The background of the entire cover is a repeating pattern of fingerprints in various colors including purple, yellow, teal, blue, orange, red, pink, and green. The fingerprints are scattered across the white background, creating a vibrant and textured effect.


Стивен Джозеф

Аутентичность

КАК БЫТЬ СОБОЙ



альпина
ПАВЛИШЕР

The book cover features a white background with numerous colorful fingerprints scattered across it. The fingerprints are in various colors including purple, yellow, teal, blue, orange, red, pink, and green. They are of different sizes and orientations, creating a pattern that suggests individuality and authenticity.

Стивен Джозеф

Аутентичность

КАК БЫТЬ СОБОЙ



альпина
ПАВЛИШЕР

Стивен Джозеф

Аутентичность: Как быть собой

Стивен Джозеф

Аутентичность

КАК БЫТЬ СОБОЙ

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2017

Переводчик *А. Самарин*

Редактор *А. Рябов*
Руководитель проекта *О. Равданис*
Корректоры *Е. Аксёнова, О. Улантикова*
Компьютерная верстка *А. Абрамов*
Дизайн обложки *Ю. Буга*
Иллюстрация на обложке *www.shutterstock.com*

© Stephen Joseph, 2016

This edition published by arrangement with The Science Factory, Louisa Pritchard Associates and The Van Lear Agency LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Об авторе

В сферу научных интересов профессора Стивена Джозефа входят исследования в области человеческого счастья и благополучия. Он приобрел международную известность как ведущий эксперт в позитивной психологии, выступил редактором революционной книги «Позитивная психология на практике: Как помочь человеку стать здоровее и преуспеть в работе, учебе и повседневной жизни» (Positive Psychology in Practice: Promoting human flourishing in work, health, education and everyday life).

Стивен Джозеф учился в Лондонской школе экономики и политических наук, а затем в Королевском колледже Лондона, где получил докторскую степень за исследование в сфере психологических травм. Его предыдущая книга – «Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста» – переведена на многие языки мира^[1]. Джозеф – профессиональный коуч и психолог, применяющий в своей работе идеи позитивной психологии. Он помогает людям справляться с различными сложностями и находить новые, аутентичные пути личностного и профессионального развития.

<http://www.authenticityformula.com>

*Памяти Карла Роджерса (1902–1987),
который показал нам, что только в хороших
отношениях проще всего стать собой*

Благодарности

На меня оказали влияние многие ученые, но я особенно благодарен Абрахаму Маслоу и Карлу Роджерсу. Увы, их уже нет с нами, но мы навсегда запомним их важнейшие работы и исследования в области гуманистической психологии.

Я в долгу и перед ныне здравствующими специалистами, чьи идеи очень помогли мне в работе. В их число входят Эдвард Деси, Тим Кассер, Кристин Нефф, Ричард Райан, Вероника Хута и Кен Шелдон. От всей души благодарю их, а также всех тех ученых, которых я упомянул в этой книге.

Большое спасибо Майклу Балиоусису, Алексу Вуду, Алексу Линли и Джону Малтби, с которыми мы разрабатывали шкалу аутентичности. Я счастлив, что нам выпала возможность сотрудничать. Без их помощи в сборе сведений и анализе статистики проект не имел бы такого успеха.

Процесс создания этой книги захватил меня с головой. Я хотел бы поблагодарить своего агента Питера Таллака, который помог мне добиться публикации и понять, какой именно должна быть эта книга. Спасибо моему редактору Энн Лоуренс из издательства Little, Brown за поддержку и уверенность и за то, что помогла этой книге выйти на новый уровень. Спасибо Джиллиан Стюарт, руководителю проектов издательства Little, Brown, за контроль финальных стадий публикации, а также Джен Катлер за мастерскую редактуру и корректуру.

И конечно, огромное спасибо всем тем людям, чьими историями я поделился с читателем в этой книге. Многих из них я имел честь консультировать в течение нескольких лет. Спасибо и всем тем, кто принимал участие в моих экспериментах и исследованиях, а также во всех исследованиях, которые упоминаются в этой книге. Только благодаря тому, что так много людей готовы нам помочь, поучаствовать в экспериментах и опросах и пройти тесты, мы знаем, что делаем.

Я благодарю коллег и друзей, которые читали и комментировали черновики моей книги. Особая благодарность Шиан Клифффорд, вдохновлявшей и поддерживавшей меня. Мне очень помогла и поддержка таких людей, как Сол Беккер, Лиз Блейки, Лора Блэки, Дэвид Браун, Линдси Купер, Мик Купер, Зои Шольера, Кейт Хайес, Никки Хитчкотт, Роб Хупер, Крис Льюис, Линн Маккормак, Дэвид Мёрфи, Стив Регель, Кристиан ван Ньювербург и Пит Уилкинс. И наконец, не могу не

поблагодарить Ванессу Марки за ее бесконечную поддержку и любовь и за нашу многолетнюю дружбу.

Введение

«Но главное: будь верен сам себе»^[2]

В заголовок вынесена цитата из шекспировского «Гамлета», из эпизода, в котором Полоний призывает своего сына Лаэрта никогда и ни в чем себя не обманывать^{[1][3]}. На протяжении вот уже многих веков философы и ученые рассуждают о том, что значит «быть собой» и как сохранить верность себе. Как ни странно, только каких-нибудь десять лет назад психологи наконец прислушались к мудрому шекспировскому совету и начали серьезно исследовать эту проблему^[2].

В 1990-х годах, когда я получал специальность психотерапевта, в поздних работах Карла Роджерса, одного из величайших психотерапевтов и психологов XX века, я впервые столкнулся с проблемой аутентичности. По мнению Роджерса, аутентичность – это умение быть творцом собственной жизни, сложный феномен, предполагающий стремление определять и удовлетворять свои нужды и в то же время умение гармонично сосуществовать с другими, отвечая и их потребностям. Таким образом, аутентичность подразумевает понимание себя, способность верно определять свое эмоциональное состояние и возможность открыто его выражать при взаимодействии с другими. Как считал Роджерс, для человека первостепенно умение жить гармоничной жизнью, у которой есть цель и смысл, и черпать аутентичность в каждом ее миге.

Как психотерапевт, Роджерс полагал, что люди, которым требуется помощь, чаще всего отличаются дефицитом аутентичности. По его мнению, эмоциональная подавленность – это симптом нарушения гармонии внутри человека, крик о помощи, свидетельство того, что нужно стать аутентичнее^[3].

Чтобы помочь своим пациентам, Роджерс разработал новый метод психотерапии – так называемую клиент-центрированную терапию. Метод основывается на идее о принятии личности: люди, чувствующие, что их принимают такими, какие они есть, перестают притворяться перед собой и близкими, не стремятся казаться теми, кем не являются, – вместо этого они начинают прислушиваться к внутреннему голосу, и их решения становятся более аутентичными. И тогда их жизнь кардинально меняется,

наполняется смыслом, обретает цель^[4].

Начав преподавать психологию в университете, я заинтересовался идеями Карла Роджерса, но меня очень удивило, как мало исследований на эту тему. Увы, после смерти ученого в 1987 году его глубокие и детальные теории стали забываться. По крайней мере так было, пока на горизонте не появились специалисты по позитивной психологии. Вернувшись к этим идеям, опередившим свое время, они сделали модным изучение счастья.

Ранее большинство психологов интересовалось только «мрачной стороной» человеческой жизни – депрессией, тревогой и всем тем, что угнетает людей. Для многих ученых хорошее психологическое самочувствие определялось просто отсутствием отклонений, связанных с депрессией, навязчивыми состояниями и другими патологиями. И только некоторые решились переступить черту и проанализировать состояние счастья и удовлетворения^[5].

В то время, когда я стал интересоваться идеями Карла Роджерса, у меня появился новый талантливый студент. Алекс Линли тогда только получил диплом психолога. Под моим началом он готовился к защите диссертации^[6]. Алекса очень увлекала позитивная психология, которая в тот период только зарождалась и начинала интересовать ученых. Он считал, что у теории аутентичности большой потенциал. Нам захотелось выяснить, нельзя ли измерить степень аутентичности и является ли она путем к счастливой и осмысленной жизни. Мы составили список важных, с нашей точки зрения, вопросов. Затем в сотрудничестве с другими студентами и коллегами – Алексом Вудом, Джоном Малтби и Майклом Балиоусисом – мы разработали первый психометрический тест на основе теории аутентичности Карла Роджерса – так называемую шкалу аутентичности^[7].

Задавшись вопросом, приносит ли аутентичность счастье, мы обнаружили, что именно в ней заключается главное отличие счастливого человека от несчастного. Шкала аутентичности, которая сегодня используется многими учеными по всему миру, помогла нам проложить путь к научному изучению аутентичности и доказала, что аутентичная жизнь – это кратчайший путь к счастью.

Однако я осознал важность аутентичности не только в стерильном мире лаборатории. В то время я вступил в новую должность – соуправляющего Центром травмы, реабилитации и личностного роста, где мы с коллегой Стивом Регелем исследовали удивительные изменения, происходящие с теми, кто получил психологические травмы. Большинство наших

пациентов страдало от посттравматического стресса, но, что интересно, немало людей рассказывали и о том, что столкновение со смертью пробудило в них новые возможности и помогло отыскать в себе новые силы. Современные позитивные психологи называют такие изменения посттравматическим ростом^[8]. Когда я получше его изучил, я понял, что всех пациентов роднило желание жить так, чтобы сохранять верность себе. Люди пересматривали всю свою жизнь и свои достижения, благодаря чему начинали жить гармоничнее. Посттравматический рост – это, на мой взгляд, иллюстрация того, что несчастье катализирует в людях желание существовать более аутентично^[9].

Стремление к аутентичности не лишит нашу жизнь боли, страха, печали и горя, но подарит нам цель и позволит жить более осмысленно, особенно если придется столкнуться со страданиями. Травматический опыт учит нас тому, что жизнь коротка и ценна, поэтому нужно, чтобы у нас в приоритете оказалось то, что действительно важно. Если нам повезет, мы проживем всю жизнь без травм, но зачастую отсутствие бед превращает нас в лунатиков, которые идут по жизни вслепую и все никак не проснутся и не вспомнят о том, что же на самом деле значимо. Как ни трагично, многим из нас сперва приходится осознать смертность, свою или чужую, – только тогда мы просыпаемся и понимаем, что думали совсем не о том, о чем нужно. В свете трагедии и потери мы начинаем ценить то, что у нас есть, и делаем шаг навстречу аутентичности.

Я все думал, как передать эту мудрость моим пациентам. Нужно ли ждать, пока придет беда и сама преподаст им этот ценнейший урок? Или же можно прямо сейчас пойти по дороге аутентичности? Как оказалось, это возможно. Если мы захотим, мы научимся мудрости у других и проснемся для настоящей, осмысленной, аутентичной жизни.

Бронни Вэр, медсестра из Австралии, обнаружила, что на пороге смерти люди чаще всего жалеют, что так и не обрели смелости сохранять верность себе в жизни^[10]. Я и сам недавно стал свидетелем тому же, когда у моего отца диагностировали рак. Обессиленный, прикованный к постели, однажды он посмотрел на меня и сказал: «Я всю жизнь волновался из-за ерунды. Нужно жить так, как тебе нравится, ведь смерть приходит так быстро...» Через несколько дней его состояние ухудшилось, и его увезли в больницу. Когда его вынесли на улицу, впервые за несколько недель, он с огромной радостью вдохнул свежий осенний воздух – я это запомнил на всю жизнь.

Когда папу хоронили, я вспомнил его рассказы о том, как он мечтал

стать саксофонистом. Ему очень нравился джаз. Но всю свою жизнь он посвятил работе, которую ненавидел. Я попросил присутствующих вообразить, что в каком-нибудь тайном джаз-клубе появился новый саксофонист. Когда представляешь, что дорогой тебе человек не умер, а просто переехал и теперь живет новой жизнью, которая ему больше по душе, становится легче.

Я понял, что стремление к аутентичности роднит всех, кто обращается за помощью к психологам. Я встречал многих людей, которые жалели о принятых решениях и хотели бы жить в другом месте, иначе построить карьеру, найти себе другого спутника жизни. Нередко такие мысли захватывают человека без остатка, и он начинает думать, не поздно ли что-то менять. Подавленность, вызванная тем, что мы обманываем сами себя, провоцирует множество отклонений, с которыми потом приходится бороться психотерапевтам и психологам. Но аутентичность нужна не только тем, кому требуется психологическая помощь, — она необходима всем.

Мы все задумываемся о том, как складывается наша жизнь и каким путем нам стоит пойти. Наши решения зависят от того, что для нас важно в конкретный момент. Но все меняется. Человек, поставивший карьеру превыше всего, впоследствии обнаруживает, что ему не хватает крепких отношений. Человек, выбравший отношения, понимает, что не реализовался в карьере. Правильный выбор важен для оздоровления, укрепления отношений, построения карьеры и переоценки жизни. В этой книге я докажу, что сначала нужно узнать себя, научиться отвечать за себя и быть собой. Это и есть формула аутентичности.

Во взаимодействии любого рода — между родителями и детьми, преподавателями и учениками, начальством и подчиненными, между коллегами, друзьями или сексуальными партнерами — аутентичность является одним из главных факторов, как и умение четко сформулировать для ближнего, что нам важно. Я буду рассматривать аутентичность через призму учения древнегреческого философа Аристотеля, идеи гуманистических психологов середины XX века, таких как Карл Роджерс и Абрахам Маслоу, и обращусь к результатам исследований современных позитивных психологов.

Благополучие в жизни подразумевает, что мы полностью реализуем свой потенциал. У каждого есть уникальный набор сильных черт, талантов, возможностей. Как растение, которое начинает цвести, если ему достаточно воды и света, мы тоже расцветаем, если наши базовые

потребности удовлетворяются. Тогда мы обретаем свободу для роста и развития нужную, чтобы достичь своего личного максимума, своего личного совершенства.

Чем больше у нас возможностей быть собой, тем счастливее мы становимся. И чем мы счастливее, тем активнее помогаем совершенствоваться ближним. Но если наш потенциал не реализуется и из-за этого в нас растет недовольство собой и крепнет бессилие, мы живем и действуем миру во вред. К нехватке аутентичности можно свести не все психологические проблемы, однако многие, а то и большинство.

При первой встрече, когда люди узнают, что я психотерапевт и психолог, они чаще всего спрашивают, как у меня получается выслушивать столько жалоб и трагичных историй. Порой это действительно трудно, но гораздо чаще такая работа придает мне сил и желания двигаться к осмысленной и аутентичной жизни^[11]. У своих пациентов я научился тому, что жизнь можно круто изменить в один момент, стоит только захотеть.

Мои пациенты и научная работа вдохновили меня на аутентичную жизнь. А вас, надеюсь, вдохновит моя книга.

Как пользоваться этой книгой

Некоторое время назад аутентичность стала популярной темой среди позитивных психологов, которые поняли, что это не просто «приятная опция», а краеугольный камень благополучия. Я помещу изучение аутентичности в контекст последних научных достижений в области позитивной психологии.

По ходу дела мы изучим отговорки и защитные механизмы, которые мешают нам достичь аутентичности и не дают узнать правду о себе. Довольно трудно сформулировать, что же такое аутентичность, – куда проще сказать, чем она не является. Когда в нас включаются защитные механизмы, мы по определению ее теряем. Если мы разберемся с принципом работы этих механизмов, мы научимся быть творцами собственной жизни.

Возможно, чтение этой книги пробудит в вас жажду аутентичности. В книге есть соответствующие упражнения. Они разработаны для того, чтобы помочь вам заглянуть внутрь себя, и содержат полезные советы. По ходу повествования я привожу примеры из своей практики. Все упоминаемые люди реальны, но детали их жизни изменены в той степени, чтобы пациентов нельзя было узнать. В некоторых случаях несколько историй соединены в одну.

Считайте, что это начало захватывающего приключения, отнеситесь к упражнениям со всей серьезностью и основательно обдумайте вопросы, которые найдете в книге. Возможно, для некоторых упражнений и для фиксации своих наблюдений вам понадобится блокнот. На мой взгляд, записывать ответы особенно полезно, потому что, когда мы пишем, мы полностью сосредотачиваемся на том, что делаем. Если мы сидим и думаем о чем-нибудь, наше внимание рассеивается и мы теряем ход мысли. Записывание помогает сохранить сосредоточенность и не утратить мысли, которые легко забываются. К тому же, когда фиксируешь свои мысли и чувства, проще отследить повторяющиеся темы и идеи.

Вот что я предлагаю в этой книге. Казалось бы, не так много, но этого достаточно, чтобы вдохновить вас на перемены. И если это действительно случится, значит, моя книга написана не зря.

Глава 1

Формула аутентичности

Нередко поводом к пересмотру жизни становится приближение юбилея – тридцати-, сорока-, пятидесяти-, шестидесятилетия. Незадолго до этого значимого события мы начинаем обдумывать прожитое, задаемся вопросом, как же мы стали теми, кем стали, – ведь в юности нам хотелось совершенно иного. Порой мы мечтаем о смене работы, расставании с партнером, путешествии по миру и т. д. – мечтаем жить новой, полной жизнью. Но мало кто воплощает эти мечты в реальность.

Гораздо чаще бывает так: вы сидите за своим столом и работаете, как вдруг над вами возникает начальник и просит подготовить отчеты к завтрашнему совещанию. У вас сердце сжимается. Вы уже ему говорили, что отчеты пока не готовы, но тон начальника неумолим, а по собственному опыту вы знаете, что в такие моменты спорить с ним совершенно бесполезно. Вы понимаете, что придется отменить все планы на вечер и плотно засесть за работу. И вот в вагоне метро по пути домой вы всё спрашиваете себя, что же произошло с вашей жизнью и юношескими надеждами. Что случилось с мечтой стать архитектором, художником, модным дизайнером, написать роман, поучаствовать в «Тур де Франс», научиться играть на флейте и т. д.?

И тут вы понимаете, что у вас есть выбор: продолжить жить как жили или шагнуть навстречу переменам. Но каким именно переменам? Мечтаете ли вы о побеге в новую жизнь? Или задаетесь мучительными вопросами: «Как же я справлюсь? Смогу ли достаточно зарабатывать? А что будет с моими детьми?» Задача радикально изменить свою жизнь кажется непосильной. И тогда вы, возможно, берете журнал или газету и забываетесь, погружаясь в чтение спортивных новостей либо скандальных историй из жизни звезд, а может, наливаете себе бокал вина и расслабляетесь за просмотром любимого сериала.

Но иногда человек не хватается за журнал, не включает телевизор, не наливает себе вина. Внутри что-то вдруг проясняется, и он решает отныне жить иначе. При этом не всегда понимает, как именно иначе, но твердо знает, что нужно что-то менять. Как психолог, чаще всего я слышу от пациентов, что им очень хочется сохранять верность себе. И вот что я

понял: человек перестает двигаться вперед тогда, когда решает, будто для сохранения этой самой верности он обязан сию секунду определиться, чего он хочет в итоге достичь, и четко понимать, что для этого делать. А поскольку определиться он не может, то бездействует. Но для того чтобы остаться верным себе, совсем не обязательно быстро формулировать конкретные долгосрочные цели. Верность себе зависит от сегодняшних действий, мыслей и чувств. С течением времени вы гораздо отчетливее увидите путь, который откроется перед вами.

Для того, чтобы жить полной, достойной и радостной жизнью, нужно идти правильным путем.

Свой путь найти непросто

Я провожу психологические консультации и тренинги с пациентами разных возрастов. У них непохожие биографии, и у каждого свои трудности, но причина проблем зачастую одна – и она в том, что найти свой собственный, аутентичный путь в жизни очень непросто.

Анализ кейса: Сара

Саре за сорок, ее карьера сложилась очень удачно. Она руководит крупной международной компанией. В целом работа ее удовлетворяет, но в то же время она чувствует в себе нереализованный потенциал. По утрам Сара не радуется предстоящему дню. Она мечтает о работе, которая расширит ее горизонты, ради которой придется учиться и развиваться в новых направлениях, в которой она сможет активнее применять свои знания и проявлять таланты. Сара ладит с коллегами, но никто из них ей особо не нравится и друзей в компании у нее нет. Она жаждет быть среди людей, которых уважала бы и ценила, которые вдохновили бы ее на покорение новых высот. Сара стремится к самостоятельности, хочет подходить к работе творчески, играть важную роль в жизни других и самой чувствовать жизнь острее.

Еще у нее есть ощущение, что она перестала расти как профессионал, и поэтому Сара ищет своим силам новую сферу применения. Что же касается личной жизни, недавно Сара решила развестись с мужем.

В нашу первую встречу она рассказала мне, как двадцать лет назад молодой человек, с которым она встречалась, сделал ей предложение. «Ты выйдешь за меня?» – спросил он. Не думая, она тут же ответила: «Нет». Но, увидев, как он огорчился, поспешно добавила: «Конечно,

выйду». Интуиция подсказывала, что нужно отказаться, но желание угодить оказалось сильнее – и она согласилась. И это определило ее жизнь на следующие двадцать лет. Когда она рассказывала мне эту историю, у нее на глазах появились слезы. Несколько минут мы просидели в тишине, обдумывая масштабность последствий этого сиюминутного решения, принятого двадцать лет назад, и понимая, что именно из-за него все сложилось так, как сложилось.

В нашу следующую встречу Сара сообщила мне, что она несчастна и хочет жить более полной и радостной жизнью. Она обсудила со мной возможные шаги, взвесила все за и против. Она хорошо понимала, чего не хочет, но плохо представляла, к чему ее по-настоящему тянет. Спустя почти час она спросила меня:

– Так что же мне делать?

– Я не знаю, что вам делать. Это очень важное решение, и вы должны принять его сами, – ответил я.

Сара посмотрела на меня, и по взгляду было понятно, что ее мучают сомнения. Через несколько сеансов этот разговор повторился. Из первоначальной беседы я понял, что Сара возлагает на консультации у психолога громадные надежды, что ей кажется, будто за нее решат все ее проблемы и составят ей идеальный план на будущее.

– Чтобы во всем этом разобраться, потребуется много времени, – сказал я.

Сара посмотрела на меня, словно задаваясь вопросом, за что она мне платит.

– Нет никакой финишной черты, переступив которую можно спокойно сесть и сказать: «Теперь я счастлив, и отныне так будет всегда», – продолжил я, тоже задумавшись, а за что она мне платит. Но потом я понял, что ее осенило: в ее глазах вспыхнул огонек и она посмотрела прямо на меня. В воодушевлении я припомнил нашу первую беседу и сказал:

– Вернитесь мысленно к тому моменту, когда вы согласились выйти замуж. Тогда вы задали своей жизни определенное направление, но произошло это из вашего желания угодить молодому человеку, а не из-за внутренней мотивации, не от ощущения, что для вас так будет лучше. Каждый день мы принимаем решения. Тогда вы могли и не знать, что вам нужно, но четко понимали, что не хотите соглашаться. Вам хотелось отказаться. Если мы верны себе и доверяем своему внутреннему голосу, новое направление в жизни постепенно начнет вырисовываться все четче. Это все равно что очень медленно поворачивать штурвал

корабля – в конечном счете вы попадете не туда, куда плыли изначально, и причалите к новому берегу.

О важности мелочей

Аутентичность – это верность себе всегда и всюду. Пример Сары показывает, что наш жизненный путь напрямую зависит от повседневных решений. Читая историю Сары, которая пошла против своей интуиции и согласилась выйти замуж, вы, вероятно, вспоминали похожие эпизоды из собственной жизни, когда вы тоже ослушались внутреннего голоса, что повлияло на дальнейший ход событий.

Порой, размышляя о прошлом, мы замечаем, что нашу жизнь обычно резко меняет конкретное событие. Зачастую судьбоносными оказываются мелочи: случайная встреча либо фраза (сказанная или, наоборот, не сказанная). С возрастом человек становится мудрее и начинает видеть, что жизнь действительно такова и что брак, карьера и т. д. часто зависят от обыденных, внешне незначимых мелочей. Чтобы идти верным путем по жизни и всегда принимать наилучшие для себя решения, нужно быть верным себе и противостоять внешним силам, которые будут заставлять вас не слушать голос интуиции. Аутентичность должна быть основой нашего выбора и всего, что мы делаем. Наша личность формируется постоянно.

Оглядываясь назад, довольно просто отследить, какие моменты в жизни стали поворотными. Но смотреть в прошлое надо без сожалений – нужно сделать выводы и научиться жить аутентично.

Отсутствие аутентичности и психологическое напряжение

С момента пробуждения и до отхода ко сну большинству из нас удастся хотя бы иногда проявить искренность, но большую часть дня мы носим маски. Из самых благих побуждений мы не говорим, что думаем, и не показываем истинных мыслей и чувств.

Мы делаем вид, что все нормально. Мы чувствуем, что обязаны демонстрировать оптимизм, притворяться, что счастливы, – на улице, встретившись с кем-то из знакомых, на работе или в социальных сетях.

– Как дела?

– Хорошо, – на автомате отвечаем мы вне зависимости от того, что же

на самом деле с нами происходит.

Возьмем для примера работу – место, где мы проводим значительную часть времени. Нередко в коллективах сослуживцев случаются конфликты, возникают обиды, которые обычно не выражаются открыто. Мы все знаем, что порой лучше прикусить язык. Зачастую нам страшно потерять работу или друзей, стать объектом сплетен. Поэтому мы соблюдаем повышенную осторожность, замолкаем или улыбаемся, когда на самом деле злимся.

Те из нас, кто работает с клиентами, прекрасно знают, как непросто целый день сохранять дружелюбную улыбку. Не так давно сотрудникам компаний в Японии даже разрешили весь день носить маску, чтобы помочь им расслабиться^[12]. Проще говоря, неискренность очень утомляет.

Рассмотрим характерный пример.

Анализ кейса: Пэм

Пэм не могла уснуть. Она ужасно злилась на своего начальника Денниса. Он наврал ей о проекте и подстроил все таким образом, что ее стали обвинять в том, в чем ее вины не было. Теперь, если она не сделает перерасчет проекта до завтрашнего совещания, у нее могут возникнуть серьезные проблемы. До этих событий Пэм считала Денниса хорошим другом, но теперь ее мнение изменилось на полярное.

На следующий день она приехала на работу очень рано и увидела в коридоре Денниса, который шел ей навстречу. Поравнявшись, они обменялись улыбками и пожеланиями доброго утра – как ни в чем не бывало. И только тогда Пэм осознала, какой он лицемер. Она поняла это слишком поздно. Пэм усвоила этот урок, и ей хватило ума помолчать до поры до времени.

Бывают такие ситуации, когда разумнее не сообщать окружающим, что ты на самом деле думаешь. Пэм отдавала себе полный отчет в своих действиях. В ее тогдашнем состоянии было бы очень глупо выплескивать гнев на Денниса в тот же день – это могло бы сильно навредить ее карьере. Она решила держать мысли при себе и улыбаться, спрятав под этой улыбкой внутренний гнев.

Неаутентичная жизнь – вечная маска

Мне очень нравится фраза, которую часто приписывают Доктору Сьюзу^[4]: «Будь собой и не скрывай свои чувства, потому что те, кто тебя осудит, ничего для тебя не значат, а те, кто для тебя что-то значит, не осудят»^[13]. Это, конечно, обобщение, но здоровое. Однако и тут бывают исключения: порой те, кто нас осуждает, все-таки для нас важны – потому

что у них есть над нами власть, которую они подчас используют со злым умыслом. Умение прятать свои истинные чувства – важный социальный навык, и в некоторых случаях разумно поступать именно так. Понять, когда это необходимо, каждый из нас должен сам.

Однако неаутентичная жизнь (то есть такая, в которой наши слова и дела расходятся с подлинными чувствами) создает психологическое напряжение, что негативно сказывается на нашем эмоциональном состоянии^{14}. Если мы живем неаутентично, причем долгое время, это рано или поздно проявится.

Подавленность, депрессия и тревога могут возникнуть и из-за попыток жить такой жизнью, в которой наше восприятие себя не совпадает с окружающей реальностью (проверьте свое эмоциональное состояние, обратившись к приложению I).

Чтобы устранить психологический дискомфорт, нужна гармония между тем, что происходит у нас внутри, и тем, что мы выражаем. В идеальной жизни все наши слова и дела должны совпадать с нашими чувствами и мыслями. Пэм хочет стать искреннее и надеется, что ее отношения на работе изменятся таким образом, что у нее это получится. Но существует опасность того, что в конце концов после длительного публичного притворства она сама изменится изнутри, и тогда «маска делается лицом», как формулирует это психолог и социолог Ирвинг Гофман^{15}. Пэм придется дорого заплатить с психологической точки зрения, если она не покончит с этим напряжением, но в данный момент женщина принимает разумнейшее из возможных решений – улыбнуться через силу, отдавая себе отчет в том, что делает.

Возможно, и вы ощущаете, что прячете под маской свои истинные чувства. Многие люди замечают за собой такое, но боятся снять маску.

Научитесь слушать свое тело

Ощущать, что что-то не так, – еще полдела, гораздо сложнее изменить свою жизнь. Чтобы снять маску перед самим собой, нужна храбрость; чтобы принять то, что мы о себе узнаем, нужно смирение; а чтобы начать действовать, требуется дисциплина. Поэтому порой кажется, что куда проще плыть по течению и ждать события, которое поменяет ситуацию. В таком случае мы продолжаем жить неаутентично. Мы игнорируем психический и физический дискомфорт, царящий вокруг и внутри нас.

Даже во время чтения этого абзаца вы, вероятно, чувствуете напряжение в шее, в плечах или во лбу – просто потому, что я обратил ваше внимание на эти части тела. Посидите спокойно несколько секунд.

Зафиксируйте напряжение в челюсти. А потом зевните и сбросьте его. Теперь отведите плечи назад, задержитесь в таком положении на секунду и расслабьтесь. Поднимите и опустите пальцы ног, потом еще раз. Полегчало?

Аутентичность требует осознавать, что происходит в нашем теле, быть внимательными не только к чувствам и мыслям, но и ко всему, что творится внутри. Однако многие живут по схеме «разум – хозяин телу», будто тело – это конь, а разум – наездник. Мы редко прислушиваемся к телу, но время от времени кормим его и моем, потому что так надо, а иногда еще и подстегиваем его плеткой^[16]. Но человек – это не разум, отделенный от тела. Наше тело – это тоже мы. Нужно уметь слушать себя и знать, что происходит внутри, – иными словами, отдавать себе отчет в своих чувствах, мыслях и физических ощущениях.

