужное. В данном случае способность к суждению выступает как синоним критического мышления. Такая реалистическая установка прямо противоположна «отсутствию логики» у

склонных к депрессии людей, всегда преувеличивающих роль собственной персоны («во всем всегда виноват я сам») и не способных к компромиссам («черно-белое мышление»). Свойство, противоположное критическому мышлению, — везде и во всем видеть подтверждение своим взглядам. Критическое мышление — одно из проявлений здоровой способности не смешивать собственные запросы и потребности с реалиями окружающего мира.

*А. В случае необходимости*

*я способен мыслить критически.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

*Б. Я склонен к скоропалительным выводам.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

4. Изобретательность, оригинальность,  
практический ум и здравый смысл

Проявляете ли вы изобретательность, чтобы достичь желаемой цели? Вас не удовлетворяет традиционный подход к тому или иному занятию? Значит, вы творческая личность, причем не только в искусстве. К этой же группе качеств относится так называемый практический ум, или здравый смысл.

А. *Мне нравится все делать по-новому.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Большинство моих друзей гораздо более творческие личности, чем я сам.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

## 5. Знание людей и себя самого, умение общаться

Знание людей предполагает, что вы понимаете, какие скрытые мотивы и чувства ими движут, и способны правильно отреагировать на их поступки. Вы умеете подмечать различия в настроениях, характерах, целях и желаниях окружающих и действуете на основе этих наблюдений [157,158]. Не стоит путать это достоинство с вдумчивостью и склонностью к размышлениям, знание людей скорее связано с поведением в обществе.

Знание себя означает, что вы умеете анализировать собственные эмоции и вести себя соответствующим образом. Знание себя и людей, слитое воедино, Даниель Големан назвал «эмоциональной мудростью» [159]. Это достоинство служит основой многих других, таких, как доброта и лидерство.

Одно из проявлений «эмоциональной мудрости» — умение находить ту «нишу», где вы можете применить свои способности. Подумайте, позволяег ли ваша работа, личная жизнь или

7. 3-790.

хобби применять вам свои способности? Зарабатываете ли вы на жизнь, делая то, что у вас лучше всего получается? Согласно опросу, проведенному организацией Gallup [160, 161], люди, получающие наибольшее удовлетворение от работы, ответили на этот вопрос утвердительно. Вспомните Майкла Джордана, который был посредственным бейсболистом, но нашел себя в баскетболе.

А. *Я могу приспособиться к любой ситуации.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2

Б. *Я плохо улавливаю чувства других людей.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_.

#### 6. Умение видеть перспективу

Речь идет о способности, наиболее близкой к мудрости. Ваши знакомые обращаются к вам как человеку опытному, приходят за советом, когда им надо решить какую-то проблему или что-либо спланировать на будущее. Ваше умение смотреть на вещи и на мир в целом представляет ценность для окружающих. Вы способны дать разумный совет в самой серьезной и ответственной ситуации.

А. *Я всегда способен взглянуть на происходящее в целом, с учетом перспективы.*

Точно соответствует истине	5
----------------------------	---

В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2

Б. *Ко мне редко обращаются за советом.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_\_ .

## Мужество

Достоинства, связанные с понятием «мужество», обычно предполагают волевые усилия ради достижения серьезных целей. Нередко мужественные поступки совершаются перед лицом опасности или в трудных обстоятельствах. Эту добродетель почитают все народы, и у каждой страны есть свои герои. Составляющие мужества — храбрость, упорство и цельность характера [165,166].

### 7. Храбрость

Если человек храбр, он не дрогнет, столкнувшись с опасностью, трудностью или болью. Храбрость — нечто большее, чем стойкость под огнем противника. Она проявляется в любых испытаниях. Исследователи различают моральную и физическую храбрость, храбрость при отсутствии страха и при его наличии.

Храбрый человек способен разграничить эмоциональную и поведенческую составляющие страха и не пускаться в бегство,

не прятать голову в песок, когда ему грозит опасность, несмотря на то, что в глубине души он боится. Одним словом, храбрость — не в отсутствии страха, а в умении его преодолеть [167].

На протяжении веков понятие храбрости эволюционировало. Если раньше оно означало, в первую очередь, отвагу на войне, на поле брани (физическую храбрость), то теперь оно означает и моральное, психологическое мужество. Моральное мужество — это способность выполнять свой долг, несмотря на грозящие опасности или неприятности. Пример морального мужества — поступок негритянки Розы Парке, отважившейся сесть на переднее сиденье автобуса в г. Монтгомери (штат Алабама). Психологическое мужество позволяет с достоинством, хладнокровно и даже весело переносить серьезные испытания или тяжелую болезнь [168,169].

*А. Я всегда выполняю свой долг, несмотря на*

*любые трудности и опасности.*

Точно соответствует истине	В	5
В общем, это про меня	Нейтрально	4
Не про меня	Совершенно не про	3
меня		2
		1

*Б. Я часто падаю духом перед лицом*

*серьезных трудностей или опасностей.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

### 8. Упорство, трудолюбие, прилежание

Человек, обладающий этими качествами, всегда доводит начатое дело до конца, сколь бы трудным ни оказалось предприятие, и делает это энергично, не жалуясь на тяготы. Он выполняет то, что обещал, и даже больше. Однако это вовсе не значит, что такой человек с тупым упорством будет стремиться достичь недостижимого. Настойчивость нередко сочетается с гибкостью, реалистичным взглядом на жизнь и отсутствием навязчивого стремления к совершенству. Амбициозность бывает как негативной, так и позитивной. Данному набору достоинств обычно сопутствует позитивная амбициозность.

А. *Я всегда довожу начатое дело до конца.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2

Б. *Занимаясь каким-либо делом, я часто отвлекаюсь от основной цели.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

### 9. Цельность натуры, искренность, честность

Вы — честный человек не только потому, что говорите правду. Вы живете, честно следуя своим принципам. На жизнь смотрите трезво и звезд с неба не хватаете. Пол цельностью и

искренностью я подразумеваю не только умение сказать правду в глаза, но откровенно выражать свои взгляды и намерения в собственных делах и словах [170]. Как писал Шекспир, «Будь верен сам себе, тогда ты не изменишь и другим».

*А. Я всегда исполняю обещания.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2

*Б. Мне еще никто не говорил, что я реалист.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

## Гуманизм и любовь

Эти достоинства проявляются, в основном, в общении: с друзьями, знакомыми, родственниками и просто первыми встречными людьми.

### 10. Доброта и щедрость

Вы добры и великодушны к людям и охотно откликаетесь на просьбы. Вам нравится делать добро окружающим, даже незнакомым. Часто ли вы принимаете близко к сердцу интересы других? Все достоинства, принадлежащие к категории доброты, основаны на этой способности [171]. Быть добрым— значит

жить проблемами ближних, свои собственные оставляя на потом. Есть ли рядом с вами те, за кого вы чувствуете ответственность, — члены семьи, друзья, коллеги? Сочувствие и сострадание — важные составляющие доброты. Шелли Тейлор [172] пришла к выводу, что на неожиданные неприятности большинство мужчин отвечают реакцией «нападения или бегства», в то время как типично женская реакция включает в себя сочувствие и заботу.

А. *Я недавно помог соседу, причем добровольно.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я очень редко принимаю близко к сердцу судьбы других людей.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

### 11. Способность любить и быть любимым

Для вас крайне важны близкие отношения с другими людьми? Те, кого вы искренне любите, относятся к вам так же? Если да, то вы способны любить и быть любимым. Способность любить подразумевает нечто большее, чем принято думать у нас, — недаром распространенные на Востоке «плановые» браки оказываются более прочными, чем западные браки по любви.

Нередко люди — особенно мужчины — более склонны любить, чем позволять любить себя (по крайней мере, это наблюдается в нашей культуре). Джордж Вайант, проводивший недавно опрос гарвардских выпускников 1939-1944 годов, обнаружил довольно яркое тому подтверждение. Один из респондентов, врач, показал Джорджу стопку писем, присланных благодарными пациентами. «Знаете, Джордж, — проговорил он со слезами на глазах, — я их не читал». Человек, всю жизнь посвятивший людям, совершенно не умел принимать их ответную любовь.

А. *Среди моих друзей есть те, кто заботится обо мне не меньше, чем о себе.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2

Б. *Я не часто позволяю себя любить.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

## Справедливость

Достоинства этой группы обычно проявляются в общественной деятельности, в отношениях с целой группой людей: семьей, соседями, согражданами и гражданами любых других стран.

## 12. Коллективизм, чувство долга, командный дух и преданность

Вы — уважаемый член коллектива, преданный его интересам. Вы всегда добросовестно выполняете свои обязанности и переживаете за общий успех. Именно этого требуют перечисленные достоинства. Справляетесь ли вы со своей частью работы? Соблюдаете ли вы интересы коллектива, даже если они идут вразрез с вашими собственными? Уважаете ли вы тех, кто наделен властью в силу общественного положения (учителей, тренеров)? Чувствуете ли свое единство с коллективом? Проявляете ли не бездумную и тупую покорность, а сознательное уважение по отношению к старшим — то «старомодное» качество, которое многие родители хотели бы видеть в своих детях?

А. *Лучше всего я работаю в команде.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	

Нейтрально  
Не про меня

Б. *Я еще подумаю, прежде чем решиться пожертвовать собственными интересами в пользу моего коллектива.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_.

### 13. Справедливость

Вы не позволяете чувствам влиять на оценку. Всем людям предоставляете равные шансы. В повседневной жизни вы руководствуетесь либеральными принципами. Благополучие окружающих, даже посторонних, вы цените не менее высоко, чем свое собственное. Считаете ли вы, что одинаковые поступки заслуживают одинаковой оценки? Способны ли вы отбросить предубеждения? [173,174]

*А. Я одинаково отношусь ко всем людям, независимо от их положения.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

*Б. Если я кого-то недолюбиваю, мне трудно относиться к нему объективно.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б:

### 14. Лидерские качества

Вы — хороший организатор, умеете наладить эффективную работу коллектива и поддержать добрые отношения между коллегами. Вам хорошо известно, что лидер обязан проявлять особую осмотрительность, «выказывая не злобу, а доброту, но сохраняя твердость».

Так, национальный лидер должен уметь прощать врагов и применять к ним те же моральные принципы, что и к своим согражданам. (Положительным примером могут послужить достижения Нельсона Манделы, отрицательным — ошибки Слободана Милошевича.) Национальный лидер должен также отвечать за свои поступки, освобождаться от заблуждений прошлого и стремиться к миру. Перечисленные качества общенационального лидера, безусловно, распространяются на военачальников, президентов компаний, топ-менеджеров, начальников полиции, ректоров, директоров школ, владельцев приютов для бездомных, председателей студенческих советов и т. д.

- А. *Я способен организовать работу коллектива, не изводя сотрудников.* Точно соответствует истине В общем, это про меня Нейтрально Не про меня Совершенно не про меня
- Б. *Я плохо умею организовать работу коллектива.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

## Умеренность

Одна из основных добродетелей, умеренность, состоит в самоограничении, сдерживании своих желаний и appetитов. Умеренный человек не подавляет своих желаний — он ждет

удобного момента их удовлетворить, не нанеся при этом ущерба ни себе, ни окружающим.

### 15. Самоконтроль

Когда нужно, вы легко удерживаете под контролем свои желания, потребности и порывы. Свои представления о том, что хорошо, а что — дурно, вы умеете воплощать в жизнь. Способны ли вы контролировать свои чувства, когда происходит что-то дурное? Умеете нейтрализовать свои отрицательные эмоции? Способны хранить самообладание в трудную минуту?

*А. Я контролирую свои эмоции.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2

*Б. Я с трудом выдерживаю диету.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_.

### 16. Благоразумие, скромность, осторожность

Вы осторожны и нечасто совершаете такое, о чем впоследствии приходится жалеть. Человек благоразумный, вы взвесите

все доводы за и против, прежде чем что-то предпринять. Вам свойственны дальновидность и целеустремленность, умение жертвовать сиюминутными выгодами ради долгосрочных целей [176-178].

В нынешнем, полном опасностей мире все родители хотят, чтобы их дети росли благоразумными. «Будь осторожен!» — напоминают они во дворе, в автомобиле, в гостях, при выборе спутника жизни или профессии.

*А. Я избегаю занятий, угрожающих здоровью.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

*Б. Я часто ошибаюсь, выбирая друзей и знакомых.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_.

## **17. Смирение и скромность**

Вы не стремитесь на свет рамп: предпочитаете, чтобы ваши достоинства говорили сами за себя. Вы не считаете себя особенным, и окружающие ценят вашу скромность. Вы — человек без претензий. К чему носиться со своими желаниями, победами и поражениями? Что такое наши промахи или удачи с точки зрения вечности? Вы действительно смиренны, если для вас все это — не показная скромность, а стиль жизни.

А. *Я меняю тему, когда люди начинают говорить мне комплименты*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я часто рассказываю о своих успехах.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

### Трансцендентность (духовность)

Свободный от религиозных ассоциаций термин «трансцендентность» мы используем для обозначения той группы достоинств, которые традиционно именуются духовностью и включают такие вполне светские качества, как энтузиазм и благодарность. Речь идет об эмоциональных достоинствах, которые помогают нам выйти за пределы собственной личности, соединяясь с чем-то большим и гораздо более долговечным, чем мы сами, — с человечеством, с эволюцией, с Божественным началом, со Вселенной.

### 18. Чувство прекрасного

Вы замедляете шаг, чтобы понюхать розы. Вы цените красоту и совершенство во всем: в природе, в искусстве, в науке, в событиях повседневной жизни. Нередко к вашим чувствам примешивается

благоговение. Спортивное мастерство, моральное благородство, добродетель — все это рождает в вас возвышенные чувства [179].

*А. Недавно я испытал восторг, созерцая произведение искусства (слушая музыку, наслаждаясь спектаклем, спортивным зрелищем, изучая достижения науки).*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

*Б. За последний год я не создал ничего прекрасного.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_\_.

## 19. Благодарность

Вы помните все хорошее в своей жизни, но не воспринимаете это как нечто само собой разумеющееся и всегда находите возможность поблагодарить хорошего человека. Благодарность — это признание чьего-то морального превосходства, она предполагает умение удивляться и радоваться жизни. Мы благодарны, когда люди делают нам добро и хорошо к нам относятся, но можем испытывать и более абстрактное чувство признательности («Как хорошо, что ты есть на свете»). Можно быть благодарным и внеличным, внечеловеческим факторам — Богу, природе, животным и т. д. Помните, что слова благодарность и благодать имеют общее происхождение.

А. *Я всегда благодарю людей, даже за мелочи.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я редко задумываюсь над тем, кому и за что должен быть благодарен.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

## 20. Надежда, оптимизм, забота о будущем

Вы ждете от будущего только хорошего и строите свою жизнь так, чтобы эти ожидания оправдались. Оптимизм, надежда на лучшее, вера в то, что оно обязательно придет, если очень постараться, планы на будущее — все это помогает вам подерживать хорошее настроение, подбадривает, делает жизнь осмысленной [125].

А. *Я всегда и во всем пытаюсь отыскать положительную сторону.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я редко думаю о том, что хотел бы сделать в будущем.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

## 21. Вера, осмысленность жизни, религиозность

Вы глубоко убеждены в высшем предназначении человека и Вселенной и знаете, какова в том ваша роль. Эта позиция определяет ваши поступки и обеспечивает душевное спокойствие. Имеется ли у вас ясная жизненная философия, определяющая ваше место в этом огромном мире? Испытываете ли вы привязанность к чему-то большему, нежели ваша собственная персона? Наполняет ли это смыслом вашу жизнь?

А. *Моя жизнь подчинена великой цели.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я не знаю, в чем мое призвание.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

## 22. Прощение и милосердие

Вы прощаете тех, кто причинил вам зло, всегда даете про винувшемуся возможность исправиться. Ваш основной принцип — милосердие, а не месть. Вы знаете не понаслышке, что прощение вызывает положительные изменения прежде всего в душе того, кто прощает. Когда человек прощает, его действия по отношению к «обидчику» все более мотивируются добротой, благодушием и щедростью и все менее — негативными чувствами.

А. *Я живу под девизом:*

*«Кто прошлое помянет — тому глаз вон».*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я всегда свожу счеты с обидчиками.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б:

## 23. Веселость и юмор

Вы любите смеяться и веселить окружающих. К жизни вы относитесь легко. До сих пор речь шла о «серьезных» чертах характера: доброте, духовности, храбрости, изобретательности и т. д. Шутливость и юмор — совершенно особые свойства. Любите ли вы шутить? Есть ли у вас чувство юмора?

А. *Я всегда по возможности перемежаю работу шуткой и веселостью.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я редко говорю смешные вещи.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2
Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_ .

#### 24. Увлеченность, страстность, энтузиазм

Вы — пылкий человек, делая что-либо, полностью отдаетесь своему занятию. Просыпаетесь ли вы утром с радостным ощущением, что впереди — новый день, полный интересных дел? Заражаете ли своей увлеченностью окружающих? Часто ли на вас нисходит вдохновение?

А. *Я всецело отдаюсь всему, что делаю.*

Точно соответствует истине	5
В общем, это про меня	4
Нейтрально	3
Не про меня	2

Б. *Я нередко бываю подавлен и ко всему безучастен.*

Точно соответствует истине	1
В общем, это про меня	2

Нейтрально	3
Не про меня	4
Совершенно не про меня	5

Суммарный балл вопросов А и Б: \_\_\_\_.

### Итоги

Итак, вы прошли тест и оценили, насколько каждое из двадцати четырех достоинств свойственно лично вам. Теперь прошу вас еще раз переписать свои результаты, а затем расположить достоинства каждой группы в порядке «убывания» баллов.

#### Мудрость и знание

1. Любознательность \_\_\_\_\_
2. Любовь к знаниям \_\_\_\_\_
3. Способность к суждению \_\_\_\_\_
4. Изобретательность \_\_\_\_\_
5. Умение общаться \_\_\_\_\_
6. Умение видеть перспективу \_\_\_\_\_

#### Мужество

7. Храбрость \_\_\_\_\_
8. Упорство \_\_\_\_\_
9. Цельность натуры \_\_\_\_\_

#### Гуманизм и любовь

10. Доброта \_\_\_\_\_
11. Способность любить и быть любимым \_\_\_\_\_

#### Справедливость

12. Коллективизм \_\_\_\_\_
13. Справедливость \_\_\_\_\_
14. Лидерские качества \_\_\_\_\_

**Умеренность**

- 15. Самоконтроль
- 16. Благоразумие
- 17. Смирение

**Трансцендентность (духовность)**

- 18. Чувство прекрасного
- 19. Благодарность
- 20. Надежда
- 21. Вера
- 22. Прощение
- 23. Юмор
- 24. Увлеченность

Возможно, одно или несколько ваших достоинств получили по 9-10 баллов. Это и есть ваши главные достоинства. Подчеркните их. Те качества, которые вы оценили менее чем в 6 баллов, представляют собой ваши уязвимые места.

В следующей части книги мы обсудим, как использовать свои достоинства в работе, любви и воспитании детей. Вы увидите, что каждодневная активность ваших достоинств — решающее условие «счастливой жизни». Почти каждый эпизод нашей жизни (см., например, беседу с моей дочерью Никки во второй главе) убеждает нас в том, что наши сильные стороны помогают бороться со слабостями и решать любые проблемы. Чтобы чувствовать себя счастливыми, необходимо почаще пускать их в ход.

## Индивидуальные достоинства

Внимательно рассмотрите пять своих сильнейших достоинств. С уверенностью могу сказать, что большинство из них в действительности характеризует вашу личность. К примеру, моими

достоинствами, по результатам этого теста, оказались любовь к знаниям, упорство, лидерство, изобретательность и вера. Из этих качеств я признаю все, кроме лидерства: по большому счету, руководить — не мое призвание. Выполняя такие обязанности, по вечерам я чувствую себя коркой выжатого лимона. Я считаю минуты и бываю несказанно счастлив, когда этот кусок работы заканчивается и я могу вернуться в семью.

Думаю, каждый человек обладает неповторимым набором *индивидуальных достоинств*, присущих именно ему. Интуитивно это чувствуя, мы стараемся каждый день использовать их в работе и на отдыхе, в любви и в воспитании детей. Еще раз взгляните на каждое из своих достоинств и подумайте, применимо ли к нему следующее:

- ◆ чувство истинности, неподдельности: «это — действительно мое!»;
- ◆ проявляя его, я захожу в азарт, особенно вначале;
- ◆ я быстро усваиваю, как использовать это качество;
- ◆ постоянно ищу новые пути его применения;
- ◆ нередко жаж<sup>у</sup> пустить его в ход;
- ◆ я уверен, что оно мне нужно;
- ◆ использование этого качества заряжает меня энергией, а не утомляет;
- ◆ удачное применение этого качества вызывает во мне радость, энтузиазм и даже восторг.

Если хотя бы одно из этих утверждений применимо к тому или иному качеству, можно смело назвать его вашим индивидуальным достоинством. Пользуйтесь им как можно чаще и в разных ситуациях. Если же ни одно из этих утверждений к вашему предполагаемому достоинству не подходит — это не та способность, которую вам хотелось бы развивать в работе и личной жизни. Таким образом, счастливую жизнь мы определяем как возможность реализовать в повседневной жизни свои индивидуальные достоинства, получая духовное удовлетворение и достигая истинного счастья. Искусству реализации индивидуальных достоинств посвящена заключительная часть этой книги.

Часть III

## В ЧЕРТОГАХ ЖИЗНИ





## Работа и личная удовлетворенность

Рынок труда в развитых странах переживает глубокие перемены. Деньги прямо на глазах теряют былую привлекательность. Наконец-то мы начинаем понимать, что достаточно удовлетворить основные потребности, как дальнейший рост доходов сам по себе не делает нас счастливее. За последние тридцать лет доходы американцев возросли на 16 %, в то же время число людей, считающих себя «очень счастливыми», снизилось с 36 до 29 %. «Счастье не купишь за деньги», — заявила газета *Нью-Йорк тайме* [182]. Что же делать человеку, осознавшему, что его работа и деньги ни на йоту не способствуют удовлетворенности жизнью? Стоит ли квалифицированному специалисту менять одну работу на другую? Есть ли причины хранить верность компании, где он работает? Что заставит человека вкладывать в работу душу?

Жизнь изменяется быстро: основным стимулом для людей становятся уже не деньги, а удовлетворенность работой и жизнью. Правда, эта тенденция подвержена колебаниям: когда выбор ограничен, личная удовлетворенность нередко отстывает на

второй план. Однако в целом за последние два десятилетия цена удовлетворенности работой заметно возросла. В самом деле, самая высокооплачиваемая профессия в США—юрист. По уровню доходов представители этой профессии обогнали в 1990-х годах даже врачей. Тем не менее ведущим юридическим фирмам Нью-Йорка приходится выискивать способы удержать на работе нынешних сотрудников: молодежь и даже опытные юристы сплошь и рядом уходят искать работу, более совместимую со счастливой жизнью. Высокие заработки после нескольких лет изнурительного труда по восемьдесят часов в неделю на первых ступенях иерархической лестницы уже не привлекают молодых людей.

Миллионы американцев, задумываясь о труде рук своих, спрашивают себя: «Неужели я родился на свет, чтобы заниматься этой чепухой? Как быть?» Мой ответ этим людям: человек может и должен получать от работы максимальное удовлетворение. И надо постараться найти такую работу, где вы смогли бы применить свои индивидуальные достоинства. Тогда вы почувствуете себя счастливее.

В этой главе речь пойдет о том, как использовать свои достоинства в повседневной и профессиональной деятельности, получая максимум удовлетворения. Это необходимо всем — секретарям, юристам, медсестрам и руководителям. Реализуя в работе свои индивидуальные достоинства, вы превратите рабочий процесс в упоение, а свою профессию — в призвание. Подобная деятельность приносит человеку наибольшее удовлетворение, и он занимается ею не ради материальных выгод. Не сомневаюсь, что очень скоро люди будут работать исключительно под влиянием духовных, а не материальных стимулов, а корпорации, где поощряется такой подход, оставят фирмы, предлагающие сотрудникам лишь материальное удовлетворение, далеко позади себя. Даже политики, обеспечив согражданам более-менее достойный уровень жизни и свобод, всерьез займутся всеобщим счастьем.

Могу поспорить, что на ваших устах уже возникла скептическая усмешка. Да ну? Деньги утратят значение в капиталистической экономике? Может, хватит мечтать?

Напомню вам о другой реформе, сорок лет назад казавшейся совершенно невозможной. В те времена, когда я учился в военной школе, система школьного образования все еще опиралась на унижение. Бумажный колпак, розги и плохие отметки были самым ходовым инструментом в арсенале учителя. Но, как видите, эти методы вымерли, подобно мамонтам. А произошло это потому, что педагоги отыскивали другие способы стимуляции учебного процесса — поощрение успехов, индивидуальный подход к ученику, творческий взгляд вместо зазубривания, уважение к учителю и любовь к предмету.

Таким же точно образом, стимулом в работе могут быть не только деньги. Вот об этом мы сейчас и поговорим.

—Флэш рояль! — кричал я Бобу в самое ухо. Боб лежал не шевелясь. Я приподнял его мускулистую ногу, потом отпустил, и нога безжизненно упала на кровать. Боб не реагировал.

В последние двадцать пять лет каждый вторник по вечерам мы с Бобом Миллером играли в покер. После того как Боб ушел на пенсию (преподавал американскую историю), он всерьез занялся бегом и даже погратил год, совершая кругосветный пробег. Как-то раз он сказал мне, что охотнее бы лишился зрения, чем ног. Поэтому я очень удивился, когда ясным октябрьским утром две недели назад Боб пришел к нам со своей коллекцией теннисных ракеток и подарил ее детям. В свои восемьдесят лет Боб оставался страстным любителем тенниса, и этот поступок показался мне зловещим предзнаменованием.

Октябрь всегда был любимым месяцем Боба. Он устраивал осенние вылазки в горы, каждый вторник к семи тридцати неизменно возвращаясь в Филадельфию, чтобы наутро вновь карабкаться вверх между желто-красными деревьями. Увы, этой осенью ранним октябрьским утром в графстве Ланкастер Боба сбил грузовик, и теперь он лежал без сознания в больнице Коутсвилль. Три дня в коме.

—На всякий случай мы хотим заручиться вашим согласием отключить аппарат искусственного дыхания, — сказала мне

лечащий врач. — Мы не смогли связаться ни с кем из родственников больного. Его адвокат уверил нас, что вы — его самый близкий друг.

Пытаясь осознать страшный смысл этих слов, я краем глаза заметил подошедшего санитаря в белом халате. Он убрал судно из-под кровати Боба, потом стал поправлять картинку на стене. Критически оценил заснеженный пейзаж, поправил, отошел назад, еще раз взглянул, видимо, не удовлетворенный чем-то. Я вспомнил, что и вчера он делал то же самое. С удовольствием отвлекшись от тягостных мыслей, я переключил внимание на странного санитаря.

— Я понимаю, вам нужно подумать, — кивнула женщина-врач, заметив мой отсутствующий взгляд, и вышла из палаты. Я уселся на единственный стул и стал молча наблюдать за санитаром. Он снял пейзаж и повесил вместо него календарь, взятый с противоположной стены. Потом опять взглянул, снял календарь и, пошарив в сумке, вытащил репродукцию картины Моне «Водяная лилия». Лилия повисла на стене вместо календаря и пейзажа. Затем санитар достал еще два морских пейзажа. Их он тоже приладил на стену, в другом углу. Наконец, добравшись до противоположной стены, санитар снял черно-белую фотографию Сан-Франциско и заменил ее цветным фото роскошной розы.

— Позвольте поинтересоваться, чем вы занимаетесь? — вежливо спросил я.

— Я? Я дежурный санитар, — ответил он. — Но каждую неделю стараюсь менять картинки в палате. Я ведь отвечаю за здоровье своих пациентов. Вот, скажем, мистер Миллер: он не приходил в сознание с тех пор, как его сюда привезли, но когда очнется, пусть сразу увидит что-нибудь приятное.

Санитар Коутсвилльской больницы (слишком занятый своими мыслями, я так и не узнал его имени) считал, что его дело — не просто мыть, чистить и менять судна, но и заботиться о самочувствии пациентов, окружая их красотой. Самую непритязательную работу этот человек превратил в высокое призвание.

Как мы относимся к своей работе? Ученые выделяют три типа видения этой деятельности [183 —185]: работа ради денег, работа ради карьеры и работа-призвание. Первый предполагает чисто прагматический подход: от своей работы человек не ждет ничего, кроме ежемесячной платы. *Зарабатывать* необходимо, чтобы содержать семью и в свободное время иметь возможность заниматься любимым делом. Работая ради *карьеры*, мы вкладываем в дело частичку души, а взамен получаем не только деньги, но и повышение по службе. Каждое такое повышение поднимает наш авторитет в глазах окружающих и предоставляет больше возможностей. Помощники юристов становятся партнерами, помощники преподавателей — преподавателями, менеджеры среднего звена — топ-менеджерами и вице-президентами. Но стоит карьерному росту прекратиться — и эта работа перестанет нас интересовать. Мы займемся поиском занятия, которое доставит нам удовольствие.

Работая по *призванию*, мы со всей страстью отдаемся тому или иному делу, находя в нем смысл своей жизни. Человек, работающий по призванию, считает, что вносит свою лепту в большое дело, служит чему-то более высокому, чем собственная выгода. Поэтому понятие призвания, несомненно, несет в себе религиозный оттенок. Такая работа приносит удовлетворение, независимо от оплаты и продвижения карьеры. Даже если нам не платят и не повышают в должности, мы работаем. Как правило, по призванию работают люди немногих профессий — священники, члены Верховного суда, врачи, ученые. Однако недавно психологи открыли интересный факт: любая работа может стать призванием, а любое призвание — обычной работой. Врач, усматривающий в лечении больных только источник дохода [186], лишен призвания, в то время как мусорщик, который изо всех сил старается сделать окружающий мир чище и здоровее, несомненно, работает по призванию.

*Это* важное открытие сделала группа ученых во главе с Эми Резески — преподавателем бизнеса в Нью-Йоркском университете. Ученые опросили двадцать восемь человек, занимающихся убор-

кой в больницах. Те, кто работал по призванию, и в уборке видели высший смысл. Они считали, что активно участвуют в лечении пациентов, старались работать как можно эффективнее, предвосхищать потребности врачей и медсестер, помогая им больше времени уделить больным. Кроме того, эти люди добровольно брали на себя дополнительные функции, как это делал санитар в Коутсвилльской больнице. Уборщики, считавшие, что работают ради денег, просто выполняли свои обязанности [184,186,187].

Теперь давайте попробуем определить, как относитесь к своей работе вы.

## Роль работы в вашей жизни [184]

Прочитайте несколько историй и осознайте свое отношение к их героиням.

Мисс А. работает только ради хлеба насущного. Будь она финансово независима, ушла бы с работы и занялась чем-нибудь другим. Увы, зарабатывать необходимо, так же как спать или дышать. Нередко женщина ловит себя на мысли, что время в офисе тянется чересчур медленно. С каким нетерпением она ждет выходных и отпуска! Если бы мисс А. могла бы начать все заново, она ни за что не пошла бы работать сюда и другим бы не посоветовала. Но, коль скоро это невозможно, остаются мечты поскорее уйти на пенсию.

