Мартин Селигман «Новая позитивная психология»

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».

10

Предисловие

В Декларации Независимости сказано, что каждый амери­канец 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

Предисловие

11

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 подоплеке обязательно должна быть спрятана какая-нибудь неблаговидная 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 натуры посвящена вторая часть книги. Подлинное счастье мы

12 Предисловие

обретаем, 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 годину 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, впав 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

Глава 1

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

16 Часть 1. ПОЗИТИВНЫЕ ЧУВСТВА

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.

Глава 1. Позитивное восприятие и позитивный характер 17

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 благо­дать» 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-

**18** Часть 1. ПОЗИТИВНЫЕ ЧУВСТВА

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 расспросили, 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?

Обрабатывая полученные данные, Харкер и Келтнер предпо­ложили: а вдруг искренне улыбающиеся женщины просто кра­сивее и потому их счастливую жизнь предопределяют 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,

Глава 1. Позитивное восприятие и позитивный характер 19

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. Б 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, уравновесив 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-

**20**

Часть 1. ПОЗИТИВНЫЕ ЧУВСТВА

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 мерилом 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

Глава 1. Позитивное восприятие и позитивный характер 21

узор, а также те достоинства, которые проявляются в человеке пол 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 квартирке 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 парадиз: 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 чреваты внутренним опустошением, насилием над собственной природой, депрессиями и (по мере приближения старости) гнетущим осознанием истины: мы умираем, так и не изведав самого главного.

22 Часть 1. ПОЗИТИВНЫЕ ЧУВСТВА

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, у томясь 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 натуры — как это бывает, когда в их присутствии кто-то творит добро. В качестве примера я привел рассказ восемнадцати-летней 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 удоволь­ствия? После шумного диспута каждый получил задание к

Глава 1. Позитивное восприятие и позитивный характер 23

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 натуры. 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

26

Часть 1. ПОЗИТИВНЫЕ ЧУВСТВА

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 мышцы, 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

Глава 1. Позитивное восприятие и позитивный характер *27*

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 шрают в *азнном* 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? Вовсе 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.

28 Часть 1. ПОЗИТИВНЫЕ ЧУВСТВА

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 ездишь в «порше», это приятная, но не обязательно счастливая жизнь. Счастливо 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 жела ние 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 удается 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 1Гривили 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

Глава 1. Позитивное восприятие и позитивный характер 29

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.