Слушайте свой внутренний голос

Один из самых влиятельных предпринимателей последних десятилетий – Стив Джобс, умерший в октябре 2011 года. Однажды на встрече с выпускниками Стэнфордского университета он сказал:

Ваше время ограничено, поэтому не тратьте его на проживание чужой жизни. Не попадитесь в ловушку догмы – то есть не начинайте жить по указке чужих мыслей. Не дайте шуму чужих мнений заглушить ваш внутренний голос. И самое главное, не бойтесь следовать зову сердца и интуиции. Ведь им уже известно, кем вы на самом деле хотите стать. Все остальное вторично^[17].

Эта мысль Стива Джобса довольно точно подытоживает мою теорию аутентичности.

Под внутренним голосом я имею в виду не неуемную самокритичность и пережевывание событий, особенно по ночам, когда мы всё не можем перестать волноваться из-за завтрашнего совещания, из-за сказанных вчера слов, из-за счетов, которые надо оплатить, из-за ссоры с другом или родственником – всё в таком духе.

Нужно научиться блокировать этот мысленный шум и слышать внутренний голос интуиции. Сначала он заговорит с нами лишь тихим шепотом, но этого будет достаточно, чтобы осознать, что он есть, и начать вслушиваться в него. Если у нас получится, этот голос станет нашим надежным компасом.

На мой взгляд, каждый из нас рано или поздно понимает, насколько важно быть верным себе. И конечно, я немного жалею, что так поздно начал прислушиваться к интуиции. Я до сих пор учусь быть к ней повнимательнее. Аутентичность не конечная точка, до которой можно один раз добраться, а потом сесть, сложить руки и расслабиться; обретение аутентичности – это длительный, постоянный процесс, а потому нужно быть внимательными к своему внутреннему миру и к выражению эмоций.

Позже мы вернемся к разговору о том, что предпринять, чтобы научиться слышать себя. Сейчас же я хочу сказать, что слова Стива Джобса – пожалуй, лучшая из рекомендаций о том, как стоит жить. Вряд ли он это осознавал, но его точка зрения совпадает с мнением ведущих позитивных психологов нашего времени, которые ищут ответ на вопросы, как жить счастливо и что такое аутентичность.

Очень скоро я познакомлю вас с формулой аутентичности, а пока давайте рассмотрим три особенности аутентичного человека.

Три особенности аутентичного человека

Если говорить вкратце, то у аутентичных людей есть три важные особенности: они знают себя, они за себя отвечают и умеют быть собой.

Знать себя

Аутентичные люди знают, что они любят, а что – нет; что у них хорошо получается, а что – плохо; к чему они готовы, а к чему – нет. Они хорошо осознают происходящее, понимают, что происходит у них внутри и что творится вокруг, и умеют смотреть на происходящее объективно.

Чтобы стать аутентичными, нужно принять правду о самих себе, даже если она неприятна. Аутентичный человек честен с собой. Он постоянно за собой наблюдает, ищет, где и в чем он себя предаёт, и пытается взглянуть на ситуацию под другим углом. Он знает, что думает, но не прочь изменить свое мнение при обнаружении новых сведений. Иными словами, аутентичность требует открытости и умения реалистично оценить происходящее.

Аутентичные люди знают себя. Они слышат свой внутренний голос, понимают собственные внутренние сложности и берут в расчет интуицию. И напротив: люди, отчужденные от самих себя, не слушают интуицию, не могут разобраться в собственных эмоциях и принимают ошибочные решения, пытаются угодить окружающим.

Пока мы не узнаем самих себя, у нас не получится принять корректные решения, особенно по важным вопросам. Подумайте о судьях, в руках которых человеческие жизни, или о политиках, которые думают, вступить в войну или нет. Для решения подобных вопросов нужно мыслить четко и ясно и сохранять аутентичность.

Сара, с которой мы познакомились на предыдущих страницах, довольно хорошо знает себя. Даже двадцать лет назад она смогла распознать голос интуиции, который подсказывал ей, что на предложение нужно ответить отказом. Но она поддавалась давлению и поступила так, как хотел ее ближний. Эта женщина знает себя, но она пока не научилась отвечать за свои решения.

Ответственность за свои решения

Личность, обладающая аутентичностью, не позволяет окружающим что-либо себе навязывать. Соломон Аш, один из крупнейших психологов

XX века, в автобиографии вспоминает свой первый Песак^[5]. Он увидел, что бабушка ставит на стол бокал вина.

Я спросил дядю, кто сядет рядом со мной и почему дверь открыта. Он сказал: «Пророк Илия в этот день приходит в каждый еврейский дом и отпивает глоток вина из бокала, который ему ставят». Эта новость меня поразила, и я решил уточнить: «А он правда приходит?» Дядя ответил мне так: «Если будешь внимательно наблюдать за бокалом, то увидишь, как вина вдруг станет чуть меньше». Так и случилось. Я впился глазами в бокал. Мне очень хотелось увидеть, станет ли вина меньше или нет. И мне показалось... что вина и впрямь стало меньше, будто кто-то отпил немного^[18].

Много лет спустя, уже будучи профессором Гарвардского университета, Аш не забыл о том случае и организовал один из самых важных экспериментов в социальной психологии. Это было время осмысления холокоста, когда психологи из всех сил пытались найти ответ на вопрос, почему же столько людей подчинилось воле Гитлера, и Аш, задумавшись о проблеме общественного влияния, решил выяснить, насколько оно значимо.

Представьте, что вы участвуете в эксперименте Аша. В назначенное время вы входите в комнату, и вас просят сесть за круглый стол, за которым уже сидят пять человек. Экспериментатор объясняет, что вы участвуете в исследовании зрительного восприятия. Он показывает вам три линии и просит оценить каждую по отношению к остальным – длиннее она, короче или такая же. Сначала все сидящие за столом, один за другим, дают правильные ответы. Вторую линию все тоже характеризуют верно. А вот когда спрашивают о третьей линии, первый испытуемый отвечает неверно. Вы решаете, что он просто оговорился, но потом второй участник повторяет неверный ответ. И третий тоже. Вы, само собой, внимательно разглядываете линии и не понимаете, что происходит. Потом неверный ответ повторяют четвертый и пятый участники. Теперь ваша очередь. Вы напряженно рассматриваете линии. Убеждены ли вы в собственной правоте? Верите ли вы своим глазам?

На самом деле это вовсе не исследование зрительного восприятия. Остальные участники эксперимента подсадные, а его истинная цель – проверить, примете ли вы точку зрения коллектива. Примечательно, что 76 % испытуемых согласились с ней как минимум один раз^[19]. Как и маленький Соломон Аш, они давали ответы, которые противоречили увиденному ими же. Не исключено, что они начали сомневаться в

собственной вменяемости или, что более вероятно, повторили ответ за группой, чтобы ничем не выделяться. И мы, подобно испытуемым Аша, каждый день сталкиваемся с необходимостью выбора: либо сказать, что мы думаем, либо принять чужое мнение. Исследования постоянно подтверждают, что некоторые люди крайне подвержены общественному влиянию.

Многие, однако, забывают о том, что 24 % испытуемых Аша *не* поддались на провокацию ни разу. Как это ни удивительно, об этом редко упоминают в учебниках. Сам же Аш отметил, что в это число входят те, кто уверен в собственном мнении и не интересуется точкой зрения большинства, а выводы делает строго на основе увиденного.

Аутентичные люди отвечают за свои решения и знают, что они и есть творцы собственной жизни. Они не сваливают вину за свои ошибки на других, но и себя не обвиняют. Быть ответственным за свои поступки – значит не отчитывать себя за глупость или неуклюжесть, а сделать выводы из случившегося, поставить себе новые, более четкие цели и в будущем внимательнее прислушиваться к интуиции.

Когда мы встречаем человека с какой-нибудь проблемой, мы тут же пытаемся решить ее за него. Мы предлагаем конкретные действия, пытаемся пробудить в нем активность, подтолкнуть его к переменам. Но в таком случае перемен хотим только *мы*, и мы невольно берем на себя ответственность за чужие поступки. Лучше просто выслушать человека, дать ему шанс проявить ответственность и всеми доступными способами его поддержать.

Аутентичные люди не стремятся ни контролировать других, ни манипулировать ими. Они уважают чужое право жить своей жизнью и требуют к себе такого же отношения. При столкновении с теми, кто пытается подмять под себя других, аутентичные люди противостоят внешнему давлению, не желая думать, как все. Они никогда не примут идей, мнений или взглядов других только потому, что так кому-то хочется, или потому, что так считает большинство. Они взвешивают все за и против, составляют собственное мнение по конкретному вопросу и стоят на своем, а не подлаживаются под чужие суждения.

Аутентичность – это, помимо прочего, еще и умение преодолеть желание вписаться в общество и слиться с толпой. Аутентичный человек не бесстрашен, но он не боится бояться – и это залог его аутентичности. Вспомним историю, которую рассказывает Генри Фонда в классической кинокартине «Двенадцать разгневанных мужчин». Один из двенадцати присяжных не согласился с мнением большинства и за несколько часов,

что герои провели в крошечной комнате, убедил их в своей правоте. Мы, зрители, видим, что он правильно поступил, настояв на своем, в отличие от тех, кто вынес обвинительный приговор слишком быстро. Многим из нас нравится представлять, как мы, попав в похожую ситуацию, тоже стали бы бороться за справедливость, даже несмотря на сопротивление окружающих. Но в реальной жизни люди редко возражают большинству.

Аутентичная личность полностью отвечает за свои решения, действия и за их последствия. Такой человек твердо знает, что никто ему не указ. Но, принимая на себя ответственность за личный выбор, он интересуется мнением окружающих, другими точками зрения и постоянно познает себя, пусть это и вызывает порой разочарование.

Быть собой

В 2011 году антикапиталисты устроили в некоторых странах массовые демонстрации. Один из лагерей они развернули у собора Святого Павла в Лондоне. Сперва собор принял протестующих. Но через несколько дней, когда начались активные выступления, епископ Лондонский и декан собора Святого Павла попросили протестующих очистить территорию. Почему они так резко передумали? «Ради здоровья и безопасности людей», – скажут некоторые. Однако протестующие никуда не ушли. На следующий день на территорию собора впервые со времен Второй мировой войны перестали пускать посетителей – якобы из соображений безопасности. Но когда служители обратились к обществу в расчете на поддержку, они с удивлением обнаружили, что общественность не на их стороне. История, которую придумала английская церковь, не убедила людей. Те решили, что служители собора заперли его, чтобы прогнать протестующих, поскольку их присутствие сокращает число посетителей, из-за чего падают доходы. Английская церковь дискредитировала свою духовность в глазах других. Люди увидели, что она ведет себя неаутентично. Разумеется, ей следовало бы придерживаться своего духовного назначения и поддерживать протестующих, а не думать о прибыли. Очевидно одно: аутентичность окружающих нас людей и государственных институтов очень важна.

Подумайте о тех, кто нравится вам больше и меньше всего. Очевидно, вы обнаружите, что они отличаются друг от друга степенью аутентичности. Если говорить в общих чертах, мы очень любим и ценим тех, кто знает себя, умеет быть честным и открытым и отстаивает то, во что верит. И не любим притворщиков и обманщиков.

Как это ни смешно, люди так высоко ценят аутентичность, что порой

изо всех сил ее имитируют. В классическом исследовании, результаты которого были опубликованы в 1998 году, Роос Вонк из Лейденского университета изучила так называемый эффект раболепия, суть которого состоит вот в чем: человек охотнее симпатизирует и оказывает поддержку тем, кто выше его по статусу; к тем же, кто ниже его, он относится с неприязнью^[20]. Нам не нравятся те, кто так поступает, потому что подобное поведение выдает нехватку аутентичности, что в делах, что в мыслях. Чтобы симитировать аутентичность, некоторые умело используют эффект раболепия: ведут себя со всеми великодушно, из-за чего не возникает резкого контраста в общении с теми, кто выше и ниже их. В таком случае довольно сложно выявить аутентичность. Вонк называет это «мейнстримный подхалимаж».

Как я уже говорил, временами не озвучивать свои мысли и чувства – мудрейшее из решений. Однако для того, чтобы сохранять верность себе изо дня в день, «подхалимаж» – не оптимальная тактика. Разумеется, куда лучше понять, каких убеждений, ценностей и мотиваций вы придерживаетесь, и уважительно относиться к другим просто потому, что это правильно.

Дела аутентичных людей и аутентичных государственных институтов не расходятся со словами. С такими людьми нам нравится проводить время, и им мыверяем свои надежды и страхи. К таким институтам мы рады принадлежать, и им мы доверяем. За таких политиков мы вновь и вновь отдаем свои голоса.

Невероятный пример можно найти в исследовании, проведенном Джейсоном Тевеном из Университета штата Калифорния^[21]. Тевен попросил участников оценить кандидатов в президенты 2008 года – Хиллари Клинтон, Барака Обаму, Джона Маккейна, Руди Джулиани и Джона Эдвардса – и сказать, кто из них вызывает доверие, а кто кажется обманщиком. Судя по результатам, испытуемые охотнее всего доверились бы Обаме. Он был абсолютным фаворитом и, как нам всем хорошо известно, победил на выборах. Разумеется, истинных намерений ближнего никогда не угадать, но аутентичность Обамы после его внезапной победы привлекла к новому лидеру много внимания.

Мы искренне уважаем и ценим тех, кто стремится быть собой, но почему для нас самих это так сложно? Приходилось ли вам когда-нибудь прикусывать язык, чтобы не высказать кому-нибудь свою злость или не признаться близкому человеку в любви, воздерживаться от обсуждения своих сексуальных пристрастий с партнером, не признавать собственную

ошибку в момент, когда это необходимо? Подобно Пэм, которая предпочла не говорить начальнику то, что на самом деле о нем думает, мы считаем, что у нас есть веские причины для молчания – и порой это действительно так, но чаще всего мы просто обманываем сами себя, чтобы избежать дискомфорта. Однако в долгосрочной перспективе нежелание быть собой выйдет нам боком.

Те, кто обладает аутентичностью, стремятся к открытости и честности в отношениях с другими, при этом дураками их не назовешь. Они не вступают в бессмысленные пререкания с теми, кто не в состоянии принять чужую точку зрения. Они прекрасно знают, что куда правильнее в таком случае просто уйти от разговора.

Разобравшись в особенностях аутентичных людей, я вывел формулу аутентичности. Согласно этой формуле, чтобы сохранять верность себе, достаточно всего трех компонентов.

Формула аутентичной жизни

Аутентичные люди знают себя и свою мотивацию. Они хозяева собственных решений и не боятся брать на себя ответственность, даже если приходится столкнуться с общественным давлением. Они говорят то, что думают, и относятся к другим искренне, честно и с уважением.

Три компонента аутентичности играют важную роль во всех сферах жизни. Но важно помнить, что необходимо именно сочетание компонентов. Нужно знать себя, тогда решения, ответственность за которые мы на себя берем, будут верными, достойными воплощения в жизнь. Если вкратце:

знать себя + отвечать за себя + быть собой.

Если какой-то из компонентов отсутствует, это не аутентичная жизнь. Нельзя быть собой, не отвечая за себя, и нельзя научиться ответственности, не узнав себя^{[\[22\]](#)}. Три этих нюанса требуют от нас недюжинной смелости, смирения и упорства, ведь мы должны научиться говорить то, о чем говорить непросто, и бороться за то, что кажется нам правильным.

Качества, упомянутые выше, необходимы для счастья и успеха во всех сферах жизни – от воспитания детей до профессиональной деятельности и даже выполнения супружеского долга. Слово «аутентичность» происходит от греческого *authentikos*, означающего «подлинный, действующий в своих собственных полномочиях». Иначе говоря, аутентичная жизнь не всегда

сладка. Временами она пугает, потому что всегда приходится отвечать за свои решения. Но аутентичной личности комфортно в таком дискомфорте^[23]. Она знает, что нужно делать, и уверенно, шаг за шагом движется к своей цели, полностью осознавая, что любое действие будет иметь свои последствия.

Анализ кейса: Эндрю

В конце 1980-х, когда многие в компании попали под сокращение, на одном из совещаний с подчиненными Джейсон, начальник Эндрю, заверил группу из почти 30 сотрудников, что увольнение им не грозит. Эндрю был заместителем Джейсона и отвечал за организацию работы компании. Когда все вышли из кабинета, Джейсон позвал Эндрю к себе. Их обоих вызывали в главный офис. По пути туда Джейсон сообщил Эндрю, что им придется уволить треть сотрудников. Он сказал, что не мог объявить об этом на совещании, потому что нужно было сохранить у подчиненных рабочий настрой. И теперь Эндрю должен сам им обо всем рассказать. Происходящее не укладывалось у Эндрю в голове. Еще несколько минут назад Джейсон сообщил всем совершенно другие новости, а теперь оказывается, что все наоборот. «Происходящее шло вразрез с моими представлениями о том, как должно быть, – рассказал он. – Я очень серьезно отношусь к рабочей этике в бизнесе и потому не смог действовать так, как меня просили. И написал заявление об уходе, как перепуганный дурак. Но это было лучшее, что я мог сделать». Для Эндрю важнее всего была честность.

Аутентичность изо дня в день проявляется в нашем отношении к жизни. Происходит это по сугубо индивидуальному сценарию, и наше завтра может разительно отличаться от сегодня. Жить аутентично сложно: на нас действует очень много разных сил, из-за которых нам кажется, что гораздо важнее вписаться в общество и всем нравиться, а не рисковать, высказывая свою правду. Аутентичность – идеал, к которому нужно стремиться с осознанием того, что время от времени мы будем ошибаться; но не следует оставлять попыток. Это не идеальное состояние, при котором мы точно знаем, чего хотим от жизни; это не положение, при котором мы можем преспокойненько сообщать свои мысли другим людям; это не попытки постоянно подчеркивать свою уникальность. Это в первую очередь отсутствие стремления кого-нибудь впечатлить или обратить на себя чье-либо внимание. Если мы аутентичны, мы довольны тем, кто мы есть, и рады, что окружающие нас принимают. Не обязательно знать в

точности, куда именно мы движемся в данный момент, главное – стараться идти своей дорогой, а не той, которую нам прочат другие. Мы готовы высказать свою правду, и интуиция подсказывает нам, когда это уместно. И если мы подчеркиваем свою индивидуальность, на то всегда есть причины.

Вы способны меняться

Не исключено, что примеры Сары, Пэм и Эндрю навели вас на мысли о том, что вы тоже слегка сбились с пути и что пора вернуться на нужную тропу.

Упражнение. Живете ли вы настоящей жизнью?

Умеете ли вы принимать решения самостоятельно и независимо?
Способны ли вы свободно выражать свои взгляды и мнения?
Получается ли у вас быть собой в повседневной жизни?

Если хотя бы на один из вопросов вы ответили отрицательно, очень может быть, что временами вы себя обманываете и идете совершенно не тем путем.

Мы можем изменить свою жизнь, если станем аутентичнее, но это долгий и непростой путь.

И перемены на этом пути совершенно необходимы, хотя и нелегки. Не бывает такого, что человек, страдающий от непонимания себя, за один-два дня вдруг превращается в гуру самопознания. Нужно долго учиться слушать свой внутренний голос. Тем же, кто привык носить маски, чтобы впечатлять окружающих, будет непросто стать искренними и доброжелательными в отношениях с близкими. Но такие перемены вполне возможны – для них нужны лишь смелость и упорство. А когда перемены произойдут, у вас появятся силы, свобода, счастье и чувство собственной полноценности.

Прежде чем продолжить, хочу подчеркнуть, что аутентичность не из тех качеств, которые доступны лишь избранным. Это не какая-нибудь квалификация, свидетельство о получении которой можно в рамочке повесить на стену. Это решения, которые мы принимаем каждый день.

Иными словами, аутентичность есть осознание того, что мы – творцы, авторы своей жизни. И если это так, то нужно просто не давать никому больше ручку, которой мы эту жизнь «пишем». Только нам решать, кем мы

станем. Надеюсь, в этой главе я доказал вам, что аутентичность стоит того, чтобы к ней стремиться — не только ради преодоления нынешних трудностей, но и для того, чтобы зажить счастливо. В последующих главах мы подробнее рассмотрим, что же такое аутентичность, а помогут нам в этом лучшие специалисты по психологии.

Часть I

Как быть собой

Человек должен быть тем, чем он может быть.

⟨...⟩

Эту потребность мы можем назвать самоактуализацией...[\[6\]](#)

Абрахам Маслоу

Мы рождены для аутентичной жизни. Аутентичность – наше естественное состояние. Но сохранить баланс между удовлетворением своих потребностей и поддержанием отношений с другими – задача непростая. В последующих главах мы разберем, как поддерживать этот баланс и что может его нарушить.

Глава 2

Мы рождены быть собой

Недавно в одном местном супермаркете меня посетило воспоминание. Мне девять лет. Я в игрушечном магазине. Все полки от пола до потолка заставлены разноцветными коробками с моделями аэропланов, кубиками, конструкторами, фигурками супергероев, пазлами и настольными играми. В тот момент меня наполнило радостное предвкушение. Но вдруг мимо прошел какой-то покупатель с тележкой, и я осознал, где нахожусь. Я посмотрел на полки супермаркета, ломящиеся от всевозможных продуктов с яркими многообещающими этикетками, и вспомнил старый психологический эксперимент, который в 1950-х годах провели два исследователя, Джеймс Олдс и Питер Милнер^[24]. Лабораторных крыс приучили к тому, что при нажатии на рычаг в гипоталамус – область мозга, связанную с ощущением удовольствия, – поступают приятные электрические сигналы. И что же в итоге стали делать крысы, как вы думаете? Правильно. Они начали жать на рычаг по 4000 раз в час. Тогда в супермаркете я подумал о том, что мы, живущие на Западе, совсем как эти самые крысы – вечно стремимся к наслаждению.

Пока вы не решили, что я из тех пуритан, которые считают, что удовольствия стоит запретить, поспешу вас заверить, что я не такой. Но мы действительно живем в мире, где стремление к счастью абсолютизируется. Дело в том, что нельзя быть счастливым постоянно. И если мы всерьез на это рассчитываем, то будем сильно разочарованы. Стабильное счастье попросту невозможно. В жизни должно происходить все – и хорошее, и плохое, и, если мы нацелимся только на счастье, нас ждет провал. Философы, к примеру, уже успели это уяснить.

То счастье, которое мы здесь имеем в виду, правильнее было бы назвать гедонистическим – оно связано с чувственными наслаждениями, радостью, волнением и комфортом. Философия гедонизма восходит к учению древнегреческого философа Аристиппа из Кирены^[7]. Он утверждал, что наслаждение – это высшее благо и потому нужно всячески к нему стремиться, а боли избегать. И многие люди из всех сил пытаются достичь наслаждения, используя такие средства, как секс, деньги, статус и т. д.

Однако зачастую кажется, что чем больше человек концентрируется на

гедонизме, тем сложнее ему стать счастливым. Нередко жизнь такого человека лишается смысла и глубины. Он не испытывает душевной близости с окружающими, потребности заботиться о других, заменяя это сексуальной объективацией^[8] партнера и бесконечной погоней за материальными благами как средством получить наслаждение.

Эвдемонизм – стремление реализовать свой потенциал

В последние годы ученые стали изучать совершенно другой вид счастья – так называемую эвдемонию. Концепцию эвдемонизма еще в IV веке до нашей эры предложил древнегреческий философ Аристотель в своем сочинении «Никомахова этика». Слово «эвдемония» происходит от двух греческих слов – *eu* (счастье) и *daimon* (дух). Таким образом, получается, что жить в соответствии со своим «духом», который в данном случае стоит понимать как характер или добродетель, – это и есть счастье^[25].

Аристотель, один из величайших философов в истории^[26], писал труды на огромное множество тем, однако для психологов самой важной его работой остается «Никомахова этика». Во времена Аристотеля слово «этика» означало не совсем то же, что сегодня, это было, скорее, учение о нравственности.

Поиск наслаждений представлялся Аристотелю довольно низменной целью жизни. Он считал, что человеком должны владеть куда более совершенные стремления. В первой книге «Никомаховой этики»^[9] он поясняет свою идею перфекционизма: «Всякое искусство и всякое учение, а равным образом поступок и сознательный выбор, как принято считать, стремятся к определенному благу. Поэтому удачно определяли благо как то, к чему всё стремится»^[27].

«Вечный перфекционист» Аристотель говорит о том, что внутри каждого есть свой потенциал, подобно тому как внутри желудя запрятан потенциал стать дубом – и только дубом, а не каким-то другим деревом, птицей или нарциссом. Аналогичным образом оплодотворенная человеческая яйцеклетка может стать только человеком. По мнению Аристотеля, мы стремимся к реализации своего потенциала, благодаря чему и достигаем совершенства. В вашем случае это может значить, что вы самореализуетесь в качестве художника, музыканта, ученого, искусного мастера, спортсмена или исследователя. Эвдемонизм приходит в нашу жизнь каждый раз, когда мы пытаемся реализовать свой потенциал.

Что нужно сделать, чтобы наполнить жизнь эвдемонией

Чтобы реализовать свой потенциал *в полной мере*, нам требуются блага, имеющие отношение и к телу, и к душе: крыша над головой, одежда, пища, а также общение, доступность произведений живописи, музыкального искусства, литературы и культурной сферы в целом. В современном мире такими благами становится то, без чего сегодня не выжить.

Очевидный пример: нам всем нужны деньги, поэтому мы их считаем главным благом. Но в концепции Аристотеля предусмотрена и так называемая золотая середина – необходимое количество блага. Если блага слишком мало, как, например, во время голода, человек не может полностью самореализоваться; когда же блага слишком много, оно становится «внешним».

Мне *не нужна* моя коллекция комиксов, которую я храню с детства, но я получаю удовольствие, временами листая страницы этих старых журналов. Внешние блага – это то, без чего мы легко проживем. Они могут нас радовать, но не более. А вот еда нам нужна, но во время недавнего посещения супермаркета я поймал себя на мысли, что большую часть времени мы ищем на полках исключительно внешние блага. Мы наполняем тележки до отказа, нередко выбирая вредные продукты в соблазнительной упаковке, большую часть которых попросту выкинем, – и это знак, что мы давно уже покупаем не только необходимое. Это не значит, что внешние блага не должны иметь для нас никакого значения. Важно не спутать их с «телесными» благами.

Эвдемонический подход идет вразрез с тем восприятием счастья, которое нам каждый день навязывает реклама, побуждая скупать ненужные товары с такой активностью, будто без них мы погибнем. Эвдемонический подход был ближе нашим предкам. Сейчас считается, что Томас Джефферсон, который включил в Декларацию независимости США пункт о том, что стремление к счастью – это неотъемлемое право человека, имел в виду скорее эвдемоническое, чем гедонистическое счастье^[28]. Вполне логично, что отцы – основатели Америки сочли правильным не вечный поиск наслаждений, а получение возможности достичь личностного совершенства.

Самореализация – стремление достичь своего личного максимума

Но вернемся к XX веку. Основатель гуманистической психологии

Абрахам Маслоу^[29] предложил концепцию, очень схожую с аристотелевской. Маслоу считал, что потребности человека образуют определенную иерархию (рис. 1)^[30]. Если наши потребности удовлетворяются, нам становится проще реализовать свой внутренний потенциал^[31].



Рис. 1. Пирамида потребностей по Маслоу

В основании пирамиды лежат физиологические потребности. Они включают в себя потребности в пище, питье, сне и кислороде – в общем, всем том, что необходимо для выживания. У человека, который страдает от нехватки чего-нибудь из перечисленного, все интересы концентрируются на том, чтобы как-нибудь это восполнить. Все его мысли сосредоточены на голоде, жажде или болезни. Все свои силы он отдает на то, чтобы добыть желаемое. И когда нужды удовлетворяются, наступает желанное облегчение.

На следующем уровне – потребность в безопасности. Нам необходима относительно стабильная, безопасная обстановка, которая защитит нас от непогоды и хищников и обеспечит устойчивые условия существования. Как правило, мы, привыкшие к стандартам западного общества, принимаем подобные условия за должное, пока не сталкиваемся с чрезвычайными ситуациями – с эпидемиями, народными волнениями, природными катаклизмами. Тогда в нашу жизнь врываются страх, тревога,

незащищенность, потери и хаос, и наше внимание переключается на удовлетворение потребности в безопасности. Когда безопасность обеспечена, нам становится спокойнее и комфортнее.

Далее следует потребность в причастности и любви. Мы нуждаемся в том, чтобы быть частью социальной группы, поскольку люди – существа социальные. Если потребность в причастности и любви не удовлетворяется, мы чувствуем себя ненужными, бесполезными, опустошенными и одинокими. Но если удастся ее удовлетворить, мы испытываем воодушевление и душевный подъем.

На следующем уровне располагается потребность в уважении. Маслоу выделяет две формы этой потребности. Во-первых, существует стремление к личным достижениям, во-вторых – к признанию и одобрению со стороны других. Если эти основные потребности не обеспечиваются, мы чувствуем себя неполноценными, беспомощными и некомпетентными. Когда же они удовлетворяются, мы ощущаем себя уверенными, подкованными, стоящими.

Рассмотренные потребности Маслоу называл дефицитарными, поскольку с ними связано состояние, в котором человек стремится восполнить то, чего ему не хватает. Если дефицитарные нужды не удовлетворены, нельзя перейти на следующий уровень пирамиды. Представьте, что у вас бурчит в животе от голода. В таком случае вы не сможете думать ни о чем, кроме еды. А если ощутите одиночество и пустоту, то будете всей душой стремиться к социальному взаимодействию, пониманию и любви. Жизнь многих людей всецело определяется этими самыми дефицитарными потребностями. Если они долго остаются неудовлетворенными, у человека возникают опасные нарушения в поведении.

Как только дефицитарная потребность удовлетворена, ее значимость на какое-то время падает. У тех счастливых, которые стабильно удовлетворяют дефицитарные потребности, возникают новые, «более высокие» нужды.

Вершина пирамиды: реализация своего таланта

Успешно преодолев первые четыре уровня потребностей, мы переключаемся на самосовершенствование. Пирамиду венчает потребность в самоактуализации, то есть в использовании своих талантов и возможностей в той сфере, где они наиболее применимы.

Даже если все наши дефицитарные потребности будут обеспечены, мы не сможем избавиться от чувства неудовлетворенности, пока не начнем

делать то, для чего мы предназначены. Маслоу говорил, что стремление к самоактуализации – это желание стать такими, какими мы можем стать^[32].

Все люди разные. Кто-то живет для того, чтобы искать правду и обретать знание, а кого-то больше интересуют возможности развития и заработка; одни стремятся к творчеству и красоте, другие видят смысл жизни в щедрости и общении с близкими; некоторых привлекает возможность обладать властью и влиянием, а другие ищут связи с духовным миром и хотят глубоко постичь то, что лежит за повседневными представлениями о реальности.