Мисс В., в общем-то, работа нравится, но через пять лет она не хотела бы оставаться на том же месте. Она рассчитывает на лучшую, более ответственную и творческую работу и уже наметила кое-какие планы. Иногда мисс В. кажется, что на своей нынешней работе она тратит время зря. Однако она помнит: чтобы двигаться дальше, необходимо хорошо себя зарекомендовать. Мисс В. не терпит получить повышение по службе. Она воспринимает это как символ признания своих заслуг и успехов на фоне остальных сотрудников.

Для мисс С. работа — важная часть ее жизни. Она очень довольна своим выбором. Работа стала продолжением ее личности и первым, о чем ей хочется рассказать своим друзьям. Мисс С. берет работу на дом и даже в отпуске продолжает трудиться. Многих своих друзей она нашла именно в связи с этой деятельностью. Мисс С. — член нескольких организаций и клубов, связанных с ее работой, она любит свое дело и считает его важным. Другим и детям она охотно советует заниматься тем же. Если бы мисс С. больше не смогла работать, это стало бы для нее настоящим ударом. Она не хочет уходить на пенсию.

*Насколько вы похожи на мисс А.?*

Очень \_ Отчасти \_ Чуть-чуть \_ Совсем не похож(а) \_

*Насколько вы похожи на мисс В.?*

Очень \_ Отчасти \_ Чуть-чуть \_ Совсем не похож(а) \_

*Насколько вы похожи на мисс С.?*

Очень \_ Отчасти \_ Чуть-чуть \_ Совсем не похож(а) \_

Теперь оцените свою удовлетворенность работой по семи балльной шкале: \_\_\_\_\_.

(1 = совершенная неудовлетворенность, 4 = наполовину (ни то, ни другое), 7 = полная удовлетворенность.)

*Подсчет баллов:* работа мисс А. — это зарабатывание, работа мисс В. — ради карьеры, а работа мисс С. — призвание. Перевод вашего ответа в баллы: очень = 3, отчасти = 2, чуть-чуть = 1, совсем не похож(а) = 0.

Если вы оценили свое сходство с мисс С. в 2 балла или выше, а удовлетворенность работой — в 5 баллов или выше, нам остается лишь пожелать вам успеха! В противном случае вам необходимо переосмыслить свое отношение к собственной деятельности. По-разному относятся к работе не только санитары и уборщики, но и секретари, инженеры, повара, парикмахеры, топ-менеджеры и т. д.

Ваша задача — не просто сделать удачный выбор, а найти то дело, которое в дальнейшем может стать вашим призванием.

### **О парикмахерах**

Стрижка и укладка волос во все века была не просто механической работой. Но за последние двадцать лет парикмахерам больших городов удалось превратить свою профессию в настоящее искусство, отражая в своем творчестве индивидуальность клиента и неповторимый стиль мастера. Сегодня стричь клиентов не так-то просто: сначала мастер своего дела рассказывает о себе, устанавливая доверительные отношения, затем задает вопросы посетителю, помогая ему «раскрыться». Если взаимная симпатия и понимание не состоялось — это не ваш клиент. Настоящий мастер никогда не повторяется и работает с упоением [188].

### **О медсестрах**

Увы, та система медицинского обслуживания, которая сложилась в последние годы в Америке, ориентирована на прибыль. Она вынуждает медсестер заниматься рутинной, в основном механической работой, что противоречит самому духу сестринской профессии. Поэтому медсестры стали сами проявлять инициативу и заботиться о пациентах не ради выгоды. Некоторые из них беседуют с больными, стараясь побольше узнать об их жизни, а затем рассказывают о важных для диагноза или лечения обстоятельствах лечащим врачам. Сестры расспрашивают и членов семьи пациента [189, 190], пытаются вовлечь их в процесс лечения и реабилитации, чтобы поднять настроение и укрепить дух пациента.

## О поварах

Все больше поваров занимаются не приготовлением еды, а кулинарным искусством. Каждый старается готовить по-особенному вкусно и красиво, привнося в известный рецепт какую-нибудь изюминку или даже придумывая собственные, «фирменные» блюда. Сверхзадача найдется всегда: любое блюдо можно сделать органичной частью заданного меню. Словом, кухонные будни успешно наполняются творчеством [191].

Итак, на примере этих, на первый взгляд рутинных, профессий мы видим, это их представители смогли сделать свою работу интересной благодаря творческому подходу. Такие люди просто умеют видеть в своей работе призвание. А подходящих для этого «работ» великое *множество*: можно разрабатывать программное обеспечение или помогать беженцам, изобретать нанотехнологии или обслуживать посетителей ресторана. Однако ни одна профессия не станет для вас призванием, если вы не сумеете реализовать в ней свои индивидуальные достоинства. Заметим, однако, что коллекционирование марок или игра на компьютере не обратятся в призвание, даже если при этом будут задействованы все ваши достоинства. Помимо увлеченности, призвание требует служения людям.

— Он пьяный и гадкий, — шепнула напуганная Софи восьмилетнему брату Доминику (по его просьбе я заменил настоящие имена вымышленными). — Смотри, как этот тип обращается с мамой.

Софи и Доминик мыли посуду в тесной кухне маленького ресторанчика, принадлежавшего их родителям. Дело было в 1947 году в городке Уилинг (Западная Вирджиния). Жизнь в то время никого не баловала. Отец Доминика вернулся с войны сломленным человеком, и вся семья с утра до ночи работала, пытаясь хоть как-то свести концы с концами.

У кассы стоял пьяный клиент — небритый и возмущенный верзила — во всяком случае, таким он казался маленькому Доминику. Мужчина вел себя грубо.

— Это не свиная, а крысиная отбивная. Пиво... — сердито вопил он, схватив маму за плечо.

Не раздумывая, Доминик выбежал из кухни и встал между клиентом и матерью:

— Чем могу вам помочь?

— Пиво теплое, а картошка холодная! — рычал клиент.

— Вы совершенно правы, — признал Доминик, — извините нас. Работаем мы вчетвером, а сегодня было так много народу, что мы не успели обслужить всех как следует. Приходите завтра, и вам обязательно понравится. А сегодня разрешите ничего не брать с вас за ужин. Если вы придете снова, вас ждет бесплатная бутылка вина.

— Что ж, мелкий, с тобой не поспоришь. Благодарю.

Клиент ушел довольный собой, не затаив обиды.

Тридцать лет спустя Доминик признался мне, что с тех пор родители всегда поручали успокаивать «трудных» клиентов маленькому сыну, и это занятие ему очень нравилось. В 1947 году папа с мамой поняли, что в семье растёт вундеркинд. У Доминика рано и в необычно яркой форме проявилось одно из важных достоинств — умение общаться с людьми. Он мгновенно улавливал желания и потребности окружающих и говорил именно то, что надо. Если атмосфера накалялась, Доминик умел держать себя в руках и «остужать» собеседников, тогда как другие на его месте только обострили бы конфликт. Родители поощряли и развивали способности Доминика, и это помогло ему найти свое призвание.

С таким талантом к общению Доминик с успехом мог бы стать дипломатом, старшим официантом в ресторане или управлять персоналом в большой корпорации. Но у него было еще два не менее важных достоинства — любовь к знаниям и лидерские способности. И Доминик построил свою профессиональную жизнь на использовании всех трех качеств. Сейчас Доминику шестьдесят два года, и он — главный «дипломат» в нашей научной среде.

Доминик уже стал известным преподавателем социологии, когда один из университетов Лиги Плюща «похитил» его, предложив пост ректора. Доминику тогда не было и сорока.

Влияние Доминика незримо ощущается как в американской, так и в европейской социологии. Я бы назвал его Генри Киссинджером\* от науки. Рядом с ним вы почувствуете себя значительной персоной, а главное — это произойдет так естественно, что у вас не возникнет и тени недоверия. Всякий раз, когда мне нужен совет в трудной ситуации, связанной с человеческими взаимоотношениями, я обращаюсь к Доминику. Он сделал блестящую карьеру, работая по призванию, поскольку ежедневно применял на практике три своих ключевых достоинства.

Если в процессе работы вы постоянно используете такие качества и при этом трудитесь во благо людям — это значит, вы нашли свое призвание. Вместо скучного бремени ваш труд превратился в упоительный процесс, ведь основной признак призвания — погружение в состояние «потока».

Благодаря работам Майка Чиксентмихали (см. седьмую главу), наука сумела разобраться в этом таинственном неуловимом состоянии, и теперь мы можем использовать эти познания на практике. Как вы помните, состояние «потока» характеризуется такой степенью увлеченности, при которой человек забывает обо всем на свете. Майк изучил, какие люди испытывают это состояние чаще или реже других, и выяснил, при каких условиях человек погружается в «поток».

В первую очередь состояние «потока» связано с удовлетворением от работы. Обычно такое состояние не может продолжаться весь рабочий день — восемь часов подряд. Оно посещает нас в определенных ситуациях и задерживается на несколько минут. Погружения в «поток» происходят тогда, когда задача вполне

---

Киссинджер, Генри Альфред (р. 1923) — американский государственный деятель, дипломат и эксперт в области международных отношений. — *Прим. ред.*

соответствует нашим возможностям — талантам и достоинствам. В сущности, этой информации вполне достаточно, чтобы понять, какая работа нужна лично вам и какие изменения желательно внести в вашу нынешнюю деятельность.

К счастью, каждый из нас имеет право выбирать работу по вкусу и вносить в нее элементы творчества — благо, которое кажется нам таким естественным и привычным, будто оно принадлежало всегда и всем. А ведь на протяжении долгих тысячелетий сотни поколений детей осваивали родительское ремесло, двигаясь по стопам отцов и матерей. С незапамятных времен маленькие эскимосы играли с луком и стрелами — к четырем годам им полагалось добыть первую белую куропатку, к шести — первого кролика, а к двенадцати — первого тюленя или оленя карибу. Их сестры [192,193] с младенчества учились готовить еду, выделывать шкуры, шить и заботиться о детях.

В Европе эти традиции дали сбой в XVI веке. Молодые люди уходили из деревень в города, привлеченные высокими заработками и прочими соблазнами. На протяжении трех столетий двенадцатилетние девочки и четырнадцатилетние мальчики отправлялись в города на заработки, нанимаясь прислугой, прачками, носильщиками и горничными. Город привлекал молодежь своей кипучей активностью и широким выбором занятий. По мере того как города росли и развивались, возникали тысячи новых профессий. Традиция передачи ремесла от отца к сыну, веками сберегавшаяся в деревнях, оборвалась. Зато люди стали изобретательнее и подвижнее, меняли сословия, ломая социальные барьеры.

Но вернемся в наш XXI век. Перед вами огромный выбор. Одних только сортов пива существуют сотни, не говоря уже об автомобилях. Доводилось ли вам, как мне, замороженно замирать перед полками супермаркета, не зная, какие хлопья выбрать к завтраку? Проще всего было купить старые добрые *Quaker Oats*, но я просто не мог их найти.

Свобода выбора за последние двести лет заметно выросла в цене. Сегодня большинство молодых людей, заканчивая универ-

ситет, перебирают сотни вариантов будущей карьеры. Период отрочества и юности, неведомый молодежи шестнадцатого века, продлевает этап поиска профессии и спутника жизни. Очень немногие молодые люди в наши дни следуют примеру своих родителей. Более 60 % выпускников школ продолжают учиться. Высшее образование, некогда рассчитанное на расширение кругозора, все больше становится профессионально ориентированным: студентов готовят для работы в торговых фирмах, банковской сфере, медицине.

Работа предоставляет гораздо больше возможностей для погружения в состояние «потока», чем любой другой вид деятельности. Работая, мы преследуем определенные цели и подчиняемся дисциплине. Отзывы окружающих помогают понять, насколько хорошо мы справились. Работа помогает сосредоточиться, сводит к минимуму отвлекающие факторы и ставит задачи, соответствующие нашим талантам и достоинствам. Заниматься такой работой куда интереснее, чем сидеть дома.

Знаменитый историк Джон Хоуп Франклин говорил: «Можно сказать, что я работал всю жизнь, каждую ее минуту, но с равным успехом можно сказать, что я не работал и дня. При этом мне всегда нравился наш национальный единодушный вопль: «Слава богу, наконец-то пятница!» [192], поскольку для меня это означало, что в ближайшие два дня я смогу работать не отвлекаясь». Не стоит считать Франклина трудоголиком. Этот пример типичен для крупных ученых и бизнесменов. С понедельника по пятницу Франклин работал преподавателем и, очевидно, делал это неплохо, так как его любили и студенты, и коллеги. Был он и хорошим администратором. И та, и другая сфера давали Франклину возможность реализовать свою доброту и лидерские способности, однако главные его достоинства — оригинальность мышления и любовь к знаниям — ждали лучших времен. И только по выходным, работая дома за письменным столом, Франклин использовал их по-настоящему. Именно тогда он полнее обычного погружался в состояние «потока».

Джейкоб Рабинов — человек, запатентовавший сотни изобретений, — восьмидесятитрехлетним старцем поделился с Майком Чиксентмихали: «Надо не бояться воплотить свои замыслы... Изобретателям иначе нельзя. То, что моя выдумка поначалу ни у кого не вызывает энтузиазма, — не важно. Зато безумно интересно предложить людям что-нибудь новое и необычное» [192].

Величайшим из открытий позитивной психологии я считаю то, что состояние «потока» с одинаковой частотой испытывают и люди редких творческих профессий — изобретатели, скульпторы, члены Верховного суда, ученые, — и представители самых простых, на первый взгляд обыденных видов деятельности. Любой человек может перестроить самую обычную на первый взгляд работу и регулярно погружаться в «поток».

Для измерения частоты погруженности Майк Чиксентмихали разработал метод снятия проб (МСП), известный сейчас во всем мире. Как я уже рассказывал в главе 7, для снятия проб испытуемым выдают пейджеры и на них приблизительно каждые два часа посылают запрос. Получив сигнал, респондент записывает, что, как и где он делал в это время, а затем в баллах оценивает степень своей увлеченности: насколько он счастлив в этот момент, насколько сосредоточен, насколько высока его самооценка и т. д. Цель исследования — выяснить, при каких условиях приходит состояние «потока».

Как ни удивительно, оказалось, что американцы гораздо чаще испытывают это состояние именно на работе, а не во время отдыха. Опросив 824 американских подростка, Майк выделил активные и пассивные компоненты досуга. Игры и хобби в данном случае — пример активных занятий. 39 % времени, посвященного этим увлечениям, проходит в состоянии «потока», и только 17 % — в апатии. Напротив, «общение» с телевизором и музыкальным центром — пассивные занятия, только на 14 % связанные с «потоком» и на 37 % — с апатией. В среднем настроение американцев, сидящих у телевизора, можно назвать депрессивным. Как и требовалось доказать, для

человека полезней активное времяпрепровождение. Грегор Мендель проводил свои знаменитые генетические эксперименты на досуге. Бенджамин Франклин шлифовал линзы и ставил опыты с громоотводом не по долгу службы, а из чистого любопытства. Эмили Дикинсон писала свои замечательные стихи, спасаясь от душевных переживаний.

В условиях цветущей экономики и низкого уровня безработицы выбор профессии не сегодня-завтра будет определяться не разницей в оплате, а частотой погружения в «поток». Ну а как перестроить свою работу, чтобы чаще испытывать это состояние, — уже не тайна. Состояние «потока» приходит, если поставленные перед нами задачи — не важно, крупные или небольшие — требуют приложения наших индивидуальных достоинств. Могу предложить рецепт:

- ◆ определите свои индивидуальные достоинства;
- ◆ выберите род деятельности, позволяющий применять их каждый день;
- ◆ перестройте текущую работу так, чтобы использовать эти достоинства как можно чаще;
- ◆ если вы — работодатель, постарайтесь подбирать сотрудников так, чтобы их ключевые достоинства соответствовали выполняемой работе. Если вы руководитель, позвольте подчиненным перестроить работу в уже существующих рамках так, чтобы они могли применить свои способности в полную силу.

Хочу показать вам, как важно получать максимальное удовлетворение от своей работы и полностью задействовать свой потенциал на наглядном примере профессии юриста.

## Почему юристы так несчастны?

*Что касается счастья, боюсь, это не для меня. Надеюсь, счастливые дни, обещанные президентом Рузвельтом, действительно настанут для меня, как и для всех сограждан. Думаю, в моем случае всему виной то состояние духа, коим я наделен с рождения. Насколько мне известно, постановления Конгресса не обладают той магической силой, которая способна что-либо кардинально изменить в этом отношении.*

Бенджамин Н. Кардозо,  
15 февраля 1933 г.

Юрист — престижная и хорошо оплачиваемая профессия. Аудитории юридических факультетов каждый год наводняются тысячами первокурсников. Однако, по данным недавнего опроса [196], 52 % практикующих юристов своей профессиональной деятельностью не удовлетворены. Разумеется, дело не в оплате труда. Статистика 1999 года показывает, что младшие юристы крупных юридических фирм уже в первый год работы получают не менее 200 тыс. долларов в год. По уровню доходов юристы давно обошли наших медиков. Однако мы неизменно наблюдаем и разочарование в профессии [197], и высокий уровень психических расстройств. Так, подверженность депрессии среди юристов намного выше среднего уровня.

По данным социодемографов, юристы возглавили список депрессивных профессий. Они впадают в депрессию в 3,6 раза чаще других специалистов, работающих по найму. Кроме того, юристы более склонны к алкоголизму и наркомании, чем представители остальных профессий. Разводы среди законников, особенно женщин, также бьют все рекорды. Все эти данные подтверждают парадокс: деньги в наше время теряют власть над людьми. Представители самой высокооплачиваемой профессии

очень несчастливы и нездоровы: многие из них рано уходят на пенсию или бросают работу [199].

Позитивная психология выделяет три основные причины происходящего. Во-первых, это пессимизм — не в обывательском понимании этого слова, когда наполовину полный стакан объ является наполовину пустым, а как привычка давать событиям самые неприятные толкования (подробно см. главу 6). Любую неудачу пессимист объясняет универсальными и устойчивыми во времени причинами («то, что случилось, будет происходить всегда и неизменно портить мне жизнь»). Как мы помним, пессимисты уверены, что все плохое носит универсальный и постоянный характер и от них не зависит, тогда как оптимисты считают такие явления временными и локальными и верят, что способны на них повлиять.

Пессимизм отрицательно сказывается на любых видах человеческой деятельности. Так, пессимистически настроенные страховые агенты менее удачливы и быстрее уходят из бизнеса, чем агенты-оптимисты. Студенты-пессимисты хуже учатся и выдают более низкие результаты по общеобразовательным тестам. Пессимистически настроенные пловцы редко побеждают на соревнованиях и мучительнее переносят поражения. Пессимисты хуже играют в футбол, а командный пессимистический настрой обычно способствует поражению [125].

Итак, мы видим, что пессимистам всегда и везде не везет. Однако исследователи обнаружили одно любопытное исключение: в юриспруденции преуспевают именно пессимисты. Мы проводили специальный тест (см. главу 6) среди первокурсников Юридической академии штата Вирджиния 1990 в году, а затем наблюдали за студентами в течение трех лет. Оказалось, что на этом факультете пессимисты, против обыкновения, учились лучше [200]. И средний балл успеваемости к концу учебы у них был заметно выше.

Среди юристов пессимизм негласно считается положительным качеством: негативные повороты в деле или в чьей-то судьбе здесь считаются явлением распространенным и, по существу,

неизбежным. Такая позиция, с точки зрения высококлассного юриста, отражает благоразумное отношение к действительности и помогает избежать тех ловушек и неприятностей, которыми богат процесс судопроизводства и о которых клиенты даже не догадываются. Если будущий законник не обладает подобной зоркостью, годы учебы на юридическом факультете помогают ее выработать. К сожалению, эта черта, весьма полезная в профессиональном отношении, не делает человека счастливым.

Сандра — известный на восточном побережье Америки врач-психотерапевт. Я считаю эту женщину настоящей волшебницей, поскольку она обладает очень редким для врача-психиатра даром: умением выявлять шизофрению на ранней стадии — еще в дошкольном возрасте. Шизофрения относится к тем нарушениям психики, которые обычно проявляются лишь по достижении половой зрелости. Болезнь нередко передается по наследству, поэтому родители, в чьих семьях бывали случаи шизофрении, очень обеспокоены судьбой своих детей. Они хотят заранее знать, кто из малышей наиболее подвержен недугу, чтобы предпринять всевозможные меры профилактики. На консультацию к Сандре привозят детишек со всего восточного побережья. Каждому ребенку она уделяет приблизительно час, а затем делает вывод — насколько у него в будущем велика вероятность развития шизофрении. Как правило, эти прогнозы оказываются фантастически точными.

Способность видеть изнанку нормального поведения очень помогает Сандре в работе, но удивительно мешает в жизни. Ужинать с ней — просто мука. Она замечает только прозу жизни (например, как жуют люди вокруг).

Для нас с вами сейчас гораздо важнее не то, каким образом Сандра ухитряется распознать в «нормальном» поведении ребенка признаки грядущей шизофрении, — а то, что во время ужина она не способна отключиться от работы и насладиться общением с нормальными людьми. Подобно Сандре, юристы не могут за пределами офиса «отключить» свою профессиональную осторожность (читай: пессимизм). Умение предвидеть опасный

поворот событий в деле клиента оборачивается склонностью строить мрачные прогнозы в быту. Юристы редко верят в перспективу продвижения по службе, называют свою профессию «вымогательством», подозревают жену в неверности, ждут скорого экономического кризиса и т. п. При таких взглядах на жизнь риск падения в депрессию очень высок. Беда юристов в том, что они не могут найти решение, в общем, непростой задачи: как, оставаясь пессимистом в профессии, не стать им в жизни?

Второй деморализующий фактор — ограниченность, узость выбора в стрессовых ситуациях. Такие «ограничители» нередко существует лишь в воображении. Ученые установили связь между условиями работы и склонностью к депрессиям и сердечным заболеваниям. Важнейшими факторами оказались требования, предъявляемые на рабочем месте, и дозволенная степень самостоятельности. Одна из самых вредных для здоровья комбинаций — высокие требования к сотруднику при полном отсутствии свободы выбора способов их удовлетворения [201]. Люди, работающие в таких условиях, особенно подвержены депрессиям и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Нередко жертвами подобной нездоровой ситуации становятся медсестры и секретарши. В последние годы к ним прикнули и помощники юристов: начинающие законоведы тоже оказываются под давлением высоких требований и жестких рамок.

Помимо отрицательного воздействия на психику самого содержания работы («Наша фирма занимается в основном бракоразводными процессами»), молодые юристы часто не имеют права голоса, не контактируют с начальством и почти не общаются с клиентами. Первые несколько лет своей деятельности они проводят в основном в библиотеке, подбирая материалы по распоряжению старших коллег.

Но больше всего юристов подкашивает сознание того, что американская судебная практика все больше напоминает «игру на вылет». Исследователь Барри Шварц изучил особенности профессий, преследующих позитивные и возвышенные цели,

и тех, основная задача которых сводится к добыванию денег. Так, цель любительского спорта — добиться мастерства, преподавания — передача знаний, медицины — исцеление больных, а службы социальной помощи — милосердие и поддержка. Но когда эти профессии выходят на экономический рынок, их разнообразные и благородные цели перерождаются в одну и ту же задачу получения прибыли. Так, на ночные соревнования по бейсболу удается продать больше билетов, несмотря на то что это не наилучшее время для спортсменов, да и зрителям трудно следить за мячом. Преподавание уступает место подготовке звезд профессуры, лечение превращается в платный уход за больными. Юриспруденция одной из первых эволюционировала в худшую сторону и вместо того, чтобы давать людям добрые и честные советы, превратилась в большой бизнес, где главную роль играют оплачиваемые часы, опасная игра судебных сражений и общая прибыльность того или иного дела.

Деятельность, преследующая нематериальные цели, всегда взаимовыгодна: и преподаватель, и студент вырастают духовно; когда больной выздоравливает, радуется и лечащий врач. Но та деятельность, которая ориентирована на получение прибыли, нередко превращается в «игру на вылет»: звезды профессуры получают огромные зарплаты, тогда как младшие преподаватели еле сводят концы с концами; платный уход за больным то и дело приводит к жесточайшей экономии средств; а многомиллионные тяжбы из-за силиконовых имплантатов останавливают работу производящей компании. «Игра на вылет» больно бьет по человеческим эмоциям.

Как говорилось в третьей главе, положительные эмоции свойственны участникам бесприигрышных игр, тогда как отрицательные — гнев, беспокойство, горечь — сопутствуют «игре на вылет». Поскольку юридическая практика в ее нынешнем виде представляет собой как раз эту последнюю, в жизни юристов преобладают негативные эмоции.

Изменить характер профессии и сделать жизнь слуги закона более радостной не просто: принято считать, что состязание,

лежащее в основе американской судебной системы, помогает отыскать истину. Но это состязание — и есть классический вариант «игры на вылет»: победа одной стороны означает поражение другой. Соперничество в этом мире достигает своего пика. Адвокатов *учат быть* агрессивными и умными аналитиками, лишёнными эмоций. Медицинские последствия подобной тактики вполне предсказуемы: большинство адвокатов постоянно озабочены и сердиты, их мучают неврозы и депрессии.

### Как же помочь юристам?

Итак, позитивная психология выделяет три причины депрессивности среди юристов: пессимизм, недостаток свободы выбора и участие в «игре на вылет». С первыми двумя справиться нетрудно — лекарство уже есть. О том, как лечить пессимизм, я рассказал в главе 5. В моей книге *Learned Optimism* («Приобретённый оптимизм») предложена подробная программа помощи людям, страдающим пессимизмом. В главе 12 этой книги я предлагаю упражнения, помогающие юристам «отключать» свою склонность к дурным прогнозам по окончании рабочего дня. Эти упражнения развивают способность взглянуть на безрадостные мысли («я никогда не найду себе спутника жизни», «наверное, муж мне изменяет») со стороны, представить себе, что их произносит ваш недоброжелатель, а затем выстроить систему доказательств, опровергающих подобную клевету. Такой метод помогает юристу стать оптимистичнее в обычной жизни, сохраняя при этом здоровый пессимизм, необходимый для работы. Уже доказано, что подобному «гибкому» оптимизму можно научить целые коллективы—например, сотрудников юридических фирм или студентов соответствующих факультетов. И если фирмы и учебные заведения согласятся провести эксперимент, я уверен, что его результаты самым благотворным образом повлияют на работу и настроение молодых специалистов.

Что касается ограниченной свободы и давления высоких требований — этому тоже можно помочь. Насколько я понимаю, высокие требования в работе юриста неизбежны. Однако если молодые сотрудники обретут большую самостоятельность, это повысит степень их удовлетворения и продуктивность работы. Например, можно построить рабочий день молодого специалиста так, чтобы он принимал больше участия в реальных текущих делах. В 1960-х годах компания «Вольво» столкнулась с подобной проблемой в сборочном цеху. Руководство компании приняло мудрое решение, предоставив рабочим возможность коллективными усилиями собирать весь автомобиль, вместо того чтобы заставлять каждого изо дня в день обрабатывать один и тот же узел на конвейере. Подобным образом беспрецедентная волна заявлений об уходе молодых специалистов заставила многие юридические фирмы вводить последних в общий курс дела, знакомить с клиентами, а также позволить им общаться со старшими юристами и участвовать в дискуссиях.

Однако с тем, что юридическая практика носит характер «игры на вылет», мы вынуждены смириться. Хорошо это или плохо, соперничество и состязательность — неотъемлемая особенность этой профессии. Можно посоветовать юристам уделять часть времени благотворительной или внесудебной деятельности, медитации и «терапевтической юриспруденции», однако подобные средства являются не лечебными, а паллиативными. Интенсивная реализация индивидуальных достоинств скорее улучшит настроение сотрудников, не посягая на сложившуюся систему.

Молодой юрист, только что поступивший на работу, как правило, наделен не только профессиональной осторожностью и умением облекать свои мысли в слова, но и другими индивидуальными достоинствами — лидерскими способностями, изобретательностью, справедливостью, энтузиазмом, упорством, умением общаться с людьми и т. д. При нынешней организации труда молодому специалисту очень трудно найти применение этим качествам. Даже когда на фирме возникают сложные ситу-

ации, их разрешение предоставляется совсем другим людям, так как достоинства молодых сотрудников никто не принимает в расчет.

Словом, задача каждой юридической фирмы — выявить основные достоинства своих молодых сотрудников (см. последнюю главу). Активное использование этих качеств позволит превратить узников, уныло отбывающих срок, в энергичных и продуктивно работающих членов команды. Отведите хотя бы пять часов в неделю на развитие индивидуальных способностей ваших сотрудников. Давайте им задания, выполняя которое они смогли бы применить сильные стороны своего характера в интересах фирмы.

- ◆ Обратите внимание на *энтузиазм* Саманты — качество, довольно редкое в юридической практике. Помимо того, что Саманта добросовестно сидит в библиотеке, подготавливая справочный материал, стоит учесть, что благодаря кипучей энергии вкупе с ораторскими способностями из нее может выйти прекрасный специалист по связям с общественностью.
- ◆ Вспомним о *храбрости* Марка — качестве, крайне необходимом для выступлений в суде и совершенно бесполезном для бесконечной подготовки справочных материалов. Свое ключевое достоинство Марк сможет применить на очередном судебном заседании, помогая ведущему адвокату фирмы одолеть прославленного и опасного противника.
- ◆ Не забудем *самобытность* Сары — еще одно достоинство, не очень ценимое юристами. Однако в комбинации с *упорством*, коего Саре тоже не занимать, ее оригинальная самобытность может свернуть горы. Чарльз Райх, работавший младшим юристом перед тем, как стать преподавателем права в Йельском университете, обладал блестящей способностью по-новому подавать избитые примеры. В частности, он умудрился доказать, что пособие по безработице не подарок, а неотъемлемая собственность гражданина. Он заставил закон сменить русло и ввел понятие так назы-

ваемой «новой собственности». Это привело к тому, что пособия по безработице перестали зависеть от капризов и щедрости чиновников. Саре тоже можно было бы поручить разработать новый подход к тому или иному делу. Набившие оскомину прецеденты таят новые возможности подобно старым нефтяным скважинам: стоит копнуть поглубже — и можно наткнуться на черное золото.

- ◆ А умение Джошуа *общаться с людьми*? Это качество редко удается применить младшему юристу, погруженному в рутинные библиотечные изыскания по авторскому праву. Способности Джошуа можно было бы с большой выгодой использовать для «обработки» особенно трудных клиентов (например, из индустрии развлечений). Он сумел бы благожелательно побеседовать с ними о тяготах жизни и спорных моментах того или иного контракта. Симпатии клиентов нельзя купить за деньги, их обеспечивают доброта и внимание к людям.
- ◆ А *лидерские способности* Стаей! Дадим ей возможность возглавить комитет по работе младших юристов. Она могла бы собрать отзывы и жалобы коллег, а потом представить их (в анонимном варианте) старшим юристам, как информацию к размышлению.

В том, чтобы по-новому организовать работу сотрудников юридических фирм, нет ничего сложного. Главное — помнить и применять на деле два основных принципа. Во-первых, реализация индивидуальных достоинств — игра без проигрыша. Каждый из молодых сотрудников получит массу положительных эмоций, на деле применяя свои способности, и заслужит еще большее уважение сотрудников. А старшие юристы чуть больше узнают о том, чем живут их младшие коллеги.