Если мы стремимся существовать аутентично, нам нужно найти способ построить свою жизнь таким образом, чтобы учитывались наши главные склонности. В идеальном мире те, кто ищет правды и знания, должны стать университетскими профессорами, а стремящиеся к развитию и заработку – заниматься бизнесом; те, кого влечет красота и творчество, могут попробовать себя в дизайне, а видящие смысл жизни в щедрости и общении с близкими – включиться в благотворительность и активизм; если человек хочет обладать властью и влиянием, он может поступить на службу в правительство, ну а те, кто стремится к духовности, приходят в церковь.

По концепции Маслоу, для того чтобы обрести мир в своей душе, музыкант должен играть, художник – рисовать, а поэт – сочинять стихи. И хотя нас или наших близких чаще всего можно причислить к конкретной категории, иногда это сделать довольно непросто. Например, нередко бывает, что человек, оценивая себя, не может выбрать между двумя категориями.

Есть еще люди, которые, действуя менее очевидными методами, создают новые ниши в привычных карьерных схемах или открывают новые пути. Например, человек, попавший в научную сферу, но движимый стремлением к власти, поднимается по административной лестнице и становится лидером в данной области; искатель правды, который идет в мир политики, в итоге оказывается в «закулисье», где принимается за разработку новых законов; человек, который ищет пути получения прибыли и возможности развития, приходит в мир искусства и организует свой дизайнерский бизнес.

Однако, если не удовлетворены базовые нужды, реализовать потенциал крайне сложно. Взгляните на свою жизнь сквозь призму иерархической концепции Маслоу. Какой из уровней у вас на первом плане? Возможно, вы ищете способ стать важнее и ценнее для окружающих или стремитесь к ощущению причастности. Если вы задумаетесь об этом, то увидите, что в

течение жизни приоритеты меняются и то, что было для вас важным несколько лет назад, сегодня совершенно потеряло значение. Мы не застываем надолго на каком-то одном уровне иерархии, а постоянно перемещаемся то вверх, то вниз.

Для достижения благополучия нужно подняться к вершине пирамиды и приложить все силы для того, чтобы как можно полнее реализовать внутренний потенциал. По идее Маслоу, если человек делает меньше, чем может, он не чувствует себя счастливым. Наша задача состоит в том, чтобы получше узнать себя, развить свои сильные стороны, реализовать таланты, использовать все наши возможности.

Тогда мы станем лучше, чем сейчас. Каждый от рождения наделен личными склонностями, умственными способностями и талантами – спортивными, художественными, родительскими, педагогическими и т. д.

Черты самореализовавшихся людей

Как мы видим, идея самоактуализации Маслоу по сути совпадает с аристотелевской концепцией эвдемонизма. Маслоу считал, что у самореализовавшихся людей наблюдается ряд характерных особенностей. Такие люди:

- адекватно воспринимают реальность;
- принимают себя, других и мир вокруг;
- толерантны к неопределенности^[10];
- свободно мыслят и выражают свои чувства;
- умеют формировать крепкие отношения с другими;
- умеют ценить жизнь и быть благодарными ей;
- внимательны к ближним, умеют смешно, но необидно шутить;
- постоянно черпают в жизни силы и вдохновение;
- хорошо приспосабливаются к новой для себя культуре, но не дают ей себя поглотить;
- в большей степени руководствуются внутренними целями и ценностями;
- не стыдятся и не боятся своих эмоций;
- могут четко и свободно выражать свои чувства;
- осознают, что быть собой лучше, чем нравиться всем;
- не ищут чужого одобрения;
- осознают свои слабые и сильные стороны^[33].

Работы Маслоу широко известны, но зачастую неверно трактуются в контексте трех аспектов.

Во-первых, самореализация по Маслоу – это постоянное развитие. Нельзя достичь некоего идеала и успокоиться, нужно всегда искать новые задачи и возможности для развития. Самореализовавшихся людей постоянно побуждают двигаться вперед такие внутренние ценности, как истина, благо, красота, идеал, превосходство, простота, изящество и т. д., – ценности, которые выходят за рамки сугубо личных интересов^[34].

Во-вторых, образ самоактуализированной личности, который рисует нам Маслоу, вовсе не идеален. Такой человек может даже казаться безжалостным или «не от мира сего», настолько ему важно добиться собственных целей. Маслоу вовсе не утверждал, что люди, которые достигли высокого уровня самоактуализации, стали безупречными. Они действительно многого достигли, но своей человеческой природы не утратили. Как писал сам Маслоу:

В мире существуют творцы, пророки, мудрецы, святые, подвижники. Это дает нам право верить в будущее, пусть даже эти люди встречаются крайне редко, в единичных экземплярах. И вместе с тем даже эти люди иногда могут быть нудными, эгоистичными, гневливыми, раздражительными или подавленными^[35].

Если мы сможем самореализоваться, мы все равно будем сталкиваться с трудностями, но воспринимать их станем уже по-другому, зрело.

И в-третьих, самый важный нюанс теории Маслоу, о котором часто забывают, таков: самоактуализация – изначальное состояние любого человека. Как говорил Маслоу, «человек, достигший самореализации, – это в моем понимании не личность, к которой что-то прибавилось, а личность, у которой ничего не забрали»^[35]. Внутреннее стремление к самореализации можно сравнить с гравитацией или тем фактом, что вода всегда течет под гору^[36]. Если налить воду в стакан, она тут же закроет собой дно. Это неизбежно. Но поток воды можно сдержать, если заблокировать его источник. Схожим образом наш потенциал может ослабнуть и исказиться, если обстановка не утоляет наших базовых психологических потребностей. По этой причине не каждый достигает самоактуализации.

Что такое человеческая природа?

По мысли Аристотеля, для того чтобы жить полной жизнью, необходимо реализовать свое предназначение. Иными словами, чтобы достичь счастья, нужно следовать своей природе.

Концепция Аристотеля подводит нас к вопросу о том, какова же на самом деле природа человека. Что значит «стать личностью»? Каковы главные определяющие характеристики людей? Представьте, что к вам заявились марсиане, которые до этого никогда не бывали на нашей планете. Они только изучают ее и задают вам вопрос: «А какие они, люди?» Как бы вы ответили? Какие три слова подобрали бы для описания человека? Были бы это отрицательные характеристики: например, жадные, жестокие и самолюбивые? Или положительные: например, творческие, уживчивые, заботливые?

Как стоит понимать человеческую природу – вопрос не праздный и, пожалуй, самый важный в этой книге. Если аутентичность связана с реализацией личного потенциала, то следует выяснить, каков потенциал всего человеческого рода. Потенциал каждого человека уникален, но я говорю о некоем универсальном потенциале, характеризующем всех людей. Мы знаем, что дубы вырастают из желудей. Нам известна природа дубов: они вырастают высокими, мощными, раскидистыми. Представьте себе желудь, который реализовал свой потенциал на полную мощность – стал таким дубом. А теперь спросите себя, что отличает человека, который наиболее полно реализовал свой человеческий потенциал.

Для последователей гуманистической психологии, таких как Маслоу, самореализация – это естественное состояние человека. Добившись самореализации, мы добиваемся и аутентичности – и так и должно быть. Таким образом, аутентичность нужно ценить, поощрять и возвращать в каждом.

Но если вы смотрите на человека иначе, сама концепция аутентичности вам не понравится. И в этом вы не одиноки. Зигмунд Фрейд, отец психоанализа, видел человеческую природу в очень пессимистичном свете. По его мнению, люди – это похотливые, кровожадные дикари, которые научились сдерживать свои низменные инстинкты только благодаря цивилизации. С точки зрения последователя Фрейда, выступать за аутентичность просто смешно.

Влияние фрейдистских взглядов

Маслоу и другие психологи-гуманисты начали высказывать свои идеи в 1950–1960-х годах, и тогда они казались довольно противоречивыми, поскольку концепция Фрейда не теряла (и до сих пор не теряет) своей популярности. Учение Фрейда словно призрак, который и по сей день нас преследует. Убежденность в том, что мы кровожадные дикари, отразилось на всех аспектах западной культуры, начиная с

воспитания и образования и заканчивая законами, придуманными для того, чтобы ограничивать и контролировать людей. Именно поэтому многие западные институты строят свою работу на идее о том, что человека нужно всесторонне контролировать, что необходимо отслеживать и регулировать каждый его шаг – иначе из него не получится хороший, здравомыслящий член общества.

Маслоу и другие психологи-гуманисты предложили совершенно иной взгляд на человеческую природу и на то, как следует организовывать работу институтов. Они заявили, что институты должны не ограничивать и контролировать людей, а удовлетворять их базовые потребности. Только тогда люди смогут реализовать свой потенциал наилучшим образом – на пользу себе и окружающим.

Еще одним влиятельным ученым, разделявшим эти взгляды, была Карен Хорни^[37]. По ее теории, научить человека быть собой нельзя, он становится собой, только когда воспитывается в благоприятной обстановке, в которой ему обеспечиваются возможности роста. Вот что писала Хорни:

Идеалом применительно к себе или к другому становится освобождение и культивация сил, ведущих к самоосуществлению^[12].

Я, как психолог, считаю, что этот спор о человеческой природе крайне важен. В конце концов, вопрос о том, ограничивать ли человека или давать ему полную свободу, можно с уверенностью назвать фундаментальным. Современные представители позитивной психологии, о которых мы поговорим далее, склоняются к аристотелевским принципам с оглядкой на работы Маслоу и проводят новые восхитительные исследования, которые в очередной раз доказывают, что удовлетворение базовых человеческих потребностей ведет к самореализации и аутентичности.

Пирамида Маслоу наглядно демонстрирует, что такое аутентичность: это поведение, чувства и образ мышления человека, чьи базовые потребности удовлетворены. Однако, как я уже говорил, не каждому удастся удовлетворить эти потребности, из-за чего отсекается путь к аутентичности.

Бесспорно, мы рождены для аутентичности, но слишком легко сходим с верной тропы. В следующей главе я подробнее расскажу, как это происходит.

Глава 3

Как мы сходим с пути к своему истинному «Я»

Следующим после Абрахама Маслоу по значимости психологом-гуманистом XX века был Карл Роджерс^{38}. Как и Маслоу, Роджерс считал, что стремление человека к самореализации, к достижению личного максимума дано ему от природы^{39}. Роджерс соглашался и с тем, что это естественное стремление ослабевает, когда нужды человека не удовлетворяются. Он часто рассказывал историю из своего детства – о ящике с картошкой, стоявшем в подвале семейной фермы, на которой он вырос. В ящике семья хранила запасы на зиму. Он стоял под небольшим окошком. Роджерс заметил тогда, что здоровые, зеленые побеги картофеля, посаженных в землю, очень отличаются от тех бледных, вялых ростков, которые дают картофелины, лежащие в подвале.

...И эти слабые, тоненькие побеги вырастали на 60–90 см. Они тянулись к далекому свету в окне. Эти побеги и их странный, бессмысленный рост были своего рода проявлением отчаянной целеустремленности. Они никогда бы не стали растениями, никогда не окрепли бы, никогда не смогли бы реализовать свой истинный потенциал^{40}.

Вот как описывал Роджерс, уже будучи практикующим психологом, свои впечатления от разговоров с пациентами. Подобно картофельным побегам, те из нас, кто живет в условиях постоянного контроля и ограниченности и не может реализовать свои основные психологические потребности, тоже становятся слабыми, бесполезными и уродливыми^{41}. Однако некоторые люди, подобно тем же побегам из примера Роджерса, все равно продолжают тянуться к свету и изо всех сил пытаются самореализоваться даже в таких непростых условиях.

Психологов-гуманистов, таких как Роджерс, нередко считают наивными оптимистами из-за того, что они так много внимания уделяют реализации личностного потенциала. Как следует из аналогии, приведенной выше, растениям необходим солнечный свет, и они стремятся к нему. Но солнце не светит над нашей головой непрерывно. По примеру Роджерса стоит задуматься о том, что происходит, когда над головой сгущаются тучи^{42}.

Анализ кейса: Майкл

Майкл рос с жестоким отцом и потому быстро приноровился распознавать изменения в его настроении. Отца моментально выводили из себя самые разные мелочи, причем чаще выдуманные, чем настоящие. Неудивительно, что Майкл научился чувствовать «эмоциональный накал» в окружающих и быстро гасить его при помощи шутки. При общении с отцом ему это очень помогло. Спустя тридцать лет Майкл со стороны кажется дружелюбным и жизнерадостным, но на самом деле все совсем не так. Майкл находится в вечном напряжении, гадая, какой будет реакция окружающих на его слова и действия. Его отец уже умер, и никакой угрозы реального насилия в жизни Майкла нет, но он живет в постоянном страхе: боится вспышек ярости и критики со стороны окружающих. Он часто шутит, с ним легко и приятно общаться, но такое поведение – это маска, с помощью которой он успокаивает окружающих.

У людей закрепляются модели и особенности поведения, которые помогают им выживать во враждебной обстановке. Поэтому Майкл и во взрослом возрасте продолжил вести себя, как в детстве, несмотря на то что реальная необходимость в таком поведении отпала. Никто из коллег Макса и подумать не мог, что он принимает антидепрессанты, и очень мало кто допускал мысль о том, что он борется с повышенной тревожностью.

Анализ кейса: Джоанна

У Джоанны тоже было трудное детство, но она научилась давать отпор. Мать постоянно ее критиковала, и девочка быстро поняла, что лучшая защита – это нападение. Теперь, двадцать лет спустя, Джоанну можно назвать суровым начальником, склонным к саркастическим замечаниям. Коллеги считают, что с ней трудно поладить, и стараются ее избегать. Они знают, что Джоанна часто воспринимает любые высказывания как критику, поэтому очень осторожны в словах.

Майкл и Джоанна могут сказать, что у них просто такой характер, что они видят мир так, как видят, и в них нет ничего необычного. Но Роджерс заключил бы, что они носят застарелую маску. Во многих случаях маска настолько прирастает к человеку, что у него возникают реальные проблемы с психикой^{43}.

Коллеги Джоанны уже уяснили, что с такими людьми, как она, трудно общаться. Их мнение о себе и о ситуации зачастую нереалистично и искажено, но основная проблема состоит в их непреклонности. Они неспособны осознать трудности и не склонны к переменам. Иные точки

зрения воспринимаются ими как угроза их личности.

Однако сами «люди в маске» видят ситуацию совершенно иначе. Например, Джоанна считает, что у нее хорошее чувство юмора, что ее не так-то легко одурачить и что она за словом в карман не полезет. Она и знать не знает, какой суровой и резкой может быть. Ее мнение о себе идет вразрез с мнением окружающих. Сама она никогда бы не поняла, что у нее есть психологические проблемы.

А вот Майкл собственные трудности осознает. Он обратился к психологу с жалобами на тревожность, и тот прописал ему соответствующие лекарства. Медикаменты помогают, но Майкл по-прежнему не понимает, откуда у него эта тревожность. На самом деле он просто никогда об этом особенно не задумывался и не связывал свои ощущения с обстановкой, в которой рос. Таблетки не решают всех его проблем, потому что он все никак не может избавиться от напряжения, которое засело в нем с детства.

Если говорить коротко, то в детстве мы, наблюдая за взрослыми, усваиваем, чего стоит ожидать и как себя вести. Те из нас, кто находится в непредсказуемых или чересчур ограничивающих условиях, лишаются возможности аутентичного развития. При этом можно даже не осознавать наличия психологических проблем; а можно осознавать, но не понимать, откуда они взялись.

Те же, кто рос в адекватной атмосфере, кого окружали понимание и забота, смогли удовлетворить свои базовые психологические нужды, без чего невозможно достичь благополучия. Таких людей можно сравнить со здоровыми, зелеными побегами картофеля на грядке. Роджерс был убежден, что человеку, как биологическому созданию, свойственно стремление стать как можно лучше и аутентичнее. Иными словами, подобно желудю, который знает, как ему расти, чтобы реализовать свой потенциал, люди сами понимают, что им делать^{44}.

Новорожденный ребенок аутентичен

Представьте, что вы заглядываете в колыбель новорожденного малыша. Младенца не нужно учить аутентичности. Он уже аутентичен. Первые месяцы жизни у всех нас проходят в полной гармонии с собой. Мы никак не маскируем свои эмоции. Глядя на младенца в колыбели, мы видим, что он совершенно искренен в своих проявлениях. Любой плач, всхлип или улыбка – это подлинное выражение внутреннего состояния. Младенец не пытается быть кем-то другим. Если ему жарко, холодно, больно или

хочется есть, он выражает это соответствующим образом.

Разумеется, в этот период жизни у малыша еще не сформировалось самосознание. Любое ощущение, с которым он сталкивается, будь то чувство голода, боль или дискомфорт, воспринимается без размышлений. Когда ребенок хочет есть, он плачет. Поев, чувствует сытость. Когда голод проходит, плач затихает. В этот период жизни человек – это бесконечный поток чувств. Уильям Джеймс говорил: «Младенец попадает в поток разнообразных ощущений – зрительных, слуховых, обонятельных и осязательных; их так много, что они сбивают малыша с толку»^[45]. В этот период наши чувства связаны с переменами снаружи или внутри. Мы еще не можем описать происходящее словами, но наше лицо, тело и движения искренне выражают те чувства, которые в нас бурлят. Младенцы не способны осмыслять опыт. Это умение приходит позже.

Понемногу дети учатся ползать и познают мир вокруг. Малышей привлекают определенные звуки, цвета, вкусы и ощущения, и они спешат их исследовать. И спешат не потому, что приняли соответствующее сознательное решение, а потому, что ими руководит стремление к реализации потенциала. По мнению Роджерса, мы рождены с априорной склонностью достичь своего личного максимума. В младенчестве мы исследуем мир в той степени, в какой нам это нужно. Ребенок тянется к цветным красивым предметам. Он не принимает сознательных решений, но движется к тому, что его влечет, подобно картофельному побегу, который тянется к свету, стремясь реализовать потенциал, скрытый внутри.

Однако малыши очень ранимы, их аутентичность невероятно хрупка и часто рушится в последующие годы, с развитием самосознания. В среднем самосознание появляется у ребенка уже к полутора годам. Нам это известно благодаря удивительным экспериментам, в которых малыши смотрели на себя в зеркало. Вы когда-нибудь наблюдали за тем, как собака смотрит на себя в зеркало? Если да, то, вероятно, заметили, что она себя не узнает. Она рычит на собственное отражение, будто это некий чужак, зашедший на ее территорию. И так реагирует большинство животных^[46]. А вот младенцы себя узнают.

В ходе одного из революционных экспериментов 96 младенцам разукрасили кончики носов. Каждый из них смотрелся в зеркало до и после нанесения краски. Малыши младше года не узнавали себя, а испытуемые в возрасте от 1 года и 3 месяцев, увидев свое отражение в зеркале, начинали трогать себя за нос. Испытуемые в возрасте двух лет тоже хватали себя за нос^[47], а это верный признак того, что они себя узнали и что в них уже

развилось самосознание.

Человек – прирожденный рассказчик

С формированием самосознания возникает необходимость рассказать себе историю о том, кто мы есть, – обобщить все свои чувства, мнения, желания, суждения и проявления, которые, по нашему мнению, нас определяют. В детстве мы ведем себя непринужденно и демонстрируем изобретательность. Мы экспериментируем с предметами, пробуем себя в новых видах деятельности, пытаемся понять, как работают те или иные устройства, и тем самым узнаем себя и мир и делаем выводы, как лучше в него вписаться. Малыши учатся осмыслять пережитое и отличать свой опыт от чужого.

По мере того как ребенок взаимодействует с окружающими, его самосознание развивается, а самовосприятие становится все сложнее, поскольку у ребенка накапливается жизненный опыт. В голове у малыша складывается история, повествующая о том, кто он такой. Эта история – по сути, карта, которая поведет ребенка по жизни.

О нарушении восприятия себя

«Я сказала, что хочу быть писательницей, когда вырасту, но папа посмотрел на меня и сказал: "Боюсь, это маловероятно"». Когда Крис рассказывала мне эту историю из детства, ее голос дрожал. Даже по прошествии стольких лет она не менее остро переживала этот момент. В ту минуту ее мечты буквально размазало по стенке. «Я поняла, что во мне нет ничего хорошего и что мне лучше помалкивать».

Дело в том, что взаимодействие с другими людьми формирует нашу самооценку. Особенно важны те случаи, когда нас как-либо оценивают. Если мы получаем негативную оценку, наше восприятие себя может исказиться. Комментарии, не содержащие явной оценки, тоже порой врезаются в детскую память.

В возрасте 13 лет Лидия перешла в новую школу. Когда учительница представляла девочку классу, она сказала: «У нас уже есть одна Лидия. Мы зовем ее Лидия-милашка. А тебя будем звать просто Лидия». Даже теперь, через много лет, Лидия, рассказавшая мне эту историю, все не может забыть миг, когда сделала вывод: «Я не милашка».

Дэвид был младшим из четверых детей. Он вспоминает, как мама нередко называла его «идеальным сыном». Дэвиду недавно исполнилось тридцать. Он всегда одет с иголочки и идеально причесан. Дэвид делает все возможное, чтобы казаться идеальным даже незнакомцам. Он требует

совершенства от себя и других. Неудивительно, что он одинок. И хотя у него было довольно много романов, все они длились недолго: в каждой партнерше Дэвид находил минусы – от едва заметных горбинок на носу до шрамов или родимых пятен.

Во время взаимодействия с другими мы узнаем, как себя вести. Энтони вспоминает, как сурово наказывал его отец за какой-нибудь проступок. Когда ему было 13 лет, после очередного наказания, сидя в школьном автобусе, он подумал: «Если меня бьют за то, что я плохой, значит, я плохой». В тот же день он начал курить, потому что ему казалось, что плохие мальчики обязаны курить. Почти 40 лет спустя он не может расстаться с этой вредной привычкой, хотя много раз пытался.

В юном возрасте мы зачастую непреднамеренно даем неверную оценку происходящему. Питеру было всего восемь, когда в день награждения учеников за особые заслуги приз достался его однокласснику Роберту. Ученик встал и вышел к доске, учительница вручила ему приз и похвалила его за то, что он прилежно занимался в течение года и очень хорошо себя вел. Питер вспоминает, что тогда ему подумалось: «Но ведь я тоже прилежно занимался и хорошо себя вел!» Питер рассказывает, что в тот миг он решил, что в мире нет справедливости. Ему было совершенно ясно, что Роберт заслуживает награды не больше, чем он сам или многие его одноклассники.

С годами мы начинаем осмысливать свой опыт и делать из него выводы. Все в нас – начиная с обуви и заканчивая прической – рассказывает историю о том, кто мы есть. Человек – это рассказчик, постоянно формирующий свой образ, который через какое-то время превращается в маску.

Безусловная любовь помогает нам не сходить с пути

Роджерс описал одну из важнейших идей во всей психологии – идею безусловного позитивного принятия. Эта концепция настолько широко известна, что ее зачастую понимают неверно. Безусловное принятие – это не просто внешняя вежливость. Это приложение серьезных усилий ради того, чтобы удовлетворить базовые психологические потребности ближнего.

Как и Маслоу, о котором мы говорили в предыдущей главе, Роджерс осознавал, что у людей есть психологические потребности. Он сосредоточил свое внимание на двух главных.

Во-первых, человек нуждается в том, чтобы быть «начальником»

собственной судьбы. Ему нужна свобода действий и отсутствие тотального контроля. Стремление к свободе и побуждает новорожденного исследовать мир.

Во-вторых, нам необходимо чувствовать причастность к обществу. Человек – это существо социальное, и у него есть потребность в связях с другими и привязанности к ним, особенно в юном возрасте, когда мы полностью зависим от взрослых.

По мнению Роджерса, нам необходимо безусловное принятие. Под этим термином он подразумевает, например, свободу для молодежи, позволяющую молодым людям быть хозяевами собственной жизни и выбирать свой путь самостоятельно. И в то же время отношения с окружающими должны формировать в ребенке потребность в причастности, благодаря которой он сможет ощутить, что общество его принимает.

Соединение этих двух потребностей – в свободе и причастности – обеспечивает нам волшебную смесь, благодаря которой мы достигаем благополучия. Идеальные отношения между взрослым и ребенком характеризуются безусловным принятием или безусловной любовью: детей любят такими, какие они есть, вне зависимости от их действий. Ребенок, окруженный таким отношением, получает свободу быть собой, совершать личные открытия и познавать мир в уверенности, что его принимают и ценят^[48]. С удовлетворением базовых психологических нужд дети начинают активно развиваться и со временем осознают уникальность своего потенциала. Аутентичный родитель знает, как соблюсти баланс и удовлетворить потребность ребенка и в причастности, и в свободе. Аутентичные родители предоставляют ребенку свободу быть собой и любят его таким, какой он есть.

Любите ребенка, какой бы путь он ни выбрал

Впервые оказавшись дома у Джона и Вероники, я с удивлением увидел, как их сын Адам сбегает по лестнице в костюме принцессы, размахивая волшебной палочкой, и пробегает мимо нас на кухню. Я был поражен.

Нет, меня не пугает, когда мальчики одеваются не так, как того требует общество, но все равно зрелище было довольно необычным, а поскольку я раньше никогда не бывал в этом доме, увиденное меня потрясло. Но мое удивление быстро сменилось восхищением, когда я не заметил ни тени осуждения в глазах родителей Адама. Будто их сын нарядился не принцессой, а ковбоем или космонавтом.

Принимать ребенка таким, какой он есть, – значит любить его вне

зависимости от того, какой путь он выберет в жизни, и предоставить ему свободу действий. Из этого вовсе не следует, что детям стоит разрешать делать все что угодно без всякого надзора и не предостерегать их от последствий. Хорошее воспитание – это постоянный диалог с ребенком, благодаря которому тот понимает, что у него есть свобода выбора, и вместе с тем чувствует, что его любят таким, какой он есть.

Условное принятие сбивает нас с пути

Фрэнк родился на 30 лет раньше Адама, о котором я рассказал чуть выше. Однажды, когда Фрэнку было одиннадцать, он надел одежду старшей сестры и начал было примерять ее туфли на высоком каблуке, как в комнату вдруг вошел отец. Фрэнк помнит, что отец закричал на него и дал ему пощечину. Больше в семье об этом случае не вспоминали, и Фрэнк не осмеливался повторить содеянное до тех пор, пока спустя много лет не переехал из родительского дома. В детстве Фрэнк понял, что должен всегда вести себя как мужчина, чтобы его ценили.

Многие родители навязывают ребенку гендерные роли, которые им самим кажутся правильными и подходящими, и не замечают, что тем самым не дают ему свободу выбора. Если вам очень хочется, чтобы ребенок оделся ковбоем, а не принцессой или принцессой, а не ковбоем, будьте уверены – ребенок сделает так, как вы хотите. Детям необходимо, чтобы вы их любили, и потому они пытаются быть такими, какими вы хотите их видеть, а не самими собой.

Навязывание ребенку гендерных ролей – роли ковбоя, роли принцессы – это один из примеров того, как ожидания, которые мы возлагаем на ребенка, ограничивают его и не дают ему стать собой. Представьте себе, как сильно давят на детей родительские стремления, требования и надежды. Сэм около сорока. Она никогда не выходит из дома без идеального макияжа. Она вспоминает о том, что родители часто называли ее красавицей. Из-за этого папа был к ней особенно ласков, и Сэм, в отличие от братьев и сестер, совсем не ругали. Она усвоила, что если ты красивый, то тебя любят, и эта убежденность укоренилась в ней и повлияла на ее поведение.

В реальности нас зачастую окружает не безусловное, а *условное* принятие (то есть принятие при определенных условиях). Сэм, которой родители постоянно говорили, какая она миленькая и как они ею гордятся, научилась тому, что для уважения и любви нужна привлекательность. Мальчик, на которого за пропущенный удар кричит тренер, понимает:

чтобы его ценили, он должен быть лучшим спортсменом в команде. Ребенок, получивший плохую оценку за домашнюю работу и тем самым сильно огорчивший родителей, быстро усваивает, что его будут ценить и любить при условии, что он хорошо учится.

В некоторой степени мы составляем свой свод жизненных законов, когда делаем выводы, что обязаны быть привлекательными, популярными, спортивными, опрятными, уважаемыми, смешными, чтобы нас любили и принимали.

Из-за подобных выводов ребенок начинает всевозможными способами угождать окружающим. В детстве мы так сильно хотим, чтобы нас ценили, что это становится для нас важнее свободы. Если говорить коротко, мы так сильно стараемся угодить другим, что перестаем понимать, что нужно нам самим и каким путем мы хотим пойти.

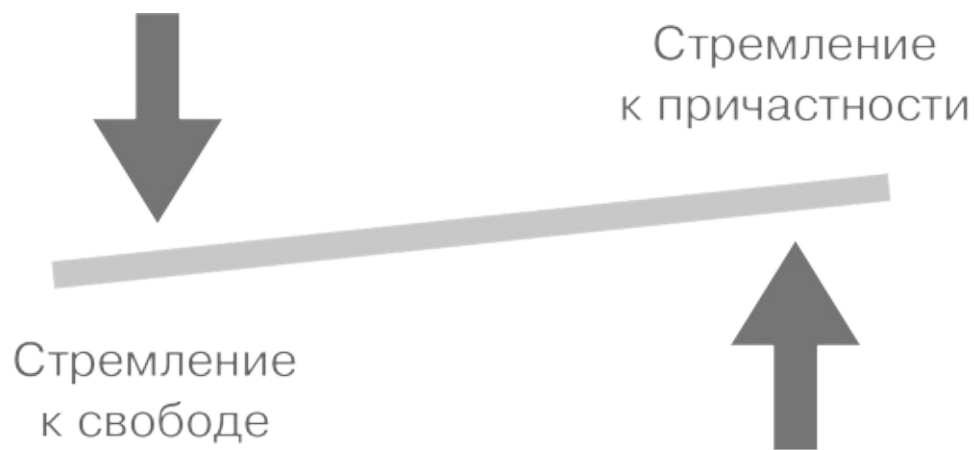


Рис. 2. Стремление к тому, чтобы нас понимали, подавляет стремление к свободе

В условиях строгости и контроля ребенок не может удовлетворить базовые психологические потребности, и в итоге его парализуют страх, неуверенность, тревога, он теряет возможность познавать окружающий мир. Так формируется база для самоотчуждения. Фрэнк, например, добился принятия, только пережив насилие, что негативно сказалось на его стремлении к аутентичности. В иных случаях влияние осуществляется не так явно, но все равно ущемляет стремление ребенка к аутентичности и развитию своего потенциала^[49].