Принцип номер два — между количеством позитивных эмоций на работе, преданностью фирме, повышением работоспособности и уменьшением ротации кадров существует тесная связь. Возможность реализовать свои лучшие качества вызы-

вает у сотрудников самые позитивные эмоции. А еще важнее сегодня то, что Стаей и ее сверстники не уволятся из фирмы, если руководство признает их индивидуальные достоинства и будет постоянно их использовать. Таким образом, даже если пять часов в неделю молодые юристы станут тратить на задания, не приносящие фирме немедленной прибыли, в перспективе это обернется крупными дивидендами.

Профессия юриста — весьма наглядный пример того, как любая фирма может по-новому организовать работу, позволив сотрудникам привнести в свою деятельность больше творчества. Даже если в целом данный вид деятельности направлен на получение прибыли, повседневная труд все равно способен приносить вашим сотрудникам духовное удовлетворение. В конце концов, соревновательные виды спорта и военные учения — тоже «игра на вылет». Нотам всегда найдется применение положительным качествам — героизму и командному духу. Реализация индивидуальных достоинств обоюдовыгодна. Жизнь становится интереснее и полнее, работа из рутинной превращается в призвание, и все мы чаще погружаемся в состояние «потока». Получая от своей работы духовное удовлетворение, мы делаем важный шаг к достойной жизни.



## ЛЮБОВЬ

Человек — удивительное существо, с поразительной легкостью поддающееся на всякого рода авантюры. Лиф Ван Бовен, молодой преподаватель бизнеса в Колумбийском университете, экспериментально показал, сколь сильно в нас иррациональное начало.

Исследователь роздал студентам по кружке с университетской символикой — в магазине такие стоят пять долларов. Каждый студент мог взять кружку себе или продать ее на аукционе. При этом он сам мог участвовать в аукционе, чтобы купить там другие предметы с университетской символикой (ручки, плакаты и т. д.) по той же стартовой цене. В результате обнаружился забавный феномен. Студенты отказывались продавать свои кружки и ручки дешевле чем за семь долларов, при этом чужие кружки и ручки оценивались ими максимум в четыре доллара. Неужели обладание предметом так повышает цену последнего в глазах владельца [205]? Во всяком случае, так называемый *homo sapiens* явно не может быть назван *homo economicus* — существом, живущим по разумным экономическим законам.

В предыдущей главе я попытался доказать, что работа для человека — нечто много большее, чем труд в обмен на соот-

ветствующую оплату. В этой главе мы поговорим о том, что любовь — нечто большее, чем обмен привязанностями и теплыми чувствами (романтиков таким откровением не удивишь, а вот социологов можно попытаться шокировать). Работа способна приносить духовное удовлетворение куда более ценное, чем любая плата, а когда профессия становится призванием, мы и вовсе являем чудеса усердия и творчества. Любовь же по силе духовного воздействия превосходит и труд по призванию.

Скучная на мой взгляд теория *homo economicus*'a — человека экономического — утверждает, что человек по природе своей существо эгоистичное. Социальную жизнь его определяют те же принципы получения прибыли, которые лежат в основе экономической деятельности предприятий. В общении с людьми, как и при заключении сделки, мы обдумываем, насколько полезен нам будет тот или иной человек, и в зависимости от этого вкладываем или не вкладываем в него средства. Любовь — наиболее яркий пример человеческих отношений, опровергающий такой подход.

Рассмотрим так называемый «парадокс банкира» [206]. Допустим, вы банкир и ваш знакомый Уолли приходит к вам занять денег. У него хорошая репутация и серьезные перспективы. Вы охотно соглашаетесь дать кредит. Другой знакомый, Хорас, тоже приходит за кредитом. Это старый и больной человек, перспективы его безрадостны, и предыдущий кредит до сих пор не выплачен. Вы отказываете ему. Парадокс заключается в том, что Уолли, вполне способный обойтись и без кредита, тем не менее его получает, а Хорас, остро нуждающийся в деньгах, остается без помощи.

В мире, где правит *homo economicus*, те, кто действительно нуждается в помощи, не могут на нее рассчитывать. Ни один рационально мыслящий человек не даст им в долг. Те же, кто и так богат, будут и дальше богатеть, пока случайно не попадут в трудную ситуацию.

В жизни каждого из нас бывают моменты, когда мы оказываемся на мели. Мы болеем или стареем, теряем зрение или деньги,

дурнеем внешне или утрачиваем силы. Словом, становимся «неплатежеспособны». Так почему же нас не выбрасывают за борт, как балласт? Почему мы все-таки живем? Да потому, что есть люди, которые нас любят и поддерживают! Любовь — ответ природы на «парадокс банкира». Наши чувства к тому или иному человеку делают его для нас незаменимым. Любовь опровергает теорию всеобщего эгоизма и прагматического подхода к людям. Сколь символичны те слова, которые мы произносим, вступая в брак: «Отныне и навсегда, в радости и в горе, в богатстве и в бедности, в болезни и в здравии... пока смерть не разлучит нас».

Брак, постоянное партнерство и романтическая любовь (для краткости, назову все это одним словом — «супружество») с точки зрения позитивной психологии представляют собой прекрасные терапевтические средства. Согласно исследованию Динера и Селигмана [207], все те, кто вошел в 10 % самых счастливых представителей человеческого рода, на момент опроса обязательно поддерживали романтические отношения. О людях, состоящих в супружестве, доподлинно известно одно: они счастливее всех прочих. 40 % из них считают себя очень счастливыми, тогда как среди холостяков и незамужних — всего 23 % счастливых. Это соотношение верно для любой из семнадцати национальностей, участвовавших в опросе. Супружество — гораздо более мощный источник счастья, чем работа, деньги или окружение. Как пишет исследователь Дэвид Майерс в своей мудрой, изобилующей документальными свидетельствами книге *American Paradox* («Американский парадокс»): «На самом деле лучший залог долгой и счастливой жизни — близкие отношения между любящими супругами».

Что же касается депрессии, то здесь все как раз наоборот. Женатые люди наименее склонны к этому недугу. Те, кто никогда не состоял в браке, рискуют заболеть чуть больше. После одного развода вероятность увеличивается, а у живущих в гражданском браке и перенесших два развода — самые скверные показатели. По мнению исследователей, основным источником

депрессии опрошенных послужил разрыв с близким человеком [209] — во всяком случае, так ответили более половины опрошенных американцев на вопрос о самой тяжелой потере за последние годы.

С увеличением количества разводов склонность людей к депрессиям и вправду стремительно возрастает. Глен Элдер — ведущий социолог, специалист по семейным отношениям — опросил три поколения жителей Сан-Франциско (штат Калифорния) и установил, что семейная жизнь защищает людей от невзгод. Лучше всех Великую депрессию, сельскую нищету и военное время перенесли именно семейные люди [210]. Когда в главе 4 мы обсуждали, как достичь максимума отпущенной нам жизнерадостности, брак оказался одним из немногих полезных в этом плане внешних факторов.

Так чем же хороша семейная жизнь? Зачем ее придумали и почему у большинства народов она существует с незапамятных времен до наших дней? Этот вопрос только с первого взгляда кажется банальным. Социологи сумели найти на него интересный ответ [211, 212]. Синди Хазан, психолог из Корнелльского университета, утверждает, что существует три рода любви. Первая — любовь к людям, которые заботятся о нас, делая нашу жизнь приятнее и легче, а нас самих — увереннее. Пример тому можно найти в любви детей к родителям. Второй род любви — любовь к тем, кто зависит от нашей поддержки. Проявления любви такого рода Синди Хазан усматривает в родительских чувствах. И, наконец, третий род любви — любовь романтическая, основанная на идеализации любимого человека, высокой оценке его достоинств и преуменьшении недостатков. С этой точки зрения супружество — явление уникальное, поскольку оно культивирует все три рода любви. Именно это и приносит, по мнению исследователя, женатым людям счастье.

Многие социологи, следуя теории влияния окружающей среды, пытаются внушить нам, что брак, подобно школе, представляет собой институт, навязанный человеку обществом. Возможно, кое-какие элементы брака (по крайней мере, цере-

монии его совершения) и впрямь можно назвать социальными условностями, но то, что стоит за ними, — древнее любого общества. Эволюция человечества напрямую связана с процессом размножения, а следовательно, и с институтом брака.

Успешное размножение — это не только оплодотворение и появление на свет потомства. Люди рождаются со сравнительно большой (в пропорциях тела) головой и долго достигают зрелости, а потому много лет должны оставаться под опекой родителей. Слабые отпрыски, взлелеянные папой и мамой, преуспевают в жизни больше физически здоровых двоюродных братьев и сестер, оставшихся без родных. У тех, кто женится по глубокой взаимной любви, больше шансов оставить жизнеспособное потомство. Поэтому брак правильнее считать результатом естественного отбора, а не порождением цивилизации.

Не думайте, что это просто умозрительная гипотеза. У женщин, ведущих стабильную половую жизнь [213], овуляция происходит регулярно и продолжается до старости. Менопауза к ним приходит позднее, чем к женщинам, не состоящим в браке. Дети из крепких, надежных семей добиваются более значительных успехов во всех отношениях. Так, дети, живущие с родными отцом и матерью [208], почти в три раза реже остаются в школе на второй год и в четыре раза реже подвергаются эмоциональным расстройствам. Кроме того, ученые установили, что у детей из благополучных семей медленнее происходит половое созревание, они благожелательнее настроены к будущим супругам и более склонны к долгосрочным супружеским отношениям, чем дети разведенных родителей [214].

## СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМЫМ

Умение любить и быть любимым подразумевает наличие двух совершенно разных качеств. К такому выводу я пришел

не сразу, в процессе упорной работы с экспериментальными группами над составлением списка тех самых двадцати четырех достоинств, описанных в главе 7. Все группы, с какими мне довелось работать, высоко оценивали «любовь» и «интимные отношения». Однако после критического анализа Джорджа Вайанта нам удалось выявить особое значение способности быть любимым — воистину, королевы человеческих достоинств.

Пока Джордж доказывал мне, насколько важно это качество, я вспомнил Бобби Нейла. Десять лет назад мне выпало счастье играть в бридж в одной команде с Бобби — уже тогда известным игроком. Я много слышал о его виртуозной карточной игре и редкостном даре рассказчика. Новостью для меня стало то, что Бобби — инвалид. От природы невысокий — около метра пятидесяти — из-за какого-то костного заболевания он согнулся чуть ли не вдвое. В промежутках между забавными рассказами из жизни карточных игроков я буквально нес его на руках от машины до кресла. Бобби был легок как перышко.

Но самое огромное впечатление произвели на меня не остроумные рассказы Бобби и не его мастерство игрока: Бобби дал мне возможность испытать высокое духовное наслаждение, умея принять мою помощь. Пятьдесят лет изображая образцового бойскаута, я регулярно переводил слепых через дорогу, подавал нищим, открывал двери перед женщинами в инвалидных колясках и получал в ответ лишь скупые слова благодарности или, что гораздо хуже, проявления обиды за свою беспомощность. Реакция Бобби просто околдовала меня. Я видел лишь глубокую, искреннюю признательность и полное принятие помощи. Принимая мою помощь, Бобби *позволил* мне почувствовать себя лучше и благороднее, и — могу поклясться! — он вовсе не был при этом ущемлен или обижен.

Пока Джордж рассказывал, я вспомнил, как несколько месяцев назад набрался мужества и позвонил Бобби в Хьюстон,

чтобы попросить его поделиться со мной и будущими читателями своим секретом. Мне ответили, что Бобби умер. Тайна его волшебства утеряна навсегда. Одно могу сказать совершенно точно: Бобби с избытком обладал способностью позволять себя любить, и эта способность сделала его жизнь по-настоящему счастливой.

### Три «стиля» любви

Продолжая свой рассказ, я рискую повлиять на результаты одного любопытного теста. Поэтому я ненадолго прервусь и попрошу вас определить, какая манера любить и быть любимым ближе лично вам. Те из вас, у кого есть доступ в Интернет, могут зайти на сайт [umrw.authentic happiness.com](http://umrw.authentic happiness.com), чтобы пройти десятиминутный тест, разработанный Крисом Фрейли и Филом Шейвером. Хорошо, если ваш супруг сделает то же самое. На сайте вы найдете подробный комментарий к возможным ответам. Для тех, у кого такой возможности нет, привожу здесь полный вариант этого теста.

Пожалуйста, прочитайте нижеследующие описания и выберите из них то, которое ближе соответствует самым важным отношениям в вашей жизни:

1. Я легко вхожу в близкие отношения, меня не тяготит зависимость от другого человека, и самому заботиться о ком-то приятно. Я не боюсь, что меня бросят, и не опасуюсь привязаться к кому-нибудь слишком сильно.
2. Сближаясь с людьми, я чувствую себя неловко. Мне трудно кому-либо полностью доверять, чувствовать себя зависимым от других. Я начинаю нервничать, когда кто-то пытается войти в чересчур близкие со мной отношения, а мои друзья нередко ощущают эту замкнутость.
3. Я чувствую, что мой друг не хочет столь близких отношений, как я, и начинаю беспокоиться, что меня не любят или

хотят бросить. Мне хочется полного слияния с любимым человеком, и это отпугивает от меня людей.

Корни этих трех «стилей» любви уходят в раннее детство. Если ваши отношения с любимым человеком отвечают первому описанию, их можно назвать *спокойными*, если второму — *избегающими*, а если третьему — *беспокойными*.

История открытия трех «стилей» любви сама по себе довольно поучительна. После Второй мировой войны в Европе осталось множество детей, чьи родители погибли. В Англии проблемами сирот занимался Джон Баулби — известный психоаналитик с задатками характероведа. Тогда, как и сейчас, большинство работников социальных служб считали, что не имеет особого значения, кто именно будет воспитывать ребенка, — главное, чтобы он был ухожен и накормлен. Они отбирали детей даже у матери, если она вела нищенское существование, оставшись без мужа. Баулби проследил, как складывалась судьба таких детей, и пришел к весьма неутешительным выводам: большинство таких ребят попадались на воровстве. И наоборот, подавляющее большинство тех, кто воровал, воспитывались без родителей. По словам Баулби, такие дети «лишены любви и добрых чувств, устанавливают поверхностные отношения с окружающими, злы и асоциальны».

Заявление Баулби о том, что родительскую любовь ничем не заменить, было встречено в штыки как учеными, так и социальными работниками. Ученые, вслед за Фрейдом, видели источник отклонений от нормы лишь в неразрешенных внутренних конфликтах, внешние не принимали в расчет. А социальные работники полагали достаточным удовлетворение физических потребностей своих подопечных. Увы, первые научные исследования психики детей, лишенных родителей, появились на свет в результате столь негативных событий.

Одно из исследований проводилось в больницах, где родителям позволялось навещать детей раз в неделю по часу. Баулби снял на пленку сцены разлук и описал то, что творилось потом.

Это «потом» можно разделить на три стадии. Стадия протеста (плач, крик, стук в дверь и по кровати) продолжалась от нескольких часов до нескольких дней. Затем наступало отчаяние (плач и тупое уныние). И наконец, отчуждение от родителей и возобновление контактов с другими взрослыми и с детьми. Поразительно, что, когда к ребенку, достигшему стадии отчуждения, вдруг вне расписания приходила мать, он не выказывал особой радости. Позднейшие, более гуманные методы содержания детей в больницах и приютах сложились во многом под влиянием исследований Баулби.

Другая исследовательница, Мэри Айнсуорт — хороший детский психолог и преподаватель университета Джона Хопкинса — проводила свои эксперименты в необычной для матери и ребенка ситуации. Сначала они вдвоем находились в игровой комнате. Ребенок разглядывал игрушки, а мама тихо сидела сзади. Потом в комнату входил незнакомый мужчина. Мама незаметно исчезала, а незнакомец пытался ласковыми словами уговорить ребенка продолжать игру. Так повторялось несколько раз: мама возвращалась, незнакомец уходил, затем возвращался он, а мама покидала комнату. Эти «мини-разлуки» позволили Мэри Айнсуорт тщательно исследовать реакцию ребенка. На основе эксперимента удалось выявить модели поведения трех типов.

«Спокойный» ребенок считает присутствие матери гарантией безопасности, что позволяет ему исследовать комнату и новые игрушки. Когда мать уходит, малыш прекращает играть, но дружелюбно встречает незнакомого взрослого, и его нетрудно уговорить снова заняться игрушками. Когда мать возвращается, ребенок сначала льнет к ней, затем успокаивается и возобновляет игру.

«Избегающий» ребенок играет, пока мать остается в комнате, но, в отличие от «спокойного», мало улыбается и не показывает игрушки маме. Когда мать уходит, малыш не очень огорчается, а к незнакомцу относится приблизительно так же, как к ней (иногда даже более отзывчив к его ласкам). Когда же мать воз-

вращается в комнату, ребенок никак не реагирует и, если она берет его на руки, нисколько этому не радуется.

«Беспокойный» ребенок (Айнсуорт назвала его «сопротивляющимся») не воспринимает присутствие матери как возможность спокойно исследовать окружающее пространство. Ребенок тянется к ней с самого начала и до ухода. Он очень переживает, когда мама выскальзывает из комнаты. Незнакомый человек не может успокоить его, и, когда снова приходит мать, ребенок бросается к ней, а затем сердито отворачивается [217].

Новаторы Баулби и Айнсуорт дали объекту своих исследований строго научное определение, и на свет появился термин «привязанность». Но в 1980-е годы двое других ученых—Синди Хазан и Филип Шейвер, менее озабоченные предрассудками коллег, пришли к выводу, что на самом деле Баулби и Айнсуорт исследовали психологию не «привязанности», а любви, причем не только у младенцев, а у всех — от мала до велика. Они выдвинули гипотезу, что тип отношений, отмеченный у младенца, проявляется потом в интимной сфере всю жизнь. Отношения с матерью служат моделью для общения с братьями и сестрами в детстве, с первой любовью в юности и тем более с супругом или супругой в браке. Правда, модель эта достаточно эластична — в разные периоды на нее влияют положительные и отрицательные переживания. Тем не менее, несмотря на все разнообразие нашего поведения, существует три основных типа моделей любовных отношений.

*Воспоминания.* «Спокойные» взрослые хранят в своей памяти образы родителей как людей добрых, отзывчивых, любящих и всегда готовых прийти на помощь. «Избегающие» помнят мать холодной и недоступной, а «беспокойные» вспоминают о несправедливости отца.

*Взаимоотношения.* «Спокойные» взрослые обладают хорошо развитым чувством собственного достоинства и меньше сомневаются в себе. Окружающие их любят, а они в свою очередь доверяют людям, считают их достойными и

добрыми, пока печальный опыт не убедит их в обратном. «Избегающие» взрослые относятся к окружающим подо зрительно, считают их бесчестными и не заслуживающими доверия людьми (пока сами не убедятся в обратном). Они до крайности неуверены в себе, и особенно это проявляется в общении. «Беспокойные» взрослые не умеют управлять собственной жизнью, не способны понять и предсказать поступки других людей, что их озадачивает и сбивает с толку.

*Цели.* «Спокойные» люди вступают в интимные отношения с теми, кого любят, и стараются соблюдать равновесие между зависимостью и независимостью. «Избегающие» стремятся сохранять дистанцию, не допуская слишком большой близости с любимым человеком, и придают большее значение успеху, чем личной жизни. «Беспокойные» люди тянутся к любимым, вечно боятся их потерять и не хотят, чтобы те, кого они любят, сохраняли независимость.

*Реакция на неприятность.* «Спокойные» люди признают факт неудачи и пытаются исправить положение. «Избегающие» скрывают от всех свою тревогу и стараются вести себя как ни в чем не бывало. «Беспокойные» выставляют свои огорчения и недовольство напоказ, а когда им пригрозят, становятся чересчур покладистыми и угодливыми.

Вот как «спокойная» женщина описывает свои отношения с любимым:

Мы очень близкие друзья и знали друг друга задолго до того, как начали встречаться. У нас одинаковые вкусы. Мне нравится, что муж находит общий язык с моими друзьями. Мы любим обсуждать самые разнообразные проблемы. Если возникает разногласие, мы решаем спорный вопрос, совместно его обсуждая, ведь мой друг — разумный человек. Рядом с ним я чувствую себя спокойно и естественно, а значит, остаюсь независимой. Мы очень доверяем друг другу.

А вот что говорит «избегающая» женщина:

Он — мой самый лучший друг. Так я его и воспринимаю. Он мне дорог так же, как и остальные друзья. По-моему, он не думает на мне жениться и вообще не стремится надолго связывать себя с какой-либо женщиной. Но меня это вполне устраивает, поскольку я сама не собираюсь замуж. Мой друг не настаивает на слишком близких отношениях и не опутывает меня обязательствами, что, в общем-то, неплохо. Иногда чрезмерная близость создает проблемы — неприятно, когда кто-то тебя контролирует.

И наконец, высказывание «беспокойной» женщины:

Я вошла... он сидел на скамейке. Я взглянула на него и сразу растаяла. Таких мужчин я еще не видела — вот что мне пришло тогда в голову. Мы вышли... сели обедать в парке... просто сидели рядом молча, не ощущая никакого неудобства. Все знают, что, когда люди едва знакомы, молчание бывает очень тягостным. У нас все было по-другому. Мы просто сидели рядом, точно мы знали друг друга долгие годы, хотя познакомились всего десять минут назад. Так возникло мое чувство к этому человеку.

### Преимущества «спокойной» привязанности в любви

Дав определение каждому из трех типов любовных отношений, наши исследователи стали наблюдать, как разные люди строят свои отношения на практике. Лабораторные и бытовые наблюдения подтвердили, что спокойная привязанность играет в любви самую ценную роль.

Благодаря наблюдениям за парами, соединившими людей разных типов, удалось обнаружить общие закономерности. Во-первых, «спокойные» люди чувствуют себя гораздо лучше, когда рядом — человек их же типа. Они меньше беспокоятся о развитии отношений, и, что самое важное, семейная жизнь больше удовлетворяет их обоих. Таким образом, можно сказать, что оптимальный вариант удачного брака — когда оба супруга принадлежат к «спокойному» типу. Однако в большинстве пар к этому типу принадлежит только кто-то один. Как же развиваются отношения в этих случаях? Как выяснилось, если один из партнеров «спокойный», его супруг («избегающий» или «беспокойный») все равно чувствует себя с ним счастливее.

Можно выделить три аспекта, в связи с которыми «спокойные» люди обладают явными преимуществами. Это забота, секс и преодоление трудностей. Именно они — надежная опора для супруга. «Спокойный» партнер лучше понимает, когда именно любимый человек нуждается в заботе и поддержке. В этом он выгодно отличается от партнера «беспокойного» [218], проявляющего заботу импульсивно, не задумываясь, насколько это к месту, а также от «избегающего», который не способен чувствовать, что и когда необходимо другому человеку.

Люди трех типов по-разному относятся к сексу. «Спокойные» избегают случайных связей и не одобряют секс без любви. «Избегающие» более легкомысленны, но на деле не очень часто в них вступают, предпочитая секс без любви. «Беспокойные» женщины склонны к эксгибиционизму, созерцанию эротических сцен и мазохизму [219], а «беспокойных» мужчин секс вообще мало занимает.

Наблюдения за супружескими парами во время войны в Персидском заливе показали, что три типа людей по-разному реагируют на экстремальные ситуации. Одно из исследований проводилось в Израиле. Когда начались иракские бомбардировки, «спокойные» люди искали поддержки друг у друга. «Избегающие» в опоре не нуждались [220] («я стараюсь об этом забыть»), а «беспокойные» сосредоточивались на собствен-

ных переживаниях. В результате люди двух последних типов оказались более подвержены психическим заболеваниям и отрицательным эмоциям, таким, как враждебность, ненависть и страх. Что же касается американцев, участвовавших в боевых действиях, то, как вы понимаете, многие солдаты были надолго разлучены со своими подругами и женами. При этом оказалось, что подобно детям в эксперименте Мэри Айнсуорт [221], «спокойные» мужчины и женщины меньше всего конфликтовали по возвращении и получали наибольшее удовлетворение от семейной жизни.

Общий вывод таков: в отношениях с близкими выигрывают люди, относящиеся к типу «спокойных».

## Совершенствование любвных отношений

Несмотря на то что я психотерапевт и учу студентов много лет, специалистом в области психологии семейных отношений я не являюсь и соответствующим опытом не обладаю. Поэтому я решил сделать то, чего вам ни в коем случае делать не советую: прочитать все основные пособия по психологии семейных отношений. Надо сказать, занятие это удручающее, поскольку все эти увесистые тома посвящены главным образом тому, как сделать ваш неудачный брак мало-мальски терпимым. Такие книги населены грубыми мужьями, сварливыми женами, злобными тещами и свекровьями, погрязшими во взаимных обвинениях и склоках. Тем не менее нашлось несколько полезных и умных книг. Если ваш брак переживает нелучшие времена, могу порекомендовать *Reconcilable Differences* («Примиримые различия») Эндрю Кристенсена и Нила Якобсона, *The Relationship Cure* («Исцеление взаимоотношений») Джона Готтмана и Джоан ДеКлер, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (Семь

принципов брака») Джона Готтмана и Нан Сильвер, а также *Fighting for Your Marriage* («Боритесь за свой брак») Говарда Маркмана, Скотта Стенли и Сьюзан Блумберг.

Конечно, штудировав эти книги, я не ставил своей целью научиться улаживать семейные драмы. Позитивная психология занимается не столько восстановлением браков, оказавшихся на грани распада, сколько совершенствованием обычных отношений в семье. Ради этого я и углубился в проблемы психологии брака. Особо ценной информации я, увы, не нашел, но кое-какие советы показались мне здоровыми. Ими я и хочу поделиться с читателями.

### Добродетели и достоинства в семейной жизни

Брак бывает счастливым, когда семейные отношения позволяют нам постоянно реализовывать свои индивидуальные достоинства. К тому же нередко именно благодаря этим качествам и возникла взаимная любовь. Однако влюбленность и кипенье страсти проходят быстро, и супружеская любовь в течение первых десяти лет слабеет даже в самых удачных браках. Достоинства, которые мы любили, воспринимаются уже как нечто само собой разумеющееся, восторг сменяет при вычка, а то и пренебрежение. Так, преданная верность супруга, поначалу столь возвышенная и трогательная, со временем может показаться занудством и ограниченностью. Блестящее остроумие жены — пустой болтовней и глупым легкомыслием. Цельность натуры — упрямством, упорство — твердолобостью, а доброта — едва ли не слабоумием.

Один из самых уважаемых мной специалистов по семейным отношениям — Джон Готтман, преподаватель Университета Джорджа Вашингтона в Сиэтле и содиректор Института Готтмана ([www.gottman.com](http://www.gottman.com)). Его метод позволяет предсказывать, какие семьи распадутся, а какие — нет. Свои знания и опыт

доктор Готтман использует для разработки программ по улучшению семейной жизни. Каждые субботу и воскресенье по двенадцать часов в день он проводит в своей «лаборатории любви» [226] — квартире, обставленной по-домашнему и снабженной стеклами одностороннего наблюдения, — изучая сотни пар и прогнозируя будущее семей с точностью до 90 %. Свои выводы Готтман делает на основании следующих признаков:

- ◆ Внезапность ссоры.
- ◆ Критика партнера, а не ситуации.
- ◆ Демонстрация презрения.
- ◆ Готовность дать отпор («глухая защита»).
- ◆ Нежелание выслушать супруга.
- ◆ Негативный язык жестов.

Для позитивной психологии особенно ценно то, что Готтман может предсказать, какие браки с годами станут крепче. Как правило, такие супруги каждую неделю уделяют друг другу хотя бы пять часов внимания. Советую и вам брать пример со счастливых супругов:

- ◆ *Расставания.* Перед тем как с утра разойтись по делам, они обсуждают планы на день (5 дней по 2 мин. = 10 мин. в неделю).
- ◆ *Встречи.* Вернувшись домой после трудового дня, супруги душевно беседуют (5 дней по 20 мин. = 1 ч. 40 мин.).
- ◆ *Знаки любви* — это прикосновения, объятия и поцелуи, полные нежности и прощения (7 дней по 5 мин. = 35 мин.).
- ◆ *Свидание раз в неделю.* Вдвоем в спокойной обстановке супруги освежают свои чувства (2 часа раз в неделю).
- ◆ *Взаимное восхищение и одобрение.* Хотя бы раз в день они высказывают друг другу свое восхищение или одобрение (7 дней по 5 мин. = 35 мин.).

*The Seven Principles for Making Marriage Work* («Семь принципов брака») Джона Готтмана и Нан Сильвер [224] — моя любимая книга о психологии семейных отношений. Авторы предлагают читателям и упражнения, помогающие раздуть угасшее пламя любви. Приведу одно из них в своей собственной редакции. Задание несложно: в этом списке нужно отметить три достоинства, в наибольшей степени свойственные вашему супругу или партнеру.

### Достоинства вашего партнера

#### Мудрость и знание

1. Любознательность
2. Любовь к знаниям
3. Способность к суждению
4. Изобретательность, творческий подход
5. Умение общаться  
Умение видеть перспективу \_\_\_\_\_

#### Мужество

7. Храбрость
8. Упорство
9. Цельность характера \_\_\_\_\_

#### Гуманизм и любовь

10. Доброта
11. Способность любить и быть любимым \_\_\_\_\_

#### Справедливость

12. Коллективизм
13. Справедливость
14. Лидерские качества

**Умеренность**

15. Самоконтроль
16. Благоразумие
17. Смирение

## Трансцендентность (духовность)

- |                         |       |
|-------------------------|-------|
| 18. Чувство прекрасного | _____ |
| 19. Благодарность       | _____ |
| 20. Надежда             | _____ |
| 21. Вера                | _____ |
| 22. Прощение            | _____ |
| 23. Юмор                | _____ |
| 24. Увлеченность        | _____ |

Теперь опишите примеры тех ситуаций, в которых ваш партнер проявил каждое из своих лучших качеств. Дайте ему прочитать этот рассказ и попросите подобным образом протестировать и вас.

Достоинство: \_\_\_\_\_

Ситуация, в которой оно проявилось: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Достоинство: \_\_\_\_\_

Ситуация, в которой оно проявилось: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Достоинство: \_\_\_\_\_

Ситуация, в которой оно проявилось: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Это упражнение помогает закрепить образ идеального «я» в нашем сознании и в сознании супруга. Это «я» — квинтэссенция самого лучшего, на что мы способны, проекция наших

достоинств и добродетелей. Соответствовать высоким идеалам приятно, и когда наши достоинства признает близкий человек [227], мы стараемся достичь еще большего, чтобы его не разочаровать. Это и есть подоплека прекрасных, взаиморазвивающих отношений в семье или романтическом союзе — я называю это принципом «поддержки мою иллюзию».

Сандра Мюррей, преподаватель Нью-Йоркского государственного университета в Буффало — один из самых оригинально мыслящих, талантливых психологов, работающих в этом направлении. Она разработала удивительно трезвый подход к изучению любовных иллюзий. Мюррей провела измерение величины иллюзий, опросив множество пар — супругов и любовников. Им предлагалось оценить достоинства и недостатки — свои собственные, партнера, а также воображаемого идеального возлюбленного. Затем исследовательница попросила друзей каждой пары оценить достоинства тестируемых супругов. Величина иллюзии определялась по расхождению в оценках супруга и друзей: чем сильнее завышена оценка вашего партнера, тем большие иллюзии он питает на ваш счет.