Последствия контроля

В идеале родитель всегда должен принимать своего ребенка таким,

какой он есть, но в реальности такого родителя не существует. Мы все ошибаемся, у всех нас есть слабые места, и, даже будь мы в самом деле идеальны, некоторые наши действия и желания все равно порой понимались бы неправильно. Дети зачастую ошибочно трактуют родительские намерения. По мнению Роджерса, в той или иной степени каждый человек проносит с собой по жизни некий «багаж из детства», поэтому мало кто в полной мере осознает собственный потенциал. Многие осмысливают его лишь частично. Для остальных этот процесс существенно осложнен.

Не так-то просто постоянно поддерживать баланс. Правильное воспитание предполагает не то, что родитель всегда поступает исключительно верно, а то, что он *всеми силами стремится* к тому, чтобы так поступать. Если бы мы жили в идеальном мире, вокруг нас с самого детства царило бы безусловное принятие, благодаря чему мы ощущали бы, что нас любят и ценят, и смогли бы развиваться, становиться собой, реализовывать свой потенциал. Но на деле самые разные авторитетные для ребенка люди – родители, преподаватели и религиозные наставники, персонажи из медиа и телевизора – могут демонстрировать его условное принятие. Такое принятие будет полезно детям, которых вы намерены подстроить под свои идеалы, но если вы одобряете концепцию Роджерса, считавшего, что аутентичность – это естественное и самое желанное состояние человека, то вам эта схема не подойдет.

Идеи Роджерса о том, как дать людям больше свободы, частично созвучны мыслям китайского философа Лао-цзы^{50}. Его главный труд – «Дао дэ цзин» («Канон Пути и благодати»)^{51}. Одно из основных понятий его философии – «у вэй», что можно перевести как «недеяние». Суть идей, о которых идет речь, можно описать следующими тезисами.

- Если я не буду вмешиваться в дела людей, они сами во всем разберутся.
- Если я не стану командовать людьми, они будут вести себя естественно.
- Если я не буду поучать людей, они сами сделаются лучше.
- Если я не буду ничего навязывать людям, они станут собой^{52}.

Роджерс увидел, что древней китайской философии была совсем не чужда его концепция безусловного принятия, необходимого для того, чтобы люди реализовывали свой потенциал.

Многие ученые после Роджерса занимались дальнейшей разработкой

его идей, и, судя по всему, выдвинутая им теория детского развития и идея о том, что контроль со стороны авторитетных фигур может навредить ребенку, точны и правильны. В ходе одного исследования ученые наблюдали за игрой 26 детей в возрасте 6–7 лет. В комнате было много детских журналов, пазлов, конструкторов и т. д. Организаторов эксперимента – сотрудников Рочестерского университета Ричарда Райана и Эдварда Деси интересовало, как мамы взаимодействуют с детьми. Фразы, которые произносили мамы, ученые подразделяли на те, которые вынуждают ребенка что-то сделать, отвлекают его внимание от того, чем он занят в данный момент, подразумевают условное принятие, содержат слова «надо», «должен» и т. п. (вроде «Правильно, вот так и надо поступать!», «А тебе не кажется, что сюда нужна деталь поменьше?» или «Ты молодец, что так сделал»). Сначала дети играли без мам – чтобы ученые смогли зафиксировать, во что маленьким испытуемым на самом деле нравится играть. Выяснилось, что под материнским контролем дети гораздо меньше времени играли в то, что им и правда нравилось.

Аналогичные исследования проводятся уже не первый десяток лет. За это время ученые доказали, что для благополучия ребенка необходимо, чтобы его основные психологические нужды были удовлетворены, и что ситуации, в которых взрослые контролируют поведение детей, мешают выработке внутренних ценностей и целей^{53}. Исследования показали: если мы попытаемся изменить человека такими средствами, как угрозы, дедлайны, требования, строгая оценка и навязывание целей, его внутренняя мотивация ослабнет. Для развития аутентичности важно наличие возможностей для самоопределения, поскольку они усиливают в человеке ощущение самостоятельности.

Родители и педагоги, которые поощряют в детях самостоятельность, тем самым помогают им выйти на более высокий уровень аутентичности, укрепить внутреннюю мотивацию и добиться новых успехов. Если же используется контролирующий стиль воспитания и обучения, дети теряют инициативность, что в конечном счете снижает эффективность обучения.

В ходе еще одного исследования, проведенного Гленом Никсом и его коллегами, студентов колледжа попросили представить, что они записываются на занятия по предмету, который им действительно нравится, но не входит в программу, либо по предмету, который им неинтересен, но в программу входит. Потом их попросили представить, что они получили хорошую отметку. Те, кому разрешили выбрать предмет по собственному желанию, испытали бóльшую радость и воодушевление^{54}.

Мы как родители сами должны быть менее жесткими и более аутентичными, тогда у наших детей появится свобода для роста, а главное, наглядный пример аутентичности ^{55}.

Узнать себя ради движения вперед

В конечном счете очень важно понимать, как детский опыт влияет на степень нашей аутентичности, – и не потому, что тогда мы сможем спокойно свалить всю вину на родителей, преподавателей и других взрослых, а потому, что так мы лучше узнаем себя и благодаря этому сделаем большой шаг вперед. У нас есть только два варианта: либо копаться в прошлом, ничего из него не извлекая, либо делать из воспоминаний о детстве выводы и учитывать их ради нашего будущего. Детские годы нужно обдумывать не для того, чтобы в них потеряться, а для того, чтобы понять, откуда же берется шум чужих мнений, упомянутый Стивом Джобсом, слова которого я цитировал ранее. Подробнее об этом – в следующей главе.

Глава 4

Как научиться слушать свой внутренний голос

Помню, лет двадцать назад солнечным днем я шел через Риджентс-парк в Лондоне и увидел мальчика лет семи, который бежал по траве, пел и смеялся. Рядом я заметил табличку «По газону не ходить». Услышав громкой голос (вероятно, отца), отчитывающий мальчика и приказывающий ему немедленно уйти с газона, я обернулся. Мальчик бросил на меня быстрый взгляд, униженно опустил голову и побежал к отцу. Все это длилось каких-то несколько секунд, и, скорее всего, отец сразу позабыл о случившемся, да и мальчик, возможно, спустя двадцать лет и не вспомнит тот день. Но можете не сомневаться: в тот момент юному мозгу навязали новые правила жизни.

Последствия условного принятия

Ави Ассор с коллегами в Университете имени Бен-Гуриона исследовали, как родители взаимодействуют с детьми^{56}. 110 студентов попросили ответить на вопросы об их детстве. Они должны были указать, насколько согласны с тем или иным утверждением, касающимся их родителей. Например:

- Родители проявляли любовь, только когда я приносил домой хорошие оценки.
- Родители лучше ко мне относились, когда я хорошо себя вел.
- Родители проявляли любовь только тогда, когда я добивался спортивных успехов^{57}.

Каждое утверждение отражало какое-либо желание родителей: чтобы ребенок был успешен в школе, хорошо себя вел, демонстрировал достижения в спорте. Таким образом ученые смогли выяснить, социальное давление какой силы чувствуют на себе дети, чьи родители ставят перед ними определенные условия и любят их лишь за выполнение этих условий.

Условное принятие со стороны родителей регулируется двумя способами. Родитель либо перестает показывать любовь к ребенку, когда тот ведет себя не так, как родителю хочется, либо проявляет к нему любовь только тогда, когда поведение ребенка соответствует представлениям взрослых.

Ученые обнаружили, что те, кто соглашался с утверждениями, чаще

всего ставили перед собой цели, которые *нужно*, а не *хотелось* достичь. Такие студенты чувствовали вину и стыд, когда не справлялись с требованиями, которые к ним предъявляли, а удовлетворение после достижения цели у них очень быстро проходило. Плюс ко всему эти молодые люди обижались на родителей^[58].

Но, что самое интересное, исследователи попросили и родителей оценить утверждения из анкеты, относящиеся уже к их родителям. Выяснилось: те, кто воспитывался взрослыми, выдвигавшими перед ребенком ряд условий, которые нужно было выполнить ради родительской любви, чаще всего вели себя так же и со своими детьми. Как ни смешно, «вредные привычки» родителей передаются следующим поколениям. Но если мы сами сделаемся более аутентичными, мы сможем этому помешать.

Сара, с которой мы уже познакомились ранее, поняла, что в ней развилось стремление угождать родителям своим успехом, но ко всему прочему стала замечать за собой, что требует того же от своей дочери Андреа. Сара была в ужасе от самой себя и начала внимательнее прислушиваться к дочке и следить за тем, что и как говорит ребенку. Сара хотела, чтобы дочь поняла, что вне зависимости от ее школьных успехов мама любит ее такой, какая она есть.

Помогаем детям сформировать самооценку

Мы как родители обязаны устанавливать для детей разумные границы. Но в то же время нужно избегать вербального контроля и ярко выраженной холодности – это плохие инструменты воспитания. Если мы хотим помочь детям обрести свой путь, нужно изо всех сил попытаться взглянуть на мир их глазами. Это не значит баловать детей. Родители, которые балуют детей, закладывают основу для неадекватной самооценки. Их дети нереалистично оценивают себя и свои возможности. Высокая самооценка, не подкрепленная никакими жизненными достижениями, может стать предвестником агрессии и нарциссизма. Нужно следить за тем, чтобы у детей развилась адекватная самооценка: реалистичная и основанная на ценностях и склонностях, которые важны для них самих.

По словам Кристофера Мрука из Университета Боулинг-Грин в Огайо, аутентичная самооценка предполагает, что представление о своих сильных сторонах подкреплено реальными умениями. Аутентичная самооценка полезна: она помогает побороть страхи, исследовать новые возможности, справляться с новыми трудностями. От этого никуда не деться, если мы хотим добиваться успехов и реализовывать свой потенциал. К тому же аутентичная самооценка дает нам силы подниматься после падений и

двигаться вперед, сделав важные выводы из негативного опыта^{59}.

Само собой, поступки ребенка будут порой противоречить нашим желаниям, но отношение к нему не должно меняться: нужно терпеливо проявлять к нему любовь, чтобы он не подумал, что его разлюбят, если он будет вести себя не так, как мы хотим. Разумеется, иногда нам придется столкнуться с разочарованием, но важно, чтобы ребенок понял, что нас огорчают его действия, а не он сам.

Когда поведение ребенка нас разочаровывает, нужно пересмотреть собственные требования. Может оказаться, что они не подходят нашему ребенку. Но порой разочарование – это сигнал, что ребенок не осознает важности того, чему мы пытаемся его научить. Если так, то нужно лучше уяснить позицию ребенка и помочь ему понять ценность работы в школе, важность спортивных успехов и т. д., но ни на секунду не переставать любить его как человека и прививать ему свободу, которая поможет принимать правильные решения.

Нередко приходится бороться с соблазном проявить в воспитательных целях строгость и холодность, но такой метод опасен негативными психологическими последствиями. Психологи сталкиваются с ними каждый день, когда пациенты рассказывают, что чувствуют себя потерянными, не знают, каким путем идти, и не могут найти в жизни смысл и цель. Зачастую эти чувства становятся базисом для повышенной тревожности и депрессии, а для выяснения истинных причин может потребоваться много сеансов психотерапии.

Стив Джобс, которого я цитировал ранее, призывал нас не поддаваться шуму чужих мнений и всегда слушать внутренний голос. Мы несем в себе голоса прошлого, диктующие нам, как стоит себя вести. Эти голоса перекрывают нам путь к аутентичности и заглушают наш собственный внутренний голос. Зачастую мы даже не можем понять, что они чужие. Если мы хотим познать самих себя, мы должны услышать в этом гаме свой собственный внутренний голос и научиться отличать его от чужих голосов, уяснив, как эти самые чужие голоса на нас влияют.

Условное принятие и условия ценности

Карл Роджерс называл голоса извне условиями ценности – это свод правил, которые мы усваиваем в детстве, если нас не принимают такими, какие мы есть. У каждого человека своя уникальная комбинация условий ценности. Для кого-то важно доставлять удовольствие другим. Для кого-то – быть умнее всех. Для кого-то – постоянно сдерживать свои чувства.

Условия ценности закладывают базу для беспощадных голосов у нас в голове, которые постоянно нас критикуют: «Посмотри, какая ты толстая! Посмотри, какой ты глупый! Посмотри: от тебя же ни грамма пользы!» Для аутентичной жизни необходимо не дать этим голосам заглушить наш собственный внутренний голос и научиться внимательнее прислушиваться к себе и точно знать, что в нас происходит. В этом нам поможет интуиция.

Маслоу рассказывал о том, как учил своих студентов слушать себя:

В качестве простого первого шага на пути к самоактуализации я иногда советую своим студентам, чтобы, когда им предлагают бокал вина и спрашивают, нравится ли оно им, они реагировали необычным образом. Прежде всего, говорю я, *не надо* смотреть на этикетку – пусть она не служит сигналом, подсказывающим, *должно* ли вино нравиться. Далее я рекомендую им закрыть глаза и помолчать. Теперь они готовы, отключив шумы окружающего мира, пригубить вино и, ощутив на языке его вкус, обратиться к внутреннему «верховному суду»^[13].

В хаосе современной жизни очень сложно найти свободное время и оказаться одному в тишине и покое, чтобы прислушаться к происходящему внутри, привести в порядок тревожные мысли, чувства и ощущения и, пользуясь выражением Маслоу, узнать вердикт внутреннего «верховного суда».

Само собой, прислушиваться к внутреннему голосу нужно не только, когда мы пьем вино, но и во время принятия любых решений. Проблема очень многих людей в том, что они живут в отрыве от всего важного для них, не могут разобраться в собственных чувствах и справиться со всем тем, что угрожает их самооценке. Такие люди избегают ситуаций, в которых им приходится сталкиваться с неприятной правдой о себе, и предпочитают не выходить из зоны комфорта. Они боятся новых возможностей. Нереалистичные, самокритичные внутренние диалоги, в которых мы ругаем, или унижаем себя, или признаем себя неудачниками и вешаем на себя вину за свои промахи, могут стать причиной психических

расстройств^{60}.

Мы ограждаем себя и от похвал, которые не соответствуют нашему восприятию себя. Бывало ли с вами такое, что вам делали комплимент, а вы смущались, меняли тему или обращали все в шутку? Если так, то ваша реакция, вероятно, сигнализирует о проблемах с личностной ценностью. Люди, которые плохо о себе думают, часто отрицают правдивость получаемых комплиментов^{61}. Они как бы оберегают отрицательное представление о себе, которое у них сложилось. Когда вы в следующий раз будете оспаривать очередной искренний комплимент, остановитесь. Посмотрите собеседнику в глаза и поблагодарите его.

Если мы хотим стать аутентичнее, нам надо лучше себя узнать. Нужно выйти за рамки условий ценности. В случае Джоанны быть ценной значит быть всегда правой. Неудивительно, что она добрую часть времени спорит с родными и близкими и пытается навязать им свою точку зрения. В итоге она нередко злится и обижается. Это стремление всегда поступать правильно спровоцировано ее работой, на которой ей приходится принимать множество решений и забывать о себе. А вот Майклу важнее радовать окружающих. Именно он всегда организует праздники для друзей и родственников, приезжает к ним с широкой улыбкой и подарками под мышкой, неусыпно следит за тем, чтобы всем было хорошо, и помогает людям мириться, когда видит, что кто-то расстроен или обижен. Но сам Майкл чувствует себя очень одиноким, ему кажется, что до него никому нет дела и что все принимают его знаки внимания как должное. И только наедине с собой Майклу проще всего *быть* собой.

Изменить мышление

Условия ценности диктуют нам, что думать, тем самым программируя наши действия. Из-за этих условий мы перестаем видеть возможности или видим их, но ими не пользуемся. Нужно понять, как мы выстраиваем диалог с самими собой. Например, вы ищете новую работу, но у вас ничего не получается. Что вы себе скажете в такой ситуации? Возможно, решите, что работодателям нужен кандидат помоложе. Или, допустим, у вас проблемы в личной жизни. Не исключено, что вы спишете их на то, что якобы недостаточно привлекательны. Люди зачастую говорят себе нечто подобное, и эти слова влияют на их восприятие себя, а причина тому – в условиях ценности. Условия ценности не дают нам оценить ситуацию объективно.

Как же распознать, что происходит именно это? Задача сложная, поскольку наши личные объяснения всегда кажутся нам исчерпывающе

логичными. Даже если друзья или родственники пытаются убедить нас в обратном, мы их на самом деле не слышим. Порой мы даже смеемся над их мнением или еще как-нибудь отстраняемся от их комментариев. Мы не готовы услышать адекватное мнение о себе, даже если оно более лестно, чем все то, что мы говорим сами себе. Пока мы не сможем принять правду, наша жизнь будет ограничена тем, что диктуют нам условия ценности. В жизни происходит много такого, что мы не в состоянии контролировать, но что точно поддается нашему контролю – так это наш личный выбор. Может показаться банальным, но тем не менее: нередко мы принимаем касательно себя неверные решения. Порой это происходит из-за нехватки фактической информации, а порой потому, что мы неверно оперируем имеющимися фактами. Ведет ли нас по жизни наш собственный внутренний голос – или мы принимаем решения на основе условий ценности?

Я, как психотерапевт, не один час своей жизни потратил на выслушивание жалоб клиентов, которые охотно сообщают о своих бедах. На первых сеансах люди обычно рассказывают свою биографию. Зачастую пациенты видят себя бессильными жертвами фатума, которые подверглись беспощадным ударам судьбы и вынуждены как-то выживать в среде некомпетентных коллег, глупых родственников или под давлением неких внешних факторов, не поддающихся контролю. Психотерапия начнет помогать только в том случае, когда человек осознает, что он всегда вправе выбрать, как реагировать на то или иное событие. Некоторые никогда этого не делают и так и остаются бессильными жертвами, но некоторые будто оживают и внезапно осознают, что никто, кроме них самих, не спасет их из жизненных ловушек.

Анализ кейса: Джон

Джон – один из моих пациентов. Ему около сорока, и он постоянно ссорится с родителями, недоволен браком, работой и жизнью в целом. Неделями он жаловался мне на других людей, якобы виноватых в его бедах, а потом вдруг в один прекрасный день сказал: «Как же я от всего этого устал. Ну не чушь ли я вам тут рассказываю? Ведь все дело во мне. Это мне надо проявить решимость и взять на себя ответственность».

После этого жизнь Джона стала разительно меняться. Разумеется, ему пришлось нелегко. Но когда он перестал видеть в себе жертву обстоятельств, а вместо этого разглядел человека, которому под силу стать хозяином собственной жизни, то всерьез взялся за решение проблем в семье и на работе.

Разобраться, что нами движет

Порой условия ценности подталкивают человека к величайшему успеху. Но, поскольку они возникают из чужих желаний и ожиданий, временами они не совпадают с нашими природными талантами, возможностями и интересами. И в итоге мы пытаемся добиться успеха в том, что у нас по определению плохо получается. Нам нужно чужое мнение, потому что сами мы не в состоянии оценить свои успехи. И в конечном счете из-за условий ценности мы становимся несчастными, не можем полностью самореализоваться, даже если у нас многое получается.

Разобравшись в условиях ценности, можно понять, что нами движет, – тогда мы лучше узнаем себя и научимся принимать более мудрые решения. Пока условия ценности диктуют нам, как жить, мы не знаем правды о самих себе. Мы не знаем, с чем именно нам так хочется согласиться. Поэтому сперва нужно понять, как работают эти механизмы и что мешает нам принять самих себя. Потому что как же мы примем себя, если продолжим судить свои поступки и намерения по тем правилам, которые взяли на вооружение множество лет назад и которые так внедрились в нас, что мы и сами этого не понимаем? А между тем эти чужие голоса заглушают наш собственный внутренний голос.

Пока эти голоса из прошлого одерживают над нами верх, мы не можем измениться. Чтобы не повторять былых ошибок, необходимо принять себя такими, какие мы есть, со всеми нашими сильными и слабыми сторонами. По мнению Роджерса, ключ к личностному росту – это принятие себя. Он говорил: «Как только я принимаю себя таким, какой я есть, я начинаю меняться – вот любопытный парадокс!»

Долой условное принятие

К сожалению, многие люди попросту не могут стать лучше без одобрения со стороны.

Анализ кейса: Рори

Рори хорошо учился в школе, но карьерный путь выбирал не сам: он стал банкиром по настоянию папы. Теперь, оглядываясь назад, Рори говорит, что банковское дело его особо не интересовало, но в его семье считалось, что важно быть успешным, то есть получать высокую зарплату, жить в роскошном доме с несколькими прекрасными машинами, припаркованными во дворе. Он помнит, как они с отцом обсуждали выбор факультета и отец сказал, что самое денежное

направление – это бизнес и финансы, но Рори, даже уже подавая документы, чувствовал, что не хочет изучать бизнес. И теперь, по прошествии многих лет, он живет жизнью, ставшей своеобразным последствием того вечера.

Рори стал успешным банкиром. Казалось бы, амбиции удовлетворены, но он глубоко несчастен. Отец внушил ему мысль о важности зарабатывания денег, так что по логике вещей должен бы одобрить успех сына. Но все произошло иначе. Незадолго до сыновнего взлета отец Рори стал банкротом. И поэтому успехи сына стали вызывать у него зависть. Таким образом Рори, который всю свою взрослую жизнь стремился к отцовскому одобрению, так его и не получил. Рори не умеет принимать себя и чувствует сильную зажатость, ему одиноко, он глубоко несчастен, потому что во всем, что он делает, ему требуется одобрение со стороны.

Если мы сможем освободиться от того, что нам навязывают условия ценности, нам будет проще принять себя. Потратьте десять минут на выполнение следующего упражнения.

Упражнение. Каких качеств вам не хватает для того, чтобы вас ценили?

Как бы вы закончили следующее утверждение? Скажите первое, что приходит в голову:

«Чтобы меня ценили, мне нужно _____»

Каким был ваш ответ? Как правило, когда людей просят закончить такое предложение, они говорят что-нибудь вроде:

- усердно трудиться;
- угождать другим;
- никогда не плакать;
- не злиться;
- не показывать окружающим своих слабостей;
- делать все, что мне скажут;
- быть сильным;
- быть умным;
- быть тихим;
- быть незаметным;
- быть лучшим;
- всегда быть правым;

- всегда побеждать;
- быть идеальным;
- быть красивым;
- быть успешным;
- быть богатым.

Велика вероятность, что ваш ответ близок к одному из перечисленных. Запишите его и внимательно прочтите. Обдумайте все воспоминания, мысли и чувства, что возникли у вас в сознании. С минуту просто фиксируйте, что появляется у вас в мыслях. Затем возьмите блокнот и опишите, о чем вы думали, какие чувства испытали. Выплесните их на бумагу; пишите все, что приходит в голову, как есть.

* * *

Когда для нас чересчур важны условия ценности, нам требуется постоянное одобрение со стороны окружающих, подтверждение, что мы действительно работаем усердно, достаточно зарабатываем, что мы лучшие и т. д. Но вне зависимости от того, сколько усилий мы прилагаем, чтобы добиться одобрения и заглушить внутренние критикующие голоса, этого всегда будет мало, потому что на самом деле нам не хватает самопринятия. Пока мы не примем самих себя такими, какие мы есть, внутренний критик продолжит доводить нас, доказывая нам, что мы:

- плохие;
- никудышные;
- никому не нравимся;
- обладаем множеством недостатков;
- гадкие;
- бесполезные;
- глупые;
- хуже всех.

Согласно формуле аутентичности, мало просто быть собой. Нужно еще знать себя и отвечать за себя. Если мы попытаемся стать собой, не узнав самих себя, существует опасность того, что мы примем критикующий голос внутри нас за голос интуиции. Задача состоит в том, чтобы определиться со своими ценностями и условиями и понять, что в них корень самоуничтожения, — тогда мы начнем контролировать наши внутренние диалоги с самими собой и то, как вы позиционируете себя при общении с окружающими.

Бремя условий ценности

Условия ценности навязываются нам в детстве, когда мы наиболее подвержены влиянию окружающих. Во взрослом возрасте мы подвержены ему уже не так сильно, но тем не менее продолжаем жить по-старому. Порой мы, сами того не замечая, ищем новые отношения, в которых условия ценности будут только ужесточаться, потому что не знаем другой жизни. Почти наверняка мы при этом не доверяем своей интуиции, потому что нам чересчур сильно нужно чужое одобрение.

В сказке про Волшебника из страны Оз Дороти, Железный Дровосек, Страшила и Трусливый Лев побеждают злую волшебницу и возвращаются в Изумрудный город. Великий Волшебник обещает исполнить их желание, если они победят колдунью. Дороти надеется вернуться в Канзас, Железный Дровосек хочет сердце, Трусливый Лев – храбрость, а Страшила – мозги. Они просят у Волшебника, обладающего громким и грозным голосом, чтобы тот выполнил свое обещание. Но тут внезапно раскрывается его обман.

Оказывается, что Волшебник – это маленький человечек, который говорит в мегафон и постоянно дергает за рычаги. Сам он поясняет это так: «Я не плохой человек, но очень плохой волшебник». Однако друзья Дороти настаивают на том, чтобы он сдержал свое слово. Волшебник дарит Страшילה мозги из отрубей, иголок и булавок, Дровосеку – сердце из шелка, набитого опилками, а Льва поит особым напитком, который должен пробудить в нем храбрость. Он мудрый человек, знающий, что такие качества, как ум, доброта и смелость, нельзя «передать». Поэтому он дарит гостям аллегорические подарки. То, чего ищут друзья Дороти, скрыто в них самих – вот в чем смысл этих аллегорий. Ведь за время приключений Страшила не раз доказывал, какой он умный, Дровосек – какой он добрый, а Лев – какой он храбрый. Спутники Дороти пляшут от радости, не понимая символичности даров.

Зачастую мы ведем себя совсем как Дровосеки, Страшилы и Трусливые Львы, когда требуем от других решения наших проблем. Но, как показывает эта история, решение всегда внутри нас. Другие не смогут подсказать нам, какие выводы сделать или каким путем пойти. Мы сами должны в этом разобраться. Мы должны научиться прислушиваться к себе и не давать чужим голосам заглушать голос нашей интуиции.

Если мы пересмотрим условия ценности и увидим, что они порой мешают нам вслушиваться в голос интуиции, мы сможем побороть их пагубное влияние. Для этого нужно, например, общаться с теми людьми,

которые принимают нас такими, какие мы есть.

Бесконечная важность любви

Как мы убедились, безусловное принятие и любовь – ключевые компоненты личностного роста в юности, поскольку они обеспечивают нам свободу выбора и чувство причастности, благодаря чему мы обретаем свой путь.

Важность таких взаимоотношений не ослабевает и когда мы становимся взрослыми. Чтобы полностью самореализоваться, нам требуются искренние, эмпатические отношения и безусловное принятие, люди, которые любят нас такими, какие мы есть, и вдохновляют нас стать лучше.

Правильные отношения обеспечивают нам близость, в условиях которой мы можем свободно самовыражаться, чувствуя, что нас понимают и ценят, что о нас заботятся. Уже не первое десятилетие исследования подтверждают, что близкие отношения помогают нам достигать успеха. Идет ли речь об отношениях с коллегами, с друзьями или с родственниками – в любом случае, когда удовлетворяется наша потребность в свободе и в причастности, наше эмоциональное состояние существенно улучшается. Счастливые люди гораздо чаще проявляют социальную активность, чувствуют дружескую поддержку и доверяют другим, более оптимистично отзываются о своих взаимоотношениях с окружающими, меньше времени проводят в одиночестве и больше – с друзьями, семьей или возлюбленными.

Плохие отношения или дефицит заботы могут вызвать психические расстройства. Пациенты, страдающие от депрессии или повышенной тревожности, чаще всего не могут похвастаться доверительными, искренними отношениями; они конфликтуют с родственниками, мало контактируют с друзьями и чаще всего не заводят ни с кем близких отношений.

Переживания, связанные с межличностными отношениями, – одна из главных причин, по которым люди обращаются к психологам. Успешность психотерапии частично зависит от психолога, который должен создать пациенту атмосферу доверительности, удовлетворив его потребность в свободе и причастности. Тогда пациент сможет лучше узнать себя и приподнять маску, которую носит. Честное и открытое обсуждение нашей жизни с другими может оказаться полезным: оно ослабляет стресс, который возникает из-за необходимости скрывать свое истинное «Я»^{[162](#)}.

Заглянув внутрь себя, мы находим подавленные чувства, отыскиваем в памяти события, которые пытались забыть, узнаем больше о себе и о том, чего же мы хотим от жизни. Хорошие психологи помогают сдвигать границы восприятия себя и открываться новому; они принимают нас, и благодаря этому мы получаем возможность принять самих себя^[63].

К сожалению, зачастую нам не хватает эмпатии, искренности, безусловного принятия, и потому мы принимаем себя лишь на определенных условиях.

Поиск позитивных отношений

Мы должны стремиться к тому, чтобы любить, принимать и понимать ближних в надежде, что они ответят нам тем же, но быть самим собой в отношениях получается далеко не всегда. Токсичными отношениями называются такие, в которых человека принимают и любят лишь на определенных условиях, в которых мало эмпатии и искренности. Идет ли речь о семье или о работе, нередко нам приходится сталкиваться с отношением, от которого впору бежать. Иногда мы чувствуем облегчение, когда выходим из дома на работу, иногда – когда выходим с работы и едем домой, а порой, что очень и очень грустно, можем испытать облегчение лишь «на нейтральной территории» – в машине по пути в офис или обратно, когда нас наконец-то никто не трогает.

Позитивные отношения стоят того, чтобы к ним стремиться, но бывают случаи, когда лучше побыть одному какое-то время, а потом познакомиться с новым человеком, общение с которым будет вам полезнее и приятнее.

Для того чтобы наша самооценка не пострадала в условиях токсичных отношений, нужно очень много энергии. Мы тратим ее на выстраивание психологической защиты, мешающей нам узнать правду о самих себе.

Аутентичные люди такой защиты почти не выстраивают. Они открыты для нового и, как следствие, постоянно что-то о себе узнают. Они умеют посмотреть на себя честно, увидеть как свои достоинства, так и недостатки, промахи и ошибки. Они могут осуждать собственные поступки, но не стремясь себя унижить, а желая сделать правильные выводы и измениться к лучшему. Они умеют критиковать в себе отдельные черты без обобщений. Они понимают, что ошибки неизбежны: это особенность человека. Они знают, что нет смысла сравнивать себя с другими, понимают, что у каждого свои сильные стороны, таланты и возможности, но при этом все равны, поскольку все мы люди. Аутентичные личности воспринимают мир без обобщений. У них гибкий образ мышления, они умеют взвешивать и

объективно оценивать ситуацию в каждый конкретный момент и принимать соответствующие меры.

В следующей главе я рассмотрю способы защиты, с помощью которых мы отгораживаемся от правды и защищаем свою самооценку. Вас поразит, как изощренно мы это делаем. А может, вы узнаете себя и искренне захотите в корне измениться.

Глава 5

Отследить работу защитных механизмов

Каждый день мы сталкиваемся с работой защитных психологических механизмов, которые включаются и в нас, и в окружающих людях. И пока мы не научимся распознавать эти средства защиты, они будут контролировать нашу жизнь и наши отношения.

По теории Фрейда^[64], который первым заговорил о защитных механизмах, человек пользуется ими для того, чтобы подавить тревожные чувства. Тревога вызывает у нас дискомфорт, но вместе с тем выполняет важные функции. Чувство тревоги работает как своеобразная сигнализация. Это своего рода датчик дыма. Такое устройство оповещает нас о том, что что-то загорелось, и дает время среагировать, так что мы успеваем выключить тостер или выбраться из здания, пока огонь не охватил его целиком. Аналогичным образом тревога сигнализирует нам о том, что что-то не так. Благодаря ей мы остаемся начеку, спасаемся от опасности и учимся избегать трудностей. Например, когда человек возвращается ночью домой по пустой и незнакомой улице, вполне естественно, что он испытывает тревогу. Он мобилизован, внимательно смотрит по сторонам, готов действовать. В таких случаях лучше не игнорировать тревогу и поступать соответственно ситуации.

Обращать внимание на тревогу правильно, но, возвращаясь к аналогии с датчиком дыма, позвольте задать вам вопрос: вы когда-нибудь вынимали из этого датчика батарейки, чтобы он перестал шуметь? Многим из нас доводилось это делать. И с тревогой мы зачастую поступаем похожим образом: гасим ее, подавляем. Если возникает реальная физическая угроза и мы не принимаем никаких мер, то вскоре сталкиваемся с неприятными последствиями, но, когда причины тревоги не в объективной опасности, а в том, что мы живем неаутентично, мы нередко «вынимаем батарейки», а негативных последствий не ощущаем. Таким образом мы можем подавлять психологическое напряжение, вызванное нехваткой аутентичности, на протяжении многих месяцев или даже лет – а то и всю жизнь, даже не осознавая того.

Защитные механизмы – это целая стратегия, которой мы пользуемся подсознательно, в большинстве случаев невольно, и усваиваем мы ее уже в детстве. Стратегия эта защищает нас от психологических опасностей. Тревожные чувства зачастую возникают, когда мы чувствуем себя

уязвимыми, нелюбимыми и бесполезными, и в таких случаях мы нередко отказываемся это признать и обращаемся к защитным механизмам. Они на непродолжительное время помогают нам справиться со сложными ситуациями и подавить негативные эмоции, которые в противном случае нас переполнили бы. Однако, если этими механизмами пользоваться постоянно, они становятся причиной сложностей и начинают искажать, трансформировать и фальсифицировать реальность.

Защитные механизмы искажают, трансформируют и фальсифицируют реальность

Работа защитных механизмов наглядно показывает, как часто люди отгораживаются от реальности^{65}. Из-за защитных механизмов мы порой совершаем поступки, которые и сами не можем объяснить.

Впервые теорию работы защитных механизмов предложил Фрейд, а его дочь Анна расширила и дополнила ее. Анна, младшая из шестерых детей Фрейда, родилась в Вене в 1895 году. Она стала психоаналитиком и в 1936 году опубликовала свою самую известную книгу «Эго и механизмы защиты». В ней описаны различные формы защитных механизмов, с помощью которых люди справляются с тревогой.

К использованию этих механизмов время от времени прибегают все, но некоторые настолько к ним привыкают, что включают их слишком часто, и это становится серьезным барьером для достижения аутентичности.

Защитные механизмы отрицания

Психологи выяснили, что некоторые защитные механизмы усваиваются нами в детстве. Это так называемые незрелые, или инфантильные, защитные механизмы – они называются так, потому что их особенно любят дети^{66}. Представьте себе ребенка, который зажимается в надежде на то, что благодаря этому станет невидимым. Через много лет взрослые, которые так и не научились защищаться от стресса другими способами, продолжают обращаться к этим незрелым механизмам и отрицать реальность. Именно такие механизмы мы сейчас и рассмотрим. Первый и основной из них – механизм отрицания.

Анализ кейса: Пол

Жена Пола умерла от рака. Но вместо того, чтобы принять свои переживания и горечь утраты, Пол, на удивление родных и близких, сохранял невозмутимость и вел себя так, будто ему все равно.

Окружающие сделали вывод о его холодности и равнодушии к жене, хотя на самом деле его обуревали совершенно иные чувства. Он просто не находил в себе сил смириться с ее смертью.

Отрицание – отказ от принятия реальности, крайняя форма самозащиты. В этом случае болезненные события как будто не затрагивают человека, он ведет себя как ни в чем не бывало – так, словно не знает чего-то такого, что, по мнению окружающих, ему знать необходимо. Отрицание считается одним из самых ранних защитных механизмов, потому что оно характерно для детства, как в примере выше, когда ребенок закрывает глаза, думая, что после этого он превратится в невидимку. Но как ни странно, мы, став взрослыми, можем продолжать пользоваться этим механизмом чуть ли не ежедневно, чтобы спастись от негативных эмоций или уберечься от тех сфер жизни, с которыми не хотим сталкиваться. Мы интерпретируем события таким образом, чтобы устранить все угрозы.

Отрицание помогло Полу пережить смерть жены. В краткосрочной перспективе этот механизм полезен, но при длительном использовании он мешает нам разобраться с эмоциональными проблемами, что довольно опасно. У тех, в чьей жизни случается трагедия, механизмы отрицания часто проявляются в первое время после нее. Они помогают прийти в себя, однако если отрицание затягивается, то в будущем могут возникнуть серьезные проблемы^[67]. Пока вы отрицаете реальность произошедшего, вы не можете решить неотложные задачи, о чем вам придется потом не раз пожалеть.

Анализ кейса: Мэри

Мэри взяла за привычку выпивать по вечерам после работы по несколько бокалов вина, даже если ей предстояло сесть за руль. Ее муж Марк неоднократно говорил ей, что это серьезный риск. Между супругами стали возникать споры, поскольку Мэри резко отрицала наличие проблем. Однажды вечером Мэри с мужем поехала в ресторан, где заказала бокал вина. Марка это разозлило, и он заявил, что, если жена собирается после ужина сесть за руль, пить ей не стоит. Ужин продолжился в абсолютной тишине. Мэри допила первый бокал и заказала второй. Марк выразительно на нее посмотрел, как бы говоря, что не стоит этого делать. Мэри обидел взгляд мужа. Она считала, что еще один бокал не принесет ей большого вреда и что Марк паникует напрасно.

Они молчали до самого возвращения домой, а там разругались в пух

и прах.

Неудивительно, что через несколько месяцев по вине нетрезвой Мэри случилась небольшая авария и женщину задержал полицейский. Она была потрясена произошедшим. Ее арестовали и оставили на ночь в участке. Во время общения с ней я понял, что Мэри не осознавала, что нарушает закон и поступает опрометчиво: сознание полностью блокировало подобные мысли. Через месяц ей вынесли обвинительный приговор, лишили ее водительских прав, и тогда реальность навалилась на Мэри тяжким грузом. Она была в шоке от собственного поведения. «И как это я не понимала, что творю?» Только приговор суда, лишение водительских прав и страх попасть в тюрьму открыли ей глаза на проблемы с алкоголем и вывели ее из отрицания.

Расщепление – еще один механизм, который также вырабатывается в детстве. Вместо того чтобы осознавать и принимать жизненные сложности, дети видят события в черных и белых тонах, различают только плохое и хорошее, правильное и неправильное, поэтому их восприятие мира упрощается.

Во взрослом возрасте в трудных ситуациях мы тоже периодически возвращаемся к расщеплению.

Анализ кейса: Робин

Семейная жизнь Робина была нестабильной с самого начала. Они с Шазией поженились десять лет назад. Порой выдаются совершенно спокойные дни, недели и даже месяцы, но потом случается какая-нибудь крупная ссора, Робин теряет самообладание, взрывается и начинает грозить супруге разводом. Когда он рассказывает мне о причинах подобных ссор, в первую очередь меня поражает то, что чаще всего поводы крайне незначительны: например, жена поздно приехала с работы, не предупредив Робина заранее, что проведет вечер с друзьями. Дело не в том, что Робин – собственник, хотя именно так и кажется, просто в состоянии стресса он начинает видеть свой брак в черно-белых тонах. Он то лучший, то хуже некуда. Шазия то самая любящая и заботливая супруга в мире, то самая злобная и эгоистичная. Робин видит исключительно крайности и колеблется между ними.

Подавление. Суть подавления состоит в том, что мы не допускаем проникновения в наше сознание опасных, непозволительных мыслей, чувств и порывов. Скажем, если мы гетеросексуалы, мы можем не признавать сексуального влечения к коллеге своего пола. Нам хочется

подавить в себе то, что нас тревожит, что представляется неадекватным и стыдным, и это вполне понятно. Мы живем в культуре, в которой гомосексуализма по-прежнему стыдятся, и поэтому неудивительно, что некоторые мужчины и женщины подавляют свои истинные чувства. Подавление не дает человеку узнать себя настоящего. Ведь в нас есть много такого, что мы не хотим принимать. Например, кому захочется убеждаться в том, что он не так уж и привлекателен, как думал, или не столь талантлив, умен, популярен?

Стоит помнить о том, что подавление скрывает истинное положение дел только от нас самих, а не от окружающих. Оно требует постоянных затрат психологической энергии, поскольку то, что мы подавляем в себе, все равно пытается прорваться наружу. По мысли Фрейда, психосоматические нарушения или какие-либо иные психологические проблемы возникают именно из-за подавления.

Анализ кейса: Тони

У Тони не было секса с мужем в течение года. И причина вовсе не в том, что она не хочет, – желание (по медицинским причинам) пропало у мужа, который даже переехал в отдельную спальню. Тони трудно справляться со своим состоянием, и поэтому она снова начала много курить, несмотря на то, что рассталась с этой пагубной привычкой несколько лет назад. Курение обеспечило выход для подавленной сексуальной энергии. А другой человек мог бы достичь подобного эффекта, увеличив нагрузку на работе или в спортзале либо переключившись на какой-нибудь более активный вид спорта.

Сублимация – это, по сути, просто превращение недопустимых порывов, мыслей и чувств в более допустимые. Например, когда человек чувствует сексуальное влечение, но не желает его удовлетворить, он может погрузиться в работу или в тренировки. Зачастую сексуальное влечение или агрессия, которые не получают выхода, реализуются в интеллектуальной или творческой деятельности. Сублимация считается зрелым защитным механизмом (в отличие от рассмотренных ранее) и одним из лучших, поскольку она переключает энергию в полезное русло.

Защитные механизмы, искажающие реальность

С возрастом в нас включаются более сложные механизмы, которые существенно искажают истинное положение дел.

Проекция – это приписывание другим людям чувств, мыслей и стремлений, которые на самом деле есть в нас самих, но которые мы отказываемся признавать.

В случае Марка и Мэри Марк злился на Мэри за то, что она его не слушала, но на самом деле это *он* не слушал *ее*. Иначе он куда лучше бы понял, как Мэри устает на работе, осознал бы, что алкоголь помогает ей бороться со стрессом, поэтому она и пристрастилась к выпивке. Ведь она пила не для того, чтобы его позлить, а потому, что действительно не понимала серьезности ситуации. Возможно, если бы Марк был внимательнее и слушал Мэри, ей не пришлось бы от него защищаться и она смогла бы раскрыться и увидеть, какой опасности себя подвергает.

Проекция – это еще один инфантильный механизм, который часто включается, когда мы не до конца знаем и понимаем собственные поступки и чувства. Марк не понимал, что он сам делает, а проекция спасала его в очень многих сферах жизни. Он нередко обвиняет других в том, что они его не слушают, но на самом деле он и сам довольно невнимателен. Еще один пример проекции находим в анализе ситуации Бена.

Анализ кейса: Бен

Бен – руководитель крупной компании, чем очень гордится. Если вы познакомитесь с ним на вечеринке, он тут же начнет вам рассказывать о том, какая у него высокая должность. После окончания университета он 15 лет упорно трудился ради карьеры и наконец дошел до руководящего поста. Но теперь, через три года после долгожданного повышения, он испытывает определенные сложности. Бен довольно амбициозен, но ему не хватает лидерских качеств, необходимых для руководителя. Одна из его главных проблем – неумение слушать, на что нередко жалуются подчиненные. Всем, кроме Бена, ясно, что он некомпетентен. Но почему он сам этого не видит? А потому что делает ровно то же, что и большинство людей, когда их самооценке что-то угрожает: сваливает вину на других. Подчиненных Бен обвиняет в том, что это они из-за непрофессионализма не обеспечивают его необходимой информацией. А вышестоящие инстанции – в том, что те не подкорректировали его проекты и не направили их в нужное русло, хотя на самом деле причина его неудач – в его собственной некомпетентности.

Переложить вину на других – верный способ спасти свою самооценку от ударов. Большинство из нас в те или иные моменты сваливают вину за собственные неудачи на окружающих, но спустя несколько часов или дней

понимают, что же произошло на самом деле. Самооценка от такого может пострадать, но это полезный опыт. Мы лучше узнаем себя, обретаем более реалистичное мнение о себе – и взаимодействовать с миром становится проще. Но Бен поступает иначе.

Вместо того чтобы подкорректировать самооценку с учетом новых сведений, Бен мастерски обманывает себя и делает все для того, чтобы его самомнение не пострадало. Он приписывает другим собственные негативные качества, которые не может осмыслить и принять. Неудивительно, что он вечно не в ладах с подчиненными и с начальством. Друзья же, которые знают о происходящем лишь по рассказам Бена при встречах за ужином, нередко удивляются, как при таких слабых руководителях компании и недобросовестной работе подчиненных фирма еще держится. Они и не представляют, что причиной всему – серьезное искажение самовосприятия у Бена.

Механизм проекции включается в нас чаще всего в тех случаях, когда мы сталкиваемся с недопустимыми для себя мыслями. Главная беда в том, что из-за проекции мы не видим в самих себе недостатков, которые очевидны нам в окружающих.

Диссоциация тоже искажает реальность. Проявляется она так: человек теряет чувство времени, на какой-то период перестает осознавать себя и фиксировать свой привычный ход мыслей. Может ощущаться своеобразная отрешенность от самого себя, исключенность из мира. Бывает, например, что мы ведем машину и вдруг понимаем, что не помним, что происходило в последние десять минут. Это и есть диссоциация. Марк и Мэри обратились за консультацией, и уже тогда было видно, в чем главная проблема: пока Мэри описывала ситуацию в их семье, Марк, казалось, совсем ее не слушал. Порой, когда разговор между супругами становился чересчур напряженным, Марк будто входил в иное состояние сознания. Казалось, что он присутствует в кабинете лишь физически.

Рационализация – еще один незрелый защитный механизм: мы объясняем события так, чтобы не упасть в чужих глазах. Например, нас не берут на работу нашей мечты, и мы говорим другим, что не очень-то и хотели туда устроиться или что для нас куда важнее опыт, полученный на собеседовании. Сообщая окружающим эту версию, мы и сами начинаем в нее верить. Такой прием помогает нам скрыть свои страхи и плохую самооценку.

Регрессия – это возвращение на предыдущую ступень развития при столкновении с невыносимыми мыслями и чувствами.

В спорах с супругой о ее алкоголизме Марк зачастую так сильно злился из-за невнимания жены к его доводам, что взрывался и начинал дуться как ребенок. Такое поведение было для него типичным. Как-то вечером в ресторане им долго несли ужин. К стыду Мэри, Марк вновь потерял терпение. Он накричал на официанта и стукнул кулаком по столу. Позже Мэри сказала, что у нее было чувство, будто она пришла в ресторан с младенцем.

Этот случай можно назвать вопиющим, но на самом деле мы довольно часто не замечаем, как в нас срабатывает механизм регрессии. Я, например, после тяжелой недели люблю провести денек на диване за просмотром старых вестернов из детства. Регрессивное поведение столь распространено, что мы перестаем считать его таковым: слишком уж часто мы возвращаемся к детским привычкам.

Специалисты по рекламе и маркетингу очень хорошо это знают: им не раз доводилось наблюдать за тем, как мы разгуливаем по супермаркету и заваливаем тележку детскими сладостями. Нам нравится распластаться на диване, включить какую-нибудь детскую передачу, которая напечалит нас о том беззаботном времени, и угоститься пиццей и мороженым, тем самым как бы отгораживаясь от непредсказуемого и пугающего мира.

Отыгрывание. Если запускается этот механизм, мы совершаем исключительные поступки, чтобы выразить чувства, которые не получается проявить иначе. Например, однажды за ужином Марк так разозлился на Мэри, что швырнул на пол свою тарелку с едой.

Замещение – механизм, при работе которого мы переносим свои мысли, чувства и порывы с одного человека или объекта на другой. Скажем, начальник на работе сурово отчитывает нас, и мы сдерживаемся, но, вернувшись домой, кричим на детей. Мы пользуемся этим механизмом, когда не можем выразить свои истинные чувства. Оказавшись в безопасной обстановке, мы даем им выход, но выливаются они уже на других людей.

Реактивное образование – вид защиты, при котором мы демонстрируем качества, противоположные тем, что нам на самом деле свойственны, как в примере ниже.

Анализ кейса: Вик/Виктория

Вик всегда первым предлагал сыграть в покер после закрытия всех магазинов и пабов и в игре оказывался активнее и агрессивнее всех. Друзья хором отзывались о нем как о «мачо». Никто и представить себе не мог, что через десять лет Вик поселится в Австралии, сменит пол и назовется Викторией. Многие годы Виктория отгоняла чувство внутреннего дискомфорта, осознанно ведя себя очень по-мужски. Но, переехав в Австралию и оставив прежнюю жизнь позади, она смогла примириться со своим истинным «Я».

Аннулирование (возмещение) – это попытка компенсировать подсознательные поступки или мысли, которые кажутся нам неприемлемыми или болезненными для окружающих. Например, многие из нас с легкостью припомнят случаи, когда мы ненамеренно обижали кого-нибудь словами, а поняв это, принимались расхваливать человека, которого обидели, за красоту, ум или еще за что-нибудь (в зависимости от того, чем именно мы его обидели) – и все ради того, чтобы устранить психологический ущерб, нанесенный нашим комментарием. Если вы оказывались в таком положении, вероятно, у вас в голове проносилось: «Я же делаю только хуже!» – однако вы все равно продолжали начатое, пытаясь исправить ситуацию.

Полезные механизмы защиты

Из-за механизмов психологической защиты у нас порой возникает ряд проблем, поскольку эти механизмы искажают и трансформируют реальность, но важно признать и то, что временами они позволяют нам выстоять в непростых ситуациях. Как мы уже видели в случае с отрицанием и сублимацией, благодаря действию этих механизмов мы можем совершать вполне полезные поступки. В числе других механизмов, приносящих пользу, стоит упомянуть такие, как интеллектуализация, юмор и идентификация.

Интеллектуализация – это подавление своих эмоций интеллектуальной работой, позволяющее устранить нежелательные импульсы, избежать неприемлемых ситуаций или не совершить недопустимые поступки: например, человек, у которого только что диагностировали смертельное заболевание, может вдруг сосредоточиться на нюансах медицинских процедур, причем с ощутимой холодностью и спокойствием, что очень удивит окружающих. Но на самом деле это всего лишь попытка справиться с ситуацией.

Юмор – один из видов защиты, который можно назвать зрелым. Перевод недопустимых импульсов и мыслей в добродушные, беззаботные истории или шутки помогает людям не сломаться. Так, работники скорой помощи нередко прибегают к черному юмору, поскольку каждый день сталкиваются со смертями и трагедиями.

Идентификация – еще один способ, который помогает справиться с трудными ситуациями. Идентификация противоположна проекции. Вместо того чтобы приписывать наши собственные мысли и чувства другим людям, мы как бы «вбираем в себя» их ценности и ощущения. Крайняя форма идентификации – это когда, например, заложники начинают вести себя как их похитители. Порой этот механизм помогает нам переживать непростые ситуации. Именно им пользуются дети, когда их воспитывают в насилии, но, как мы видели в предыдущих главах, хотя этот механизм временами и полезен, из-за него в будущем могут возникнуть проблемы.

На самом деле мы не отдаем себе отчета, как много всего происходит во время нашего повседневного взаимодействия с другими людьми. Защитные механизмы могут быть полезны в течение какого-то непродолжительного времени. Без них в сложной ситуации мы вполне могли бы сломаться, а их работа помогает нам двигаться дальше. В других случаях эти механизмы помогают направить нашу энергию в более продуктивное русло, когда нет возможности дать иной выход эмоциям. Однако же полагаться на защитные механизмы в долгосрочной перспективе – значит жить во мраке неведения, поскольку они мешают учиться на собственном опыте. Защитные механизмы искажают реальность, а это закрывает нам путь к аутентичной жизни.

Ограничить работу защитных механизмов ради аутентичности

Одна из задач этой книги – помочь вам сдерживать те механизмы, которые отстраняют вас от того, что вы на самом деле любите и ненавидите, от ваших надежд, страхов и желаний, то есть фактически – от вашей истинной личности. Защита – это антоним аутентичности. Защитные механизмы ограждают нас от реальности наших мыслей и чувств и от обстановки, в которой мы находимся. Запомните: защитные механизмы, как правило, не врожденные, а приобретенные. Защищать себя мы учимся

в детстве. И усвоенные умения помогают нам пережить многие сложности. Важно понимать, что защитные механизмы срабатывают в нас не просто так и действительно спасают в ряде случаев. Но, став взрослыми, мы уже можем осознанно корректировать свое поведение и открыться новому опыту.

Возможно, знакомясь с перечнем защитных механизмов, в некоторых примерах вы узнавали себя.

Все перечисленные выше механизмы помогают спрятаться от реальности, исключить ее, трансформировать. В некоторых случаях ими можно пользоваться, чтобы защитить себя от тревоги, которая тоже может иметь негативные последствия. Таким образом, самообман порой бывает полезен.

Мы носим в себе множество иллюзий, которые спасают нас от реальности и позволяют относиться к будущему с большим оптимизмом, чем требуется, тем самым поднимая нашу самооценку^[68]. Порой использование защитных механизмов помогает нам пережить непростые времена. Нужно с уважением относиться к тому, что окружающие тоже пользуются защитными механизмами, и помнить о том, что они помогают нам справиться со сложностями. Но в то же время нельзя забывать, что при длительном использовании такая тактика опасна и рано или поздно начнет нам мешать наслаждаться радостью и свободой аутентичной жизни. Самообман временами практически безвреден, но, когда речь идет о серьезных проблемах, игнорировать реальность – не лучшее решение.

Защитные механизмы не позволяют нам глубже узнать себя. Фактически мы сами себе не даем реалистично оценить, насколько способны повлиять на события, которые с нами происходят, и потому нам трудно принимать важные решения. Поступая таким образом, мы в определенном смысле цепляемся за наше неаутентичное «Я», которое мы с большим трудом строили многие годы в ответ на потребность подчиняться и принадлежать. Но психологи знают наверняка, что за подобное сокрытие правды придется ответить. Чем чаще мы прибегаем к помощи защитных механизмов, тем больше в нашей жизни будет дискомфорта, тревоги и смутных неприятных ощущений, что что-то не так.

Не бойтесь учиться на собственном опыте

Зачастую, сталкиваясь со сложными ситуациями, такими как ссора с коллегами или напряженные рабочие совещания, мы пытаемся как-то их избежать и предпочитаем просто о них не думать. Мы возвращаемся домой

с работы, включаем телевизор и наливаем себе бокал вина, или отправляемся в спортивный зал, или хватаемся за PlayStation, чтобы дать выход негативным эмоциям. Что бы мы ни делали, мы точно не жаждем новых столкновений с коллегами и не хотим на следующее совещание. Но на самом деле именно это нам и нужно, чтобы получше узнать себя.

Наиболее распространенные случаи, когда мы видим работу собственных защитных механизмов, – это ситуации, в которых окружающие дают нам непрошенные советы или критикуют нас. Коллега на работе советует нам, как лучше в следующий раз выполнить задание, или друг сообщает нам что-то, что для нас полезно, хотя и задевает наше самолюбие. Или, может, у нас возникает спор с кем-то из родственников. Многие считают, что способны воспринимать критику, но на самом деле у большинства из нас с этим огромные сложности. Как правило, услышав высказывание, которое кажется нам осуждающим, мы тут же включаем защиту. Мы решительно отгоняем от себя критику, отгораживаемся от нее. Мы обвиняем других, шутим, злимся, надеваем маску равнодушия и т. д. – лишь бы не слышать того, что нам говорят. Но в такие моменты мы не вполне понимаем, что делаем. Ведь мы буквально защищаем себя от правды о себе самих.

Вероятно, куда проще увидеть, что творится не в нас, а в окружающих. Есть такие колючие люди, с которыми чувствуешь себя неуютно, с которыми трудно сблизиться; есть и такие, кто легко пугается малейших трудностей. Встречаются люди настолько «скользкие», что общение с ними напоминает попытки поймать выпавшее из рук мокрое мыло.

Бывают ситуации, в которых нам хочется избежать трудностей. Но сложности начинаются, когда мы не понимаем, что используем защитные механизмы. А ведь на деле мы не в состоянии смириться с правдой. Когда мы сталкиваемся с принципиально новыми сведениями, всегда стоит разобраться, есть ли в них истина. Вполне возможно, что мы знаем себя гораздо хуже, чем нам кажется. Вместо того чтобы немедленно отбиваться от критики, имеет смысл спросить себя: «Нет ли в ней чего-нибудь такого, что будет мне полезно?» Если мы сможем это сделать, мы сохраним открытость переменам. А когда мы открыты переменам, мы постоянно растем как личности, становимся мудрее и лучше взаимодействуем с миром и другими людьми. Сделайте первый шаг – в следующий раз, когда вам захочется включить механизмы защиты, остановитесь и спросите себя: «А есть ли в том, что я слышу, хоть сколько-нибудь правды?» Научитесь слушать, отделять полезную информацию от вредной и первую накапливать, а от второй избавляться. Да, возможно, принять правду

сперва будет непросто, но вскоре вы осознаете многочисленные плюсы этой тактики.

По мнению Карла Роджерса, с которым мы познакомились в предыдущей главе, наиболее важный признак того, что человек живет полной жизнью, – не его удовлетворенность, а его открытость к непредвзятому осмыслению информации о себе¹⁶⁹. В повседневной жизни мы постоянно оказываемся в ситуациях, угрожающих нашей самооценке, например, когда у нас что-то не получается на работе или мы высказываем что-то обидное близким. Сказать по правде, мы часто ищем способ уйти от ответственности за собственные ошибки: обвиняем других, не признаем собственных промахов и т. д. Мы пользуемся механизмами психологической защиты, чтобы не слышать правду, тогда как аутентичные люди открыты новому опыту и всегда рады узнать о себе что-то новое.

Если у нас получается перевести тревогу в энтузиазм, смело встретиться с трудностями и извлечь из них уроки, то мы на верном пути, который приведет нас к аутентичности.

Часть II

Почему аутентичность так важна

*Счастье – это когда ваши мысли, дела и слова
пребывают в гармонии.*

Махатма Ганди

В последующих главах мы проанализируем, почему аутентичность так важна, и рассмотрим результаты работы специалистов по позитивной психологии, которые тщательно изучили феномен аутентичности. Их исследования показывают, насколько существенно аутентичность влияет на наше эмоциональное благополучие.

Глава 6

Благополучие

Официальное начало позитивной психологии положил в 1998 году Мартин Селигман в своем выступлении перед Американской психологической ассоциацией, президентом которой он стал. Селигман рассказал, как к нему пришла идея позитивной психологии. Это случилось, когда Мартин со своей пятилетней дочерью Никки приводил в порядок сад. Девочка попросила отца перестать ворчать, и тут на него словно нашло прозрение. «В тот момент я осознал свою миссию. Понял, что она состоит в том, чтобы построить научную инфраструктуру для сферы, которая займется исследованием вопроса, что именно делает жизнь стоящей, и сконцентрируется на позитивных эмоциях, позитивном характере и позитивных институтах»^[70]. Селигман осознал, что за многие годы потрачено огромное количество времени и денег на исследование разного рода психологических травм, а вот человеческое счастье отчего-то подобного внимания пока не заслужило. Воспользовавшись своим статусом президента, Селигман перевел фокус психологических исследований в более позитивное русло.

С того момента позитивная психология стала привлекать внимание ученых со всего мира^[71]. Но наиболее примечательным достижением стало то, что позитивные психологи вновь попытались ответить на вопрос, что такое «жить хорошо». За человеческую историю многие ученые и философы, несомненно, обращались к вопросу, что такое счастье, но позитивная психология раскрывает нам глаза на тот факт, что счастье и благополучие не подразумевают полного отсутствия психологических проблем.

Счастливым человек испытывает широкий диапазон чувств, включающих радость, наслаждение, воодушевление; в его жизни есть смысл, цель, дружеские привязанности – благодаря всему этому мы чувствуем себя живыми и хотим просыпаться по утрам. Поразительно, что до позитивных психологов очень мало кто уделял благополучию и счастью должное внимание. Большинство просто считало, что у счастливых людей нет психологических проблем. Но потом стало понятно, что отсутствие проблем и полноценная, осмысленная и счастливая жизнь – это не одно и то же. Психологи задумались, из чего же состоит счастье. И пришли к выводу, который совпал с идеями психологов-гуманистов, работавших

несколькими десятилетиями ранее: самые важные навыки, которые можно приобрести в жизни, – это те, что ведут нас к аутентичности^[72].

Достижение счастья – долгий и гибкий процесс

Ранее мы уже говорили об Абрахаме Маслоу, основателе гуманистической психологии, который настаивал на важности самоактуализации, и о Карле Роджерсе, основателе психологического консультирования, который считал, что очень важно, чтобы человек реализовал все свои возможности. Маслоу и Роджерс использовали разные термины, но говорили об одном и том же, обращаясь к аристотелевской концепции эвдемонизма, которую мы разобрали во второй главе^[73].

Позитивная психология, помимо прочего, опирается на аристотелевскую концепцию человеческой природы. Человек испытывает радость, когда занимается тем, что требует мобилизации его природных или приобретенных навыков, и старается реализовать свои таланты наиболее полно и качественно. По концепции Аристотеля, любой организм, включая человеческий, развивается, реализуя врожденные таланты. Это и есть путь к благополучию.