Интересно, что чем больше взаимные иллюзии, тем счастливее и прочнее отношения партнеров. Счастливые супруги видят в своих половинах достоинства, неведомые даже близким друзьям. В несчастливых парах, наоборот, супруги ценят друг друга меньше, чем их друзья. Счастливые супруги замечают в своих отношениях прежде всего позитивные стороны и верят, что неурядицы, случающиеся в других семьях, их не коснутся. Такие пары прекрасно ладят даже во времена неудач и живут тем счастливее, чем крепче внутрисемейные иллюзии. Мюррей полагает, что положительные иллюзии вообще улучшают отношения: люди стараются соответствовать идеальным образам и оправдывать ожидания друг друга. Завеса иллюзий укрывает от повседневных неприятностей [228, 229] и помогает прощать обиды, которые мы невольно наносим друг другу в усталости и заботах. Иллюзии того, кто вас любит, способны превратить в достоинства даже так называемые «недостатки».

Говоря о слабостях своей половины, счастливые супруги чаще используют формулу: «Да, но с другой стороны...» Одна женщина, пытаясь преуменьшить «досадную» особенность своего мужа, склонного разбирать любую ссору по пунктам, сказала: «Я считаю это качество полезным, поскольку оно не позволяет мелкой ссоре перерасти в серьезный конфликт». Супруга одного не слишком уверенного в себе мужчины призналась: «Мне хочется еще больше заботиться о нем». Третья пытается примириться с упрямством мужа: «Зато его жесткие принципы убеждают меня, что наш брак не распадется». Для некоторых женщин ревность супруга становится показателем того, что «она играет в жизни мужа важную роль». А вот как один супруг высказался о резкости суждений своей жены: «Сначала я думал, что моя жена — сумасшедшая, а теперь мне даже не хватает ее прямоты: без этого наши отношения многое теряют». А это по поводу застенчивости: «Моя жена не требует, чтобы я выворачивал перед ней душу наизнанку... и от этого она еще милее».

Этот же подход помогает оптимистически воспринимать семейные неурядицы. В главе 6 я уже говорил, сколь важен подобный взгляд на события жизни. Семейных отношений это тоже касается. Оптимисты, как вы помните, считают все плохое случайным и преходящим, а все хорошее — закономерным и постоянным. Франк Финчем и Томас Бредбери в течение десяти лет изучали влияние оптимистического мировоззрения на семейную жизнь. Основной вывод ученых таков: брак может быть счастливым при любых комбинациях мировоззрений супругов, за исключением одной: семью нельзя создавать двум пессимистам.

Когда супруги-пессимисты сталкиваются с какой-нибудь неприятностью, события развиваются «по нисходящей». Жена поздно вернулась с работы. Муж, конечно, истолкует это с пессимистических позиций: «Работа для нее важнее, чем я», — и отвернется, надувшись. Жена, тоже пессимистка, естественно решит, что муж — неблагодарная свинья, ведь тяжелым сверхурочным трудом она хотела заработать побольше денег. Вне себя

от обиды, она высказывает мужу свое мнение. Он отвечает: «Ты никогда не слушаешь, если я пытаюсь тебе объяснить, чем недоулен». Жена не лезет за словом в карман: «Ты просто нытик». И тут начинается настоящая ссора. Если бы в самом начале хоть кто-то из супругов занял оптимистическую позицию, конфликт удалось бы предотвратить. К примеру, жена могла бы не осыпать мужа упреками в неблагодарности, а бодро заявить: «Я, конечно, хотела прийти вовремя и узнать, какую вкуснятину ты приготовил на ужин, но в пять часов на меня ни с того ни с сего свалился новый отчет». Или муж, услышав упреки в неблагодарности, мог сказать: «Мне просто хочется, чтобы ты приходила домой пораньше» [230,231].

Словом, результаты исследования показали, что брак двух пессимистов вряд ли может быть долговечным. Если вы и ваш супруг набрали по соответствующему тесту (глава 6) менее 0 баллов (что означает, что вы не очень надеетесь на лучшее или совсем на него не надеетесь), вам просто необходимо самым решительным образом порвать с пессимизмом. Одному из вас, а лучше всего обоим, следует добросовестно выполнить упражнения из моей книги *Learned Optimism* («Приобретенный оптимизм») и через неделю снова измерить уровень оптимизма по тесту главы 6. И продолжайте выполнять упражнения до тех пор, пока уровень вашего оптимизма не поднимется значительно выше средней отметки.

Другое интересное исследование оптимизма и пессимизма проводилось на материале наблюдений за семейной жизнью пятидесяти четырех пар в течение четырех лет. И снова между взаимоотношениями супругов и их оптимистичностью обнаружилась прямая зависимость: позитивные толкования делали семейную жизнь счастливее, а счастливая семейная жизнь давала еще больше поводов для оптимизма.

Итак, оптимизм благотворно влияет на семейные отношения. Если какой-то поступок супруга вам не нравится, постарайтесь найти для него оптимистическое объяснение. Например, вместо того чтобы говорить себе: «Мой муж всегда невнимателен»,

«Он — брызга», «Он — алкоголик», скажите: «Он просто устал», «Он сегодня не в духе», «После вчерашнего у него похмелье». А когда ваш супруг совершает что-то, достойное восхищения, не бойтесь преувеличить его заслуги в собственных глазах. Подумайте: «Он, как всегда, великолепен», «Она, как всегда, в ударе» вместо «Ну, это просто случайность», «Сегодня ей повезло».

### Умение внимательно слушать

Авраам Линкольн умел слушать. Современники рассказывают, что помимо проявлений необычайной отзывчивости у него в запасе было невероятное количество утешительных и успокоительных фраз: «Это не ваша вина», «Неудивительно» и тому подобные. Один из моих самых любимых «линкольнизмов» обыгран в следующей истории [232]:

Рассказывают, что один восточный царь приказал своим мудрецам найти для него такие слова, которые бы уместно звучали в любой ситуации. Долго думали мудрецы, но исполнили повеление: «И это пройдет». Какой глубокий смысл в этих словах! Как утешают они в трудную минуту!

Линкольнов среди нас немного, и нередко наше общение сводится к набору высказываний и пауз. Однако такая структура отнюдь не способствует гармоничному диалогу — умение слушать собеседника и вовремя подать соответствующую реплику трудно переоценить. Несколько советов помогут вам восстановить гармонию своего общения.

Основной принцип хорошего слушателя — умение *продемонстрировать свое понимание*. Любой человек хочет удостовериться в том, что его понимают, и ждет реакции («Да...», «Понимаю», «Я понимаю, что ты имеешь в виду»). Ему нужно

знать, согласны ли вы с ним, сочувствуете ли его взглядам (кивок, фраза «Конечно, это так», «Верно», «Да, действительно», «Это не твоя вина»). Быть может, вам придется сделать над собой усилие, чтобы продемонстрировать свое понимание и сочувствие, но чем серьезнее предмет спора, тем недвусмысленнее это должно быть сделано. Возражения оставьте до того момента, когда наступит ваш черед высказаться.

Первая проблема неумеющих слушать — невнимание. Отвлекающие факторы — галдеж детей, работающий теле визор, телефон — желательно устранить. Избегайте вести серьезный разговор в такой обстановке. Но существуют и не менее важные «внутренние» рассеивающие факторы, такие, как усталость, посторонние мысли, скука и — самый вредный и самый распространенный — обдумывание возражений в то время, когда собеседник еще не до конца высказал свою мысль. Все эти факторы мешают нам слушать, и от них надо избавляться. Если вы устали, соскучились или вас что-то отвлекает, признайтесь честно: «Я хочу обсудить этот вопрос, но меня отвлекают посторонние мысли», или «Я все время думаю о неуплаченных налогах», или «Не могу забыть те гадости, которые мне сегодня наговорила Мейзи. Давай отложим разговор?» Обдумывание возражений вместо внимания к собеседнику — коварная привычка и от нее трудно избавиться. Полезный совет — обяжите себя начинать ответную речь с краткого изложения мыслей собеседника, тогда вам волей-неволей придется его выслушать. Иногда я использую этот прием в аудитории, если вижу, что студенты отвлекаются.

Еще одна преграда на пути к умению слушать — наше эмоциональное состояние. В хорошем настроении мы, как правило, способны понять чужую точку зрения, но в дурном расположении духа так и хочется на все и всем ответить только беспощадным «нет». Остатки симпатии к собеседнику исчезают, и мы гораздо охотнее улавливаем в его словах то, с чем не согласны, нежели пускаемся на поиски зерна истины. В таком случае самый лучший выход — честное признание: «У меня

сегодня был трудный день», «Извини, что я был резок с тобой», «Может, поговорим об этом после ужина?» и т. д.

Эти приемы полезны в повседневном общении, но явно недостаточны для горячих ситуаций. Меж тем у несчастливых супругов всякий разговор превращается в жаркий спор, легко переходящий в ссору, да и счастливые тоже, бывает, ссорятся. Психологи Маркман, Стенли и Блумберг сравнивают искусство лавирования среди спорных болезненных вопросов с управлением ядерным реактором. От этих вопросов пышет жаром — он либо согреет, либо взорвет, а ликвидировать последствия будет трудно. В распоряжении обоих участников имеются «выходные клапаны», чтобы спускать пар. И главный из них — так называемый ритуал «собеседник-слушатель».

Коснувшись опасной темы — будь то деньги, секс или ближайшие родственники, скажите себе: «Стоп. Это вечный камень преткновения. Здесь понадобится ритуал "собеседник-слушатель"». Для начала приготовьте символический кусочек ковра или линолеума и молоток — этот атрибут будет символизировать выступающего, «человека на трибуне». Тот, у кого нет в руке этого символа, играет роль слушателя. В какой-то момент выступающий отдает «трибуну» слушателю. Помните: для начала вы должны поставить перед собой задачу не решить проблему, а научиться внимательно слушать.

Если вы — выступающий, расскажите о своих мыслях и переживаниях, а не о том, что вы думаете насчет услышанного. Как можно чаще используйте местоимение «я», а не «ты». Вместо «По-моему, ты ведешь себя ужасно» скажите: «Меня задело то, что ты все время с ней разговаривал», сделав акцент на слове «меня». Не спешите, у вас достаточно времени, чтобы выразить свою точку зрения. Почаще останавливайтесь и давайте слушателю возможность пересказать, что он запомнил.

Если вы — слушатель, то по просьбе собеседника постарайтесь вкратце пересказать услышанное. Не принимайтесь возражать или искать решения спорных проблем. Разумнее обойтись также без негативной жестикуляции и мимики. Ваша единственная задача — показать собеседнику, что вы поняли

сказанное им. У вас еще будет возможность возразить, когда трибуна перейдет к вам.

Предлагаю наглядный пример [225]. У Тесси с Питером возник жаркий спор по поводу того, в какую школу и когда отдать учиться сына. Питер сначала уходил от спора, но Тесси, встав перед телевизором, решительно вовлекла мужа в дискуссию. Сначала она «передает трибуну» ему.

*Питер (выступающий):* Мне тоже безразлично, в какой школе будет учиться наш сын, но стоит ли отправлять его в школу в этом году? *Тесси (слушатель, пересказывает):* Тебя это волнует, но ты не уверен, что наш сын готов к учебе. *Питер (выступающий):* Да, так оно и есть. Он еще маленький, ему будет трудно освоиться в незнакомой обстановке.

Заметьте, прежде чем перейти к следующему аргументу, Питер подтверждает, что Тесси поняла его правильно.

*Тесси (слушатель):* Словом, ты боишься, что взрослые сверстники дурно на него повлияют?

Тесси не совсем уверена, что правильно поняла мужа, и поэтому пытается переакцентировать его ответ.

*Питер (выступающий):* Отчасти поэтому. Кроме того, я думаю, ребенок будет по тебе скучать. Хотя и не хочу, чтоб он рос маменькиным сыночком...

Питер (передает «трибуну») Тесси.

*Тесси (теперь она — выступающая):* Ну что ж, я поняла твои сомнения. На самом деле я действительно не предполагала, что тебя это волнует. Не думала, что ты заботаешься о таких вещах.

Взяв слово, Тесси пытается выразить одобрение Питеру.

*Питер (слушатель):* Похоже, ты довольна, что я проявил к ребенку внимание?

*Тесси (выступающая):* Да. Но принять решение нам будет нелегко. Если мы все-таки захотим отдать его в этом году, то в хорошую школу.

*Питер (слушатель):* Ты сказала: если уж отдавать, то в хорошую школу.

*Тесси (выступающая):* Совершенно верно. Ради хорошей школы стоит рискнуть.

Тесси рада, что муж внимательно ее слушает, и говорит об этом Питеру.

*Питер (слушатель):* Значит, ты не против отдать ребенка в хорошую школу. *Тесси (выступающая):* Можно попробовать. Я не говорю, что

обязательно его отдам... *Питер (слушатель):* То есть ты не ручаешься, что отдашь его

в этом году, даже если это будет самая лучшая школа?

*Тесси (выступающая):* Да. Теперь слово опять тебе.

Два фундаментальных принципа счастливой семейной жизни пронизывают подобный диалог: внимание к партнеру и отношение к нему как к человеку уникальному, незаменимому. Не скупитесь на внимание для тех, кого любите!

Предложенные мною приемы помогут вам уделять друг другу больше внимания. Восхищение достоинствами супруга — хороший способ проявить к нему живой интерес. При этом важно не только «качество» уделяемого внимания, но и его количество. Мы хотим, чтобы наши любимые не только слушали нас внимательно, но и делали это почаще. Мы огорчаемся, если какие-то дела и заботы не позволяют им урвать для нас лишнюю минутку. И тут на помощь приходит идея «незаменимости».

Недавно я объяснял Ники, что такое клонирование. Ей уже десять лет. О клонировании услышала от мамы. Я попробовал так: «Никки, клонирование — это научный рецепт бессмертия. Представь, что ты взяла частичку своего тела и сделала из нее еще одну Никки. И вот эта Никки-клон жила у тебя в чулане, пока не выросла. Еще представь себе, что нейрология достигла потрясающих высот и мы смогли скопировать твой мозг, весь до последней клеточки. И когда ты доживешь до ста лет и станешь очень старой, ты сможешь передать содержимое своего мозга Никки-клон, и клон проживет с ним еще сто лет. Представляешь, если раз в сто лет создавать такого клона, то можно жить вечно!»

К моему удивлению, Никки помрачнела. Опустив глаза и чуть не плача, она выдавила: «Это буду уже не я. Я могу быть только одна».

Наши любимые отвечают нам взаимностью только при одном условии: если мы для них — единственные и незаменимые. Если же нас готовы променять на щенка или клона, значит, любовь слишком слаба и мелка. А незаменимыми для окружающих мы становимся благодаря своим достоинствам. Основное достоинство некоторых весьма счастливых людей — способность любить и быть любимыми. Кажется, будто они источают любовь, питая ею все вокруг. Однако далеко не каждый из нас может похвастаться тем, что эта замечательная способность числится в списке его индивидуальных достоинств. Некоторым людям нужно хорошенько потрудиться, чтобы научиться любить.

Будущему писателю повезло, если от рождения он наделен и умом, и талантом. А если нет? Упорство, мудрые наставники и хорошие книги помогут, в определенной степени, развить литературные способности. Так же обстоит дело и с семейной жизнью. Слава богу, существует масса достоинств — доброта, благодарность, способность прощать, умение общаться с людьми, видеть перспективу, цельность, чувство юмора, энтузиазм, справедливость, самоконтроль, благоразумие, смирение, — которые помогают супругам отточить взаимную любовь.



## Воспитание детей

— Археологи работают без перерывов, — пропыхтел Даррил — он тащил из ямы кусок лавы размером с баскетбольный мяч. Более четырех часов под раскаленным мексиканским солнцем — для шестилетнего мальчика это немалая нагрузка. Манди зовет сына посидеть в теньке. Дело в том, что за завтраком молодая преподавательница археологии рассказала нам о раскопках в Уильямсбурге. Буквально через несколько минут намазанный кремом от загара, одетый в рубашку с длинным рукавом, длинные брюки и шляпу, Даррил с лопатой отправился в одиночку раскапывать древности.

Явившись к ланчу, я с ужасом обнаружил, что еще недавно аккуратный, ровненький пляж отеля сплошь усеян камнями, добытыми Даррилом из трех ям.

— Даррил, тебе будет трудно собрать эти камни, — строго заметил я.

— Папа, какой ты пессимист! — смеется Даррил. — Разве не ты написал книгу *The Optimistic Child* («Ребенок-оптимист»). Похоже, это плохая книга.

Даррил — наш третий ребенок, всего их у нас четверо. Ларе сейчас двенадцать, Никки — десять, Даррилу — восемь, а Карли всего годик. Поскольку данные о серьезных исследованиях положительных эмоций у маленьких детей практически отсутствуют, я писал эту главу, основываясь главным образом на собственном родительском опыте. Воспитывая детей, мы с женой руководствуемся принципами позитивной психологии. Эта глава состоит из двух частей: в первой речь идет о позитивных эмоциях у детей (поскольку все начинается именно с них), а во второй — о достоинствах и добродетелях, эти эмоции порождающих.

### Позитивные эмоции у маленьких детей

Уставая от детских обид, капризов и рева, мы перестаем замечать, как много положительных эмоций у наших малышей. Они игривы и веселы, как молодые щенки. И только подрастая, бывает, становятся неразговорчивыми и замкнутыми. Принято считать, что щенки и дети нравятся взрослым, поскольку вызывают желание проявить заботу и покровительство, и это, с точки зрения эволюции, помогает малышам выжить. Меня же больше интересует, зачем и почему малыши так веселы, игривы и трогательны?

Как мы уже узнали (см. главу 3), положительные эмоции оказывают на нас разностороннее и продолжительное благотворное воздействие. В отличие от эмоций негативных, заставляющих сосредоточиться на непосредственной опасности, положительные способствуют духовному росту. Хорошее настроение ребенка — верный знак того, что все идет хорошо и у него, и у родителей. Важнейшая заповедь родительского кодекса гласит: **позитивные эмоции увеличивают и развивают интеллектуальный, социальный и физический потенциал ребенка, необходимый во взрослой жизни.** Следовательно, именно они играют решающую роль в эволюции личности и общества.

Испытывая отрицательные эмоции, детеныш (ребенок, котенок или щенок) бежит в укрытие, а если такового поблизости нет — застывает на месте. Зато, чувствуя себя в безопасности, юное создание смело вступает в контакт с миром. Эволюция позаботилась о том, чтобы молодняк расширял жизненный опыт, играя и исследуя все вокруг. Если десятимесячного младенца положить на одеяло и разбросать рядом яркие игрушки, поначалу он будет очень осторожен и не двинется с места, то и дело оглядываясь: рядом ли мать? И только удостоверившись, что все в порядке, кроха подползет к игрушкам и займется ими.

В этой ситуации спокойная привязанность, о которой мы говорили в предыдущей главе, играет важную роль. Ребенок, чувствуя себя в безопасности, под крылом у матери, быстрее учится постигать мир, чем малыш, поставленный в другие условия. Инстинкт самосохранения слишком силен, и стоит матери исчезнуть, как ребенка охватывают отрицательные эмоции, тормозящие процесс познания. Малыш не захочет рисковать, поэтому отвернется от неизведанного, начнет кричать и плакать. И только вновь увидев мать, он успокоится и возобновит прерванное занятие.

Думаю, дети больше нашего склонны к положительным эмоциям именно потому, что в первые годы человеческой жизни происходит активное развитие и накопление ресурсов. Позитивные переживания подталкивают малыша исследовать мир, вырабатывая разнообразные навыки. Это в свою очередь вызывает положительные эмоции, повышает настроение, и процесс развивается по нарастающей. В результате младенец растет не по дням, а по часам, стремительно реализуя и увеличивая свой природный запас физических и умственных способностей. Под влиянием негативных эмоций малыш, наоборот, ищет защиты, опираясь на уже известное и жертвуя обретением чего-то нового.

Тридцать пять лет назад когнитивные психотерапевты, заняты успешным лечением депрессивных больных, обнаружили, что суть их методов заключается в борьбе с «нисходящей спиралью» отрицательных эмоций каждого пациента.

Джойс проснулась в четыре утра и стала обдумывать до сих пор не законченный отчет. Его следовало сдать еще вчера. Джойс лежала без сна, думая о том, что начальник не любит, когда работу не выполняют в срок, и на душе становилось все беспокойнее. «Даже если я справлюсь с отчетом, — говорила себе Джойс, — шеф все равно будет зол, потому что я опоздаю на день». Она представила, с какой презрительной усмешкой босс заберет готовые данные, и совсем пала духом. «А ведь я могу и потерять работу», — подумала Джойс. От этой мысли ей стало совсем скверно. Джойс вообразила, как признается сыновьям-близняшкам, что осталась без работы, а значит, летом они не смогут никуда поехать, и едва не расплакалась. В полном отчаянии она решила покончить со всеми проблемами разом: «Таблетки должны быть в ванной...»

Депрессия нередко развивается столь стремительно [234], поскольку угнетенное состояние духа способствует появлению новых, еще более негативных мыслей и чувств. Они подавляют нас еще больше, вызывая очередной наплыв отрицательных эмоций, и так далее... Тем, кому знакомы подобные «падения», обязательно нужно научиться прерывать это скольжение вниз по «нисходящей спирали».

Но существует ли аналогичная «восходящая спираль» для положительных эмоций? Исследователи утверждают, что, испытывая положительные эмоции, люди начинают думать и действовать по-другому: мысль работает раскованно и творчески, а поступки становятся более решительными и смелыми. Все это помогает справляться с повседневными проблемами и, таким образом, приносит новые положительные эмоции... Если такой процесс действительно имеет место и человек способен им управлять, это может кардинально изменить его жизнь к лучшему.

Психологи Барбара Фредриксон и Томас Джойнер задались целью экспериментально подтвердить благотворное воздействие положительных эмоций. По их просьбе 138 студентов описали

свое настроение и указали, как они решают свои насущные задачи. Каждый студент, определив самую важную для него проблему за последний год, описал свои действия: отчаяние или поиск разумного совета, позитивный пересмотр и обсуждение, попытки уклонения или когнитивный анализ (форма широкого подхода к проблеме, включающая анализ разных вариантов ее решения и взгляд на ситуацию с разных точек зрения для большей объективности).

Через пять недель тестирование студентов было повторено. Этот двойной эксперимент позволил ученым зафиксировать перемены, происшедшие за пять недель как в эмоциональном состоянии, так и в подходе к решению задач. Студенты, изначально настроенные счастливо и жизнерадостно, пять недель спустя продемонстрировали более широкий подход к решению проблемы, а студенты, изначально отличавшиеся широтой и рассудительностью взглядов на свою проблему, к концу эксперимента стали счастливее [235]. Таким образом, вторая родительская заповедь гласит: *расширяйте и пополняйте позитивные эмоции своего ребенка, запуская «восходящую спираль» позитивных эмоций.*

Третья заповедь учит нас *к положительным эмоциям ребенка относиться не менее серьезно, чем к отрицательным, и воспринимать его достоинства не менее серьезно, чем недостатки.* Догматики твердят, что негативная мотивация — фундаментальное свойство человеческой природы, а позитивная — явление вторичное. Однако я, например, не видел тому ни малейших доказательств. Наоборот, я уверен, что не даром в процессе эволюции у человека развились и те и другие качества, и благородство, взаимопомощь, альтруизм и доброта влияли на ход истории не меньше, чем склонность к воровству, насилию, эгоизму и т. п. То, что человеческой личности в равной мере свойственны и положительные, и отрицательные черты, — один из основополагающих принципов позитивной психологии.

Понятно, что поглощенные порой обидами, слезами и ссорами наших малышей, мы, родители, не всегда следуем реко-

мендациям психологов. И я считаю, что самое важное — всегда помнить эти три заповеди позитивной психологии:

- ◆ Положительные эмоции *расширяют* и *развивают* интеллектуальные, социальные и физические ресурсы ребенка, необходимые в дальнейшей жизни.
- ◆ Повышение уровня положительных эмоций у ребенка может привести к включению «*восходящей спирали*» и резкому улучшению способностей и самочувствия.
- ◆ Положительные черты не менее *свойственны* характеру ребенка, чем отрицательные.

И самое приятное: разумный процесс воспитания требует от родителей вызывать у детей положительные эмоции и развивать положительные черты характера, а не исправлять отрицательные. Невозможно понять, насколько трехмесячный ребенок добр или благоразумен, но заметить улыбку на его лице совсем не трудно. Положительные эмоции проявляются раньше, чем достоинства и добродетели. Поэтому сейчас мы поговорим о том, как вызывать эти эмоции у маленьких детей.

## Восемь способов вызвать положительные эмоции у детей

### 1. Спите рядом

Вскоре после рождения нашего первенца, Лары, мы стали спать вместе с ней. Манди пришла к выводу: чтобы ребенок спал лучше, надо укладывать его с нами. Услышав об этом впервые, я пришел в ужас: «Недавно я смотрел фильм, где корова, перевернувшись во сне, задавила теленка. А кроме того, как мы будем заниматься любовью?» Но Манди, как обычно, настояла на своем и была права. (Точно так же, по

ее желанию, мы обзавелись четырьмя детьми, хотя сначала я не хотел и одного.)

Совместный сон оказался настолько полезен, что с появлением каждого нового младенца мы действовали все решительнее, продлевая сроки этого удовольствия. Наша младшая дочь Карли до сих пор спит с нами, а ведь ей скоро год.

Эта практика полезна в силу многих причин:

- ◆ *Амаи*. Мы считаем, что между новорожденным и родителями необходимо установить крепкие узы — так называемую спокойную привязанность. Если малыш, просыпаясь, видит рядом родителей, он не боится и не чувствует себя покинутым. Наоборот, у него возникает чувство защищенности и покоя. Работающие родители, укладывая младенца к себе в постель, увеличивают время общения с ним. Это замечательно и для малыша, и для них. Родители общаются с ребенком, укладывая его спать, успокаивают, если он проснулся ночью, и берутся с ним по утрам. Малыш понимает, что ему не нужно кричать, требуя пищи и внимания, и перестает терзать родителей воплями по ночам. У японцев существует такое понятие—*амаи* [236]. Это слово означает ощущение заботы и любви, возникающее у правильно воспитанного ребенка. Мы хотим, чтобы дети чувствовали нашу заботу и от окружающих ожидали, в первую очередь, любви. Даже если их ожидания не оправдаются, такой взгляд на жизнь наиболее продуктивен.
- ◆ *Безопасность*. Многие родители слишком переживают за детей. Мы боимся внезапной смерти ребенка в младенчестве, беспокоимся, как бы у него не остановилось дыхание, опасаемся незнакомых людей, пожаров и наводнений, животных и насекомых. Если малыш рядом, у нас больше шансов его уберечь. В медицинской литературе мы не нашли ни одного случая, когда бы спящий родитель задал лежащего рядом младенца, неловко повернувшись на другой бок.

- ♦ *Общение с отцом.* В наших семьях о детях в основном заботятся мамы. В результате между ребенком и матерью быстро устанавливаются близкие отношения, а отцу (когда до него наконец доходит, что он «третий лишний») стоит немалых трудов завоевать доверие малыша. Эта проблема не возникает, если ребенок спит вместе с родителями.

По берлинскому времени сейчас три часа утра, а для тех, кто только прилетел из Америки, — девять вечера. Мы лежим в постели и пытаемся уснуть, зная, что впереди трудный день, а рассвет наступит через четыре часа. Пятимесячная Карли про сыпается и начинает хныкать. Манди пробует убаюкать ее, но безуспешно. Не помогают никакие ласки — малышка плачет все громче и громче. «Теперь попробайся ты, дорогой», — шепчет мне на ухо жена, хоть я и притворяюсь спящим. Протирая глаза, сажусь на кровати, а Манди плюхается рядом. Карли продолжает плакать. Что делать? Я начинаю ласкать дочку, растираю ей спинку, щекочу пятки, но все напрасно. У меня руки опускаются.

Может, что-нибудь спеть? Хорошая мысль, так и сделаю. Голос у меня не ахти, в восьмом классе даже выгнали из хора, несмотря на то что «певцов» всегда не хватало. Мне было очень стыдно, и с тех пор я ни разу не пел на людях. Но вообще-то пою с удовольствием, хоть и фальшивлю.

«Гутен абенд, гуте нахт, мит Розен бедахт...» — завел я колыбельную Брамса. Карли тут же притихла, удивленно глядит на меня. Воспрянув духом, я продолжаю петь, и, когда дохожу до «Морген фрюе зо Готт виль...», Карли, к моему изумлению, расплывается в широкой улыбке. Чтобы закрепить успех, пою погромче, жестикулируя, как Бартоло в «Севильском цирюльнике». Малышка смеется. Так продолжается добрых пять минут. В горле пересохло, я умолкаю, чтобы перевести дух. Карли снова начинает реветь.

«Мои глаза видели славу Господа...» — опять затягиваю я. Дочь моментально затихает и улыбается, глядя на меня.

Через три четверти часа мой репертуар иссяк, но Карли уже спит крепким сном. Для нас обоих это был полезный опыт. Я убеждаюсь, что не только Манди, но и я сам в состоянии успокоить ребенка. А Карли, больше привязанная к маме, оценила и меня. Теперь, когда малышка начинает плакать, я ее успокаиваю. По меньшей мере раз в день Манди призывает меня именно для этого, и я с удовольствием бросаю любые дела, чтобы спеть дочке песенку.

«Там, в долине, далеко внизу — послушай, как шумит ветер. Послушай, как шумит ветер, моя дорогая...»

Основное преимущество совместного сна — в том, что он способствует развитию «спокойной» привязанности. Тесное общение полезно как ребенку, так и родителям. Если младенец, просыпаясь, всегда видит родителей, готовых уделить ему время и внимание, само собой возникает чувство защищенности — ребенок знает, что о нем заботятся, его любят.

### **О недостатках совместного сна**

«А чем это закончится? — гадали мы. — Что, если поток слез и обид перечеркнет все наши усилия? Вдруг наша малышка, привыкнув к близости и вниманию родителей, не сможет спать одна?» Впрочем, мы ведь привили ей основы *amai* — уверенности в родительской любви, заботе и поддержке. Теоретически последствия совместного сна могут быть как положительными, так и отрицательными, но трудно себе представить, чтобы эволюция тысячелетиями мирилась с практикой совместного сна родителей и малышкой, будь это не во благо.

## 2. Синхронные игры

Я играл в них со всеми шестью своими детьми в течение первого года их жизни (старшим — Аманде и Дэвиду — сейчас тридцать два и двадцать семь лет). Эти игры придумали мы с моими коллегами, исследуя психологию беспомощности.

В результате экспериментов, проведенных более тридцати лет назад, удалось выяснить, что животные, чувствуя себя беспомощными перед каким-либо неприятным явлением (например, разрядами тока), становились пассивными, впадали в депрессию и даже умирали [237]. Зато у животных (и людей), имевших возможность контролировать негативные явления (выключать электричество), мы наблюдали противоположный эффект: активность, хорошее настроение и здоровье. Таким образом, решающим фактором было сознание подконтрольности ситуации.

Подобным образом реагируют и дети. Когда ребенок видит связь между своими действиями и результатом, это влияет на него положительно. И наоборот, ощущение собственного бессилия наносит вред: малыш становится инертным, подавленным и чаще болеет.

Синхронные игры несложны, не требуют особых приспособлений, времени и обстановки. Мы, к примеру, играем чаще за едой или в автомобиле. Так, за обедом, после того как Карли съест молочную кашу, мы ждем, когда она хлопнет ладошкой по столу, и все хлопаем в ответ. Девочка смотрит на нас, потом хлопает еще три раза. Мы отвечаем тем же. Карли улыбается и хлопает обеими ладонями. Мы повторяем маневр. Малышка смеется. Через минуту вся семья хихикает. Так без нажима с нашей стороны Карли узнает, что ее действия могут влиять на поступки любимых ею людей и что с ней считаются.

## Игрушки

Подбирая игрушки, мы руководствуемся принципами синхронных игр и желанием вызвать состояние «потока». Во-первых, мы выбираем то, что интересно для ребенка. Погремушка забавляет ребенка не тем, что гремит, а потому, что звук обусловлен его действиями. В наших магазинах есть масса интерактивных игрушек для любого возраста. Покупайте то, что малыш может сжимать, тянуть или растягивать, получая при этом ответную реакцию.

Кроме того, помните, что ребенок испытывает удовольствие и погружается в состояние «потока», только если сложность игрушки соответствует его развитию и способностям. При этом каждая неделя — это целый этап в развитии младенца. Сейчас в магазинах так много отличных игрушек для синхронных игр, что я упомяну только несколько самых дешевых, уж их-то было бы грех упустить:

- ◆ *Строительные блоки.* Вы возводите из отдельных блоков постройку, а ребенок ее разрушает. Став побольше, он сам начнет строить.
- ◆ *Книги и журналы.* Дети очень любят рвать печатные издания. Когда-то я думал, что позволять ребенку рвать книги — святотатство, но теперь, когда в почтовый ящик без спросу кидают столько красивых и ненужных каталогов, пестрящих яркими картинками, я с удовольствием отдаю их на растерзание Карли.
- ◆ *Картонные ящики.* Не выбрасывайте большие упаковочные ящики, в которых из магазина доставляют, скажем, посудомоечную машину или компьютер. Вырежьте в них «двери» и «окна» и запустите внутрь малыша.

Игра, по определению, доставляет духовное удовольствие. Она требует определенных навыков и увлекательна для детей любого возраста, погружая их в состояние «потока». Не думаю,

однако, что стоит посвящать играм особую главу — это одна из тех областей, где советы «эксперта», как правило, не требуются. Предложу всего лишь несколько рекомендаций.

Постарайтесь не отвлекать ребенка во время игры.

Не торопите и не подгоняйте малыша.

Если он хочет поговорить, дайте ему выговориться. Когда ребенок поглощен игрой, не объявляйте ему: «Все, времени больше нет, заканчивай». Если у вас действительно есть какие-то неотложные дела, подойдите к ребенку минут за десять до того и предупредите: «Еще десять минут — и пора закругляться».

### **Отрицательные стороны синхронных игр**

Возможно, вы подозреваете, что приучение ребенка к подобной синхронности в раннем возрасте может его испортить? В 1966 году, критикуя движение «за повышение самооценки», я писал:

Детям необходимы неудачи. Иногда они должны испытывать грусть, досаду, волнение. Постоянно стараясь уберечь детей от огорчений, мы лишаем их... определенных навыков. Когда на пути ребенка попадает препятствие, а мы встречаем и «стелем соломку», пытаясь смягчить удар, то тем самым не даем возможности приобрести полезный опыт. Лишая детей негативного опыта, мы понижаем их самооценку столь же неотвратимо, как если бы умаляли их заслуги и расстраивали планы.

Таким образом, некоторые из методов движения «за повышение самооценки» на самом деле способствуют ее снижению. Смягчая неприятные ощущения, мы отнимаем у детей чувства положительные, мешаем погрузиться в состояние «потока». Спасая от неудач, не позволяем насладиться победой. Успех, достигнутый дешевой ценой [141], оборачивается дорогими потерями.

Когда ребенок подрастает, беспомощность перед взрослой жизнью порой приводит к серьезным травмам. Так может, стоит готовить человека не только к победам, но и к поражениям? Я отвечаю так: во-первых, мир ребенка и без того полон неприятностей, из которых он должен извлекать уроки, независимо от того, насколько часто вы играете с ним в синхронные игры. Звонит телефон — и ребенок непроизвольно мочится в пеленки. Мама уходит в магазин — и у малыша начинает болеть животик. В таких случаях дети и вправду ничего не могут поделать.

А во-вторых, синхронные игры, безусловно, важны. Если в этот ответственный период развития выбирать между беспомощностью и синхронностью, я выберу последнюю, так как она стимулирует положительные эмоции.

### 3.ДА и НЕТ

Четвертым по счету словом Карли, после «аабууу» (что означает «хочу есть»), «мама» и «папа», было слово «хорошо» («good»). Несмотря на то что нашей дочке уже двенадцать месяцев, она до сих пор ни разу не сказала «нет». Это удивительно, поскольку слова с негативной оценкой («нет», «плохой», «фу!») обычно усваиваются раньше, чем положительные («да», «хороший», «еда»). Вероятно, причина в том, что мы сами редко упо требляли слова отрицания.

Слово «нет» очень важно для малыша, поскольку указывает на запрет или опасность. Но часто взрослые используют его необдуманно, во вред ребенку. Нельзя путать то, что плохо для нас, с опасным или вредным для детей. Так, если Лара тянулась к моей чашке чая, я обычно говорил «нет!», имея при этом в виду, что чай предназначен мне, а не ей. Теперь я стараюсь пускать в ход другие слова. Когда Карли теребит мне волосы на груди (поверьте, это больно) или не дает покоя нашей черепашке, вместо «нет» я говорю «осторожно» или «ой-ой».

Но зачем ограничивать употребление отрицаний?

Психолог Робертсон Дэвис однажды обратился к аудитории одной из женских школ с вопросом: «Когда вы приближаетесь к получению аттестата, какое слово звучит в вашем сердце — ДА или *НЕТ*»? [238] Последние двадцать лет я много об этом думаю. Полагаю, наше глубинное «да» или «нет» формируется под влиянием того, что мы слышим в детстве от родителей. Если ребенка на каждом шагу одергивают сердитым «нет», он всегда и в любой ситуации будет подсознательно ждать отказа. Последствия предугадать нетрудно. Но если ребенок слышит от родителей «да», положение радикально меняется. Как сказал поэт Э.Э. Каммингс:

«Да» — целый мир,  
и в мире «да» живут,  
уютно свернувшись,  
другие все миры.

### **Можно ли обойтись без «нет»?**

Мы говорим «нет», желая показать, что ребенку грозит опасность (кипяток, острый предмет, ядовитое растение, оживленное движение транспорта), или желая наложить запрет на те или иные действия (царапать мебель, расшвыривать еду, врать, обижать других, мучать собаку). Если же речь идет просто о расхождении во вкусах, вместо «нет» лучше употребить другое слово.

К примеру, мы с детьми идем в магазин. Там они всегда принимаются канючить: «Купи! Купи!» Как же ограничить лавину запросов, обойдя жесткое «Нет!»? Мы заходим в отдел игрушек за какой-нибудь мелочью, а у детей разбегаются глаза, и они требуют купить все, что им понравилось. Мы отвечаем так: «Даррил, через два месяца у тебя день рождения. Давай, вернувшись домой, занесем эту игрушку в список подарков». Такая тактика срабатывает, и неплохо. Импульсивная требова-

тельность малыша превращается в умение думать о будущем (об этом мы еще поговорим в свое время).

#### 4. Похвала и наказание

Наша похвала избирательна. «Безусловно позитивная» оценка мне нравится лишь наполовину. Она предполагает доброе и ласковое отношение к ребенку независимо от того, как он себя ведет. Конечно, мягкость и тепло вызывают у малыша положительные эмоции, что побуждает его исследовать мир, обретая полезные и разнообразные навыки, и все это прекрасно. Однако «безусловно позитивная» оценка не зависит от того, чем занимается ребенок, а приобретение навыков, наоборот, тесно связано с самой деятельностью. И этим различием нельзя пренебрегать. Помните, что приобретенная беспомощность развивается у человека не только тогда, когда он не в силах контролировать неприятные события, но и при отсутствии контроля над приятными.

Если вы хвалите ребенка, что бы он ни делал, это приводит к нежелательным последствиям. Во-первых, к пассивности (ребенок знает: что бы он ни сделал, его все равно похвалят). Во-вторых, малыш перестает отличать заслуженную похвалу от напрасной, а истинные заслуги — от мнимых. «Безусловно позитивная» оценка может привести к тому, что ребенок перестанет извлекать уроки из поражений и побед.

Любовь, забота, внимание должны окружать ребенка всегда. Чем больше любви и заботы малыш получает от родителей, тем позитивнее атмосфера и тем спокойнее он себя чувствует. А следовательно, растущему человеку легче познавать мир и учиться в нем жить. Однако с *похвалой* дело обстоит иначе. Ребенка следует хвалить за успехи, а не для поднятия тонуса. Похвалу следует выражать по-разному — в зависимости от заслуг. Подождите, пока ребенок усадит в игрушечный автомобиль фигурку

водителя, и похлопайте в знак одобрения. Не преувеличивайте подобные достижения. Высшую похвалу приберегите для более важных случаев — например, когда ребенок правильно выговаривает имя старшей сестры или впервые поймает мяч.

*Наказание* блокирует положительные эмоции, поскольку сопряжено с болью и страхом. Это сковывает инициативу и мешает постигать новое. И все-таки избирательно применяемое наказание лучше «безусловно позитивной» оценки. Б. Ф. Скиннер ошибается, считая наказание неэффективным воспитательным средством. Оно помогает корректировать поведение ребенка, что подтверждают многочисленные эксперименты. Беда в том, что нередко ребенок не понимает, за что его наказывают. Страх и боль малыша ассоциируются с образом наказывающего, и тогда ребенок еще больше пугается, становится замкнутым. Он настроен избегать не только наказания, но и взрослого «обидчика».

Чтобы уяснить, как важно ребенку понимать, за что его наказывают, рассмотрим лабораторный опыт. В процессе эксперимента крыс громким сигналом предупреждают, что сейчас произойдет нечто неприятное (например, их ударит током). Как только крыса усваивает значение этого сигнала, ее начинает пугать сам его звук. Зато если сигнал не звучит, то и электрического разряда не последует. Таким образом, отсутствие сигнала означает стопроцентную безопасность — и крыса расслабляется. Но не будь сигнала-предупреждения перед ударами тока — животные постоянно испытывали бы страх.

Наказание часто не достигает цели именно потому, что ребенок не воспринимает «сигнал опасности». Следовательно, надо убедиться, что предупреждение понято. Ребенок должен знать, за что его наказывают. И помните: винить за черты характера нельзя — осуждайте лишь конкретный поступок.

Никки два с половиной года. Она бросает снежками в Лару. Старшая сестра морщится. Это еще больше раздражает Никки.

— Перестань кидать снежки, Никки, — кричит мама, — ты делаешь Ларе больно. — В сестру летит новый снежок.

— Никки, если ты бросишь еще раз, я уведу тебя домой! — предупреждает Манди. В Лару немедленно попадает очередной снежок. Манди тотчас забирает негодующую Никки домой.

— Я предупредила, что уведу тебя домой, если не прекратишь кидаться снежками. Ты не перестала, поэтому мы уходим, — мягко напоминает дочери Манди. Никки громко рыдает:

— Я больше не буду... я не буду бросаться снежками...

Мы с женой стараемся не наказывать детей, если можно использовать другие меры воздействия. Как правило, родители наказывают детей за постоянное нытье. Однако для ребят старше четырех лет этому есть хорошая альтернатива. Мы называем ее «улыбающееся лицо».

Даррил, которому только что исполнилось четыре года, несколько дней подряд устраивал вечерние «концерты» перед сном, упрашивая, чтобы ему разрешили поиграть еще десять минут. И вот как-то утром Манди усадила сынишку рядом.

— Даррил, — начала она, рисуя на бумаге рожицу, — какое у тебя вчера было лицо, когда ты ложился спать?

Даррил изобразил хмурую физиономию.

— А почему ты был так недоволен?

— Я хотел еще поиграть.

— И поэтому ты хмурился, жаловался и ныл?

— Да.

— Ты добился чего хотел? После того как ты поплакал, мама разрешила поиграть еще десять минут?

— Нет.

— А какое, по-твоему, выражение лица у тебя должно быть, чтобы мама разрешила поиграть подольше? — осведомилась Манди, рисуя еще одну рожицу.

— Улыбающееся? — соображает Даррил, дорисовывая растянутый в улыбке рот.

— Правильно. Попробуй в следующий раз улыбнуться. Обычно это помогает.

Так оно и получилось.

Атмосфера тепла и заботы, недвусмысленные предупреждения о грозящем наказании, глубочайшая любовь, но избирательная похвала, улыбка на лице и другие приятные вещи — все это вносит в жизнь вашего ребенка позитивное начало.

### **О недостатках избирательных похвал и наказаний**

Главный минус избирательности похвалы в том, что временами у ребенка все же будет плохое настроение. Он может огорчаться, что его не хвалят или хвалят недостаточно. Это, само собой, неприятно, зато ребенок не будет избалован и сохранит доверие к вам. То же касается и применения наказаний. Конечно, расстраивать своего ребенка не хочется никогда, однако предотвратить привычку к дурным и опасным поступкам в данном случае важнее.

## **5. Братское соперничество**

Принято считать, что старшие дети ревнуют к младшим, и это отравляет отношения между братьями и сестрами вплоть до глубокой старости. На этом примере как нельзя более ясно заметна разница между подходами позитивной психологии и обычной. «Негативная» психология неизменно настаивает, что ее положения носят универсальный характер, хотя материалом для ее исследований обычно служит поведение людей во время войны, социальных беспорядков или экономических кризисов. Пациентами психологов чаще бывают личности, нуждающиеся в лечении. И нет ничего удивительного в том, что соперничество между братьями и сестрами встречается в семьях, где любовь

и внимание — редкость и за него идет борьба: чем больше заботы уделяется младшему ребенку, тем меньше достанется старшим. Подобная борьба за родительскую любовь вызывает целый «букет» негативных эмоций, включая ненависть, ревность, зависть и чувство покинутости. Понятно, почему Фрейд и его последователи так увлеклись нездоровыми отношениями в семье.

Психологи забыли, что в семьях, где всем детям хватает любви и внимания, соперничества между детьми просто не возникает. А ведь сделать домашнюю атмосферу теплее совсем несложно! Достаточно, чтобы старший ребенок почувствовал свою значимость: у него есть своя, особая роль.

Сколь бы убедительно я ни рассуждал, но всякий раз, когда жена возвращалась домой с новым младенцем, мне было страшно... Манди посадила двухлетнюю Лару на кровать, со всех сторон обложив подушками. «Вытяни ручки, Лара», — сказала Манди, устраивая новорожденную Никки (всего тридцати часов от роду) у себя на коленях. Потом, когда у нас родились Даррил и Карли, мама точно так же звала старших детей знакомиться с младенцем. И всегда это приносило радость. Сияющие старшие дети обнимали новорожденного (вместо того чтобы уронить его или раздавить, как я всерьез опасался).

Манди устраивала это знакомство с малышом, чтобы старшие дети почувствовали: родители с ними считаются. Без этого в душе ребенка зарождается ревность. Подобный приступ соперничества был и у нашей Лары вскоре после появления Никки.

Когда мои друзья впервые после рождения Никки собрались у нас поиграть в покер, каждый из них непременно подходил к кроватке поглядеть на младенца, восхищенно ворковал и охал. Лара, сидевшая в той же комнате, приуныла — на нее-то никто не обращал внимания.

Утром Лара зашла в комнату, когда мама нянчила Никки, и попросила салфетку.

— Возьми сама, видишь же, мама занята, — сказал я с укором. Старшая дочь убежала и расплакалась. Позже, когда Манди меняла Никки пеленки, Лара вернулась и объявила:

— Я ненавижу Никки, — и укусила Манди за ногу.

Не нужно быть психологом, чтобы понять: девочку обуяла ревность. Вечером Манди попросила Лару помочь ей поменять пеленки.

— Нам с Никки нужна твоя помощь, — сказала она.

Вскоре мама и старшая дочь дружно трудились. Лара приносила чистый подгузник, а мама снимала грязный и вытирала младенцу попку, затем надевала чистый подгузник и вместе с Ларой отправлялась мыть руки. Конечно, первое время процедура смены подгузников стала занимать у мамы вдвое больше времени, но усилия окупались с лихвой.

Иной последователь Фрейда станет уверять, что возня с грязными пеленками «соперницы» еще больше уязвит двух летнюю девочку. Но в данном конкретном случае нам удалось показать, как мы доверяем своей любимой старшей дочери, и ревность прошла.

Семь лет спустя, катаясь на роликах, Лара сломала руку. Настала очередь Никки ревновать. Лара училась лучше Никки и лучше играла в теннис. Зато Никки уже тогда была очень доброй и умела заботиться о ближних: с удовольствием учила маленького Даррила рисовать и читать. И Манди решила победить ревность, воззвав к этим качествам. На время болезни Лары Никки стала ее нянькой: выдавливала зубную пасту на щетку, завязывала шнурки, расчесывала волосы. А когда девочки купались, Никки с удовольствием плыла рядом с сестрой, поддерживая ее за гипсованную и завернутую в полиэтиленовый пакет руку.

Положительные эмоции влияют на все стороны нашей жизни. По мере того как Никки помогала своей сестре, сработала «восходящая спираль»: у девочки не только улучшилось настроение — в гору пошла и учеба, появились успехи в теннисе.

Подрастая, ребенок проявляет свои индивидуальные достоинства, которые помогают бороться с детской ревностью. Мы с женой стараемся поручать детям домашнюю работу, учитывая особенности характера. Слова «домашняя работа» звучат скучно, однако, по мнению Джорджа Вайанга, именно выполнение таких обязанностей закладывает основы жизненного успеха — по крайней мере, об этом свидетельствует анализ биографий выпускников Гарварда 1939-1944 годов. Работа по дому — залог будущего душевного здоровья и позитивного мировоззрения [243]. Следовательно, она необходима. Но какие именно задания лучше давать ребенку?

Никки, девочке доброй и заботливой, мы поручали уход за животными. Она кормила наших двух овчарок, Барни и Розы, вычесывала им шерсть и давала витамины. Выводила погулять черепашку Эйба и чистила его клетку. Трудлюбивая и аккуратная Лара идеально заправляла кровати. Даррил занимался мытьем посуды. Благодаря его чувству юмора и жизнерадостности это превращалось в развлечение — потоками лилась вода, объедки так и летели в мусорное ведро.

Поручая ребенку занятие в соответствии с его способностями, мы следуем мудрому совету Джорджа Вайанга.

### **Отрицательные стороны борьбы с ревностью**

Детская ревность расцветает там, где не хватает любви и домашнего тепла. Поэтому наилучшее от нее лекарство — уделять побольше внимания каждому ребенку. Будь мои карточные партнеры знатоками трудов доктора Спока или Пенелопы Лич, они, знакомясь с новорожденной Никки, обязательно сказали бы что-нибудь приятное и сидящей рядом Ларе. В своих про-

явлениях любви родители ограничены временем (и, конечно, количеством детей), однако я не рекомендовал бы уделять детям больше внимания в ущерб своей работе. Существуют ведь и другие средства. В основе детской ревности, по-моему, лежит боязнь ребенка, что родители его разлюбят. Но появление в семье нового младенца можно обставить так, чтобы другие дети почувствовали себя незаменимыми. Не забывайте постоянно давать им новые ответственные поручения, связанные с уходом за самым маленьким.

Конечно, теоретически нельзя исключить, что подросший ребенок воспримет новые обязанности как бремя, обижаясь и ревнуя еще больше. В моей практике такого не случилось, однако допускаю, что это возможно, особенно если новые обязанности не столь почетны, сколь трудны.

## 6. Драгоценные минуты перед сном

Те минуты, что вы проводите с ребенком на сон грядущий, могут стать очень ценными для вас обоих. Нередко родители ограничиваются поцелуем, незатейливой молитвой или каким-нибудь другим кратким ритуалом. Мы с женой «вечерним посиделкам» посвящаем как минимум минут пятнадцать, это для нас важнее мытья посуды или сидения у телевизора. Нам нравятся два вида упражнений — «Лучшие моменты дня» и «Страна снов».

### Лучшие моменты дня

Ребенок может получать от родителей все, что попросит, и все-таки не чувствовать себя счастливым. Это зависит от того, сколько позитивного оседает в его головке. Сколько приятных и сколько неприятных мыслей приходит на ум каждый день? Разве можно грустить, если тебя переполняют радостные вое-

поминания и надежды? И можно ли веселиться, все время думая о неприятном? Как приблизиться к золотой середине?

Психологи из Питтсбургского университета Грег Гарамони и Роберт Шварц решили подсчитать соотношение положительных и отрицательных мыслей. Будучи исследователями добросовестными, они постарались учесть разные виды позитивных мыслей: воспоминания, мечты, приятные объяснения и т. д. Опросив двадцать семь человек, ученые пришли к выводу, что у депрессивных личностей количество положительных и отрицательных мыслей примерно одинаково: на каждую негативную мысль приходится одна позитивная. У людей, не склонных к депрессии, положительных мыслей приблизительно вдвое больше, чем «плохих». Вероятно, такой вывод представляется слишком очевидным, но он очень важен. О том же свидетельствуют и результаты психотерапии: пациенты, излечившиеся от депрессии, возвращаются к соотношению 2:1 вместо прежнего 1:1. Те, кому лечение не помогло, сохраняют прежний баланс [244,245].

С помощью упражнения «Лучшие моменты дня» мы вырабатываем у детей здоровое соотношение положительных и отрицательных мыслей, в надежде, что таковое сохранится всю жизнь.

Итак, свет погашен. Манди, Лара (пяти лет) и Никки (ей три года) начинают секретничать:

*Манди:* Что тебе сегодня больше всего понравилось, Лара?

*Лара:* Было здорово гулять в парке с Ли и Андреа. Вкусные крекеры. А еще понравилось плавать и нырять на глубине вместе с папой. Мне понравилось за обедом держать тарелку в руках.

*Никки:* А мне понравилась клубника в шоколаде.

*Лара:* Да, и дурачиться вместе с Даррилом. И гулять без плаща, в одних трусиках.

*Никки:* Мне тоже.

*Лара:* Мне понравилось читать слова. Понравилось, как люди купаются в речке и катаются на скейтбордах по улице.

Еще понравилось покупать с папой фильм и платить деньги.

*Манди:* Еще что-нибудь? *Лара:* Хорошо было играть с Даррилом за ужином, с Никки в русалок в ванной, с папой — в фантастическую машину.

И смотреть мультфильм про Барни.

*Никки:* Мне тоже понравился Барни.

*Манди:* А что-нибудь плохое сегодня было?

*Лара:* Даррил укусил меня в спину.

*Манди:* Больно?

*Лара:* Очень.

*Манди:* Прости брата, он еще маленький и ничего не понимает. Надо отучить его кусаться. Начнем с утра, хорошо?

*Лара:* Хорошо. Мне жалко, что у Ли умер кролик, и мне не понравилось, что Никки рассказала, как Реди (наша собака) съела этого кролика.

*Манди:* Да, это жестоко.

*Лара:* Это ужасно.

*Манди:* Мне тоже не понравился рассказ Никки, но она еще маленькая и все это придумала, не понимая, что кого-то огорчит. Кролика очень жаль, только он был уже старый и больной. Может быть, папа Ли купит им нового кролика.

*Лара:* Может быть.

*Манди:* В общем, день у тебя прошел хорошо.

*Лара:* Сколько хороших событий я назвала, мама?

*Манди:* Ну, наверное, около пятнадцати.

*Лара:* А плохих?

*Манди:* Два.

*Лара:* Ух ты, — пятнадцать приятных событий за один день! Что же будет завтра?

Постепенно мы начали обсуждать с детьми не только случившееся за день, но и планы на завтра. Впервые мы попытались

это сделать, когда Ларе было всего два или три года («Что тебе больше всего хочется делать завтра — пойти посмотреть кроликов у Ли?»), но не достигли желаемого результата. Попытка с Никки тоже провалилась. Дети приходили в такое возбуждение, что долго не могли заснуть. Начиная с пяти лет тема «завтра» воспринималась более спокойно. Плюс ко всему, таким образом мы развили у детей способность планировать будущее, но об этом поговорим чуть позже.

### **Страна снов**

Перед сном ребенка посещают мысли, окрашенные эмоциями и зрительными образами. Это — основа будущих снов. Существует обширная литература о связи сновидений и настроения. Характер снов зависит от склонности человека к депрессии. Дети и взрослые в угнетенном состоянии духа видят безрадостные сны. Интересно, что лекарства-антидепрессанты помогают им не видеть таких снов. Мы с детьми играем в так называемую «Страну снов» — игру, полезную для психики и, конечно, навевающую приятные сны.

Для начала я прошу детей думать о чем-нибудь очень хорошем. С этим они справляются легко, особенно после совместных обсуждений лучших минут дня. Каждый рассказывает о том, что пришло ему в голову. Потом я прошу детей сосредоточиться на своих фантазиях и дать им название.

Даррил представляет, как они с Карли устраивают игру: он с разбегу утыкается животом в голову Карли и при этом падает, а малышка заливается смехом. Даррил называет это «игрой в голову».

— Когда будете засыпать, — внушаю я тоном заправского гипнотизера, — постарайтесь сделать так: во-первых, вооб разите что вы играете в любимую игру, во-вторых, засыпая,

повторяйте ее название, а в-третьих, попытайтесь увидеть во сне то, что вообразили.

На своем собственном опыте я пришел к выводу, что это упражнение помогает видеть приятные сны [247]. Само собой, я использовал его и на семинарах. В результате мои студенты в два раза чаще стали видеть светлые сны.

### **О недостатках вечерних посиделок**

Единственный «минус» — в том, что эти пятнадцать минут вы могли бы провести не с детьми, а потратить на «взрослые» дела. Но я сомневаюсь, что такой обмен принес бы вам пользу.

## **7. Договор**

Я научил детей просить о чем-либо не с кислой миной, а с улыбкой. Мы ясно дали понять, что если кто-то будет хныкать и требовать «хочу!» или «дай!» — то ничего не получит. А вот улыбающемуся ребенку, возможно, и выпадет удача.

Однако метод позитивного подкрепления требует немало времени, мастерства и энергии, а вот оправдывает себя не всегда. Когда я осыпал поцелуями Лару за то, что она сказала «папа» (ей был тогда только год), кроха была довольна, но озадачена. Она продолжала веселиться, однако слово «папа» больше не повторяла. Тем не менее многие родители почему-то уверены, что детей нужно воспитывать только так — методом позитивного подкрепления. (Самый активный его сторонник и пропагандист — психолог Скиннер.)

Моя жена — одна из немногих, кто не разделяет этой точки зрения, хотя по образованию она тоже психолог. «Дети ведут себя иначе. Они не повторяют поступков, за которые когда-то

получили похвалу», — считает Манди. «Даже в младенчестве дети думают о будущем — по крайней мере наши, и ведут себя так, чтобы в перспективе добиться желаемого».

Каждый родитель знает, что дети четырех-пяти лет иногда бывают невыносимы, и при этом повлиять на их поведение невозможно.

У нашей Никки, например, возникла привычка прятаться. Так продолжалось добрую неделю. Несколько раз на дню шалунья находила себе тайное убежище в недрах нашего старого дома и сидела там тихо, как мышь. Манди, нянчившая маленького Даррила, громко звала дочь:

— Никки, нам надо встречать папу! — Ни гласа, ни воздыхания. Манди оставляла Лару приглядывать за братом, а сама обегала весь дом и сад в поисках непослушной Никки. В конце концов она находила проказницу и отчитывала — с каждым разом все резче и резче. Ничего не помогало — ни уговоры, ни угрозы, ни крики, ни шлепки. Манди пыталась объяснить дочери, сколько хлопот та ей доставляет, но методы и приемы традиционной психологии не действовали — Никки с каждым днем пряталась все чаще и чаще. Она знала, что ведет себя нехорошо, и тем не менее продолжала прятаться.

— Это невыносимо! — делилась со мной Манди.

За завтраком она тихо сказала Никки:

— Предлагаю заключить договор.

Никки уже полгода просила купить ей новую куклу. Барби стоила дорого, и мы обещали подарить ее на день рождения, а до него оставалось еще пять месяцев.

— Мы сегодня же идем и покупаем тебе Барби, — продолжала Манди. — Но взамен обещаю: во-первых, больше не прятаться, а во-вторых, приходить по первому зову.

— Вот это да! Конечно, обещаю! — выпалила Никки.

— Но имей в виду, — добавила Манди. — Если ты хоть раз не явишься, когда я позову, мы отберем у тебя Барби на неделю. А если это повторится, больше тебе этой куклы не видеть.

Никки перестала прятаться. Такой же договор мы предложили Даррилу, чтобы он перестал ныть, и это подействовало как истинное волшебство. Впоследствии мы еще два раза при бегали к спасительному средству, когда остальные методы — и кнута, и пряника — не приносили успеха. Столь внезапное предложение резко меняет действия ребенка в лучшую сторону. Боясь лишиться сокровища, он хорошо себя ведет и не нарушает условий договора. Очень важно предложить ребенку награду сразу, а не через неделю — за безупречное поведение.

Заключение договора свидетельствует, что родители способны найти общий язык с ребенком. Награда закрепляет хорошее поведение в дальнейшем — ребенок знает, что, если он опять поступит плохо, тем самым он нарушит обещание и потеряет любимую игрушку. Одним словом, заключение договора приучает ребенка думать о будущем.

### **Отрицательные стороны метода договора**

Это очень деликатный прием, и злоупотреблять им не следует, иначе ребенок примерит на себя роль вымогателя. Мы прибегаем к договору только в экстренных случаях и после того, как все остальные методы воздействия исчерпаны. С каждым из своих детей мы позволили себе воспользоваться таким приемом не более одного-двух раз. Не стоит заключать договор по мелким бытовым поводам — из-за еды, сна, уборки. Помимо того, надо строго соблюдать условия: если Никки дважды нарушит обещание, Барби отправится на благотворительную ярмарку.

## **8. Новогодние обещания**

Каждый год мы вместе с детьми даем себе и друг другу новогодние обещания, а потом — в середине лета — проверяем,

насколько успешно воплощается задуманное. Приблизительно половину обещаний удастся сдержать. Начав заниматься позитивной психологией, я заметил, что наши обещания несколько однобоки. В основном речь идет об исправлении своих недостатков или о соблюдении каких-нибудь табу: «Я обещаю лучше относиться к братьям и сестрам», «Внимательно слушать маму», «Не класть в чай больше четырех ложек сахара», «Не хныкать» — и так далее.

Запреты скучны. Если, проснувшись поутру, перечитать список всего, что ты обещал не делать (не есть сладкого, не флиртовать, не играть в азартные игры, не пить алкоголя, не посылать язвительных писем по электронной почте), от этого мигом испортится настроение. Обещая на Новый год бороться с недостатками и соблюдать умеренность, мы вносим в теплую праздничную атмосферу ледяную струю.