Здесь можно вернуться к уже упоминавшейся метафоре. Внутри желудя есть все необходимое для того, чтобы он вырос в большой дуб. Желудь не становится собакой или кошкой, он превращается в дуб. Во всех формах биологической жизни заложено стремление наиболее полно реализовать внутренний природный потенциал. Птицы рождены для полета, а пауки – для плетения паутины. Дети, подрастая, начинают ходить, говорить, слушать, думать, создавать что-то новое, учиться, строить, петь, танцевать, рисовать – словом, делать все то, что отличает нас, людей. Все люди обладают общими чертами, и у каждого человека есть уникальные сильные стороны, таланты и возможности. Чтобы достичь личного максимума и стать собой по-настоящему, нужно развивать этот потенциал.

Мы стремимся реализовать свой потенциал как можно более полно. Для Карла Роджерса «хорошая жизнь» не подразумевала фиксированное, неизменное состояние счастья и удовлетворения – это скорее динамичный, переменчивый процесс. Вот что писал Роджерс:

Хорошая жизнь – это процесс, а не состояние... Это направление, а не конечный пункт. Это направление выбрано всем организмом в условиях психологической свободы двигаться куда угодно^[14].

То есть Роджерс считал, что хорошая жизнь – не конечный результат,

которого можно достичь раз и навсегда, а длительный процесс, в который мы постоянно вовлечены и к которому постоянно стремимся, будучи творцами собственной жизни. Роджерс описал и направления, которые выбирают люди, жизнь которых становится полной. Такая жизнь включает движение:

- прочь от фасадов (то есть от того образа «Я», которое не соответствует действительности);
- прочь от «должного» (человек перестает быть таким, каким его хотят видеть окружающие, каким он, по их мнению, должен быть);
- прочь от соответствия ожиданиям;
- прочь от угождения другим.

Удаляясь от всего этого, человек приближается:

- к управлению своей жизнью и поведением;
- к открытости опыту;
- к принятию других;
- к вере в себя.

Таким образом мы обретаем свободу, необходимую для движения к новым горизонтам аутентичности^[15].

Продолжая дело Роджерса, современная позитивная психология внимательно изучает эвдемонизм как процесс.

Ориентиры в жизни: причины, стоящие за действиями

Один из ученых – первопроходцев в исследовании эвдемонической психологии – Вероника Хута из Оттавского университета^[74]. Она считает, что различия между эвдемонической и гедонистической жизнью просматриваются в ориентирах людей или, иными словами, в причинах, по которым они поступают так или иначе. *Эвдемонически ориентированный* человек ценит личностный рост, новые сложные задачи, старается достичь совершенства в том, чем занимается, и ищет осмысленную цель жизни. Он выбирает себе такие цели, которые обладают для него внутренней ценностью. А *гедонистически ориентированные* люди стремятся к наслаждениям, радости, комфорту и расслабленности.

Различия в ориентирах определяют и разницу в поведении и опыте. Эвдемонический человек гораздо чаще занимается волонтерской деятельностью, жертвует деньги и тратит свое время, чтобы помочь тем, кого постигла беда, участвует в политических и благотворительных

проектах. Такие люди также умеют выражать благодарность, быть внимательными к окружающим, ставить перед собой сложные задачи, которые требуют применения их талантов и умений, благодаря чему их жизнь обретает смысл и цель; они увлеченно работают и отдыхают. Гедонисты же любят ходить на вечеринки, соревнования и концерты. Их привлекает удовольствие, которое можно получить моментально.

Иными словами, гедонист сосредотачивается на удовольствии от жизни, которое мы получаем, когда, скажем, садимся перед телевизором с куском пиццы, а эвдемонист предпочитает с полной самоотдачей заниматься тем, что помогает ему выразить себя, дает его жизни цель и смысл. Само собой, в большинстве случаев люди руководствуются и гедонистическими, и эвдемоническими стремлениями, однако в каждом из нас доминирует либо одно, либо другое.

Упражнение. Гармоничны ли ваши стремления?

Данное упражнение поможет вам разобраться, какие стремления в вас преобладают: эвдемонические или гедонистические.

Прочтите два описания ниже. Какое из них больше вам соответствует? Если то, что находится слева, поставьте себе 1 балл. Если вас точнее характеризует описание справа, поставьте себе 7 баллов. А может быть, у вас возникнет ощущение, что вы находитесь посередине. В таком случае поставьте себе 4 балла.

Я такой человек, который
всегда ищет возможность
повеселиться и получить
удовольствие.

Да, это очень на меня
похоже.

Я такой человек, который
всегда ищет возможность
научиться чему-нибудь
новому, стать мудрее,
помочь другим.

Да, это очень на меня
похоже.

1 2 3 4 5 6 7

Вы больше гедонист или в вас преобладают эвдемонические стремления? Удается ли вам сохранить баланс между этими стремлениями в жизни?

Вывод таков: удовольствия без смысла вызывают ощущение пустоты, но, когда мы чувствуем внутри пустоту, мы пытаемся ее заполнить и ради этого начинаем гнаться за новыми удовольствиями.

Для многих из нас это слишком знакомо – ведь именно так мы и живем.

Однако время, проведенное на диване с чипсами за просмотром телевизора, никак не поможет вам реализовать свой потенциал и таланты.

Но как связаны ваши внутренние стремления с вашими действиями?

Упражнение. Как вы проводите время?

Попробуйте оценить, как вы проводите свое время. Установите на наручных часах или мобильном телефоне будильник, чтобы он включался в самое разное время примерно 10 раз за день. Когда он будет сигнализировать, записывайте, чем вы заняты в данный момент. Работаете? Общаетесь с друзьями? Читаете книгу? Что бы вы ни делали, просто запишите это действие. Какое оно – гедонистическое или эвдемоническое? Почему вы делаете то, что делаете? Докопайтесь до истинных причин. Например: «Я работаю». Зачем? «Чтобы не нуждаться в деньгах». Зачем? «Чтобы обеспечивать семью». Зачем? «В ней смысл моей жизни». Ищите первопричину своих действий.

Обеспечьте баланс между гедонистическими и эвдемоническими делами. Без эвдемонии счастливым человеком не стать.

Эвдемонизм оздоравливает

Исследование, проведенное Барбарой Фредриксон из Университета Северной Каролины, показало, что при эвдемоническом счастье клетки здоровее, чем при гедонистическом^[75]. Ученые выяснили, что эвдемоническое счастье улучшает иммунитет. А гедонистическое благополучие провоцирует в организме совсем другие реакции, которые Фредриксон сравнивает с «пустыми калориями»: нам порой очень нравится вредная еда, не приносящая совершенно никакой пользы организму, точно так же мы нередко чувствуем себя счастливыми благодаря гедонистическим житейским удовольствиям; но на клеточном уровне организм гораздо лучше реагирует на радость, основанную на аутентичности, личностном росте и наличии смысла жизни.

Если эвдемоническое благополучие оказывает такое существенное воздействие на наши клетки, вероятно, оно сказывается и на психологическом здоровье.

Майкл Стегер с коллегами провели эксперимент и попросили участников вести дневник, в котором нужно было записывать все свои действия, классифицируя их как гедонистические или эвдемонические. Обнаружилось, что в те дни, когда испытуемые совершали эвдемонические действия, они чувствовали больше радости и удовлетворения от жизни, а

также четче видели ее смысл^{76}.

Правомерен вопрос: может ли повышение уровня эвдемонической активности оздоровить человека? В ходе одного из исследований Вероника Хута и Ричард Райан произвольно разделили испытуемых на две группы. Тех, кто попал в «гедонистическую» группу, попросили добавлять к повседневным делам как минимум одно гедонистическое. Например, спать подольше, слушать музыку, больше смотреть телевизор или ходить на вечеринки. Тем же, кто попал в «эвдемоническую» группу, нужно было включить в свою повседневность минимум одно эвдемоническое действие. Например, помочь кому-нибудь, больше заниматься учебой, побеседовать с кем-нибудь о смысле жизни или научиться замечать только хорошее – участники могли выбрать что угодно. В ходе десятидневного исследования внимательно отслеживались их действия и настроение. Ученые обнаружили, что в итоге психическое самочувствие значительно улучшилось у тех, кто добавил в свою жизнь гедонизма; но спустя три месяца, когда ученые снова опросили бывших испытуемых, обнаружилась обратная картина: тут уже счастливее себя чувствовали члены «эвдемонической» группы^{77}.

Долгосрочные преимущества эвдемонизма

Преимущества, которые человек получает благодаря эвдемоническим стремлениям, долгосрочны и защищают нас от психических расстройств. В исследовании, которое провели мы с коллегой Алексом Вудом, участвовали 5603 человека. Их попросили оценить степень своего эвдемонического благополучия в два периода жизни: когда испытуемым было пятьдесят и шестьдесят лет. Мы обнаружили, что те, кто отмечал у себя дефицит эвдемонии в пятьдесят, в семь раз чаще оказывались в депрессии через десять лет^{78}.

Человеку куда полезнее эвдемоническая жизнь, однако, как это ни грустно, потребительская культура заставляет нас жить по законам гедонизма, навязывает нам жадность, эгоизм и склоняет к эксплуатированию других. Так мы ни в коем случае не достигнем эмоционального благополучия. Исследования показывают, что чем сильнее мы сосредотачиваемся на стремлении к такому наслаждению, которое подразумевает развитие и использование наших лучших качеств, тем вероятнее, что жизнь наша наполнится смыслом и успехом.

Как мы уже убедились, эвдемонизм подразумевает использование внутреннего потенциала. Повторю, что сам термин «эвдемония» означает

«истинное "Я"».

Что такое благополучие?

Как показано на схеме ниже (рис. 3), в основе эвдемонии лежит аутентичность. Она дает начало благополучию, которое помогает нам достичь своих целей и максимально реализовать свои таланты и умения. Благополучие способствует преуспеванию в том, что мы делаем.



Рис. 3. Аутентичность —
основа благополучия и достижения высот

О важности внутренней мотивации

Аутентичность способствует нашему личностному росту и ведет к благополучию, поскольку дает возможность прислушаться к себе и выбрать те цели, которые будут соответствовать нашим внутренним стремлениям и ценностям.

Вот уже два десятилетия один из ведущих специалистов по позитивной психологии Тим Кассер с коллегами изучают ценности и цели людей. Они выделили две категории этих ценностей и целей. Так называемые *внешние* ценности и цели мы получаем, когда покупаемся на все то, что проповедует потребительская культура, и посвящаем жизнь погоне за деньгами, материальными благами, имиджем, статусом. Внешними такие цели называются потому, что в большинстве своем они навязаны со стороны.

Рекламщики пользуются концепцией аутентичности для реализации своего продукта. Товары на прилавках – от популярной газировки, которую когда-то рекламировали слоганом «Это действительно вещь»^[16], до соусов в бутылках, которые обещают придать нашим блюдам утонченный вкус Италии, – активно призывают к аутентичности. Но на самом деле эти продукты приближают нас к чему угодно, только не к аутентичности, а потребительская культура, в которой мы живем, максимально далеко отталкивает нас от аутентичности. Людям продают образ якобы аутентичной жизни. Рекламные кампании навязывают нам представление, будто для того, чтобы хорошо жить, нужно много потреблять. Как замечает Кассер, современную жизнь существенно искажают ошибочные представления о том, что счастье – это достижение определенного уровня достатка, получение определенных товаров и услуг. Культура потребления навязывает ложные блага, которые мешают нам удовлетворить свои базовые психологические потребности. Эта культура проповедует гедонизм, который достигается ценой аутентичности.

Внутренние цели и ценности, напротив, подразумевают стремление к личностному росту, включение в некое общее дело и тесную связь с другими. Достижение подобных целей радует нас гораздо сильнее, поскольку удовлетворяет более глубокие психологические потребности^[79].

Подумайте о том, что вами движет. Многие из тех, кто ежедневно ходит на работу, считают свое дело интересным, полным смысла и даже приносящим наслаждение; а кто-то ходит на работу лишь потому, что нуждается в деньгах, – и у таких людей отсутствует внутренний интерес к своему делу. В идеале тем, кто хочет достичь аутентичности, стоит стремиться к балансу между внешними требованиями зарабатывать деньги на жизнь и нашей внутренней мотивацией, благодаря которой мы делаем то, что представляется нам значимым.

Аутентичная личность стремится к приоритету собственной мотивации. Такой подход позволяет понять, как применить в работе свои таланты и возможности. Порой это непросто и поначалу может получиться только в очень незначительной степени, однако, если человек будет прилагать усилия, со временем он добьется существенных перемен.

Некоторые умеют определять приоритеты уже с юного возраста. Как университетский преподаватель, я каждый день вижу, насколько существенны различия между теми, кто мотивирован внешне, и теми, кто мотивирован внутренне. Некоторых студентов подстегивает любопытство

и искреннее желание учиться и развиваться. При этом у них могут быть амбиции, касающиеся высоких оценок и карьеры, но не это влечет их к занятиям. Других же мало интересует само обучение и решение сложных задач; их цель – получить хорошие оценки, потому что это важно для будущей карьеры.

Пересмотр ценностей

Результаты множества исследований показывают: то, как люди определяют ценностные приоритеты, напрямую связано с благополучием. Это справедливо по отношению к детям, подросткам и взрослым, принадлежащим к самым разным культурам. Причем речь идет не только о нашем личном благополучии: те, кто предпочитает внутренние цели внешним, чаще помогают другим, лучше понимают чужую точку зрения, с такими людьми проще сотрудничать, они куда мягче оценивают других и заботятся о мире на планете.

Подобного рода ценности, берущие начало из внутренних стремлений, невероятно полезны. Внутренние мотивы отражают основные психологические потребности человека, показывающие его стремление к психологическому росту и самоактуализации. Поэтому удовлетворение этих нужд – ключ к благополучию. А внешние стремления, напротив, берутся из потребности в одобрении окружающих, в восхищении и похвале со стороны и из желания уйти от общественного осуждения и наказания^{80}.

Когда внешние ценности начинают доминировать над внутренними, в жизни возникают сложности. Причем важно не то, что сами люди формулируют в качестве своих ценностей, а то, как они в действительности живут. Исследования показали, что благополучие обеспечивается правильными поступками, а не словами^{81}.

Аутентичность помогает нам отключиться от внешнего воздействия, навязывающего нам, что важно, а что нет, пересмотреть свои цели и ценности и привести их в соответствие с тем, что говорит внутренний голос.

Определите свои сильные стороны

По теории Селигмана, признаки того, что мы используем свои сильные стороны, таковы:

- мы чувствуем себя «настоящими», делая то, что делаем;
- мы чувствуем, что учимся новому;

- мы по-новому используем имеющиеся навыки;
- нам кажется, что мы поступаем исключительно правильно;
- мы чувствуем прилив сил;
- нас охватывают воодушевление и энтузиазм^[82].

Кристофер Петерсон, как и Селигман, стоял у истоков позитивной психологии. Помимо этого, он выступил соавтором проекта «Классификация сильных сторон». Целью проекта стала разработка классификационной схемы, помогающей определить сильные стороны характера, благодаря которым можно достичь благополучия. Петерсон и Селигман изучили, как в разных культурах с течением времени менялось представление о сильных сторонах характера. Чтобы выделить комплекс основных черт, они проштудировали книги по психиатрии, религии, философии и психологии, в которых были соответствующие сведения. Ученые искали некие универсальные характеристики, которые способствовали достижению личностной самореализации, счастья и удовлетворения и ценились сами по себе.

В итоге получился список из 24 пунктов, который ученые разбили на шесть категорий.

Добродетели мудрости и знания. Сюда входят такие черты, как любовь к знанию, широта взглядов, творческая жилка, любопытство, умение мыслить критически.

Добродетели смелости. Сильные стороны характера, благодаря которым можно достичь цели, несмотря на сложности: храбрость, выносливость, энергичность.

Добродетели человечности. Качества, связанные с заботой о других: например, умение ценить близкие отношения, доброта, эмпатия, социальные навыки.

Добродетели справедливости. Качества, лежащие в основе здоровой общественной жизни: умение работать в команде и руководить другими, честность и т. д.

Добродетели воздержания. К ним относятся такие качества, как умение прощать, скромность, осмотрительность и самоконтроль.

Добродетели трансценденции. Сюда входят качества, обеспечивающие нам связь с миром и придающие жизни смысл: например, благодарность, жизнелюбие, оптимизм^[83].

Работа Петерсона и Селигмана оказалась революционной. Она

буквально перевернула ориентиры психологии, которая раньше интересовалась лишь патологиями. У психологов возникли новые вопросы – о причинах формирования сильных сторон человека и последствиях этого. У каждого из нас есть свои сильные стороны, которые и определяют, кто мы. Например, сильной чертой одного может быть пытливость, другого – доброта или желание постоянно учиться. У всех нас есть свои сильные стороны, но далеко не всегда мы используем их по полной. Нужно найти возможности задействовать их по максимуму, при этом понемногу устранив наши слабости. Чем активнее мы стремимся к тому, чтобы познать себя, начать отвечать за себя и быть собой, тем естественнее и проще нам будет это сделать.

Ищите в жизни смысл и цель

Наличие смысла жизни подразумевает, что мы шире смотрим на свое бытие и понимаем, для чего живем. По мере того как человек становится аутентичнее и учится слушать внутренний голос, он начинает задаваться вопросами о том, чем ценна его жизнь и в чем смысл его существования.

Многие из нас воспринимают те смыслы, которые навязываются нам в юности, например традицией или религией, поэтому требуется много времени, чтобы разобраться, что же действительно значимо для нас самих. Открытость внешнему миру и внимательность к миру внутреннему способны поменять наши застарелые убеждения и ценности.

Становясь аутентичнее, мы начинаем куда активнее участвовать именно в том, что нам внутренне интересно. Мы не только обретаем смысл и цель и четче их ощущаем, но и оказываемся в состоянии потока.

Как войти в поток

Психолог Михай Чиксентмихайи определил состояние, при котором мы полностью погружаемся в то, чем заняты, как «поток» или «потокое состояние»^{84}. Чиксентмихайи заинтересовался вопросом, как художникам удается сохранить концентрацию на долгое время. Он обнаружил, что многие из них черпают силы в самом процессе работы. Многим из нас знакомо это состояние, когда настолько увлекаешься чем-то, что перестаешь ощущать ход времени, когда дело настолько захватывает, что перестаешь замечать, что происходит вокруг. В разговорной речи мы часто используем для описания этого состояния выражение «быть в ударе». Потокое состояние возникает не только за

рисованием, но и во время занятий спортом, танцами, пением, во время секса, общения, писательства, за компьютерной игрой и – да-да! – даже за работой. Одна из важнейших характеристик потокового состояния – то, что мы поглощены некоей деятельностью ради нее же самой; мы не думаем о наградах, которые получим, на нас не давят внешние принуждающие факторы – нам просто нравится делать то, что мы делаем.

Я сказал, что состояние потока может возникнуть за работой, – и для многих это сущая правда. Таким людям очень повезло – они занимаются тем, что искренне любят. Но, к сожалению, у большинства из нас жизнь сложилась иначе. Или мы как минимум очень нечасто входим в потоковое состояние на работе. По этой причине люди часто стремятся в нерабочее время заняться тем, что может вызвать состояние потока, а некоторые даже всерьез считают, что работа и не должна вызывать никаких особых эмоций. На самом же деле это в корне не так, и мудрые работодатели прекрасно понимают, что, если им нужен хороший результат от подчиненных, надо, чтобы они получали от работы удовольствие – тогда всем будет хорошо.

Аутентичного человека Чиксентмихайи называет аутотелической^[17] личностью, имея в виду, что ей присущи любознательность, открытость и что она занимается каким-либо делом ради самого этого дела.

Следуйте за своей страстью

Аутентичные люди следуют за своей страстью. Как мы уже убедились, когда у нас получается заниматься любимым делом, мы лучше прислушиваемся к себе и осознаем свои истинные сильные стороны и таланты. Зачастую в жизни люди игнорируют собственные склонности по причинам, которые мы уже рассмотрели ранее (например, из-за условий ценности). Мы сосредотачиваемся на том, что диктуют условия ценности, а то, что нам искренне интересно, откладываем, мысленно решая, что однажды в будущем займемся тем, что на самом деле любим. Но аутентичные люди уходят в любимые дела с головой.

Принять реальность

Отсутствие аутентичности может стать для нас защитой от ужасов реальности. Некоторые ученые говорят, например, о том, как материальные ценности западного общества отвлекают наше внимание от страшной, тревожной правды нашей жизни. Однако аутентичные люди не прячутся от правды. Они открыто признают то, что признать трудно, но необходимо.

- Каждый из нас умрет. Возможно, даже сегодня или завтра.
- Мы не в состоянии контролировать мир вокруг и абсолютно бессильны перед лицом неизбежного и непредсказуемого будущего.
- Мы обязаны принимать решения; на нас лежит ответственность за наш выбор, и мы должны мириться с его последствиями.
- Только мы определяем и выбираем смысл и цель своей жизни.
- В конечном счете все мы одиноки.

Аутентичная личность проживает жизнь момент за моментом и стремится разобраться в себе, в своих мотивациях, защитных механизмах и условиях ценности, прекрасно осознавая свою ответственность и выбор.

Такие люди внимательны к своим целям на будущее, представляют себе, какими хотели бы стать, поэтапно продумывают, как этого достичь. Они внимательны к себе и осознанно стремятся к тому, чтобы лучше себя понять и переосмыслить свой опыт в новом свете. Они сострадают окружающим, для них важно теплое отношение к ним самим и другим. Они умеют быть благодарными, помнят о людях, которые им помогали, и не стесняются выразить благодарность лично. Они любят жизнь и видят в ней только хорошее. Они поступают по-доброму без всякого тайного умысла. Аутентичность – это своего рода клей, который скрепляет все это воедино. И когда мы живем аутентичной жизнью, у нас получается достичь высочайшего успеха в том, что мы делаем.

Если мы достигаем благополучия, мы постоянно узнаем о себе новое и используем свои сильные стороны, таланты и возможности. Аутентичные люди всегда стремятся к самопознанию и подстраивают самооценку под объективную картину, чтобы жить с опорой на свои сильные стороны. В этом случае жизнь наполняется смыслом и обретает цель, отношения с окружающими улучшаются, возникает ощущение главенства над обстоятельствами и мы непрестанно ищем новые возможности для личностного роста.

Благополучие формируется многими факторами: внутренним стремлением, смыслом и целью, потоком и т. д. Но аутентичность – ключевой из этих факторов, который как бы дает зеленый свет всему остальному. В основе самосовершенствования лежит умение познать себя, отвечать за себя и быть собой. Остальное приложится.

Аутентичность и эффект домино

Можно сказать, что аутентичность вызывает эффект домино. Когда мы

становимся аутентичнее, запускается своего рода цепная реакция, которая длится до тех пор, пока наша жизнь не примет новую форму и мы не двинемся по новому пути, который будет четче соответствовать нашей истинной сущности, ценностям, убеждениям, сильным сторонам, талантам и возможностям.

1. Стремление к аутентичности помогает нам в большей степени открыться новому опыту и снять психологическую защиту.

2. Как следствие, мы начинаем реалистичнее воспринимать себя и мир вокруг.

3. Благодаря этому мы делаемся более гибкими, нам становится проще справляться со сложностями.

4. Когда мы успешно справляемся со сложностями, мы лучше адаптируемся к действительности.

5. Адаптировавшись к действительности, мы с легкостью становимся более аутентичными.

6. После этого нам проще принять себя, и в результате мы видим себя реалистичнее.

7. Мы внимательнее выбираем свой жизненный путь.

8. В нас просыпается творческая жилка, и мы наконец начинаем самовыражаться.

9. Когда мы занимаемся тем, что помогает нам самовыразиться, мы используем свои сильные стороны, обретаем смысл и цель жизни и оказываемся в потоковом состоянии. Иными словами, мы достигаем желанного благополучия.

10. Благополучие, в свою очередь, становится стимулом к достижению новых высот и самосовершенствованию.

Я глубоко убежден, что единственный и самый важный секрет хорошей жизни – в том, чтобы жить, сохраняя верность себе. В следующей главе я обращусь к научным исследованиям, касающимся феномена аутентичности, и приведу некоторые новые данные.

Глава 7

Шкала аутентичности

Феномен аутентичности породил множество теорий, в чем мы уже убедились в предыдущих главах, однако сегодня позитивные психологи получают все новые и новые данные о том, как она влияет на особенности поведения^[85]. Мы с коллегами Алексом Вудом, Алексом Линли, Джоном Малтби и Майклом Балиоусисом разработали шкалу аутентичности. Она открывает доступ к трем компонентам: знать себя, отвечать за себя и быть собой^[86].

Упражнение. Проверьте себя по шкале аутентичности

Оцените следующие двенадцать утверждений по шкале от 1 («совсем ко мне не относится») до 7 («описывает меня очень точно»).

1. Я считаю, что быть собой лучше, чем всем нравиться. _____
2. Я не знаю, что творится у меня внутри. _____
3. Чужие мнения очень на меня влияют. _____
4. Обычно я делаю то, что велят другие. _____
5. Мне вечно кажется, что я должен поступать так, чтобы оправдывать чьи-то ожидания. _____
6. Окружающие очень сильно на меня влияют. _____
7. Мне кажется, что я довольно плохо себя знаю. _____
8. Я всегда отстаиваю свои убеждения. _____
9. Я верен себе в любой ситуации. _____
10. Я не чувствую никакой связи со своим истинным «Я». _____
11. Я живу в соответствии со своими ценностями и убеждениями. _____
12. Я чувствую отчужденность от себя самого^[18]. _____

* * *

Сначала сложите баллы, которые вы поставили рядом с утверждениями 2, 7, 10 и 12. Главная отличительная черта аутентичного человека – в том, что он хорошо себя знает. Чтобы стать аутентичным, нужно открыться новому опыту, новым знаниям о себе, о своих сильных и слабых сторонах, о том, что вам нравится и не нравится. Но большинству из нас трудно узнать самих себя. Противоположность знанию себя – это самоотчуждение. Мало кому удастся узнать себя настолько хорошо, чтобы

полностью исключить этот фактор. Если вы набрали более 12 баллов, вам, вероятно, хотелось бы узнать себя получше и доводилось ловить себя на желании изменить свою жизнь. Если же вы набрали 12 баллов и менее, вы знаете себя достаточно неплохо.

Далее сложите баллы, которые вы поставили рядом с утверждениями 3, 4, 5 и 6. Умение отвечать за себя – это способность сопротивляться внешнему давлению и брать на себя ответственность за свои действия. Немногие успешно справляются с внешним воздействием. Большинство людей время от времени сдаются и говорят или делают что-то по просьбе окружающих, даже если не хотят. Если вы набрали более 12 баллов, у вас, вероятно, есть потребность активнее сопротивляться внешнему давлению и стоять на своем. Если вы набрали 12 баллов и менее, это может означать, что вы суверенная личность.

Затем сложите баллы, которые поставили рядом с утверждениями 1, 8, 9 и 11. Ваша оценка этих утверждений позволяет разобраться, насколько вы являетесь собой. Если вы набрали 20 баллов и более, скорее всего, вы хорошо знаете, что вам нравится. Вы можете публично отстаивать свою позицию, если это требуется, и остаетесь собой в большинстве ситуаций. Если вы набрали менее 20 баллов, вероятно, вам временами хочется наконец стать собой.

Вне зависимости от того, каков ваш результат, помните, что это не приговор, а просто описание вашего общего состояния на данный момент. Аутентичность – это не цвет глаз, который не меняется всю жизнь. Мы учимся быть собой. Всегда можно привыкнуть к конкретному состоянию и остаться в нем навсегда, а можно вносить в жизнь необходимые коррективы. К тому же наше эмоциональное состояние меняется день ото дня, так что этот опросник не сможет дать вам универсального представления о том, как вы поступите в любой ситуации, но зато показывает, к чему вы наиболее склонны.

Опросники наподобие того, что представлен выше, часто используются в исследованиях, когда ученые хотят выяснить, чем отличаются испытуемые с повышенным и пониженным уровнем аутентичности^[87]. В ходе исследования, проведенного Элисон Лентон в Эдинбургском университете, было обнаружено, что люди осознанно стремятся попасть в такие ситуации, в которых они смогут ощутить собственную аутентичность, и избегают ситуаций, в которых почувствуют ее отсутствие; причем их поведение часто соотносилось с баллами, полученными по шкале аутентичности^[88].

Разумеется, поведение человека в каждый конкретный момент обуславливается множеством факторов, особенно в общении и рабочем взаимодействии с другими людьми, но в целом исследования показывают, что есть некоторые общие особенности поведения, связанные с аутентичностью. К этим исследованиям мы сейчас и обратимся.

Аутентичные люди счастливее неаутентичных

Наше исследование с применением шкалы аутентичности показало, что в среднем испытуемые, набравшие высокие баллы в категориях «быть собой», «отвечать за себя» и «знать себя», счастливее других, живут более полной жизнью и испытывают от нее большее удовлетворение. Многие другие исследования демонстрируют, что те, кто набирает высокие баллы при прохождении опросов, связанных с аутентичностью, получают высокие баллы и в опросах о счастье^{89}.

Люди ощущают себя гораздо счастливее, когда они наиболее аутентичны. В упомянутом исследовании Элисон Лентон испытуемых просили описать случаи, когда они острее всего и слабее всего чувствовали себя собой. Нужно было рассказать, где они в тот момент находились, кто был рядом, чем они занимались. Судя по описаниям, люди сильнее всего чувствовали себя собой, когда получали удовольствие, занимаясь знакомым делом в знакомом месте со знакомыми людьми, а также когда достигали значимого успеха и сближались с окружающими. Меньше всего люди ощущали себя собой, когда чувствовали, что их осуждают, оказывались в конфликтной ситуации или пробовали себя в чем-то новом. Вполне ожидаемо, что в ситуациях, когда опрошенные острее всего чувствовали себя собой, они испытывали такие положительные эмоции, как радость, воодушевление и любовь, а также ощущали расслабленность; и наоборот, в ситуациях, когда ощущение себя собой притуплялось, опрошенные испытывали тревогу, подавленность, злость и разочарование^{90}. Стало быть, аутентичные люди счастливее неаутентичных. Однако есть один важный момент: исследование не сообщает нам, что приходит раньше – счастье или аутентичность. Да, они связаны, но эта связь не обязательно причинно-следственная. Однако если теория аутентичности, которую мы разобрали в предыдущих главах, правильна, то аутентичность действительно ведет к счастью. Но, чтобы это подтвердить, нужно провести иное исследование, в котором за испытуемыми будут наблюдать долгое время – только так можно проверить, обеспечивает ли аутентичность будущее благополучие.