Поэтому мы сочли, что отныне будем принимать положительные обязательства, основанные на использовании наших достоинств.

*Даррил:* В этом году я буду учиться играть на пианино.

*Мама:* Я освою музыкальную грамоту и научу детей.

*Никки:* Я буду много заниматься и выиграю стипендию балетной школы.

*Аара:* А я напишу рассказ и пошлю в журнал. *Пана:* Я напишу книгу о позитивной психологии, и это станет звездным часом моей жизни.

На той неделе нам предстоит летний отчет о проделанной работе, и думаю, по меньшей мере четверым есть чем похвастать.

## Добродетели и достоинства наших детей

Вначале этой главы я рассказал, как можно вызвать у малышей положительные эмоции. На мой взгляд, именно они побуждают дитя исследовать окружающий мир, способствуя обретению самых разнообразных навыков. Эти навыки не только вызывают новый всплеск положительных эмоций, но и помогают выявить индивидуальные достоинства ребенка. Поэтому пока ребенку не исполнилось семь лет, родителям все свои силы надо сосредоточить на создании положительных эмоций. Благодаря этому вы узнаете и лучшие качества характера своего ребенка. В этом вам поможет тест, разработанный Кэтрин Далсгаард. По существу, он повторяет тест, приведенный в главе 7, но разработан специально для детей.

Конечно, лучше всего использовать тест, приведенный на веб-сайте: это даст вам возможность сравнить показатели своего ребенка с данными сверстников. Итак, если у вас есть такая возможность, зайдите прямо сейчас на сайт [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org) и пройдите тест вместе с малышом. Попросите ребенка сначала ответить на вопросы самостоятельно, а потом позвать вас. А тех, кто сделать этого не может, приглашаем выполнить тест по книге.

Если вашему ребенку меньше десяти, прочитайте ему вопросы вслух. Ребенок старше десяти лет пусть пройдет тест самостоятельно. Для оценки каждой черты характера необходимо ответить на два вопроса.

## Оценка достоинств ребенка

(Автор теста: доктор философии Кэтрин Далсгаард)

### 1. Любознательность

А. *Мне не скучно, даже когда я один.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Если я хочу что-нибудь узнать, заглядываю в книгу или в компьютер.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

### 2. Любовь к знаниям

А. *Я с удовольствием узнаю что-то новое.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я ненавижу ходить по музеям.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4

Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

### 3. Способность к суждению

*А. Когда мы с друзьями ссоримся во время игры, я обычно понимаю, отчего это происходит.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

*Б. Родители часто замечают, что я ошибаюсь.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

### Изобретательность

#### 4.

*А. Мне то и дело приходят в голову новые развлечения.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я люблю пофантазировать больше, чем другие.*

Очень похоже на меня	В общем,	5
похоже на меня	Может, похоже, а	4
может — нет	Не про меня	3
Совершенно не про меня		2
		1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_\_

### 5. Умение общаться

А. *Я легко вливаюсь в любую компанию.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Когда я радуюсь, грущу или злюсь, то всегда знаю почему.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_\_.

### 6. Умение видеть перспективу

А. *По моему поведению люди думают, что я старше, чем я есть на самом деле.*

Очень похоже на меня	5
----------------------	---

В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я всегда знаю, что в моей жизни важно.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

### 7. Храбрость

А. *Я не боюсь отстаивать свое мнение, даже если страшиновато.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Даже если окружающие несогласны, я делаю то, что считаю правильным.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

## 8. Упорство

А. *Родители часто хвалят меня за то, что я довожу начатое дело до конца.*

Очень похоже на меня

5

В общем, похоже на меня 4

Может, похоже, а может — нет 3

Не про меня 2

Совершенно не про меня 1

Б. *Я добиваюсь того, что хотел, потому что упорно тружусь.*

Очень похоже на меня 5

В общем, похоже на меня 4

Может, похоже, а может — нет 3

Не про меня 2

Совершенно не про меня 1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_\_.

## 9. Цельность

А. *Я не стал бы читать чужое письмо или дневник.*

Очень похоже на меня 5

В общем, похоже на меня 4

Может, похоже, а может — нет 3

Не про меня 2

Совершенно не про меня 1

Б. *Я готов солгать, лишь бы уйти от неприятностей.*

Очень похоже на меня 5

В общем, похоже на меня 4

Может, похоже, а может — нет 3

Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

### 10. Доброта

А. *Я стараюсь быть дружелюбным с новыми одноклассниками.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Недавно я по доброй воле помог соседу (родителям).*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

### 11. Умение любить и быть любимым

А. *Я знаю, что для кого-то я — ■ самый важный человек.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

- Б. *Пускай мы с братьями и сестрами часто ссоримся, в душе я все равно их люблю.*
- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Очень похоже на меня         | 5 |
| В общем, похоже на меня      | 4 |
| Может, похоже, а может — нет | 3 |
| Не про меня                  | 2 |
| Совершенно не про меня       | 1 |

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

## 12. Коллективизм

- А. *Мне очень нравится заниматься чем-то вместе с другими детьми — на кружке или в секции.*
- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Очень похоже на меня         | 5 |
| В общем, похоже на меня      | 4 |
| Может, похоже, а может — нет | 3 |
| Не про меня                  | 2 |
| Совершенно не про меня       | 1 |
- Б. *В школе у меня хорошо получается работать в команде.*
- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Очень похоже на меня         | 5 |
| В общем, похоже на меня      | 4 |
| Может, похоже, а может — нет | 3 |
| Не про меня                  | 2 |
| Совершенно не про меня       | 1 |

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_.

## 13. Справедливость

- А. *Даже если мне кто-то не нравится, я все равно стараюсь честно к нему относиться.*
- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Очень похоже на меня         | 5 |
| В общем, похоже на меня      | 4 |
| Может, похоже, а может — нет | 3 |
| Не про меня                  | 2 |
| Совершенно не про меня       | 1 |

- Б. *Я всегда признаю, когда бываю неправ.*
- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Очень похоже на меня         | 5 |
| В общем, похоже на меня      | 4 |
| Может, похоже, а может — нет | 3 |
| Не про меня                  | 2 |
| Совершенно не про меня       | 1 |

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

## 14. Лидерские качества

- А. *В любой игре меня просят быть капитаном.*
- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Очень похоже на меня         | 5 |
| В общем, похоже на меня      | 4 |
| Может, похоже, а может — нет | 3 |
| Не про меня                  | 2 |
| Совершенно не про меня       | 1 |

- Б. *Я — лидер, друзья меня уважают.*
- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Очень похоже на меня         | 5 |
| В общем, похоже на меня      | 4 |
| Может, похоже, а может — нет | 3 |

Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

### 15. Самоконтроль

А. *Если нужно для дела, мне нетрудно отказаться от просмотра телевизора.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я всегда опаздываю.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

### 16. Благоразумие

А. *Я стараюсь не водиться с подозрительными людьми.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Взрослые всегда одобряют мои рассуждения и поступки.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_.

### 17. Смирение

А. *Я предпочитаю слушать других, а не рассказывать о себе.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Обо мне говорят, что я люблю хвастаться.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_.

### 18. Эстетическое чувство

А. *Я очень люблю слушать музыку, смотреть хорошие фильмы и красиво танцевать.*

Очень похоже на меня	5
----------------------	---

В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Люблю смотреть, как осенью желтеют листья на деревьях.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

### 19. Благодарность

А. *В моей жизни было много таких событий, за которые я мог бы сказать «Спасибо».*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я часто забываю поблагодарить людей за помощь.* Очень похоже **5**  
на меня В общем, похоже на меня **4**  
Может, похоже, а может — нет **3**  
Не про меня Совершенно не про **2**  
меня **1**

Суммируйте баллы за вопросы А и \_\_\_\_  
Б:

## 20. Надежда

- А. *Получив плохую оценку, я всегда надеюсь, что в следующий раз отвечу лучше.*
- |                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
| Очень похоже на меня         | 5 |   |
| В общем, похоже на меня      | 4 |   |
| Может, похоже, а может — нет |   | 3 |
| Не про меня                  | 2 |   |
| Совершенно не про меня       | 1 |   |
- Б. *Когда я вырасту, стану счастливым.*
- |                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
| Очень похоже на меня         | 5 |   |
| В общем, похоже на меня      | 4 |   |
| Может, похоже, а может — нет |   | 3 |
| Не про меня                  | 2 |   |
| Совершенно не про меня       | 1 |   |

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_.

## 21. Вера

- А. *Я считаю, что каждый человек — уникален и должен стремиться к великой цели.*
- |                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
| Очень похоже на меня         | 5 |   |
| В общем, похоже на меня      | 4 |   |
| Может, похоже, а может — нет |   | 3 |
| Не про меня                  | 2 |   |
| Совершенно не про меня       | 1 |   |
- Б. *Когда дела идут ?глохо, мысль о чем-то Божественном поднимает мне настроение.*
- |                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
| Очень похоже на меня         | 5 |   |
| В общем, похоже на меня      | 4 |   |
| Может, похоже, а может — нет |   | 3 |

Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы^а вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

## 22. Способность прощать

А. *Даже если меня обидели, я стараюсь не мстить.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Я прощаю людям их ошибки.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

## 23. Юмор

А. *Сверстникам со мной часто бывает весело.*

Очень похоже на меня	5
В общем, похоже на меня	4
Может, похоже, а может — нет	3
Не про меня	2
Совершенно не про меня	1

Б. *Если у нас с друзьями неважное настроение, я стараюсь развеселить всех шутками.*

Очень похоже на меня	5	
В общем, похоже на меня	4	
Может, похоже, а может — нет	3	
Не про меня	2	
Совершенно не про меня		1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_ .

#### 24. Энтузиазм

А. *Мне нравится моя жизнь.*

Очень похоже на меня	5	
В общем, похоже на меня	4	
Может, похоже, а может — нет	3	
Не про меня	2	
Совершенно не про меня		1

Б. *Просыпаясь утром, я радуюсь новому дню.*

Очень похоже на меня	5	
В общем, похоже на меня	4	
Может, похоже, а может — нет	3	
Не про меня	2	
Совершенно не про меня		1

Суммируйте баллы за вопросы А и Б: \_\_\_\_.

Итак, ваш ребенок ответил на вопросы теста. Теперь поставьте напротив каждого из двадцати четырех качеств полученную оценку в баллах и расположите достоинства в порядке убывания баллов:

**Мудрость и знание**

1. Любознательность \_\_\_\_\_
2. Любовь к знаниям \_\_\_\_\_
3. Способность к суждению \_\_\_\_\_
4. Изобретательность \_\_\_\_\_
5. Умение общаться \_\_\_\_\_
6. Умение видеть перспективу \_\_\_\_\_

**Мужество**

7. Храбрость \_\_\_\_\_
8. Упорство \_\_\_\_\_
9. Цельность характера \_\_\_\_\_

**Гуманизм и любовь**

10. Доброта \_\_\_\_\_
11. Любовь \_\_\_\_\_

**Справедливость**

12. Коллективизм \_\_\_\_\_
13. Справедливость \_\_\_\_\_
14. Лидерские качества \_\_\_\_\_

**Умеренность**

15. Самоконтроль \_\_\_\_\_
16. Благоразумие \_\_\_\_\_
17. Смирение \_\_\_\_\_

**Трансцендентность (духовность)**

18. Эстетическое чувство \_\_\_\_\_
19. Благодарность \_\_\_\_\_
20. Надежда \_\_\_\_\_
21. Вера \_\_\_\_\_
22. Прощение \_\_\_\_\_
23. Юмор \_\_\_\_\_
24. Энтузиазм \_\_\_\_\_

У многих детей обнаруживается приблизительно пять качеств, оцененных в 9 или 10 баллов, — это и есть его индивидуальные достоинства. Обведите их кружком. Наверняка найдутся и качества, получившие менее шести баллов. Это — его слабости.

## Развитие достоинств у детей

Развитие достоинств напоминает тренировку языковых навыков. Способность говорить на любом языке дана человеку от рождения, и дело чуткого воспитателя — уловить смысл в первом лепете малыша. Мало-помалу происходит «языковой сдвиг», и ребенок начинает изъясняться на том языке, который постоянно слышит. (Вопрос о «языковом сдвиге» я мог бы предложить популярной телевикторине.) К концу первого года жизни малыш начинает отчетливо выговаривать слова на языке своего окружения, и тот становится для него родным.

Документальных доказательств у меня нет, но я уверен: любой ребенок с рождения обладает задатками всех основных достоинств. В течение первых шести лет жизни, как и в случае с языком, происходит преимущественное закрепление определенных качеств. Пытаясь заслужить похвалу, любовь и внимание, малыш полнее использует те или иные черты. Занимаясь тем, что ему интересно, ребенок узнает, какие качества помогают ему проявить свои способности. Их он и будет всячески развивать, остальные же пустит на самотек.

Рассуждая таким образом, мы с Манди стали наблюдать за любыми проявлениями каких бы то ни было достоинств наших детей и, естественно, все их поощряли. Некоторые достоинства стали выступать на первый план регулярно, превращаясь мало-помалу в черты характера.

Сильной стороной Лары оказалось чувство справедливости. Сначала нас даже удивляло, что она никогда не забывает поде-

**4**

литься с сестрой кубиками. Как-то за обедом я пересказывал жене интересную книгу об убийстве бывшего губернатора штата Айдахо профсоюзным лидером, а Лара внимательно слушала и, более того, проявила интерес к основам социализма. Мы решили поддержать тягу к знаниям и долго рассказывали семилетней девочке о коммунизме, капитализме, монополиях и антимонопольном законодательстве, используя, разумеется, популярную форму («Представь, что у тебя забрали все игрушки, кроме одной, и раздали их поровну тем детям, у которых вовсе не было игрушек»).

Никки всегда проявляла доброту и терпение. Как я уже говорил, она пыталась учить Даррила рисовать и писать — однажды вечером мы застали их за этим занятием. Даррил, если вы помните, упорен и трудолюбив. Когда ему что-нибудь интересно — его за уши не оттащишь.

Итак, первое, что я могу посоветовать родителям, — поощрять любые проявления всех достоинств ребенка. В конце концов, он сам выберет наиболее полезные. Тест, выполненный вами вместе с ребенком, поможет сориентироваться точнее.

Второй совет: старайтесь предоставлять ребенку максимум возможностей для проявления индивидуальных достоинств в повседневной жизни. Отмечайте каждое из таких проявлений.

На прошлой неделе Лару постиг тяжелый удар. Пять лет она брала уроки игры на флейте и недавно сменила преподавателя. На первом же занятии новый наставник объявил: все, что усвоила Лара, — неверно: она неправильно стоит, неправильно дышит, неправильно работает пальцами. Девочка, оправившись от удивления и обиды, стала работать по-новому, хотя на домашние задания уходит в два раза больше времени. Мы сделали вывод, что наша Лара обладает незаурядным упорством.

Никки играет с маленькой Карли в музыкальную школу. Она рассказывает кукол по комнате, раздает им игрушечные

инструменты и, включив детские песенки, начинает танцевать а Карли помогает хлопать в такт музыке. -Мы считаем, что таким образом Никки проявляет терпение и доброту.

Наши дети учатся дома, поэтому мы можем строить занятия, основываясь на ключевых достоинствах каждого из них. Спешу уточнить: мы вовсе не ратуем за домашнее образование. Я связан со многими государственными и частными школами и глубоко уважаю работу учителей. Мы учим своих детей сами по трем причинам: а) нам приходится часто переезжать с места на место, б) мы оба — хорошие педагоги, в) нам не хочется лишать себя радости наблюдать, как развиваются и растут наши дети. Приведу пример, как, учитывая положительные качества ребенка, можно построить занятия по тому или иному предмету.

Моя жена решила, что в этом году будет преподавать геологию. Все дети любят возиться : камнями, а изучение геологии дает прекрасную возможность познакомиться с другими науками — химией, палеонтологией и экономикой. Каждый ребенок проявляет интерес к минералам по-своему. Никки, с ее социальной направленностью и любовью к красоте, интереснее всего изучать драгоценные камни. Особенно ее занимают ювелирное дело, роль украшений в традициях и культуре. Лара, отличающаяся справедливостью, увлеклась историей нефтяных монополий, в том числе деятельностью Джона Д. Рокфеллера и его филантропическими взглядами. Даррил уже собирает собственную коллекцию минералов. Он убедил нашего сантехника (Стив Уорнек в свободное время собирает и исследует минералы), чтобы тот брал его с собой в полевые «экспедиции». Во время первой из таких вылазок Даррил собрал множество разнообразных минералов, зарекомендовав себя трудолюбивым и упорным человеком. После нескольких часов работы Стив, утомившись, стал звать Даррила домой. А наш сын, потный и грязный, сидя на куче камней, крикнул в ответ свое любимое: «Геолзги работают без перерывов».

## Итоги и повторение

**И**так, вы прошли тест на жизнерадостность (см. главу 2), добрались до конца книги, учли некоторые советы и выполнили упражнения. Попробуйте теперь еще раз определить свой уровень жизнерадостности. Лучше всего использовать тест, приведенный на веб-сайте, чтобы сравнить нынешние результаты с предыдущими, равно как и с оценками других респондентов.

### Эмоциональный тест Фордайса

*Насколько счастливым или несчастным вы чувствуете себя в целом ?* Отметьте *один* вариант ответа — тот, который точнее других отражает ваши ощущения:

- (10) в высшей степени счастливым;
- (9) очень счастливым;
- (8) довольно-таки счастливым;
- (7) серединка на половинку;
- (6) иногда счастливым;

- (5) нейтральным (ни счастливым, ни несчастным);
- (4) слегка несчастным (чуть ниже нейтрального уровня);
- (3) пожалуй, несчастным (жизнь немного тосклива);
- (2) довольно-таки несчастным (испытываю легкую подавленность);
- (1) глубоко несметным (депрессия, подавленность)
- (0) в высшей степени несчастным (острая депрессия сопровождает меня постоянно)

*Какую часть времени (в среднем) вы проводите «на подъеме»? Как часто вы чувствуете себя несчастным? Насколько обычно для вас нейтральное состояние? Ответьте как можно точнее и так, чтобы в сумме ваши результаты составили 100 %:*

*В среднем я чувствую себя:*

счастливым — в течение ... % всего своего времени;  
 несчастным — в течение ... % времени;  
 ни счастливым, ни несчастным — в ... %.

Как уже говорилось, по результатам опроса 3050 взрослых американцев средний уровень ответов на первый вопрос составил 6,92 балла. Согласно данным по второму вопросу, средний американец примерно половину своего времени (54 %) чувствует себя счастливым, 20 % времени — несчастным, а все остальное время (26%) чувствует себя нейтрально.

До сих пор я старался доказать читателям, что есть несколько путей к подлинному счастью, весьма отличных друг от друга. В первой части мы говорили о положительных чувствах и о том, как повысить их уровень. Существуют три основных типа таких чувств: они связаны с прошлым, будущим и настоящим. Их можно развивать по отдельности. Положительные эмоции, связанные с прошлым (скажем удовлетворенность), можно заметно усилить, развивая в себе благодарность и прощение. Оптимистическое отношение к будущему можно взрастить,

разбирая и подвергая критическому анализу свои невольные пессимистические помыслы.

Положительные чувства, переживаемые человеком в настоящем, относятся к двум принципиально разным категориям — удовольствиям и духовному удовлетворению, и это наглядный пример двух счень разных путей к счастью. Удовольствия сиюминутны и характеризуются наличием хотя бы одного из «грубых» чувств. Их можно усилить, избегая привыкания, при помощи смакования и внимательного восприятия происходящего. Приятная жизнь — это жизнь с высоким уровнем положительных чувств, связанных с прошлым, будущим и переживаемых в настоящий момент.

Духовное удовлетворение более долговременно. Его отличительные признаки — сосредоточенность, поглощенность и состояние «потока». Очень важная его особенность — отсутствие положительных эмоций или даже полное самозабвение, духовное удовлетворение мы испытываем благодаря реализации своих достоинств и добродетелей. Во второй части этой книги я рассказал о двадцати четырех ключевых достоинствах человеческого характера. Там же приведен тест, позволяющий определить ваши индивидуальные достоинства.

В части III я попытался объяснить, как использовать свои индивидуальные достоинства в каждой из трех основных сфер жизни: работе, любви и воспитании детей. Теперь я могу сформулировать определение счастливой жизни: на мой взгляд, такую жизнь отличает как можно более полное и частое применение индивидуальных достоинств в упомянутых трех сферах с целью достижения высочайшего духовного удовлетворения и подлинного счастья.

Надеюсь, с моей помощью читатель сумеет максимально повысить уровень своих положительных эмоций и духовного удовлетворения. А мне пора перейти к заключительной теме книги: цели и смыслу нашей жизни.

Как я уже говорил, приятная жизнь состоит в успешной гонке за позитивными эмоциями и умении увеличить их остроту.

Счастливая жизнь не связана со стремлением к пику удовольствий. Она наполнена успешной реализацией индивидуальных достоинств и высшим духовным удовлетворением. Но жизнь, исполненная смысла, требует еще одного условия: наши достоинства должны служить чему-то значительно большему, чем наша собственная личность.

## Глава 14

# СМЫСЛ И ЦЕЛЬ

Последний раз я попадал в столь же нелепую ситуацию, когда на первом курсе Принстона обедал в Клубе Плюща, — шепнул я тестю.

Единственный яхт-клуб, где мне довелось побывать, — диснейлендовский. И вот мы с детьми, женой и ее родителями обедаем в настоящем яхт-клубе. Сидящий за соседним столиком мужчина, которого официант величает «командором», действительно занимает такую должность. Яхты за окном — не любительские скорлупки, а плавучие дома, способные пересечь Атлантику. В клуб «Лайфорд Кей» меня пригласил сэр Джон Темплтон. Я, как и договаривались, приехал с женой и детьми, а они, в свою очередь, прихватили бабушку и дедушку. Уже сейчас это решение кажется нам скоропалительным: такая поездка обещает пробить изрядную брешь в нашем бюджете.

Клуб «Лайфорд Кей» — частное владение и занимает всю северо-западную часть острова Нью Провиденс, входящего в Багамский архипелаг. Здесь есть прекрасный песчаный пляж длиной в добрую милю, корты для игры в крокет, а обслуживающий персонал носит ливреи и объясняется на своеобразном карибско-британском диалекте. Неподалеку раскинулись

роскошные дома кинозвезд, членов королевских фамилий и миллионеров со всего света. И в этой милой обстановке мне предстояло читать доклад о том, как обрести — всего-навсего — смысл жизни! (Нелепость?!)

Случилось так, что десять ученых — философов и теологов, — собравшихся здесь обсудить, имеется ли у эволюции какая-либо цель и направление, составляли ядро моей потенциальной аудитории. Несколько лет назад подобные сомнения в верности теории Дарвина меня бы удивили, но недавно мне подвернулась книга *NonZero* [248] («Отлично от нуля»). Прочитав ее, я поразился оригинальности мысли автора и даже сам стал размышлять о смысле жизни в несколько ином ключе. Я и прилетел-то в «Лайфорд Кей» отчасти именно ради того, чтобы встретиться с ее автором, Бобом Райтом. Дело в том, что основные положения его книги соответствовали моей позиции: наука о положительных эмоциях, позитивном характере и позитивных традициях должна опираться на серьезную основу и пребывать в согласии с выводами позитивной биологии, позитивной философии, а может быть, и позитивной теологии. Мне хотелось, чтобы Боб Райт подробнее развил некоторые идеи, заложенные в основу книги, а сам я планировал поделиться с ним кое-какими соображениями насчет того, как придать цель и смысл нашему бренному существованию. Но в первую очередь в «Лайфорд Кей» меня привела необходимость повидать нашего гостеприимного хозяина Джона Темплтона среди его райских кущ.

Наутро мы собрались в просторном и светлом конференц-зале. Во главе стола сидел сэр Джон. Много лет назад он продал свою долю Темплтонского фонда, решив остаток жизни посвящать филантропии. Его организация десятки миллионов долларов в год выделяет на нетрадиционные исследования на стыке науки и религии. Несмотря на преклонный возраст, сэр Джон одет в веселенький изумрудно-зеленый свитер: он очень бодр и по-прежнему ведет активную интеллектуальную жизнь. Когда-то, заканчивая Йельский университет, он был лучшим студентом

выпуска, много читал, а впоследствии стал довольно плодовитым автором. Стройный, загорелый, с сияющими глазами и широкой улыбкой на лице, сэр Джон открыл нашу встречу целой серией основных вопросов, предлагаемых для обсуждения: «Имеет ли человеческая жизнь благородную цель? Заложен ли в нашей жизни смысл, превосходящий наше понимание? Имеет ли к этому отношение естественный отбор? Что может сказать наука о Божественном промысле в нашей жизни?»

Притихшие участники встречи еще не решили, стоит ли высказывать свое мнение: как бы не рассердить главу фонда. Ученые мужи и вправду зависят от щедрости частных фондов. В августейшем присутствии спонсоров академики волнуются, опасаясь ляпнуть что-нибудь лишнее, способное отпугнуть благодетеля. Неосторожное слово в такой прении может стоить многих лет исследований, и налаженная академическая структура пойдет прахом. Каждый из присутствующих знаком с щедростью сэра Джона не понаслышке и надеется снова припасть к этому живительному источнику.

Дэвид Слоун Уилсон, известный биолог-эволюционист, начинает речь со смелого заявления, которое, на его взгляд, будет способствовать атмосфере открытости и толерантности:

— В присутствии сэра Джона, — говорит он, — хочу признать, что я — атеист. Я придерживаюсь мнения, что у эволюции нет ни цели, ни тем более Божественного промысла.

Майк Чиксентмихали, наклонившись ко мне, остроумно шутит: «Зря ты это сказал, номер четвертый. Сегодня ты отправишься спать вместе с рыбами». (Параллель с известным романом Яна Флеминга «Доктор Нет».)

Я не сдержал приступ смеха, и все обернулись. Похоже, Майк и Дэвид не понимают сэра Джона. Но мне уже посчастливилось иметь дело с его фондом. Два года назад фонд неожиданно предложил мне возглавить двухдневную конференцию по психологии оптимизма. Вопреки известной поговорке «Дареному коню в зубы не смотрят», мы с Манди внимательно изучили веб-сайт организации сэра Джона, чтобы выяснить, какие мероприятия

она финансировала. Оказалось, что фонд поддерживает исследования, связанные с религией.

Манди напомнила мне, что, как президент Ассоциации, я выступаю от имени 150 тысяч психологов и многие не прочь использовать имя такой авторитетной личности. Поэтому, пригласив одного из представителей фонда к себе, я ответил, что польщен предложением, но вынужден его отклонить, поскольку ни я, ни позитивная психология не сдаемся внаем. Я не хотел никого обидеть, но ответ мой прозвучал довольно резко.

Тем не менее представитель фонда сумел меня разубедить, мы достигли взаимопонимания, и в дальнейшем эта организация держала свое слово. Представителя звали Артуром Шварцем. Он обратил мое внимание на то, что задачи позитивной психологии и возглавляемого сэром Джоном фонда совпадают в главном. Фонд видит свою цель в поддержании научных исследований с духовным уклоном. Позитивная психология преследует сугубо светские и научные цели. Но, как сказал Артур, фонд, помогая нашей деятельности, может способствовать продвижению научных исследований духовных ценностей. Он заверил меня, что фонд собирается лишь поддерживать научные исследования, никоим образом не пытаясь повлиять на их направленность, и попросил меня, в свою очередь, не предъявлять подобных требований к фонду.

Теперь, когда я давился от смеха в ответ на язвительную шутку Майка, мне было ясно, чего на самом деле хочет сэр Джон и насколько это далеко от мракобесия, в коем его подозревают мои коллеги. Последние два десятилетия сэр Джон торил свой собственный путь. К христианству он подходит отнюдь не догматически — наоборот, недоволен нынешним состоянием теологической науки, считая, что она отстала от других областей знания и не соответствует современной картине мира, изменившейся в свете последних открытий.

Сэр Джон разделяет многие из тех философских сомнений, что мучают нас с Майком и Дэвидом Уилсоном. Человек, которому недавно исполнилось восемьдесят семь, хочет знать, что

его ждет впереди. И выяснить это сэр Джон мечтает не только для себя, но ради блага всего человечества. Подобно царственным меценатам прошлого, этот человек может позволить себе роскошь обдумывать проблемы бытия не в одиночку, а в обществе мудрецов. Сэр Джон вовсе не жаждет в очередной раз услышать банальные или вульгаризированные истины — для этого достаточно включить телевизор. Он надеется получить обдуманые, откровенные ответы на вечные вопросы: «Почему мы живем?», «Что ждет нас в будущем?» Как ни странно, впервые в жизни я чувствую: мне есть что сказать по этому поводу. И я должен поделиться догадками, возникшими под влиянием книги Боба Райта. Если в предлагаемых мною объяснениях найдется рациональное зерно, это станет самым серьезным доводом в пользу существования позитивной психологии.

Роберт Райт неуклюже поднимается на кафедру. В высшей степени нетипичная для академических кругов фигура. На вид изможденный и болезненный, этот человек овеян легендами. Когда Боб говорит, губы его кривит гримаса, точно он сосет дольку лимона — и очень кислого, если вопрос неприятен. Голос звучит мягко, низко, слегка монотонно. В «кувыркотной» речи жителя Нью-Йорка еще улавливаются следы техасской нето ропливости. Однако поразительней всего не внешность и голос Райта, а его биография. Из присутствующих он один (кроме сэра Джона) не принадлежит к академической среде. Боб зарабатывает на жизнь, занимаясь журналистикой, а эта профессия у многих высоколобых ученых вызывает презрение.

Райт ведет колонку в *New Republic* — должность эта вот уже сто лет переходит «по наследству» от одного крупного политического обозревателя к другому. В начале 1990-х он опубликовал книгу *The Moral Animal* («Нравственное животное»), где доказывал, что человеческая мораль уходит корнями в глубины процесса эволюции. А за десять лет до этого, вскоре после окончания Принстона, Боб напечатал в журнале *Atlantic* статью о происхождении индоевропейского языка — гипотетического предка большинства нынешних языков Европы.

### Часть III. В ЧЕРТОГАХ ЖИЗНИ

Может быть, кто-то сочтет, что такой широкий спектр интересов — политика, биология, лингвистика, психология — свидетельствует о дилетантизме. Но Райт не дилетант. Еще до встречи с ним у сэра Джона Сэм Престон (наш декан и очень известный демограф) сказал мне, что считает *The Moral Animal* («Нравственное животное») одним из глубочайших научных исследований. Стив Линкер, психолог и лингвист с мировым именем, признает, что статья Райта об индоевропейском языке отличается «оригинальностью и новаторством». Боб — один из немногих ныне живущих блестящих самоучек, продолжающих традиции Смитсона и Дарвина.

История Райта напоминает мне другую, несколько более давнюю: в 1930 году Дж. Э. Мур направил в научный совет Кембриджского университета письмо о присуждении научной степени философу Людвигу Витгенштейну. Последнего только что тайно вывезли из нацистской Германии, и у него не было ни академических званий, ни готовой к защите работы. И вместо докторской диссертации Мур от имени Витгенштейна представил его известный и уже ставший классическим «Логико-философский трактат». В сопроводительном письме он писал, что «Трактат» мистера Витгенштейна — гениальное произведение и вполне удовлетворяет требованиям, предъявляемым к докторской диссертации.

По странному совпадению книга Райта *NonZero* вышла совсем недавно. В прошлое воскресенье *New York Times Book Review* опубликовала рецензию, заставившую ученых отнестись к Райту с большим почтением и даже толикой зависти. Однако глубина и оригинальность нынешнего выступления Райта поразили нас всех.

Райт начал с утверждения, что ключ к загадке нашей жизни следует искать не в ДНК, а в теории «игры без проигрыша», разработанной Джоном фон Нойманом и Оскаром Моргенштерном. Райт напомнил, что «игра на вылет» — состязание, где проигравший и победитель связаны обратной зависимостью: победа одного означает поражение другого. Итог же

беспроегрышной игры всегда позитивен. Основной жизненный принцип, заявил Райт, — поощрение беспроегрышности. Под влиянием естественного отбора биологические системы вынуждены развиваться, двигаясь ко все большей сложности и беспроегрышности. Клетки, в которых есть митохондрии, оказываются жизнеспособнее других. Сложный интеллект — неизбежное следствие естественного отбора и дифференциальной репродуктивности.

В соответствии с этим законом развиваются не только отдельные биологические организмы, но и все человечество в целом. Антрополог XIX столетия Льюис Генри Морган был прав: общая тенденция развития человечества ведет от дикости и варварства к цивилизации. И в основе этого процесса лежит умножение беспроегрышных ситуаций. Чем больше в том или ином обществе соревнований с позитивным результатом, тем выше вероятность, что оно выживет и будет процветать. Конечно, Райт признает, что в истории человечества периодически наступают тяжелые времена. Исторический прогресс — это не скорый поезд, а скорее, упрямый осел: иногда он отказывается тронуться с места, а иногда и вовсе поворачивает назад. Но, несмотря на такие «остановки», как холокост, инфекционный терроризм и геноцид тасманских аборигенов, мы все-таки движемся в направлении беспроегрышности.

Сегодня мы переживаем относительно спокойные времена, пришедшие на смену бурной эпохе. Интернет и глобализация вместо ядерной войны — это не случайность, а результат деятельности людей и процесса эволюции с его ростом беспроегрышности™. История человечества переживает поворотный момент: ближайшее будущее обещает быть гораздо прекраснее недавнего прошлого — заключает Райт.

По аудитории пролетел общий вздох удивления. Слушатели потрясены: мы, ученые, привыкли гордиться критическим складом ума и цинизмом и не привыкли внимать оптимистическим доводам. Мало кому доводилось слышать благоприятные прогнозы от пессимиста, вдобавок еще искушенного знатока

международной политики! Еще больше нас впечатляет то, что все эти выводы опираются на хорошо нам знакомые аргументы и факты. После небольшой дискуссии озадаченные слушатели выходят в коридор...

Только на следующий день мне удалось как следует поговорить с Бобом. Мы сидим на краю бассейна. Его дочери — Элеанора и Маргарет — играют в воде с Ларой и Никки. Негры-официанты в белой форме с золотыми эполетами разносят напитки сказочно богатым гостям. Накануне вечером мы поехали кататься на автомобиле и заблудились: мы наткнулись на поселения коренных обитателей этого рая и увидели жуткую бедность аборигенов, тщательно скрываемую от туристов.

Я гляжу на плеск воды и никак не могу избавиться от чувства тоски и безнадежности. Большие сомнения обуревают меня насчет глобализации, беспроницаемой игры и всего сказанного накануне Бобом Райтом. Я начинаю подозревать, что верить в прогресс и светлое будущее могут только богатые и привилегированные люди и, опять-таки, лишь они и способны оценить плоды позитивной психологии. Оптимизм, счастье, сотрудничество между народами... может, мы курили во время встречи не сигареты, а кое-что покрепче?

—Итак, Марти, ты хочешь знать, как связаны беспроницаемость и смысл жизни? — вежливый вопрек: Боба отгоняет мои мрачные раздумья, такие нелепые под сгибью неба и ярким утренним солнцем.

Я подхожу к вопросу с двух точек зрения: во-первых — психологии, во-вторых — теологии. Для начала рассказываю Бобу, как в последнее время изменил направление научной работы и стараюсь увлечь коллег позитивной психологией:

—Я не против негативной психологии, ведь сам занимался ею тридцать пять лет. Но сейчас необходимо восстановить баланс, т. е. уравновесить знания о психических болезнях знаниями о здоровой психике.

Эта необходимость обусловлена еще и тем, что, как говорил сам Боб, люди в наше время все настойчивее ищут смысл жизни.

—Словом, Боб, я много думал о достоинствах и положительных эмоциях—удовлетворенности, жизнерадостности, хорошем настроении. Почему мы вообще испытываем положительные эмоции? Почему наша жизнь основана не на одних отрицательных? Испытывай мы только негативный аффект — страх, гнев, печаль, — человечество продолжало бы вести себя по-прежнему. Влечение к кому-либо или чему-либо можно объяснить жаждой избавиться от тех или иных отрицательных эмоций. Стремление отойти в сторонку также объясняется желанием избежать неких негативных чувств — страха, печали и т. п. Зачем эволюции понадобилось снабдить нас положительными эмоциями помимо негативных? Почему она не могла ограничиться чем-то одним?

Я смело высказываю все, что не дает мне покоя. Говорю Бобу, что, по-моему, его идеи, изложенные в книге *NonZero*, могли бы многое объяснить. Может быть, негативные эмоции призваны помогать нам в соревновательных видах деятельности, где обязательно бывают проигравшие? Когда борьба идет не на жизнь, а на смерть: или съесть самому, или быть съеденным — нами управляют страх и тревога. Когда мы пытаемся избежать потери или отомстить за обиду, нас ведут печаль и гнев. Отрицательные эмоции — это сигнал об участии в «игре на вылет». Они побуждают нас драться, удирать или сдаваться на милость победителя. Ен-и эмоции придают нашему мышлению аналитический характер и помогают концентрировать внимание, сосредоточиваясь на одной-единственной проблеме.

—Но коли так, — продолжал я, — положительные чувства могут руководить нами в беспроигрышных видах деятельности, верно? Когда мы оказываемся в беспроигрышной ситуации — любовь, совместная охота, воспитание детей, сотрудничество, выращивание растений, преподавание и обучение, — нашими поступками управляют радость, веселье, удовлетворение и счастье. Положительные эмоции — это часть сенсорной системы, сигнализирующая о том, что нам представился случай участвовать в игре без проигрыша. Они задают тот образ мышления, который способствует развитию и расширению наших интеллектуальных

и социальных ресурсов. Одним словом, положительные эмоции помогают нам развивать свою жизнь.

Если это действительно так, то будущее человечества даже лучше, чем ты предсказываешь, Боб. Ведь коль скоро мы стоим на пороге новой эпохи—эпохи торжества беспроегршных игр, то одновременно вступаем и в мир добрых чувств. И это не метафора.

— Ты говорил, что хочешь взглянуть на этот вопрос и с Теологической точки зрения, Марта? — на лице Боба — вечные сомнения, но никаких ассоциаций с лимоном пока не видно, и это внушает мне надежду, что он тоже верит в связь положительных эмоций с беспроегршной игрой: — А я думал, ты неверующий.

— Да, это так. Или, во всяком случае, так было. Я никогда не мог принять мысль о Боге как о сверхъестественном существе вне времени и пространства, способном спланировать и создать Вселенную. И я никогда не мог поверить, что в жизни есть еще какой-то смысл, помимо того, что определяем мы сами. Однако теперь я думаю, что был не совсем прав. То, над чем я теперь думаю, вряд ли интересно верующим: жизнь этих людей и так исполнена смысла. Я надеюсь, что мои размышления полезны людям нерелигиозным — скептикам, верящим только в законы природы.

Последнее время я стал осмотрительнее в своих суждениях. Я не знаком с духовной литературой и, натываясь на экскурсии в теологию у пожилых коллег, всегда приписывал это старческому слабоумию. Всю жизнь я балансировал между уютной уверенностью атеизма и мучительными сомнениями агностицизма. Книга Боба изменила мои взгляды: впервые в жизни я почувствовал, что действительно имею дело с чем-то большим, нежели я сам или другие люди. Эта книга — рассказ о божестве, которое способны принять те, кому не хватает веры.

— Помнишь рассказ Айзека Азимова «Последний вопрос», опубликованный в 50-х годах\*?

---

\* Рассказ можно найти в журнале «Энергия», 1986, № 12 (с. 82-91), в книге «Новые миры Айзека Азимова», т. 2. (с. 325-337) или в его книге «Сны роботов» (с. 307-324). — *Прим. ред.*

Боб качает головой — он тогда еще не родился. И я вкратце пересказываю сюжет.

Действие происходит в 2061 году, Солнечная система начинает охлаждаться. Ученые вопрошают мощный компьютер: «Обратим ли этот процесс?» Машина выдает: «Недостаточно данных для ответа». Обитатели Земли, покинув остывающую Солнечную систему, перебираются на другие звезды. Но Галактика продолжает остывать, и они вновь спрашивают миниатюрный суперкомпьютер, где содержатся все знания, накопленные человечеством: «Обратим ли этот процесс?» Машина снова отвечает, что у нее слишком мало данных. История повторяется: компьютер становится все мощнее и мощнее, Галактика остывает все сильнее, но ответ остается неизменным. Так минули миллионы лет... Последние капли жизни и тепла утекали из Вселенной. Все знание человечества уместилось в крохотном по объему сверхкомпьютере. И он спросил сам себя: «Обратим ли процесс?» И сам же ответил: «Да будет свет!» И был свет.

—Боб, у этой истории — теологическая подоплека, и связана она с беспроектируемостью. Ты пишешь о проекте без дизайнера. Этот все усложняющийся проект — наша судьба. Судьбой управляет невидимая рука естественного и культурного отбора, которая покровительствует беспроектируемому™. Я связываю постоянное усложнение с ростом знаний и возможностей, равно как и с большей «позитивностью», поскольку она включает в себя общие для всех культур добродетели. Перевес силы, знания и добродетели побеждает всегда. Конечно, бывают исключения, но в целом таково медленное, со скрипом, поступательное движение этих трех компонент. Как ты думаешь, какую цель оно преследует?

Заметив на лице Боба первые признаки недовольства, я спешу закончить:

—В иудейско-христианской традиции Бог обладает четырьмя качествами: Всемогущий, Всезнающий, Милосердный и к тому же — Творец Вселенной. Последнее позволь мне пока подвергнуть сомнению: оно больше всего сбивает меня с толку.

Ведь это значит, что Бог в ответе за все зло во Вселенной. Если Он создал мир, будучи добрым, всезнающим и всемогущим, как получилось, что на Земле столько гибнущих невинных детей, терроризма и жестокости? Кроме того, если существует Создатель, то у человека не может быть свободы воли. Зачем же Богу создавать род, наделенный свободой воли, если Он сам всемогущ, всезнающ и ведаёт всем? И потом, возникает вопрос: кто создал Создателя?

— На каждый из этих головоломных; вопросов теология даёт подробные ответы. Так, проблеме существования зла решает вера в непогрешимость Божественного промысла. То, что нам представляется злом, — по замыслу Бога, нечто совсем иное. Вопрос о том, как совместить свободу воли с четырьмя достоинствами Бога, и вправду довольно сложен. Кальвин и Лютер пожертвовали свободой воли ради всемогущества Бога. А в современной теологии есть направленное — так называемая «теология процесса», — адепты которого полагают, что Бог дал начало всеобщему и вечному развитию от простого к сложному, и эта возрастающая сложность предполагает наличие свободы воли и самосознания. Стало быть, свободная воля ограничивает Божественную власть. Согласно теологии процесса, Бог отказался от всемогущества и всеведения, чтобы дать людям свободу воли. Пытаясь обойти вопрос о том, кто создал Создателя, теология процесса отказывается от самого понятия «творение» и утверждает, что процесс развития и усложнения не имеет начала и будет продолжаться вечно. Таким образом, Бог даёт нам свободу воли, жертвуя своим всемогуществом, всезнанием и ролью Творца. Теория эта несостоятельна, поскольку лишает Бога большинства присущих ему качеств [249]. Однако, на мой взгляд, это одна из лучших попыток примирить могущество Бога и человеческую свободу.

Есть ещё один путь решения проблемы признать, что роль Бога-Создателя противоречит остальным трём Божественным свойствам. Именно эта гипотеза не позволяет многим учёным примириться с идеей существования Бога. Ведь Творец — это

сверхъестественное и умное, созидающее начало, каковое пре бывало до начала времени и неподвластно законам природы. Может быть, тайну создания надо предоставить физике, точнее, космологии?

Итак, нам остается признать, что Бог не имеет ничего общего с сотворением, однако при этом Он всемогущ, всезнающ и праведен. Возникает новый вопрос: «Существует ли такой Бог?» Если допустить, что да, мы опять столкнемся с прежними проблемами: как, будучи праведным и всемогущим, Бог допускает зло и как человек может обладать свободой воли, если Бог всемогущ и всеведущ? Получается, что такого Бога не было и нет. Но к чему, в конечном счете, ведет нас принцип беспроегрешное™? К Богу! — всемогущему, всеведущему и доброму, обретшему эти качества вследствие развития принципа беспроегрешное™. Может быть — это только мое предположение, — Бог ждет нас в самом конце пути.

Теперь на лице Боба читается согласие, смешанное с легкой неуверенностью, но без всякой неприязни.

Процесс усложнения преследует ни много ни мало, а обретение всезнания, всемогущества и праведности. Мы до этого не доживем, как не доживет и все современное человечество. Лучшее, что мы можем сделать, — способствовать прогрессу. Благодаря этому у нашей жизни появится смысл. Осмысленной жизнь становится, когда мы чувствуем себя частью чего-то большего, — и чем больше это целое, тем более глубоким смыслом полнится наша жизнь. Стремление постичь Бога, наделенного всезнанием, всемогуществом и праведностью, делает нашу жизнь частью огромного целого.

*Нам дана возможность самостоятельно выбрать жизненный путь. Мы можем жить, стремясь к названной хули. Можем предпочесть стезю, от нее далекую, или стать препятствием на пути этого прогресса. Мы вольны жить, накапливая знания: учиться, учить, воспитывать детей, заниматься наукой, литературой, журналистикой и т. д. Вправе мы и посвятить себя изучению новых технологий, инженерного дела, медицины, строительства,*

т. е. увеличивать свое *могущество*. Никто не мешает и взять за основу изучение права, государственных институтов религии, этики, политики, благотворительности, т. е. стремиться к *праведности*.

Полноценная жизнь — в том, чтобы идти к подлинному счастью, неизменно применяя свои индивидуальные достоинства. Но жизнь, исполненная высшего смысла, требует соблюдения еще одного условия — использования лучших своих качеств во имя человеческого знания, могущества и праведности. Такая жизнь воистину исполнена высшего смысла, а если, в конце концов, в ней появляется Бог, то и священна.

## Приложение

# Терминология и теория

Здесь я еще раз напомню основные положения книги и термины позитивной психологии.

Понятия *счастье* и *благополучие* мы используем как взаимозаменяемые термины, определяющие задачи нашей науки. Эти понятия включают в себя как положительные чувства и ощущения (восторг, комфорт), так и позитивные виды деятельности, связанные с поглощенностью и увлеченностью и совершенно лишенные чувственного компонента. Очень важно понимать, что порой «счастье» и «благополучие» связано с эмоциями, а порой — с такой деятельностью, которая побуждает человека полностью абстрагироваться от эмоций.

*Счастье и благополучие — цель позитивной психологии.*

Положительные чувства мы делим на три категории, связанные с прошлым, настоящим и будущим.

*Положительные чувства, связанные с прошлым, — удовлетворенность, довольство, гордость, безмятежность и т. п.*

*Положительные чувства, связанные с будущим, — оптимизм, надежда, вера в Бога и уверенность в себе.*

Положительные переживания, связанные с **настоящим**, можно разделить на две категории: удовольствия и духовное удовлетворение.

*Удовольствия* включают в себя как телесные, так. и более возвышенные переживания. Телесные удовольствия сжмюминутны, они связаны с работой наших органов чувств — восприятием приятных вкусов и запахов, звуков и картин, здоровых и красивых движений, сексуального наслаждения. Более возвышенные удовольствия тоже кратковременны, но в основах них лежат порой довольно сложные явления. При этом человек может испытывать восхищение, экстаз, трепет, блаженство, радость, веселье, ликование, волнение, энтузиазм, покой и т. п.

Удовольствия, связанные с настоящим, как и прочие позитивные эмоции, составляют фундамент нашего субъективного самоощущения. Оценить психологическое состояние человека можно при помощи тестов. Предлагаемые в книге способы измерения положительных чувств надежны и стабильны. Изучению положительных чувств и способов их усиления посвящена, в основном, первая часть книги.

Итак, *положительные эмоции в настоящем связаны с телесными удовольствиями — например, ощущением приятного тепла или оргазма — и возвышенными удовольствиями — например, блаженством, радостью или комфортом.*

*Приятная жизнь — это жизнь, насыщенная положительными чувствами, связанными с настоящим, прошлым и будущим.*

Духовное удовлетворение — еще одна категория позитивных переживаний в настоящем. Однако, в отличие от удовольствий, оно связано не с чувствами, а с увлекающими нас видами деятельности: альпинизмом, чтением, танцем, интересной беседой, игрой и т. д. Духовное удовлетворение связано с полной поглощенностью любимым делом, самозабвением и полным отсутствием всяких эмоций, кроме ретроспективных: «А ведь было здорово!». Духовное удовлетворение связано с состоянием «потока», когда время останавливается и человек забывает обо всем на свете.

Установлено, что получить духовное удовлетворение невозможно, если не использовать и не развивать свои индивидуальные достоинства и добродетели. Счастье — цель позитивной

психологии — состоит не только в том, чтобы множить приятные сиюминутные субъективные ощущения. Для истинного счастья необходима подлинная жизнь. Последняя подразумевает, что положительные чувства и духовное удовлетворение должны быть достигнуты реализацией наших индивидуальных достоинств. Достоинствам и добродетелям посвящена вторая часть книги. Духовное удовлетворение — основа достойной жизни.

*Достойная жизнь подразумевает реализацию индивидуальных достоинств для достижения духовного удовлетворения во всех сферах жизни.*

Основной итог многочисленных споров заключается в том, что к счастью ведут разные дороги. Мы стремимся реализовать свои индивидуальные достоинства и добродетели в работе, в любви, в воспитании детей и поисках смысла жизни. Этому искусству и посвящена третья часть книги.

Цель моего труда — научить читателей наилучшим образом распоряжаться настоящим, прошлым и будущим, правильно определить свои индивидуальные достоинства и затем применить их на практике. Как это ни парадоксально, «счастливому» человеку нет необходимости испытывать большую часть тех положительных чувств, о которых говорилось выше.

Если же вы хотите, чтобы ваша жизнь была исполнена глубокого смысла, используйте свои индивидуальные достоинства для служения высшей цели. Таким образом, эта книга служит своеобразным введением в осмысленную жизнь.

*Жизнь, исполненная смысла, связана с использованием наших индивидуальных достоинств и добродетелей для служения высшим целям.*

Таким образом, мы вправе утверждать, что истинно счастливая и осмысленная жизнь включает в себя положительные чувства, связанные с прошлым и будущим, приятные переживания в настоящем, духовное удовлетворение от реализации своих индивидуальных достоинств, а также использование последних в интересах служения великой и значительной цели.



# Благодарности

**И**дея позитивной психологии зародилась в беседе трех энтю зиастов во время отдыха на Юкатане в начале января 1998 года и постепенно воплотилась в научное движение. Эта книга была закончена через четыре года после рождения позитивной психологии и, по сути дела, представляет собой ее манифест.

Слова Никки (см. главу 2) все еще звенели у меня в ушах, я был растерян, но ясно осознавал: моя миссия — создание ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ. Еще не до конца понимая, что таят в себе эти слова, я знал, к кому обратиться за помощью. Первый звонок — Майку Чиксентмихали.

— Майк, — начал я, — конечно, вы с Изабеллой уже решили, куда ехать на Новый год. Но, может, вы все-таки откажетесь от этих планов и поедете с нами на Юкатан? Мы сняли домик на Акумале, там найдется место и для вас. Я хотел бы поговорить с тобой о создании нового научного направления — «позитивной психологии»...

Затем я позвонил Рею Фаулеру:

— Рей, я знаю, что вы с Санди уже решили, куда ехать на Новый год...

В первые дни января 1998-го на Акумале мы просыпались рано утром, «кофейничали» до полудня, потом заносили в ноут-

буки результаты этих обсуждений, а после обеда шли купаться и гулять вместе с детьми. К концу недели вырисовалась основа: содержание, методы, инфраструктура.

Новое направление включало в себя три области. Первая — изучение положительных чувств. Эд Динер согласился взять эту сферу на себя. Вторая — изучение позитивного характера, достоинств и добродетелей, вызывающих положительные чувства. Майк Чиксентмихали изъявил готовность возглавить эту часть исследований.

Далее мы решили, что позитивные характеры нуждаются в классификации — подобно тому, как в былые времена, до появления диагностического справочника, нуждались в классификации расстройства психики. Справочник позитивных характеров поможет специалистам ориентироваться в достоинствах личности. Эта классификация не обязательно должна оставаться неизменной: грядущие поколения ученых наверняка ее дополнят.

Когда мы уразумели, что этот вопрос не обойти, пришлось разработать критерии оценки различных свойств характера. Руководить научными изысканиями в этой области взялись Крис Петерсон и Джордж Вайан. Психиатрия, как известно, — наука о болезнях и отклонениях, позитивной же психологии под руководством Петерсона и Вайана надлежало позаботиться о здоровье и благополучии нормальных людей.

И наконец, третья, крайне важная область, оставшаяся, увы, за рамками этой книги, — изучение позитивных явлений и институтов. Какие общественные установления в действительности способствуют развитию позитивного характера и стимулируют положительные чувства? Крепкая семья, здоровое окружение, демократия, гражданские свободы, экономическая стабильность — все это примеры позитивных институтов. Их изучением должны бы заниматься социология, политология, антропология и экономика, но эти дисциплины (подобно академической психологии) в настоящее время заняты в основном явлениями отрицательными — расизмом, дискриминацией полов, макиавеллизмом,

монополизмом и т. п. Эти общественные науки выполняют грязную работу — ищут средства для борьбы с явлениями, затрудняющими нашу жизнь, — ну а пока, в лучшем случае, учат, как избежать подобных явлений или свести их действие к минимуму. Майк, Рей и я пришли к выводу, что людям необходима позитивная наука, изучающая явления положительные. Кэтлин Хол Джэмисон согласилась возглавить исследования в этой области. Покойный ныне Роберт Нозик обещал помочь нам в разработке философского обоснования концепции.

В итоге мы решили создать Общество позитивной психологии, объединяющее известных ученых. Эту работу возглавил я, а Питер Шульман стал координатором проекта.

Спасибо вам, Рей, Майк, Эд, Крис, Джордж, Кэтлин, Боб и Питер!

Майк, Рей и я использовали традиционные научные методы. Те, кто думает, что позитивная психология совершила революцию в науке, будут разочарованы. Однако я считаю, что нужно называть вещи своими именами, не преувеличивая их значения. Мы рассматриваем позитивную психологию как особое направление традиционной науки, изучающее не болезни и расстройства, а положительные явления. Позитивная психология не заменяет традиционную, а дополняет ее.

Наконец, нам, умудренным практическим опытом, следовало подумать и об инфраструктуре нового направления. Мы знали, что интересного содержания и проверенных научных методов совершенно недостаточно. Необходимы рабочие места, фанты, конкурсы, горящие энтузиазмом исследователи. И мы решили активно работать над этой проблемой. Особенно мы нуждались в молодых научных силах, но нужно было привлечь и уже состоявшихся ученых, создать вакансии для помощников преподавателей, аспирантов и студентов.

Все это требовало значительных средств, и их поиск стал моей обязанностью. Большую часть 1998 года я провел в разъездах, читая доклады во всевозможных фондах с расчетом получить от них финансовую поддержку. Я опытный оратор, на моем счету

сотни выступлений и докладов о приобретенном оптимизме и приобретенной беспомощности. Тем не менее даже я оказался готовым к той бурной реакции, которую вызвали мои рассуждения. Впервые в жизни слушатели аплодировали мне стоя, впервые в жизни я видел слезы на их глазах.

—Позитивная психология у меня в крови, а я вместо этого потратила годы на изучение всякой ерунды вроде психических заболеваний, — сказала мне женщина-психолог с дрожью в голосе.

Другой известный психотерапевт признался:

—История Никки — очень хороший пример. Я тоже лечу пациентов, помогая им выработать защитные положительные качества. Я пришел к этому интуитивно.

У меня — большой опыт добывания исследовательских грантов. В свое время мне часто поручали договариваться с разными организациями и фондами о финансировании какого-нибудь проекта. С моей точки зрения, это довольно унижительная и тяжелая работа. Но теперь, когда трудился во имя позитивной психологии, я не чувствовал ни усталости, ни досады — я был просто окрылен. Харви Дейл, Джим Спенсер и Джоэль Фляйшман из *Atlantic Philanthropies* охотно согласились оплачивать наши исследования, проявив удивительную щедрость. Нил и Донна Майерсон из Фонда Мануэля и Роды Майерсон спонсировали разработку классификации достоинств и добродетелей человеческого характера, под сокращенным названием «ДВД: Добродетели в Действии». Сэр Джон Темплтон и его помощники Чак Харпер и Артур Шварц из Фонда Джона Темплтона учредили высокие премии за лучшие исследования в области позитивной психологии, а также научные гранты для молодых специалистов.

Фонды Анненберга и Пью щедро спонсировали изыскания в направлении, возглавляемом Кэтлин Холл Джэмисон, в первую очередь, касающемся позитивных аспектов общественной деятельности. Джим Хови согласился финансировать ежегод-

ные научные конференции в Акумале. Дон Клифтон и Джим Клифтон — отец и сын, управляющие общества *Gallup*, — выразили готовность заняться организацией и финансированием ежегодных встреч ведущих ученых.

Спасибо вам, Харви, Джоэль, Нил, Донна, сэр Джон, Чак, Артур, Анненберг, Пью, три Джима и Дон!

Ричард Пайн, мой давний литературный агент и друг, мечта любого автора, подкинул мне мысль написать книгу — своего рода манифест нового научного направления. Его правая рука, Лори Андиман, установила необходимые связи за рубежом. Филип Раппапорт, мой замечательный редактор и советчик, взялся довести рукопись до ума и предложить ее издательствам *Free Press* и *Simon & Schuster*. Он дважды внимательно прочитал рукопись и сделал много удивительно ценных дополнений.

Спасибо вам, Ричард, Лори и Филип!

Все, кого я назвал, помогли мне в работе над книгой, и особенно — Чиксентмихали, Динер и Петерсон. Две группы исследователей серьезно повлияли на мою работу. Это Эми Резневски, Моника Ворлайн и Джейн Даттон, изучавшие психологию труда, и Дэвид Шкаде, Кен Шелдон и Соня Любомирски, рассмотревшие феномен «погоны за счастьем» (материалы их трудов частично использованы в книге).

Кроме них у меня оказалось неисчислимое множество и других помощников: кто-то давал прочесть свои статьи еще до их публикации, кто-то любезно разрешал перепечатать результаты проведенных опросов, кто-то спорил со мной дома, на работе или по электронной почте. Многие из этих невольных помощников, вероятно, уже забыли, какие ценные замечания они в свое время внесли в наш общий труд.

Спасибо вам, Кэтрин Далсгаард, Марта Стаут, Терри Канг, Каррисса Гриффинг, Гектор Агилар, Кэтрин Пейль, Боб Эммонс, Майк МакКаллоу, Джон Хайдт, Барбара Фредриксон, Давид Любински, Камилла Бенбоу, Рена Суботник, Джеймс Павельски, Лаура Кинг, Дачер Келтнер, Крис Риели, Дан Чирот, Барри Шварц, Стив Хайман, Карен Рейвич, Джейн Гиллхэм, Эндрю

Шатт, Касс Санштайн, Рон Левант, Фил Зимбардо, Хазел Маркус, Боб Зайонц, Боб Райт, Дороти Кантор, Дик Суинн, Мариса Лашер, Сара Лавипор, Деннис МакКарти, студенты 262-й и 709-й групп отделения психологии Пенсильванского университета, Роб Дерубейс, Стив Холлон, Лестер Люборски, Николь Курцер, Курт Зальцингер, Дейв Барлоу, Джек Ракман, Ханс Эйзенек, Маргарет Балтес, Тим Бек, Дэвид Кларк, Дэвид Розенхан, Элейн Уокер, Джон Дурбин, Дрейк Макфили, Роберт Сейфарт, Гари Ванденбос, Питер Натан, Дании Канеман, Гарри Рейс, Шелли Гейбл, Боб Гейбл, Эрни Стек, Боб Олкотт, Фил Стоун, Би-вн Робертсон, Терри Уилсон, Шейла Кеарни, Мэри Пеннер-Ловсси, Дэйв Майерс, Билл Хоуэлл, Шарон Брем, Клод Стил, Гордон Боуэр, Шарон Боуэр, Соня Любомирски, Дэвид Шкаде, Кен Шелдон, Элис Айзен, Джереми Хантер, Майкл Айзенк, Джинн Накамура, Пол Томас, Билли Корен, Чарли Есниг, Дэйв Гросс, Рейз Миллер, Джон Келлерман, Фэй Келлерман, Даррин Лезман, Фред Бриант, Джозеф Верофф, Боб Гейбл, Джон Туби, Леда Кюсмидес, Вероника Хута, Илона Бонивел, Дебра Либерман, Джерри Клоре, Лорен Аллой, Лин Абрамсон, Лиза Асинуолл, Марвин Левин, Ричи Дэвидсон, Кэрол Двек, Кэрол Рифф, Джон ДИБОЛИО, Кори Кейес, Рослин Картер, Моника Ворлайн, Джейн Даттон, Эми Резневски, Джон Барон и Джон Барон, Джон Сабини, Рмк Макколей, Мел Коннер, Роберт Бисвас-Динер, Кэрол Динер, Томас Джойнер, Том Брэдбери, Фрэнк Финчем, Хайден Эллис, Норман Брэдбери, Синди Хазан, Фил Шейвер, Эверетт Вортингтон, Дэвид Ларсен, Мэри Энн Мейерс, Вероника Хута, Джек Хот, Фред Ванфлетерен, Рэнди Галлистел, Ева Кларк, Джим Глейк, Марти Эппл, Артур Яффе, Скотт Томпсон, Дэнни Хиллис, Марта Фарах, Алан Коре, Том Чилдерс, Дейв Хантер, Рик Снайдер, Шейн Лопес, Лесли Секерка, Тайаб Рашид, Стив Волин, Стиве Линкер, Роберт Пломин, Кен Кендлер, Джошуа Ледерберг, Сибил Волин, Тодд Кашдан, Пол Веркюль и Джуди Родин.

Год работы над этой книгой стал самым лучшим в моей жизни, и за это я глубоко благодарен моей жене Манли и детям — Аманде, Дэвиду, Ларе, Никки, Даррилу и маленькой Карли.