В исследовании ученых из Луизианского технологического университета приняли участие 232 студента колледжей. Им задали вопросы, касающиеся аутентичности, удовлетворенности жизнью и разочарованности. Опрос проводился дважды, с промежутком почти в два месяца. Выяснилось, что студенты, которые при первом опросе показали себя более аутентичными, и во время второго опроса были более довольны жизнью и менее разочарованы, нежели остальные^{91}. Таким образом, аутентичность, вероятнее всего, действительно ведет к счастью.

Еще одно подтверждение этой гипотезы содержится в гениальном исследовании, которое вместе с коллегами из Тель-Авивского университета провела Йона Кифер^{92}. Ученые произвольно разделили испытуемых на две группы. Членов первой группы попросили вспомнить и записать ситуацию, в которой они чувствовали себя аутентичными:

Пожалуйста, вспомните конкретный случай, когда вы ощутили свою аутентичность. Под аутентичностью мы понимаем состояние, в котором вы были собой и чувствовали, что действуете в соответствии со своими истинными мыслями, убеждениями, ценностями. Попробуйте заново пережить эту ситуацию в своем воображении. Пожалуйста, опишите ее: уточните, что именно произошло, что вы чувствовали и т. д.

Членам второй группы, напротив, нужно было припомнить и описать ситуацию, в которой они ощущали себя неаутентичными:

Пожалуйста, вспомните конкретный случай, когда вы ощутили свою неаутентичность. Под неаутентичностью мы понимаем состояние, в котором вы не были собой и чувствовали, что действуете вопреки своим истинным мыслям, убеждениям, ценностям. Попробуйте заново пережить эту ситуацию в своем воображении. Пожалуйста, опишите ее: уточните, что именно произошло, что вы чувствовали и т. д.

Сразу после этого участники прошли тест, который показывал, насколько они счастливы в данный момент. Примечательно, что члены первой группы, просто припомнившие ситуацию, в которой они чувствовали себя аутентичными, оказались счастливее, чем те, кого попросили вспомнить обратное.

Попробуйте на себе описанный эксперимент: вспомните ситуацию, в которой вы были собой и чувствовали, что поступаете в соответствии со своими истинными мыслями, убеждениями, ценностями. Это упражнение так действенно, что порой и я прошу своих клиентов вспомнить случаи, когда они ощущали себя наиболее аутентично. Результаты эксперимента

могут стать откровением и помочь человеку поставить себе новые цели.

Анализ кейса: Маргарет

Маргарет, переживавшая сложный бракоразводный процесс, рассказала мне, что чувствовала свою аутентичность в детстве, когда каталась на лошади у себя на родине, в Девоншире. Теперь верховая езда была ей недоступна, поскольку у Маргарет появилась напряженная работа в Лондоне, однако мы с ней поговорили о том, почему именно этот опыт запомнился ей как аутентичный. Как выяснилось через несколько месяцев, наша беседа так вдохновила Маргарет, что та стала брать уроки пилотирования. До нашего разговора она и не задумывалась об этом, но полеты стали ее новой страстью, которая помогла ей пережить непростой период, найти новое хобби и войти в состояние потока.

О чем говорит улыбка?

Еще одно подтверждение тому, что аутентичность приносит реальную пользу, находим в исследовании, опубликованном Ли-Анн Харкер и Дачером Келтнером, психологами из Калифорнийского университета в Беркли. Ученые проанализировали 114 фотографий из выпускных альбомов Миллс-колледжа за 1958-й и 1960 год. Миллс-колледж – это частное женское учебное заведение в Окленде (штат Калифорния). В альбомах содержались фотографии всех выпускниц года. Все, кроме трех девушек, на фото улыбались. Но не все улыбки были одинаковыми. Аутентичная улыбка сопровождается крошечными морщинками в уголках глаз. Они появляются благодаря работе круговой мышцы глаза, которая сокращается, когда люди улыбаются искренне, а не из одной только вежливости. Такая улыбка называется «улыбка Дюшена». Харкер и Келтнер оценили 111 фотографий улыбающихся девушек по десятибалльной шкале, исходя из искренности улыбок. Наиболее важно в этом исследовании то, что ученые знали, как сложилась судьба женщин на фото, чего они достигли несколько десятилетий спустя: довольны ли они жизнью, удалось ли им счастливо выйти замуж и т. п. Поэтому можно было проверить, связан ли характер улыбок с последующими событиями. Поразительно, но ученые обнаружили, что чем искреннее была улыбка на фотографиях в альбоме, тем счастливее сложилась жизнь испытуемых впоследствии.

Аутентичные люди здоровее неаутентичных

Мы то и дело получаем новые подтверждения тому, что люди, которые набирают высокие баллы в тестах на аутентичность, в среднем более удовлетворены жизнью, у них выше самооценка, они меньше подвержены депрессии и тревоге, более внимательны и бодры и у них даже реже проявляются такие физиологические симптомы, как мигрень, одышка и различные боли^{93}.

Дженнифер Брайан с коллегами из Хьюстонского университета провели исследование, опросив более 500 студентов. Ученые интересовались, насколько одинокими себя чувствуют испытуемые, каково их настроение, физиологические симптомы, нет ли у них пристрастия к алкоголю. Обнаружилось, что те, кто острее всего ощущал одиночество, выпивали больше и чаще, испытывали эмоциональную подавленность и тревогу, у них проявлялся и ряд других медицинских симптомов. Вероятно, это не столь удивительно, однако ученые обнаружили и другую закономерность: если те из испытуемых, кто считал себя одиноким, набирали много баллов в тесте на аутентичность, подавленность, тревога, физиологические симптомы и проблемы с алкоголем были не столь сильны. Получается, аутентичность защищает человека от пагубного воздействия одиночества^{94}.

Очень может быть, что аутентичность всячески укрепляет человеческое здоровье. Но наиболее примечательны вот какие аспекты: если человек находится в гармонии со своим внутренним состоянием, принимает его, то он гораздо чаще выбирает здоровую жизнь, быстрее распознает симптомы заболеваний, вовремя обращается за квалифицированной помощью, быстрее замечает, когда наносит вред самому себе. К тому же аутентичность подпитывает важнейшие психологические ресурсы, благодаря которым люди верно осмысливают и преодолевают сложности и успешно борются с эмоциональными проблемами^{95}.

Давайте рассмотрим несколько примеров того, как именно аутентичность обеспечивает человека внутренними ресурсами.

Аутентичные люди более добродетельны, чем неаутентичные

Выше я уже высказал предположение, что аутентичность – это то, чего мы все внутренне жаждем. Некоторые ученые исследовали последствия неаутентичности, а именно то, как мы к себе относимся. Есть гипотеза, что аутентичность укрепляет чувство собственной добродетельности.

Франческа Джино с коллегами попросили часть испытуемых припомнить случаи в личной или профессиональной жизни, когда они были верны себе. Затем их попросили за 5–10 минут изложить письменно, что это была за ситуация, и поделиться рассказом о своих мыслях и чувствах в тот момент. Остальным участникам эксперимента предложили припомнить случай, когда они были не верны себе. Выяснилось, что неаутентичный опыт вызывает у людей чувство греховности, аморальности. Далее испытуемых попросили отгадать слова с пропущенными буквами, например такие: С _ _ _ Б, В _ _ _ А, М _ _ _ О. Подставив недостающие буквы, можно было получить как слова, связанные с мытьем (*стирать, ванна, мыло*), так и разнородные, между собой не связанные (*спадать, вахта, мясо*).

Те участники, которые вспоминали проявления собственной неаутентичности, чаще всего составляли именно слова, связанные с мытьем. В итоговом эксперименте ученые вновь попросили участников припомнить случаи, когда они были верны или не верны себе. Затем как бы между делом им дали возможность вымыть руки. И наконец, им предложили сделать пожертвование в благотворительную организацию. Результаты: те, кто вспоминал случаи неверности себе, чаще отдавали деньги на благотворительность, причем те, кто вымыл руки, отдали больше, чем те, кто их не мыл. Это исследование показывает, что в нас заложена потребность аутентичности и, когда мы оказываемся в ситуации, в которой не чувствуем себя собой, у нас возникает желание как-то очиститься^[96]. Судя по всему, нами движет стремление к аутентичности, и когда мы чувствуем ее дефицит, то всеми силами стараемся его восполнить.

Аутентичные люди более реалистичны, чем неаутентичные

В теории аутентичные люди постоянно узнают о себе новое и меняют свою самооценку исходя из реальности. Аутентичные люди по определению реже пользуются защитными механизмами и всегда открыты новому опыту – а это, как мы убедились в предыдущей главе, основа эвдемонии.

В повседневности мы часто оказываемся в ситуациях, когда наша самооценка подвергается угрозе, например если мы не справляемся с заданием по работе или обижаем словом любимого человека. Мы находим способы не брать на себя ответственность за ошибки – обвиняем других, отказываемся признать собственные промахи и т. д. Мы включаем

психологическую защиту, которая оберегает нас от правды. Нам вовсе не хочется слышать, что мы не такие сообразительные, остроумные, привлекательные или любимые, как мы сами считаем. Если вам кажется, что к вам это не относится, задумайтесь о том, что по результатам экспериментов, в ходе которых людей просили оценить их собственный интеллект, чувство юмора или привлекательность, большинство испытуемых оценивали себя невероятно высоко. Но не может же быть, чтобы все были предельно умными и красивыми, значит, многие просто недостаточно хорошо себя знают.

Очень мало кто из нас в состоянии оценить себя объективно. Мы всячески прячемся от правды, потому что она бывает очень и очень горькой. Временами умеренный самообман помогает, но, если мы используем защитные механизмы постоянно, у нас возникают серьезные психологические проблемы, что хорошо заметно друзьям и коллегам, но не нам самим.

Стратегии, к которым мы прибегаем из страха неудач

Многие люди, боясь признать правду о себе, начинают себе же чинить препятствия. Это происходит из-за боязни неудач и неуверенности в том, что у нас что-то получится. Например, перед важным прослушиванием (нам предстоит спеть) мы можем сообщить, что приболели, и при этом даже убедим самих себя, что все так и есть. Войдя в комнату для прослушивания, мы, прежде чем взять первую ноту, извиняемся за больное горло. Такие ситуации активно изучают социальные психологи. Им важно понять, зачем люди создают или находят преграды, которые понижают вероятность их собственного успеха либо служат своеобразной страховкой от неудачи. И то и другое нужно для защиты нашей самооценки. Если мы терпим крах, то списываем эту неудачу на неподвластные нам обстоятельства.

Этот механизм работает двумя способами. Мы можем навредить себе неправильными поступками – например, напиться, мало времени уделить репетициям или приняться за совершенно ненужное дело, чтобы не делать того, что нужно. А можем заранее пожаловаться окружающим на что-нибудь, например на болезнь, подавленность или иные психологические проблемы, тем самым как бы оправдывая возможный провал. В первом случае мы реально рискуем провалиться, а во втором – страхуем себя от позора в случае неудачи. И хотя подобная стратегия защищает нашу самооценку, психически здоровые люди не станут так поступать; к тому же самооценка, которую защитит данный механизм, будет строиться на

самообмане.

В замечательном эксперименте, проведенном Ахметом Акином и Умраном Акином в турецком Университете Сакарья^{97}, испытуемых попросили ответить на вопросы турецкой шкалы аутентичности и шкалы, выявляющей, насколько активно человек мешает сам себе. Опросник, посвященный создаваемым помехам, состоял из 25 утверждений, которые нужно было подтвердить или опровергнуть. Например: «Я стараюсь не участвовать в соревнованиях и конкурсах, чтобы меня не сильно расстроила неудача». Обнаружилось, что те, кто набрал много баллов по шкале, показывающей, насколько активно человек мешает сам себе, хуже знали себя, хуже отвечали за себя и реже были собой. Аутентичным людям подобные защитные стратегии ни к чему, как и построение препятствий для самих себя, потому что они не стремятся защитить свою самооценку.

Аутентичность – вдумчивый подход

Аутентичные люди любят узнавать о себе новое. Они не отрицают и не искажают сведений, которые меняют их восприятие себя, но всегда открыты новому опыту, принимая как положительные, так и отрицательные его стороны.

В ходе эксперимента, направленного на выявление защитных механизмов, Чэд Лэйки с коллегами провели опрос, составленный особым образом. Первые пять вопросов были довольно прямыми и как бы вовлекали человека в разговор. Последние пять вопросов «успокаивали» испытуемых после разговора и касались самых радостных моментов их жизни. А вот центральные пятнадцать вопросов должны были бить прямо в цель и выводить испытуемых на чистую воду. У них спрашивали о самых трудных моментах их жизни – например, о ситуациях, когда они поступали незрительно или чувствовали свою сексуальную непривлекательность. На подобные вопросы люди реагировали очень по-разному: одни закрывались и отвечали достаточно резко и односложно, а другие формулировали ответы четко и прямо. Предсказуемым образом те, кто умел непредвзято оценивать собственный опыт, реже включали защитные механизмы. Ученые объяснили это тем, что аутентичные люди более вдумчивы. Как показали дальнейшие исследования, аутентичные люди успешнее фокусируются на сиюминутных раздражителях, не теряя при этом объективности^{98}.

Аутентичные люди опираются на свои сильные

стороны

Неудивительно, что аутентичные люди гораздо больше времени посвящают тому, что искренне любят, – тем видам деятельности, которые им небезразличны и которые заряжают их жизненной энергией. Поскольку они реже пользуются защитными механизмами и больше открыты новому, они склонны развивать в себе те качества, интересы и склонности, благодаря которым преуспевают в своей сфере больше других.

Ранее мы уже познакомились с исследованием Кристофера Петерсона и Мартина Селигмана, которые опросили десятки тысяч человек разных возрастов из разных стран и обнаружили, что чем чаще человек использует сильные стороны своего характера в повседневной жизни, тем он счастливее и здоровее. В ходе одного из экспериментов участников попросили представить и охарактеризовать самую подходящую для них работу, идеального спутника жизни, лучшего друга и самое увлекательное хобби. Испытуемые не всегда описывали свои нынешние отношения, работу, хобби и не всегда упоминали все то, к чему обычно стремятся (статус, зарплату, эффектную внешность, удовольствие и т. п.). Куда чаще они описывали работу, отношения и хобби, соотносящиеся с сильными сторонами их личности. Например, те, чьей сильной чертой было стремление к знаниям, говорили, что с удовольствием почитали бы в свободное время. Те, чьей сильной стороной была доброта, рассказывали, что с удовольствием поработали бы в сфере благотворительности. А люди, склонные к поиску нового, стремились завести отношения с любителями приключений.

В жизни аутентичного человека больше смысла, чем в жизни человека неаутентичного

Если аутентичные люди гораздо чаще используют сильные стороны своей личности, неудивительно, что те, кто наконец достигает аутентичности, вместе с ней обретают более осмысленную жизнь. Доказательства тому находим в замечательных исследованиях, проведенных Ребеккой Шлегель с коллегами из Миссурийского университета. В ходе первого исследования испытуемых пригласили в лабораторию. Вначале их попросили выбрать из списка, состоящего из 60 прилагательных (например, «приятный», «дружелюбный», «общительный»), 10 слов, которые описывают их истинное «Я», точнее, те качества, которые в них есть и которые они хотят, но по ряду причин не

всегда могут показывать другим. Задание формулировалось так: «Выберите только те качества, которые вы демонстрируете лишь очень близким людям». Испытуемые также ответили на вопросы анкеты, благодаря которой можно было определить, осознают ли они смысл своей жизни. Затем испытуемых попросили пройти компьютерный тест, в ходе которого на экране появлялись те же прилагательные из списка, а испытуемые должны были как можно быстрее нажимать на кнопки с надписями «я» и «не я». Ученые обнаружили, что те, кто быстрее всех жал на кнопку «я», получили больше всего баллов в тесте о смысле жизни. Согласно предположению ученых, причина таких результатов в том, что аутентичность – это источник смысла жизни, а значит, те, кто знает себя лучше, способны осмыслять жизненный опыт гораздо глубже^{99}.

Вероятно, с этим наблюдением можно соотнести еще одно: аутентичные люди, судя по всему, лучше знают, куда им двигаться в жизни. Исследование, проведенное Натаном Уайтом и Теренсом Трейси из Университета штата Аризона, показало, что те испытуемые, кто набрал больше баллов в тесте на аутентичность, гораздо реже испытывали сомнения, связанные с их карьерой^{100}. А те из них, кто вдруг понимал, что попал на неприятную и бесполезную работу, чаще увольнялись, чтобы найти себе более осмысленное применение. Сара Хиршорн и Кейт Хефферон из Университета Восточного Лондона опросили 10 человек в возрасте около тридцати лет, которые бросили работу и отправились путешествовать по миру. Они рассказали, что принимать такое серьезное решение было довольно страшно, но, когда они его приняли, их наполнило чувство, что они наконец зажили настоящей жизнью и что это и есть их истинный путь^{101}.

Аутентичные люди упорнее неаутентичных

Упорство – это, по сути, устремленность к успеху вкупе с выносливостью, помогающей преодолеть преграды ради достижения цели. Миа Вайнио и Дайва Даукантайте из Лундского университета в Швеции провели два исследования. Участниками первого были студенты, а второго – взрослые работающие люди. В обоих случаях испытуемые должны были пройти опрос, который помогал выявить степень их аутентичности и упорства. Исследование показало, что те, кто набрал больше баллов в тесте на аутентичность, показали наилучшие результаты и в тесте на упорство. Аутентичный человек сильнее мотивирован к

достижению своей цели, чего бы это ни стоило^{102}. Неудивительно, что аутентичные люди, судя по всему, лучше справляются со стрессом.

Аутентичные люди лучше справляются со стрессом

Есть много стратегий борьбы со стрессом (так называемые копинг-стратегии). Психологи объединили их в три основные категории.

Проблемно-фокусированные стратегии направлены на устранение угрозы и поиск решений. Те, кто выбирает такую стратегию, умеют фокусироваться на конкретной проблеме и ни на что не отвлекаться. В случае необходимости они обращаются за помощью к другим.

Эмоционально-фокусированные стратегии направлены на работу с эмоциями. Мы можем прибегнуть к такой стратегии, когда нас, например, что-то сильно расстроит. Тогда мы ищем сочувствия у друзей и рассказываем о своих чувствах.

Стратегии избегания направлены на то, чтобы перестать думать о проблеме или каким-либо образом подавить свои чувства. Один из самых популярных помощников – алкоголь, однако отвлечься от тревожащих проблем можно многими способами.

Как мы уже убедились, аутентичные люди реалистичнее остальных, поэтому вполне закономерно, что они гораздо чаще решают проблемы, чем избегают их. При необходимости аутентичные люди берут быка за рога^{103}. Но примечательнее всего то, что аутентичная личность гораздо активнее борется с причинами и последствиями своих проблем и куда реже прибегает к наркотикам или алкоголю, чтобы забыться.

Еще одно свойство аутентичности – она улучшает качество отношений с другими людьми.

Аутентичные люди живут в гармонии с окружающими

Люди ведут себя агрессивно только тогда, когда живут не в гармонии с собой. Для подтверждения этой гипотезы обратимся к исследованию, проведенному Дайаной Пинто из Университета Лестера. Она разработала эксперимент, с помощью которого можно проверить, как отличается поведение аутентичного и неаутентичного человека в социуме. Дайана попросила испытуемых выполнить задание на лабораторном компьютере.

Нужно было только нажимать на определенную кнопку, исходя из сообщения, которое выводилось на монитор. Если за выделенное время участник успевал нажать нужную кнопку, он получал баллы, которые можно было обменять на деньги. Но нюанс состоит в том, что участникам говорили, будто они играют против другого человека, который сидит в соседней лаборатории и может присвоить заработанные ими баллы. Задание имитировало ситуацию из реальной жизни, где нередко бывает такое, что люди приписывают себе чужие заслуги.

Однако на самом деле участники не играли друг против друга. Ученые хотели создать ситуацию, в которой испытуемые, подумав, что кто-то крадет у них баллы, ощутили бы себя обманутыми и начали играть агрессивнее. Чтобы проверить степень этой агрессивности, им сообщили, что они тоже могут при желании украсть баллы у противника.

По результатам исследования обнаружилось, что участники с высоким уровнем аутентичности гораздо реже проявляли агрессию по отношению к несуществующему противнику. Они продолжали старательно набирать очки для самих себя и не стремились отобрать то, что у них якобы украли. Те же, у кого аутентичность была на низком уровне, стали вести себя агрессивно, хотя это дорого им стоило: проявляя агрессию, они теряли еще больше очков^{104}.

У аутентичных людей более глубокие и крепкие отношения с окружающими, чем у неаутентичных

Однажды за утренним кофе я почитал в газете объявления из раздела «Знакомства». Примерно 21 % из 89 женщин, поместивших объявления, называли себя искренними, открытыми и честными, а около 14 % искали партнеров с такими же качествами. Среди мужчин статистика была примерно такой же. Мы ждем аутентичности от друзей, родственников и коллег и знаем, что это взаимно^{105}. Но все же я не уверен, что именно это стоит подчеркивать в объявлениях в разделе «Знакомства», поскольку большинство людей априори считают себя аутентичными; в то же время, как мы уже убедились, зачастую мы очень плохо знаем себя и потому не чувствуем, что на самом деле аутентичности нам не хватает.

Я советую всем, кто пишет объявления для раздела «Знакомства», в своих требованиях указывать «очевидные» качества, например любовь к пешим прогулкам, кино, хорошим винам или посещению музеев. А степень аутентичности вы сможете оценить при личной встрече. В отношениях мы крайне внимательны к тому, аутентичны ли наши партнеры.

Аутентичность – это своего рода связующее отношений.

Но здесь есть важный нюанс. Чтобы отношения были длительными, человеку нужно быть собой, но при зарождении романтических отношений быть собой не очень-то хочется.

Уильям Сванн с коллегами из Техасского университета опросили 176 пар – семейных и пока не сочетавшихся браком¹⁰⁶. Людей рассаживали по разным сторонам длинного стола и выдавали им список вопросов, касавшихся их самих и партнера. Длина стола не позволяла испытуемым видеть ответы друг друга. Выяснилось, что женатым и замужним испытуемым были наиболее близки партнеры, которые оценивали их примерно так же, как они оценивали себя сами, а вот еще не женатым и не замужним испытуемым больше нравились те, кто оценивал их сугубо положительно. В начале отношений мы приглядываемся к партнеру, прикидывая, подходит ли он на роль спутника всей нашей жизни, но не всегда хотим, чтобы он увидел наше истинное «Я». Однако, когда отношения укрепляются, мы стремимся показать себя такими, какие мы есть. Ученые обнаружили, что члены семейных пар хотят, чтобы любимый человек знал, какие они, вне зависимости от того, насколько высоко они сами себя оценивали. Иными словами, не только испытуемые с высокой самооценкой хотят, чтобы любимый человек знал, каковы они на самом деле, – это необходимо всем.

Анализ кейса: Джо

Получается, что мы нуждаемся в том, чтобы нас принимали такими, какие мы есть, иначе наши чувства охлаждаются. Так и случилось с Джо. Ему было уже за сорок, он недавно развелся с женой и не мог поверить своему счастью, когда встретил Патрисию, красивую, умную женщину, которая его совершенно околдовала. Он был абсолютно уверен, что это та самая женщина, встречи с которой он ждал всю жизнь. Он приложил все усилия, чтобы у них завязались отношения, и очень быстро признался Патрисии в своих чувствах. Сперва он не замечал, что в их паре у нее больше власти. Когда Джо заговорил о том, что им пора съехаться и начать новую жизнь вместе, Патрисия попросила его не спешить. Было очевидно, что больше энтузиазма в этой паре проявляет Джо, но вся власть – в руках Патрисии.

Через несколько месяцев Джо и сам это заметил. Раньше он оплачивал ужины в ресторанах, походы в театр и т. д. и даже сам того не замечал, потому что был слишком сильно влюблен. Но потом он вдруг понял, что даже год спустя после их встречи он так и не научился быть

собой в присутствии Патрисии. Вот что он рассказал: «Я понял, что она совсем меня не знает. Я пытался казаться лучше, чем я есть, чтобы впечатлить и завоевать ее. Я всегда старался поступать идеально и очень боялся, что если она поймет, какой я на самом деле, то уйдет от меня». Когда баланс сил в отношениях нарушается, это может привести к потере аутентичности.

Более того, все взлеты и падения этих отношений Джо соотносил только с собой. Если все шло хорошо, он хвалил себя, а если плохо, то ругал.

Здесь мы можем говорить о так называемой плавающей самооценке, на которую влияют любые изменения в отношениях с партнером^{107}.

Бывает и так, что люди теряют себя в отношениях. И тут я почему-то вспоминаю о спаривании рыб-удильщиков. Когда самец удильщика достигает зрелости, его пищеварительная система перестает работать. Рыба не может больше есть. Так эволюция запрограммировала ее на поиск самки. К слову сказать, самки в 40 раз крупнее самцов. Отыскав подходящую партнершу, самец прикрепляется к ней и выпускает фермент, который «спаивает» их навсегда. Теперь все необходимые для жизни питательные вещества самец получает от самки. Два организма сливаются в один. В конечном счете самец превращается в некий отросток на теле возлюбленной. В метафорическом смысле порой и люди вступают в отношения, в ходе которых один партнер совершенно растворяется в другом.

Проверка баланса сил в отношениях

Кристин Нефф и Мари-Анн Суиццо, психологи из Техасского университета, изучили тему баланса сил в отношениях. В ходе исследования они попросили испытуемых сказать, кто в их отношениях влиятельнее: они или партнер^{108}.

Представьте, что вам предложили пять схем наподобие тех, что мы видим на рис. 4.

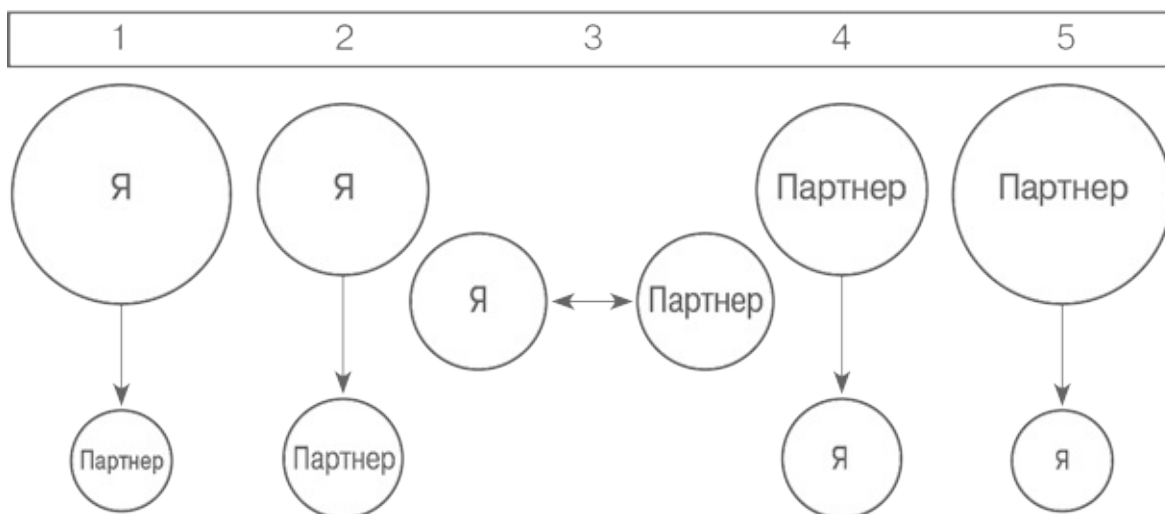


Рис. 4. Оцените баланс сил в ваших отношениях

Затем вас просят оценить собственные отношения. Если вы считаете, что вы безусловный лидер, то вам подходит схема 1. Схема 2 тоже отражает ваше лидерство, хотя и не такое абсолютное. На схеме 3 мы видим полное равенство. Если же вы считаете, что в отношениях лидирует партнер, а вы ведомый, вам подойдут схемы 4 или 5. Нефф и Суиццо обнаружили, что те, кто считал себя ведомым, куда чаще признавали, что временами ведут себя неискренне в общении с партнером или что им сложно быть собой рядом с ним.

Для долгих и счастливых отношений аутентичность жизненно необходима. Фредерик Лопес из Хьюстонского университета и Кеннет Райс из Флоридского университета определили два ключевых компонента таких отношений: неприятие обмана и готовность к риску^[109].

Неприятие обмана – это качество, предполагающее, что человеку предельно важно быть собой в отношениях, даже если партнеру придется увидеть его не с лучшей стороны. Таким людям нужно, чтобы партнер знал, какие они на самом деле, имел представление обо всех их сильных и слабых сторонах, и они хотят знать о партнере то же самое. Они предпочитают открытый и честный диалог. Они стремятся к искренности и правдивости, даже несмотря на то, что правда может порой разочаровывать. Прочтите утверждения ниже и подумайте: а как вы сами относитесь к обману?

- Чтобы избежать конфликта, я порой говорю партнеру то, что ему хочется слышать, даже если это неправда.

- Я осознанно скрываю свои истинные чувства и мнения по некоторым вопросам, чтобы не расстраивать партнера.

Если вы не согласны с обоими утверждениями, вероятно, вы не потерпите обмана в отношениях.

Готовность к риску – это качество, предполагающее, что человек стремится поделиться с партнером своими тайными мыслями и чувствами. Такой человек не потерпит, пусть даже и ценой ссор, никаких секретов в отношениях. Его цель – быть собой на все сто процентов. Прочтите утверждения ниже и подумайте: а как вы сами относитесь к абсолютной искренности в отношениях?

- Я свободно делюсь самым сокровенным со своим партнером.
- Между мной и партнером нет никаких запретных тем.

Если вы согласны с обоими утверждениями, вероятно, ради искренности вы готовы на риск.

В своем исследовании Лопес и Райс обнаружили, что те, кто считает обман недопустимым и охотно делится с партнером всем сокровенным, наиболее удовлетворены отношениями. Если мы станем аутентичнее, возможны два варианта развития событий: либо отношения сойдут на нет (в том случае, если наш партнер не вынесет равенства), либо мы достигнем желанного баланса сил. Так или иначе, когда мы начнем избегать обмана и станем откровеннее в общении, отношения, несомненно, изменятся.

Аналогичным образом можно осмыслить и баланс сил в других отношениях – с друзьями, родственниками, коллегами. В результате мы либо обнаружим, что в равной степени контролируем большинство сфер жизни, либо поймем, в каких отношениях баланс сил нарушается. Такие размышления повлияют на наше выражение аутентичности. И если мы обнаружим, что баланс сил смещен не в нашу пользу, мы ощутим и собственную неаутентичность.