# Библиография

1. Marvin Levine. Look Down from Clouds, 1997 r.
2. Seligman, M.E.P. (1994). What you can change and what you can't. New York: Knopf.
3. Freud, S. (1923). Civilization and its discontents. New York: Norton (1962 edition, translated by J. Strachey).
4. Goodwin, D.K. (1994). No ordinary time: Franklin and Eleanor Roosevelt: The home front in World War II. New York: Simon and Schuster.
5. Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
6. Masten, A. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
7. Danner, D, Snowdon, D., and Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80), 804-813.
8. Redelheimer, D., and Singh, S.(2001). Social status and life expectancy in an advantaged population: A study of Academy Award-winning actors. *Annals of Internal Medicine*, 134, S6.
9. Harker, L, and Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood, *journal of Personality and Social Psychology*, 80,112-124.

10. R. Nozick (1997), *Socratic puzzles* (pp. 93-95). Cambridge, MA: Harvard University.
11. Kahneman, D. (2000), *Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach*. D. Kahneman and A. Tversky, (Eds) *Choices, values and frames*. New York:: Cambridge University Press and the Russell Sage Foundation.
12. F.W. Irwin (1971). *Intentional behavior and motivation: A cognitive theory*. Philadelphia: Lippincott.
13. Redelmeier, D., and Kahneman, D. (1996). *Patients memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures*. *Pain*, 116,3-8.
14. Schkade, D., and Kahneman, D. (1998). *Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgments of life satisfaction*. *Psychological Science*, 9, 340-346.
15. Nozick, R. (1974). *Anarchy, state, and Utopia* (pp.. 42-45). New York: Basic Books.
16. Haidt, J. (2001). *The emotional dog and the rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment*. *Psychological Review*, 108,814-834.
17. Maruta, T., Colligan, R., Malinchoc, M, and Of ford, K.(2000). *Optimists vs. Pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period*. *Mayo Clinic Proceedings*, 75,140-143.
18. Allport, G. W., and Odbert, H.S. (1936). *Trait-narrLes: A psycho-lexical study*. *Psychological Monographs*, 47 (Whole No. 211), 1-171.
19. Buckingham, M., and Clifton, D. (2001). *Now, discover your strengths*. New York: Free Press.
20. *Fordyce Emotions Questionnaire: Fordyce, M. (19\*88)*. A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-381.
21. Keltner D., Bonanno, G.A. (1997). *A study of laughter and dissociation: The distinct correlates of laughter and smiling during bereavement*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 687-702.

22. Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., and Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11,221-227.
23. Aspinwall, L, and Brunhart, S. (2000). What I don't know won't hurt me. In J. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 163-200). Philadelphia: Templton Foundation Press.
24. Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
25. Peil, K. (2001). Emotional intelligence, sensory self-regulation, and the organic destiny of the species: The emotional feedback system. Unpublished manuscript, University of Michigan; ktpeil\_aol.com.
26. Clore, G. L. (1994). Why emotions are felt. In P. Ekman, and R. Davidson, (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 103-111). New York: Oxford University Press.
27. Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L., and Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54,1031-1039.
28. Watson, D., Clark, L.A., and Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54,1063-1070.
29. Isen, A.M. (2000). Positive affect and decision making. In M. Lewis and J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2d ed, pp. 417-435). New York: Guilford Press.
30. Estrada, C, Isen, A., and Young, M. (1997) Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72,117-135.
31. Masters, J., Barden, R., and Ford, M. (1979) Affective states, expressive behavior, and learning in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37,380-390.

32. Peirce, C.S. (1955). How to make our ideas clear. In J. Buchler (ed.), *Philosophical writings of Peirce*. New York: Dover.
33. Headey, B., and Wearing, A. (1989). Personality, life events and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
34. Weinstein, N. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.
35. Alloy, L.B., and Abramson, L.Y. (1979). Judgment of contingency in depressed and non-depressed students: Sadder but wiser. *Journal of Experimental Psychology: General*, 108, 441-485.
36. Alloy, L. and Clements C. (1992). Illusion of control: Invulnerability to negative affect and depressive symptoms after laboratory and natural stressors. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 234-245.
37. Ackermann, R., and DeRubeis, R. (1991). Is depressive realism real? *Clinical Psychology Review*, 11, 365-384.
38. Aspinwall, L. C., Richter, L., and Hoffmann, J.R. (2001). Understanding how optimism works: An examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior. In E.C.Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 217-238). Washington DC: American Psychological Association.
39. Davidson, R. (1999). Biological bases of personality. In V.Derlega, B. Winstead, et al. (Eds.), *Personality: contemporary theory and research*. Chicago: Nelson-Hall.
40. Ostir, G., Markides, K., Black, S., and Goodwin, J. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48, 473-478.
41. Stone, A., Neale, J., Cox, D., Napoli, A., et al. (1994). Daily events are associated with secretory immune responses to an oral antigen in men. *Health Psychology*, 13 (5), 441-446.
42. Segerstrom, S., Taylor, S., Kemeny, M., and Fahey, J. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune

- change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74,1646-1655.
43. Kamen-Siegel, L., Rodin, J., Seligman, M.E.P., and Dwyer, C (1991). Explanatory style and cell-mediated immunity. *Health Psychology*, 10, 229-235.
  44. Staw,B.,Sutton,R.,and Pelled,L. (1994)Employee positive emotion and favourable outcomes at the workplace. *Organization Science*, 5, 51-71.
  45. Marks, G., and Fleming, N. (1999). Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980-1995. *Social Indicators Research*, 46,301-323.
  46. Horn, H., and Arbuckle, B. (1988). Mood induction effects upon goal setting and performance in young children. *Motivation and Emotion*, 12,113-112.
  47. Weisenberg, M., Raz, T., and Hener, T. (1988). The influence of film-induced mood on pain perception. *Pain*, 76, 365 -375.
  48. Fredrickson, B., and Levenson, R. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12,191-220.
  49. Matas, L, Arend, R., and Sroufe, A. (1978). Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence. *Child Development*, 49, 547-556.
  50. Deiner, E., and Seligmn, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
  51. Diener, E., Suh, E., Lucas, R., and Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
  52. Diener, E. Lyobomirsky, S., and King, L. (2002). TK.
  53. Lyubomirsy, S., and Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46,137-155.
  54. Brickman, P., Coates, D., and Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36,917-927.

55. Smith, S., and Razzel, P. (1975). *The pools winners*. London: Caliban Books.
56. Silver, R. (1982), *Coping with an undesirable life event: A study of early reactions to physical disability*. Unpublished doctoral dissertation, Northwestern University. Evanstone, IL.
57. Hellmich, N. (1995, June 9). Optimism often survives spinal chord injuries. *USA Today*, p. D4.
58. Lykken, D, and Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7,186-189.
59. Обзор литературы см. в книге: Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55,34-43.
60. Lehman, D., Wortman, C, and Williams, A. (1987). Long-term effects of losing a spouse or child in a motor vehicle crash. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52,218-31.
61. Vitaliano, P.P., Russo, J., Young, H.M., Becker, J., and Maiuro, R. D. (1991). The screen for caregiver burden. *Gerontologist*, 31,76-83.
62. Diener, E., Diener, M. and Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69,851-864.
63. Diener, E, Suh, E., Lucas, R., and Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125,276-302.
64. Diener, E., and Diener, C. (1995). Most people are happy. *Psychological Science*, 7,181-185.
65. Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
66. World values study group (1994). *World values survey, 1981-1994 and 1990-1993*. (Computer file, ICPSR version). Ann Arbor, MI: Institute for Social Research.
67. Diener, E., and Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators. *Social Indicators*, 40,189-216.
68. Myers, D. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.

69. Positive Psychology: An Introduction. (Special issue). *American Psychologist*, 200, 55, 5-14.
70. Ibid, and Diener, E., Horwitz, J., and Emmons, R. (1995). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators*, 16, 263-274.
71. Biswas-Diener, R., and Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*.
72. Biswas-Diener, R. (2002). Quality of life among the homeless. (In press).
73. Richins, M. L, and Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19,303-316.
74. Sirgy, M.J. (1998). Materialism and quality of life. *Social Indicators Research*, 43, 227-260.
75. Ibid, and Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being. *Journal of Comparative Family Studies*, 25,183-206.
76. Ibid, and Mastekaasa, A. (1995). Age variations in the suicide rates and self-reported subjective well-being of married and never married persons. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 5, 21-39.
77. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine; Watson, D. and Clark, L.A. (1992). Affects separable and inseparable: On the hierarchical arrangement of the negative affects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62,489-505.
78. Larsen, J., McGraw, A., P., and Cacioppo, J. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 684-696.
79. Wood, W., Rhodes, N., and Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.
80. Nolen-Hoeksema, S., and Rusting, C L. (2000). Gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

81. Solomon, R., and Corbit, J. (1974). An opponent process theory of motivation. *Psychological Review*, 81,119-145.
82. Diener, E., and Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology*, 17, 304-324.
83. Mroczek, D.K., and Kolarz, C.M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75,1333-1349.
84. Brief, A.P., Butcher, A. H., George, J.M., and Link, K.E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of tk* 646-653.
85. Breetvelt, I.S., and van Dam, F.S.A.M. (1991). Underreporting by cancer patients: The case of response-shift. *Social Science and Medicine*, 32, 981-987.
86. Verbrugge, L.M., Reoma, J.M., and Gruber-Baldini, A.L. (1994). Short-term dynamics of disability and well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 35,97-117.
87. Witter, R. A., Okun, M.A. , Stock, W.A., and Haring, M.J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Education Evaluation and Policy Analysis*, 6,165-173.
88. Diener, E., Suh, E., Lucas, R and Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125,276-302.
89. Sigelman, L. (1981). Is ignorance bliss? A reconsideration of the folk wisdom. *Human Relations*, 34, 965-974.
90. Schkade, D., and Kahneman, D. (1998). Does living in California make people happy? Unpublished manuscript, Princeton University.
91. Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55,56-67. He provides a review of this large and converging literature on the positive correlates of religious faith.
92. Julian of Norwich. *Revelations of Divine Love*, (Ch. 27, the thirteenth revelation and ch. 68). In Doyle, Brendan (1983). *Meditations with Julian of Norwich*. Santa Fe, NM.

93. Argyle, M. (2000). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
94. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., and Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49,71-75.
95. Pavot, W., and Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5,164-172.
96. Teasdale, J. (1997) The relationship between cognition and emotion: The mind-in-place in mood disorders. In D. M. Clark and C Fairburn (Eds.), *Science and practice of cognitive behavior therapy* (pp. 67-93). New York: Oxford University Press.
97. Schachter, S., and Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69,379-399.
98. Seligman, M.E.P.(1970). On the generality of the laws of learning. *Psychological Review*, 77, 406-418. См. обзор в книге Seligman, M.E.P. (1993). *What you can change and what you can't*. New York: Knopf.
99. См. обзор в книге Seligman, M.E.P. (1993). *What you can change and what you can't*. New York: Knopf.
100. Clark, D., and Claybourn, M. (1997). Process characteristics of worry and obsessive intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 35 (12), 1139-1141.
101. Beck, A.T. (1999). *Prisoners of hate*. New York: Harper Collins. This is an especially good argument for the cognitive basis of anger and violence, locked into interpretations of the past.
102. Forehand, R.(1992). Parental divorce and adolescent maladjustment: Scientific inquiry vs. public information. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 319-328.
103. Brown G., and Harris, T. (1978) *Social origins of depression*. London: Tavistock.
104. Galbraith, R. (1982). Sibling spacing and intellectual development: A closer look at the confluence models. *Developmental Psychology*, 18,151-173.

105. Clarke, A. and Clarke, A.D. (1976) *Early experience: Myth and evidence*. New York: Free Press.
106. Rutter, M. (1980). The long-term effects of early experience. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 22,800-815.
107. См.: Rutter, M. (1987). Continuities and discontinuities from infancy. In J. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development* (2d ed.,). (pp. 1256-1298). New York: Wiley.
108. Plomin, R., Chipuer, K, and Loehlin, J. (1990). Behavior genetics and personality. In L. Pervin (Ed.), *Handbook of personality theory and research* (pp. 225-243). New York: Guilford.
109. Plomin, R., and Bergeman, C. (1991). The nature of nurture: Genetic influence on environmental measures. *Behavioural and Brain Sciences*, 14,373-427.
110. Bouchard, T., and McGue, M. (1990). Genetic and rearing environmental influences on adult personality: An analysis of adopted twins reared apart. *Journal of Personality*, 68, 263-282.
111. Stattin, H., and Klackenber-Larsson, I. (1990). The relationship between maternal attributes in the early life of the child and the child's future criminal behaviour. *Development and Psychopathology*, 2, 99-111.
112. van der Kolk, B., Perry, C, and Herman, J. (1991). Childhood origins of self-destructive behavior. *American Journal of Psychiatry*, 148,1665-1671.
113. Williams R., Barefoot J., and Shekelle R. (1985). The health consequences of hostility. In M. Chesney and R. Rosenman (Eds), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*. New York: McGraw Hill.
114. Hokanson, J., and Burgess, M. (1962). The effects of status, type of frustration, and aggression on vascular processes. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65, 232-237.
115. Hokanson, J., and Edelman, R. (1966). Effects of three social responses on vascular processes. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 442-447.

116. McCullough, M., Emmons, R., and Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82,112-127.
117. Emmons, R., and McCullough, M. (2002). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. (Unpublished).
118. Wegner, D., and Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62,615-640.
119. Worthington, E. (2001). *Five steps to forgiveness*. New York: Crown.
120. McCullough, M., Rachal, K, Sandage, S., Worthington, E., Brown, S., and Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75,1586-1603.
121. Harris, A., Thoresen, C, Luskin, F., Benisovich, S., Standard, S., Bruning, J., and Evans, S. (2001). Effects of forgiveness intervention on physical and psychosocial health. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, San Francisco, August, 2001.
122. Thoresen, C, Luskin, F., and Harris, A. (1998). Science and forgiveness interventions: Reflections and recommendations. In E. . Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
123. Van Oyen, C, Ludwig, T., and Vander Laan, K. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12,117-123.
124. Davies, R. (1976). *What every girl should know*. One-half of Robertson Davies. New York: Penguin.
125. Seligman, M.E.P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
126. Seligman, M., and Pawelski, J. *Positive Psychology: FAQs*.
127. Cavafy, C.P. (1975). *Collected poems* (E. Keeley and P. Sherrard, Trans.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

128. Shizgal, P. (1997). Neural basis of utility estimation. *Current Opinion in Neurobiology*, 7, 198-208.
129. James Gleick (2000) *Faster: The acceleration of just about everything*. New York: Little, Brown.
130. Stewart Brand, *The clock of the long now* (New York: Basic Books, 2000).
131. Fred B. Bryant and Joseph Veroff, *Savouring: A process model for positive psychology*.
132. Bryant, F.B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savouring. *Journal of Personality*, 57, 773-797.
133. Tierjens, E. (1923). The most-sacred mountain. In J. B. Rittenhouse (Ed.), *The second book of modern verse*. New York: Houghton-Mifflin.
134. Langer, E. (1997). *The power of mindful learning*. Cambridge, M.A: Perseus.
135. Jon Kabat-Zinn (1994). *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion.
136. Levine, M. (2000). *The Positive psychology of Buddhism and yoga*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
137. Urmson, J.O. (1988). *Aristotle's ethics*. London: Basil Blackwell.
138. Ryan, R. and Deci, E. (2001). On happiness and human potential. *Annual Review of Psychology*, 51, 141-166.
139. Ryff, C (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
140. Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow*. New York: Harper.
141. Seligman, M. (1996). *The optimistic child*. New York: Houghton-Mifflin.
142. Seligman, M., Walker, E., and Rosenhan, D. (2001). *Abnormal Psychology*. New York: Norton.
143. Kessler, R., McGonagle, K., Zhao, S, et al. (1994). Life-time and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Study. *Archives of General Psychiatry*, 51, 8-19.

144. Smith, L, and Elliot, C (2001). *Hollow kids: Recapturing the soul of a generation lost to the self-esteem myth*. New York: Form.
145. Csikszentmihalyi, M. (2002). *The call of the extreme*. In press.
146. Kuklick, B. (1985). *Churchmen and philosophers*. New Haven: Yale University, 1985.
147. Cuddihy J.M., (1987). *The Ordeal of civility*. Boston Press.
148. McCullough, M, and Snyder, C. (2000). *Classical sources of human strength: revisiting an old home and building a new one*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19,1-10.
149. Himmelfarb, G. (1996). *The Demoralization of society: From Victorian virtues to modern values*. New York: Vintage.
150. Wright, R. (1994). *The moral: Evolutionary psychology and everyday life*. New York: Pantheon.
151. Turndull, C (172). *The mountain people*. New York: Simon and Schuster.
152. Annual См. Ryan, R., and Deci, E. (2001). *On happiness and human potential*. *Review of Psychology*, 51.141-166.
153. Kashdan, T. (2002). *Curiosity and interest*. In C. Peterson, and M. Seligman (Eds.), *The VIA classification of strengths and virtues*.
154. Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
155. Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Stuart.
156. Sternberg, R.J., Forsythe, G.B., Hedlund, J., Horvath, J. A., Wagner, R. K., Williams, W.M., Snook, S.A., and Grigorenko, E.L. (2000). *Practical intelligence in everyday life*. New York: Cambridge University Press.
157. Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
158. Mayer, J., and Salovey, P. (2002). *Personal intelligence, social intelligence, and emotional intelligence: The hot intelligences*. In C Peterson, and M. Seligman (Eds.), *The VIA classification of strengths and virtues*. См. сайт [www.positivepsychology.org](http://www.positivepsychology.org).

159. Goleman, D. Emotional intelligence. New York: Bantami.
160. Gallup Organization (2000). Strengths-finder® resource guide. Lincoln, NE: Author; Buckingham, M.
161. Clifton, D. (2001). Now, discover your strengths. New York: Free Press.
162. Baltes, P.B. , and Staudinger, U.M. (2000). Wisdom: a meta-heuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55,122-136.
163. Vaillant, G.E. (1993). The wisdom of the ego. Cambridge, MA: Harvard University Press.
164. Sternberg, R.J.(Ed.) (1990). Wisdom: Its nature, origins, and development. New York: Cambridge University Press—
165. Steen, T. (2002), Courage, in Peterson and Seligman, *ibid.*
166. Monica Worline, Via Classification: Courage (2002), in Peterson and Seligman, *ibid.*
167. Putnam, D. (1997). Psychological courage. *Philosophy, Psychiatry, and Psychology*, 4,1-11. Rachman, S. J. (1997). Fear and courage (2<sup>nd</sup> ed.). New York: W.H. Freeman.
168. O'Byrne, K.K., Lopez, S.J., and Petersen, S. (2000, August). Building a theory of courage: A precursor to change? Presented at the Annual Convention of the American Psychological Association.
169. Washington, D.C. Shlep, E.E. (1984). Courage: A neglected virtue in the patient-physician relationship. *Social Science and Medicine*, 18 (4), 351-360.
170. Sheldon, K. (2002). Authenticity/honesty/integrity . In C. Peterson, and M. Seligman (Eds.), *The VIA classification of strengths and virtues*. См. сайт [www. Positivepsychology.org](http://www.Positivopsychology.org).
171. Post, S., Underwood, L., and McCullough M. (2002). Altruism/altruistic love/kindness/generosity /nurturance/care/compassion. In Peterson and Seligman, *ibid.*
172. Taylor, S., Klein, L., Lewis, B. et al. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*. 107,411-429.

173. Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
174. Kohlberg, L. (1984). *Essays on moral development (vol.2): The nature and validity of moral stages*. San Francisco: Harper and Row.
175. Baumeister, R., and Exline, J. (1999). Personality and social relations: Self-control as the moral muscle. *Journal of Personality*, 67,1165-1194.
176. Haslam, N. (2002). Prudence. In C Peterson, and M. Seligman (Eds), *The VIA classification of strengths and virtues*.
177. Emmons, R.A., and King L.A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54,1040-1048.
178. Friedman, H. S., Tucker, J. S., Schwartz, J.E., Tomlinson-Keasey, C, Martin, L.R., Wingard, D.L., and Criqui, M.H. (1995). Psychosocial and behavioral predictors of longevity: The aging and death of the "Termites". *American Psychologist*, 50, 69-78.
179. Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgement. *Psychological Review*, 108,814-34.
180. Emmons, R. (2002). Gratitude. In C Peterson, and M. Seligman (Eds), *The VIA classification of strengths and virtues*.
181. McCullough, M.E., Kilpatrick, S., Emmons, R.A., and Larson, D. (2001). Gratitude as moral affect. *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
182. Leonhardt, D. (2001) If richer isn't happier, what is? *New York Times*, May 19, B9-11.
183. Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W.M., Swidler, A., and Tipton, S.M. (1985). *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. New York: Harper and Row.
184. Wrzesniewski, A., McCauley, C.R., Rozin, P., and Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31, 21-33.

185. Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of Life*. New York Guilford Press.
186. Wrzesniewski, A., Rozin, P., and Bennett, G. (2001). Working, playing, and eating: Making the most of most moments. In C. Keyes and J. Haidt (Eds), *Flourishing: The positive person and the good life*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
187. Wrzesniewski, A., and Dutton, J. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26,179-201.
188. Cohen, R. C., and Sutton, R.I. (1998). Clients as a source of enjoyment on the job: How hairstylists shape demeanor and personal disclosures. In J. A. Wagner III (Ed.), *Advances in qualitative organization research*. Greenwich, CT: Jai Press.
189. Benner, P., Tanner, C.A., and Chesla, C. A. (1996). *Expertise in nursing practice*. New York: Springer.
190. Jacques, R. (1993). Untheorized dimensions of caring work: Caring as structural practice and caring as a way of seeing. *Nursing Administration Quarterly*, 17,1-10.
191. Fine, G.A. (1996). *Kitchens: The culture of restaurant work*. Berkeley: University of California Press.
192. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York: Basic Books.
193. Csikszentmihalyi, M. and Schneider, B. (2000). *Becoming adult*. New York: Basic Books.
194. Iyengar, S., and Lepper, M. (2000). When choice is demotivating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 995-1006.
195. Seligman, M., Verkuil, P., and Kang, T. (2002). Why lawyers are unhappy. *Cardozo Law Journal*, 23,33-53.
196. Hall, M. (1992) Fax poll finds attorneys aren't happy with work. *L.A. Daily Journal*, March 4,1992.
197. Schiltz, P. (1999). On being happy, healthy and ethical member of an unhappy, unhealthy and unethical profession. *Vanderbilt Law Review*, 52,871.
198. Shop, J.G. (1994, April) New York poll finds chronic strain in lawyers' personal lives, *Association of Trial Lawyers of America*.

199. Heinz J. et al. (1999). Lawers and their discontents: findings from a survey of the Chicago bar. *Indiana Law Journal*, 74, 735.
200. Satterfield, J.M., Monahan, J., and Seligman, M.E.P. (1997). Law school performance predicted by explanatory style. *Behavioral Sciences and the Law*, 15, 1-11.
201. Karasek, K., Baker, D., Marxer, F., Ahlbom, A., and Theorell, T. (1981). Job decision latitude, job demand, and cardiovascular disease: A prospective study of Swedish men. *American Journal of Public Health*, 71, 694-705.
202. *New York Times*, Oct. 6, 1999, G1.
203. *The Record of the Association of the Bar of the City of New York*, 55, 2000.
204. Worline, M. (2002). Courage. In C. Peterson, and M. Seligman (Eds.), *The VIA classification of strengths and virtues*. См. сайт [www.positivepsychology.org](http://www.positivepsychology.org).
205. Van Boven, L., Dunning, D., and Lowenstein, G. (2000). Egocentric empathy gaps between owners and buyers: Misperceptions of the endowment effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 66-76.
206. Tooby, J., and Cosmides, L. (1996). Friendship and the banker's paradox: Other pathways to the evolution of adaptations for altruism. In W.G. Runciman, J.M. Smith, and R.I.M. Dunbar (Eds.), *Evolution of social behaviour patterns in primates and man*. *Proceedings of the British Academy*, 88, 119-143.
207. Diener, E., and Seligman, M. (2001). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
208. Myer, D. (2000). *The American paradox*. New Haven, CT: Yale University Press.
209. Reis, H. and Gable, S. (2001). Toward a positive psychology of relationships. In C. Keyes and J. Haidt (Eds.), *Flourishing: The Positive person and the good life*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
210. Conger, R., and Elder, G. (1994). *Families in troubled times: Adapting to change in rural America*. Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.

211. Hazan, C. (2002). The capacity to love and be loved. In C Peterson and M. Seligman, *The VIA Classification of strengths and virtues*. Washington, D.C.: American Psychological Association Press.
212. Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93,119-135.
213. Cutler, W., Garcia, C, Huggins, G., and Prett, G. (1986). Sexual behavior and steroid levels among gynecologically mature premenopausal women. *Fertility and Sterility*, 45,496-502.
214. Hazan, C, and Zeifman, D. (1999). Modern evolutionary theory and patterns of attachment. *Ibid.*, pp. 141-161.
215. Hazan, C, and Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
216. Kobak, R. (1999). The emotional dynamics of disruptions in attachment relationships. In J. Cassidy and P. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment* (21-43). New York: Guilford Press.
217. Weinfield, N., Sroufe, A., Egeland, B., and Carlson, E. (1999). The nature of individual differences in infant-caregiver attachment. *Ibid.*, pp. 68-88.
218. Kunce, L. and Shaver, P. (1994). An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. См. K. Bartholomew and D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships*, vol. 5: Attachment processes in adulthood (pp. 205-237). London: Jessica Kingsley.
219. Hazan, C, Zeifman, D., and Middleton, K. (1994, July). Adult romantic attachment, affection, and sex. Paper presented at 7<sup>th</sup> International Conference of Personal Relationships, Groningen, The Netherlands.
220. Mikulincer, M., Florian, V. and Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64,817-826.
221. Cafferty, T., Davis, K., Medway, F., et al. (1994). Reunion dynamics among couples separated during Operation Desert

- Storm: An attachment theory analysis. См. K. Bartholomew and D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships*, vol. 5: Attachment processes in adulthood (pp. 309-330). London: Jessica Kingsley.
222. A. Christensen and N. Jacobson (2000). *Reconcilable differences*. New York: Guilford Press.
223. J. Gottman with J. DeClair (2001). *The relationship cure*. New York: Crown.
224. J. Gottman with N. Silver (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Three Rivers.
225. M. Markman, S. Stanley, and S. Blumberg (1994). *Fighting for your marriage*. New York: Jossey-Bass.
226. Gottman, J., and Levenson, R. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health, *Journal of Personality and Social Psychology*, 63,221-233.
227. Gable, S., and Reis, H. (2001). Appetitive and aversive social interaction. In J. Harvey and A. Wenzel (Eds.), *Close romantic relationship maintenance and enhancement*. In press.
228. Murray, S. (1999). The quest for conviction: Motivated cognition in romantic relationships. *Psychological Inquiry*, 10, 23-34.
229. Murray, S., Holmes, J., Dolderman, D., and Griffin, D. (2000). What the motivated mind sees: Comparing fiends perspectives to married partners' views of each other. *Journal of Experimental Social Psychology*, 36, 600-620.
230. Fincham, F., and Bradbury, T. (1987). The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53,510-517.
231. Karney, B., and Bradbury, T. (2000). Attributions in marriage: state or trait? A growth curve analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78,295-309.
232. Lincoln, f. (1859), *Septemder to the Wisconsin State Agricultural Society*, Milwaukee.
233. Kaslow, F., and Robinson, J. (1996). Long-term satisfying marriage: Perceptions of contributing factors. *American Journal of Family Therapy*, 24,153-170.

234. Bower, G. (1970). Organizational factors in memory. *Cognitive Psychology*, 1, 18-46.
235. Fredrickson, B., and Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, in press.
236. Young-Bruehl E., and Bethelard, F. (2000) *Cherishment: A psychology of the heart*. New York: Free Press.
237. Seligman, M. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman. См. особ, главу 7.
238. Davies, R. (1977). *One-half of Robertson Davies*. New York: Viking.
239. Peterson, Maier, and Seligman (1993). *Learned helplessness* New York: Oxford University Press.
240. Seligman (1991), *Helplessness* New York: Freeman.
241. B. Campbell, R. Church (1969). *Punishment and aversive behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.
242. Seligman, M. (1968). "Chronic fear produced by unpredictable shock". *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 66, 402-411.
243. Vaillant, G., and Vaillant, C (1981). Work as a predictor of positive mental health. *American Journal of Psychiatry*, 138, 1433-1440.
244. Schwartz, R., and Garamoni, G. (1989). Cognitive balance and psychopathology: Evaluation of an information processing model of positive and negative states of mind. *Clinical Psychology Review*, 9, 271-294.
245. Garamoni, G., Reynolds, C, Thase, M, and Frank, E. (1992). Shifts in affective balance during cognitive therapy of major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 260-266.
246. Vogel, G. (1975). A review of REM sleep deprivation. *Archives of General Psychiatry*, 32, 96-97.
247. Seligman, M.E.P., and Yellin, A. (1987). What is a dream? *Behavior Research and Therapy*, 25, **1-24**.

248. Wright, R. (2000). *Nonzero: The logic of human destiny*. New York: Pantheon.
249. Stegall, W. (1995). *A guide to A. N. Whitehead's understanding of God and the universe*. Claremont, CA: Creative Transformation, Center for Process Studies.

*Научно-популярное*

издание **Мартин Э.П.**

**Селигман**

**НОВАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Научный взгляд на счастье и смысл жизни

Перевод с английского  
под редакцией *И. Солухи*

Корректоры

*Е. Введенская, Т. Зенова,*

*Е. Ладикова-Роева, О. Сивовок*

Оригинал-макет: *Е. Мукомол*

Обложка: *И. Де/шй*

**ООО Издательство «София»**

107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

**Для дополнительной информации:**

**Издательство «София»**

04073, Украина, Киев-73. ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 30.08.2006 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 19,32.

Тираж 5000 экз. Зак. 3-790.

**Отделы оптовой реализации издательства «София»**

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (495) 105-34-28 в

Санкт-Петербурге: (812) 235-51-14

**Книга — почтой**

в России: тел.: (495) 476-32-58

е-mail: kniga(a sophia.ru в Украине:

тел.: (044) 513-51-92; 01030, Киев, а/я 41

е-mail: postbook(o sophia.kiev.ua

<http://www.sophia.kiev.ua>, <http://www.sophia.ru>

Отпечатано в ОАО ПИК «Идел-Пресс» в полном соответствии с качеством предоставленных материалов. 420066. г. Казань, ул. Декабристов, 2





Позитивная психология — новое направление в современной науке. В отличие от традиционной психологии, сфокусированной на психических заболеваниях, она изучает те условия, черты характера и особенности поведения людей, которые способствуют позитивным чувствам, духовному удовлетворению и реальному человеческому счастью. Данная книга — манифест этой молодой науки, изложенный одним из крупнейших психологов современности.

Опираясь на результаты многолетних исследований, Мартин Селигман предлагает современный и весьма практический ответ на один из самых древних и вечных вопросов: «Что такое счастливая жизнь?»

Мартин СЕЛИГМАН — ведущий профессор психологии в Пенсильванском университете, президент Ассоциации американских психологов и руководитель научного направления позитивной психологии.

ISBN 5-91250-026-8

"785912501)26X