Дайте аутентичности развиваться в отношениях

Аутентичность есть основа отношений, но это вовсе не значит, что уже на первом свидании нужно «открыться нараспашку». Как мы уже убедились, правильнее раскрываться постепенно, причем этот процесс должен быть взаимным. Если вы слишком быстро раскроетесь, вам самим может расхотеться продолжать отношения. Я не говорю, что ни в коем случае нельзя проявлять аутентичность на первом свидании, но лучше все-таки до поры до времени не поверять новому знакомому свои сокровенные страхи и детские травмы. Чрезмерная и сразу же демонстрируемая

открытость очень многих отпугивает. В общем, аутентичность проявлять можно и нужно, однако следует действовать в ритме развития отношений.

Аутентичность – это умение состоять в отношениях с другим человеком абсолютно на равных и при этом не стремиться к нарушению баланса сил, даже если в детстве вам внушили, что это совершенно нормально. Вместо этого нужно проявлять открытость, честность и искренность и ценить эмоциональную и физическую близость, которой уже удалось достичь. Тогда вы сможете принять себя такими, какие вы есть.

Теперь же, рассмотрев идею аутентичности и научные исследования, отвечающие на вопрос, почему она важна, мы поговорим о том, как привести аутентичность в свою жизнь.

Часть III

Три шага к аутентичности: 30 практических упражнений

Я должен отказаться от того человека, которым являюсь сейчас, чтобы стать тем, кем могу сделаться в будущем.

Альберт Эйнштейн [\[110\]](#)

В следующих главах вы найдете упражнения, которые помогут развить и углубить ваше умение познавать себя, отвечать за себя и жить аутентичной жизнью. На пути к аутентичности вы столкнетесь с неудачами и трудностями, однако стремление стать собой поможет вам в корне изменить свою жизнь и пойти новыми путями, подобно тому как осторожное касание штурвала помогает повернуть корабль. Аутентичность – это не пункт назначения, а само путешествие.

Многие люди тратят жизнь на мучительную борьбу за сохранение собственного представления о себе. Но, как хорошо сказано в цитате, вынесенной в эпиграф, путь к аутентичности совершенно иной. Вам придется отказаться от всего того, что вы думаете о себе, и выстроить свою самооценку заново.

В следующих главах я расскажу о важнейших аспектах аутентичности и предложу упражнения и советы, которые помогут ее достичь.

Я попрошу вас подумать о том, когда, где и с кем вы острее всего чувствуете себя собой. Вероятно, в разных ситуациях вы ведете себя по-разному: порой отстаиваете свою точку зрения, порой уступаете и помалкиваете. Может быть, дома, в общении с партнером вы более открыты и говорите все, что думаете, а когда наутро приезжаете на работу, то оставляете все свои мысли при себе – или наоборот. Вероятно, во время чтения предыдущих глав вы уже успели припомнить ситуации, в которых вы сильнее и слабее всего ощущаете свою аутентичность.

Возможно, очень скоро вам захочется поменять мир вокруг и устранить все то, что мешает вам достичь аутентичности. Вероятно, вам захочется больше времени проводить в тех местах и с теми людьми, которые помогают вам раскрыться наиболее полно. Не исключая, что прямо сейчас вы уже думаете о том, какие барьеры нужно поскорее устранить и какие

действия выполнять чаще. Кое-что воплотить будет непросто, это займет время, но есть и то, что можно поменять прямо сейчас. Может случиться, у вас по спине пробежит холодок, когда вы думаете о том, как же сложно добиться некоторых изменений.

Путь к себе подразумевает, что вам придется столкнуться лицом к лицу с тем, чего вы раньше боялись. Возможно, вы радикально изменитесь для окружающих – и их это расстроит. Более того, вам придется частично отказаться от того, что у вас есть сейчас, чтобы в будущем достичь того, на что вы способны. Тот факт, что вы ступаете на путь аутентичности, обязывает вас проявлять смелость и готовиться к последствиям своих действий.

У вас вполне может возникнуть желание тут же ринуться навстречу новому опыту, но я настоятельно рекомендую вам сначала дочитать книгу, обдумать упражнения, пошагово выполнить их и понять, что аутентичность – не конечная точка пути, а сам путь. Не исключено, что результаты некоторых упражнений, которые я предложу далее, вас расстроят.

Вполне вероятно, вы осознаете, что причина вашей неаутентичности – в прошлых ошибках. Возможно, в мечтах об изменении сложившейся ситуации вам захочется вернуться в прошлое и все исправить: связать жизнь с другим человеком, выбрать иную жизненную стезю, иную профессию и т. д. Такие мысли могут захватить вас, и вы будете ощущать отчаяние и беспомощность.

Вернуться назад, само собой, невозможно. Зато можно начать жить аутентичной жизнью уже сегодня и принимать только те решения, которые подсказывает вам сердце. Этот путь не из простых, но в будущем вам не придется ни о чем жалеть. Нельзя изменить жизнь в одно мгновение, но можно начать делать постепенные шаги к переменам. Не ждите, что будет легко. Ради перемен в жизни придется серьезно потрудиться, не раз вернуться к упражнениям из книги и в итоге свыкнуться с мыслью о том, что значимые перемены произойдут далеко не сразу. Однако уверенность в том, что вы способны изменить свою жизнь, придет гораздо быстрее.

Шаг 1. Узнать себя. Этот шаг подразумевает погружение в самого себя, обнаружение всех тех барьеров, что стоят на вашем пути к аутентичности, и начало борьбы с ними.

Шаг 2. Отвечать за себя. От вас потребуются свыкнуться с ответственностью за свои мысли, эмоции и действия, а также за путь, которым вы идете.

Шаг 3. Быть собой. Этот шаг предполагает, что вы начинаете применять теоретические знания в жизни и жить по-другому.

Ну вот, теперь вы знаете, что вас ждет. Далее я подробно рассмотрю каждый из шагов и объясню вам, как применять на практике знания, полученные из этой книги. Советую вам завести блокнот и записывать в него свои мысли по мере выполнения следующих упражнений. Если ответы на вопросы упражнений покажутся вам чересчур простыми, все равно записывайте их – возможно, они все же позволят вам узнать себя получше.

Глава 8

Шаг 1. Узнать себя

Следующие упражнения рассчитаны на то, чтобы помочь вам лучше узнать себя. Мы начнем с упражнения, касающегося вашей личной истории, а затем обратимся к другим упражнениям, которые помогут вам осознать свои сильные и слабые стороны, ценности, страхи и стремления, а также понять, что вы хотели бы изменить в себе, довольны ли вы своей личной жизнью, разобраться, каковы ваши цели и идете ли вы по пути аутентичности.

Упражнение 1. Понимание личной истории

Мои вопросы рассчитаны на то, чтобы заставить вас задуматься. Отвечайте на них без спешки. Я предлагаю выделить на это упражнение 20 минут. Возьмите блокнот и пишите ответы на все вопросы подряд, без пауз. Пусть поток мыслей будет свободным. Записывайте все, что приходит в голову, даже если оно кажется нелепым.

1. Что значит ваше имя? Быть может, вас называли в честь кого-нибудь из родственников? Значимо ли ваше имя для вас самих и для вашей семьи? Хотели бы вы его изменить? Если да, почему?

2. Есть ли у вас прозвище? Как вам кажется, что оно говорит о вас? Если бы вы сами придумывали себе прозвище, каким оно было бы?

3. Как бы вы охарактеризовали своих родителей? В чем вы на них похожи, а в чем – нет?

4. Что вам больше всего нравилось делать в детстве?

5. Какие книги, фильмы, музыка нравятся вам больше всего? Чем именно?

6. Какие свои черты вы больше всего цените? Почему?

7. Что бы вы в себе изменили?

8. Как вы себя ведете, когда вам страшно?

Через какое-то время вернитесь к ответам и еще 10 минут подумайте о написанном. При этом копайте глубже. Спрашивайте себя: «Почему я ответил именно так?», «Что мой ответ говорит обо мне?». Если вы читаете эту книгу вместе с кем-то, ответами можно поменяться.

Упражнение 2. Назад к истокам

1. Вспомните свои первые радости. Что вы тогда делали? Потратьте

10 минут на то, чтобы описать, особо не раздумывая, момент, когда к вам пришла радость. Возможно, это случилось, когда вам удалось реализовать свои природные таланты. Обычно это приносит истинное удовольствие.

2. А теперь вспомните свои первые печали. Потратьте 10 минут на то, чтобы описать, особо не раздумывая, вспомнившийся момент, когда вам в первый раз сделалось грустно. Возможно, это случилось, когда вы выполняли чье-то поручение и делали то, что требует применения тех сил и талантов, которыми вы обладаете не в полной мере.

В детстве мы обыкновенно делаем то, что нам свойственно. Мы используем свои природные сильные стороны, таланты и умения, тем самым совершенствуя их, и таким образом в итоге становимся собой. Если мы пересмотрим свою жизнь в этом ключе, нам, возможно, станет понятнее, каковы наши истинные таланты, интересы и умения.

Упражнение 3. Подумайте о людях, которых вы уважаете сильнее всего

В число наиболее уважаемых вами людей не обязательно должны входить родственники и друзья. Возможно, это кто-то из ваших знакомых или из знаменитостей, а может, у вас вызывает уважение какая-нибудь историческая личность. Уделите 5 минут на составление списка из трех человек, которых вы уважаете сильнее всего.

Упражнение поможет вам определить для себя те качества, которые вы хотите в себе развить.

Упражнение 4. Каковы ваши ценности?

Что вы больше всего цените в жизни? Выделите 5 минут и подумайте, чем бы вы занялись, будь у вас вдоволь времени и денег. Что бы вы стали делать в такой идеальной ситуации? Возможно, первым делом вы скажете: «Возьму отпуск» или «Уволюсь с работы». Но что же потом? Чему вы бы посвятили всю жизнь, если бы могли выбирать? Что ваш ответ говорит о ваших ценностях и внутренней мотивации?

Если бы у вас было денег в избытке, возможно, вам захотелось бы отдать приличную сумму на благотворительность. Представьте, что их можно перечислить только одной организации. Какую вы бы выбрали? Какого рода благотворительные начинания вам хотелось бы поддержать и почему?

Это упражнение поможет вам разобраться в собственных ценностях и понять, что для вас важнее всего.

Упражнение 5. Прислушайтесь к подсказкам подсознания

Осмотрите и выберите предмет, который привлекает ваше внимание. Особо не задумываясь, быстро опишите его от первого лица, словно он сам о себе рассказывает. Например, женщина, заметившая рваную перчатку без пары, описала ее так: «Я стара и одинока». Мужчина, выбравший подсвечник, дал ему такую характеристику: «Изодня в день я одиноко стою на полке, и только иногда кто-нибудь зажигает свечу во мне – и тогда я дарю людям свет». Оба быстро поняли, что сами чувствуют себя ровно так же.

Обдумайте свои описания и то, что они говорят о вас самих. Пусть это будет инструментом познания себя.

Упражнение 6. Не игнорируйте сны

1. По утрам, проснувшись, останьтесь ненадолго в полусонном состоянии. Спокойно лежите с закрытыми глазами и старайтесь припомнить все подробности и детали сна.

2. Возьмите блокнот и ручку (советую хранить их поближе к кровати) и запишите все, что помните.

3. Через какое-то время в тот же день вернитесь к записям и просмотрите их. Пусть вам в голову приходят новые идеи, мысли и ассоциации.

Выполняйте упражнение регулярно в течение нескольких недель. Возможно, придется просыпаться чуть раньше, чем обычно, чтобы успеть все записать, но удивительные открытия, которые вы совершите, того стоят.

Многие игнорируют свои сны. Более того, даже если утром мы помним, что нам снилось, сон очень быстро стирается из памяти. Я считаю, что это досадные потери. Сны могут многое рассказать нам о себе, однако, чтобы их расшифровать, нужна тренировка.

Упражнение 7. Определите, в каком качестве вы наиболее аутентичны

Подумайте о том, насколько вы аутентичны в разных качествах, например как родитель, партнер, коллега или друг. Выберите три наиболее существенные для себя сферы жизни, прочтите приведенные ниже утверждения и подумайте, согласны ли вы с ними применительно к каждой из сфер.

1. Эти отношения кажутся мне ценными и важными.

2. Я вступил в них по доброй воле.
3. В этих отношениях у меня лучше всего получается быть собой.
4. Я чувствую, что в этом взаимодействии меня ценят.

Согласны ли вы с этими утверждениями? Справедливы ли они по отношению ко всем сферам, которые вы выбрали? Если нет, вам, возможно, придется смириться с тем, что некоторые из ваших отношений являются токсичными, то есть деструктивными, и они никоим образом вас не поддерживают, а только мешают быть собой.

Упражнение 8. Моменты аутентичности

Порой на мастер-классах, посвященных тому, как сделать свою жизнь аутентичнее, я спрашиваю участников, когда они наиболее полно чувствуют свою аутентичность. Ниже представлены несколько вариантов ответа, которые я получил.

- «Когда я сижу у реки с удочкой, мне очень хорошо; я чувствую единство с миром».
- «Когда я осенним днем отправляюсь на долгую прогулку и знаю, что могу провести целый день как мне захочется».
- «Когда я с головой ухожу в работу над картиной».
- «Когда я с семьей и впереди у нас целые выходные».
- «Когда близок к подписанию новый контракт, позволяющий мне воплотить в реальность проект, который я готовил многие годы».

Я также спрашивал у участников, когда они острее всего ощущали себя «ненастоящими». Вот несколько ответов.

- «Когда я просыпаюсь в понедельник утром с мыслью о том, что нужно успеть на электричку».
- «Когда сижу на совещании и думаю: "Что же я делаю со своей жизнью?"».
- «Когда мне не нравится клиент, но я улыбаюсь и веду себя вежливо, потому что так надо».
- «В общении с девушкой, когда мне приходится делать только то, что интересно ей».

А теперь поразмышляйте на эти темы: припомните ситуации, в которых вы *сильнее* и *слабее* всего ощущали себя собой.

1. Когда в последний раз чувствовали себя собой? Где это случилось? Чем вы занимались? Кто еще с вами был? Приведите три примера. Ответы на вопросы запишите в блокнот. Не тратьте много времени на

раздумья. Просто начните писать – и пусть слова сами льются на бумагу.

2. Когда вы в последний раз чувствовали себя так, словно это не вы, а кто-то чужой? Где это случилось? Чем вы занимались? Кто еще с вами был? Приведите три примера.

3. А теперь подумайте, чем бы вам хотелось заниматься больше, а чем – меньше.

Ответы на эти вопросы помогут вам определить направление, которое приведет вас к аутентичности и вашему истинному «Я».

Упражнение 9. Представьте свое идеальное «Я»

Для начала разберитесь с тем, кто вы есть, и с тем, кем хотите стать.

1. Составьте список своих слабых сторон. Он должен состоять минимум из трех пунктов, например:

- Мой вес на полтора килограмма выше нормы.
- Я злоупотребляю вином.
- Я не умею заводить друзей.

2. А теперь перепишите эти утверждения так, чтобы они относились к вашему идеальному «Я».

- Мое идеальное «Я» на полтора килограмма легче.
- Мое идеальное «Я» выпивает по выходным лишь один бокал вина.
- Мое идеальное «Я» много общается и легко заводит новые знакомства.

Упражнение 10. «Чудесный вопрос»

1. Представьте, что ночью, пока вы спали, произошло чудо и ваши самые оптимистичные желания сбылись. Проснувшись, вы оказались в мире, о котором всегда мечтали. Возможно, пока что вы представляете себе этот мир довольно смутно. Предлагаю вам ответить на несколько вопросов, которые помогут вам понять, что же изменить в реальной жизни.

А. Что бы вы ощутили после пробуждения?

Б. Чем бы первым делом занялись?

В. Приехал ваш лучший друг. И тут же заметил перемены. Что именно бросилось ему в глаза?

Г. Чем продолжился бы ваш день?

2. Детально опишите один день из своей идеальной жизни, в который все происходит ровно так, как вы хотите.

3. Это будет обыкновенный день?

4. Чем бы вы занялись неделей позже?

Это упражнение называется «Чудесный вопрос», его часто применяют психологи^[111], чтобы помочь клиентам понять, что те хотят изменить в себе. Отвечая на эти вопросы, вы начнете размышлять о своих идеалах, но отвечать будет трудно. Зачастую люди первым делом упоминают, что в идеальном мире они богаты и живут в роскошном доме, но затрудняются ответить, как именно стали бы проводить время. Вопросы вынуждают их поглубже заглянуть в себя и акцентируют их внимание на собственных идеалах.

К «чудесному вопросу» стоит время от времени возвращаться, чтобы еще лучше понять, что же вы хотите изменить.

* * *

Пока вы выполняли все приведенные выше упражнения, вам в голову, вероятно, приходили удивительные мысли.

Аутентичность закладывается в детстве и развивается по мере взросления, то есть она нестабильна. При наличии мотивации мы можем довольно радикально меняться. Однако для большинства людей это не секундное дело, а длительный процесс, который может затянуться на недели, месяцы и даже годы. На полное самопознание уходит вся жизнь. Даже если мы уже знаем себя довольно хорошо, нет предела совершенству.

В следующей главе мы поговорим об умении отвечать за себя.

Глава 9

Шаг 2. Отвечать за себя

Аутентичность требует от нас принятия себя и отказа от самообмана. Однако сказать проще, чем сделать. Чтобы лучше узнать себя, вам потребуется усердие, а чтобы отвечать на ряд непростых вопросов – настойчивость. В этой главе говорится об ответственности за себя и свой жизненный выбор, о возможности справляться с защитными рефлексам в ситуациях психологической угрозы и о том, как двигаться вперед, полностью осознавая последствия своих действий.

Упражнение 1. Признайте, что в прошлом совершали ошибки, и продолжайте движение вперед

1. Подумайте о сделанной когда-то ошибке, которая до сих пор вас тревожит. Что нового вы узнали благодаря этому опыту? Уделите 10 минут на то, чтобы записать три своих открытия.

2. Подумайте о том, как можно использовать эти открытия в будущем. Пообещайте себе, что отныне вы будете рассматривать ошибки как возможность узнать о себе больше.

Ошибки совершают абсолютно все, но некоторые люди слишком много думают о прошлом и о том, что надо было поступить иначе. Подобные мысли могут захватить человека без остатка и омрачить жизнь и ему, и его близким. Но беда в том, что мы слишком часто не желаем признавать свои ошибки и вину. Мы изо всех сил стараемся не упасть в собственных глазах, а тот факт, что мы можем ошибаться, в значительной мере портит нашу самооценку. Но такой образ мышления задерживает нас в прошлом, навязывая нам жесткие и устаревшие представления.

Чтобы шагнуть вперед, нужно смириться с принятыми в прошлом решениями и дать себе возможность поучиться на собственных ошибках, особенно если ради этого придется взять на себя ответственность за них. Тогда мы станем более гибкими и подготовимся к новому опыту.

Упражнение 2. Разберитесь с защитными механизмами

Для того чтобы разобраться в собственных защитных механизмах, нужно припомнить ситуацию, которая пробуждает в вас чувство стыда или вины. Учтите, что этот процесс вряд ли вызовет у вас восторг – возможно, вы даже захотите пропустить данное упражнение. А если вы и

вспомните какую-то ситуацию, то может возникнуть сложность с восстановлением всех деталей. Продолжайте думать о событии и своей реакции на него и обратите внимание на то, насколько это трудно и как активно ваше сознание пытается отвлечься.

Чтобы начать жить аутентично, нужно понять, какие именно защитные механизмы в вас включаются в сложных ситуациях, и научиться их нейтрализовывать. Самое главное здесь – научиться распознавать, когда вы лжете сами себе. По правде сказать, чаще всего мы говорим себе полную чушь. «Я сделал все, что мог», «Здесь нет моей вины», «Я был слишком занят, иначе сделал бы обязательно». Очень часто мы сами себя дурачим, когда речь идет о нашей мотивации и ответственности, о наших чувствах и желаниях.

Упражнение 3. Техника пяти «Почему?»

1. Подумайте о каком-нибудь провале последнего месяца: неудачном собеседовании, безрезультатной встрече с клиентом, ссоре с партнером и т. д. В чем была причина?

2. А теперь снова задайте себе этот вопрос, но ответьте иначе. Назовите другую причину.

3. Снова спросите себя о других причинах. Делайте это, пока не найдете пять разных причин. Пятая причина, как правило, и является главной. Если же нет, продолжайте задавать себе вопрос «Почему?», пока до нее не доберетесь.

Этот метод решения проблем придумал известный японский изобретатель Сакити Тоёда в 1970-х годах. Первоначально с помощью метода проверялась исправность двигателей в автомобилях, однако в психологии он тоже применим. «Самодопрос» может получиться довольно болезненным. Как правило, первый ответ бывает защитным. Но с каждым шагом вы будете все ближе подходить к правде. В один прекрасный момент у вас просто закончатся лживые ответы – и вы начнете отвечать честно. Но потребуется упорство.

Порой, когда на занятиях мои студенты плохо работают, я первым делом списываю это на то, что им попросту неинтересно. На этом можно было бы успокоиться. Если я перекладываю всю вину на студентов, я полностью оправдываю себя, тогда как на самом деле, возможно, дело во мне. Разбираясь с собой дальше, я понимаю, что подал материал некорректно. Почему? Потому что плохо подготовился. Почему? Потому что, вообще говоря, это *мне* не особо интересна излагаемая тема.

Упражнение 4. Опредите защитные механизмы

1. Подумайте о проблеме, которая расстраивает вас прямо сейчас. Если это конфликт на работе, представьте, что приехали туда завтра утром. Если это ссора с другом, представьте, что завтра с ним встретитесь. Можете ли вы вне зависимости от ситуации вообразить, как именно будете справляться со сложностями, которые она вызовет?

2. Разыграйте у себя в голове идеальный сценарий разрешения конфликта, о котором вы думаете: вы поступаете в точности так, как нужно, – обходите все препятствия и устраняете сложности. Какие умения и таланты понадобились вам, чтобы справиться с трудностями?

3. Представьте, что благодаря вашим усилиям все кончилось хорошо.

4. Когда событие реально произойдет, вернитесь к тому, что себе представляли, и сравните с тем, как все прошло на самом деле. Получилось ли все так, как вы хотели? Если нет, в чем отличие? Какие выводы можно из этого сделать?

Упражнение 5. Откройтесь для новой информации

1. Какие из следующих утверждений описывают вас наиболее точно?

- Я не упускаю возможности узнать о себе больше.
- Я умею принимать неудачи и охотно учусь на ошибках.
- Я умею принимать как комплименты, так и критику.

2. Со сколькими из утверждений вы согласны? Чем их больше, тем выше вероятность того, что вы умеете брать на себя ответственность за свою жизнь и поступки и узнавать о себе новое.

3. Подумайте об утверждениях, с которыми вы не согласны, и спросите себя, что именно мешает вам изменить ситуацию.

Упражнение 6. Малая толика правды

Когда вас в следующий раз начнет кто-нибудь критиковать, спросите себя, есть ли в его словах хотя бы частичка правды. Осмыслите и примите ее. А остальное выбросьте из головы.

Мы то и дело сталкиваемся с трудностями, благодаря которым можем больше узнать о себе, но зачастую игнорируем эту возможность. Например, если друг предостерегает нас от отношений с новым партнером, мы ополчаемся на друга, вместо того чтобы прислушаться к его словам и обдумать их. Или если коллега говорит, что нам не подходит новая работа, на которую мы планируем перейти, мы в погоне за более высокой зарплатой решаем, что он попросту нам завидует. А

между тем куда полезнее было бы остановиться и поразмышлять: нет ли хотя бы малой толики правды в том, что говорят эти люди? Как правило, есть – и разумнее присмотреться к ней и только потом игнорировать критику.

Упражнение 7. Убедитесь, что растете

Порой нам кажется, что мы застыли в одном состоянии, но если мы оглянемся назад, то сразу же увидим, что изменились в лучшую сторону.

1. Подумайте о каком-нибудь сложном для себя периоде – не о том, который еще не до конца завершился и до сих пор заставляет вас переживать, а об оставшемся в прошлом.

2. Чему он вас научил? Например, обнаружили ли вы в себе сильные стороны, о существовании которых и не подозревали? Стали ли мудрее?

Упражнение 8. Попробуйте проживать каждый день так, чтобы потом не жалеть о нем

Ранее я уже цитировал Стива Джобса. Он также рассказывал, как пытался проживать каждый день как последний:

Когда мне было 17 лет, я где-то прочел такую мысль: «Если будешь проживать каждый день как последний, однажды окажешься прав». Это произвело на меня сильное впечатление, и с тех пор вот уже 33 года я каждое утро смотрю в зеркало и спрашиваю себя: «Если бы сегодня был последний день моей жизни, захотел бы я заниматься тем, чем собираюсь заняться?» И всякий раз, когда отвечаю себе «нет» слишком много дней подряд, я понимаю, что нужно что-то менять.

Стив Джобс был совершенно прав. Задумавшись о неизбежности смерти, мы пересматриваем свои ожидания, надежды, страхи, амбиции и разочарования. Прямо сейчас загляните в зеркало и спросите себя: занимаетесь ли вы тем, чем хотели бы? С каким из следующих утверждений вы больше всего согласны?

- Я делаю ровно то, что хочу.
- Чаще всего я делаю то, что хочу.
- Временами я делаю то, что хочу.
- Чаще всего я делаю не то, что хочу.
- Я никогда не делаю того, что хочу.

Пусть реакция на эти утверждения и станет вашим зеркалом. Чтобы было проще найти свой путь, полезно вспомнить, когда вы наиболее и наименее остро чувствовали свою аутентичность.

Упражнение 9. Составьте свой личный манифест

В фильме «Джерри Магуайер» главный герой, спортивный агент, которого играет Том Круз, вдруг понимает, что ему не нравится собственное место в мире и что стремление к материальному успеху стало вытеснять из него человечность. Он достиг точки невозврата. Два часа ночи. Магуайер садится за стол и составляет себе новый свод правил жизни, в котором забота о клиентах и всеобщем благе ставится на первое место, даже если грозит потерей дохода.

На сайтах многих организаций в наше время существует раздел «Наша миссия», в котором излагаются задачи и ценности данной организации. У каждого человека тоже есть своя миссия, задачи и ценности, однако нередко они ютятся на задворках нашего сознания, в которое они были вписаны много лет назад, еще когда мы были детьми, и мы даже не осознаем, что до сих пор живем в соответствии с ними. Нужно копнуть поглубже. Теперь самое время. Сначала подумайте о своих ценностях, потом – о главной цели. Затем перечислите более мелкие задачи. Например, человек, посвятивший свою жизнь семье, может написать что-нибудь такое:

В себе и в окружающих я ценю сочувствие.

Моя главная цель – стать значимым человеком для тех, кого я люблю.

Мои задачи таковы: помогать сыну и дочери найти свой путь в жизни, работать, чтобы обеспечивать семью, при этом не тратить на работу все время и силы.

Упражнение 10. Преодолеть страх негативной оценки

Если человек постоянно подстраивается под чужие правила и ожидания, в нем формируется сильный страх негативной оценки^{[\[112\]](#)}. Согласны ли вы со следующими утверждениями?

- Я из тех людей, кому важно, что о них думают окружающие.
- После знакомства с кем-либо я вечно переживаю, что этот человек обо мне подумает.
- Я из тех людей, которых беспокоит, какое впечатление они производят на окружающих.

Если вы согласны с большинством утверждений, вполне вероятно, что страх негативной оценки мешает вам быть собой. Если так и есть, сделайте следующее.

1. Припомните один из недавних случаев, когда вы переживали о том, что о вас подумают другие.

2. Как эти переживания повлияли на ваше поведение? Чему они поспособствовали? А чему помешали?

3. Если бы можно было вернуться назад, что бы вы изменили? В течение 10 минут представьте, как бы вы поступили в той ситуации, если бы время можно было отмотать назад.

* * *

Задача данной главы – помочь вам лучше представить ситуации, в которых вам сложнее всего взять на себя ответственность за собственный выбор, и понять, что именно вы хотели бы изменить, а также увидеть некоторые из преград, мешающих вам всецело за себя отвечать. В следующей главе мы поговорим о том, как быть собой.

Глава 10

Шаг 3. Быть собой

Каждый аутентичный человек реализует себя по-своему. Неудивительно, что аутентичные люди стараются как можно больше времени уделять любимым занятиям, которые наполняют их жизнь смыслом. Поскольку они не защищаются от нового опыта, а открыты ему, в них развиваются те сильные стороны, склонности и интересы, которые помогают им получать от определенных действий больше пользы.

Упражнение 1. Насколько гармонична ваша жизнь?

Назовите то, что вы страстно любите делать, то, что вас воодушевляет и приводит в состояние потока.

1. Что для вас важно?
2. Каковы ваши ценности и приоритеты?
3. Что у вас хорошо получается?
4. Каковы ваши таланты, умения и сильные стороны?

Проанализируйте, как вы обычно проводите время. Представьте себе типичную неделю и все, что вы делаете в течение нее – в рабочее и свободное время. Как много времени вы уделяете любимым делам? Сколько времени посвящаете делам, которые для вас важны? Как часто занимаетесь тем, что у вас хорошо получается и требует применения ваших умений, талантов, использования сильных сторон? Полезно описать типичную неделю в дневнике, чтобы лучше увидеть, как распределяется время.

А теперь подумайте, сколько раз в течение недели вам удастся все это сочетать, то есть заниматься любимыми делами, которые вы считаете важными и выполнение которых требует применения ваших талантов и умений. Многим людям удается посвящать таким делам только очень короткие промежутки времени. Есть ли у вас идеи, как увеличить эти промежутки?

Упражнение 2. Опробуйте технику осознанного дыхания

Аутентичные люди по определению внимательны, в том числе к себе. Такого рода внимательность, или осознанность, – это инструмент для углубления самопознания, и потому она помогает принимать наиболее взвешенные и обдуманые решения.

Осознанность за последние годы привлекла интерес многих ученых. Для аутентичного человека это не только способ борьбы с трудностями, но и стиль жизни, который помогает быть собой.

Ниже представлено короткое дыхательное упражнение, которое можно выполнять везде, где есть возможность удобно и безопасно сидеть: в поезде, в автобусе, в самолете. На упражнение уйдет буквально минута, так что встроить его в свой график и выполнять несколько раз на дню не составит труда. Подобного рода упражнения помогают лучше чувствовать свое тело и все, что происходит внутри нас, поэтому не стоит выполнять его, если вам нужно сосредоточиться на внешнем мире, например когда вы за рулем. Пусть оно войдет у вас в привычку – и вы обнаружите, что это очень действенный способ расслабиться и успокоиться в стрессовых ситуациях.

Когда у вас получится довести упражнение до совершенства, увеличьте его длительность. Один-два раза в день просто сидите по 5–10 минут и прислушивайтесь к собственному дыханию – и этого будет достаточно. Вначале внимание будут отвлекать разные мысли, но со временем вы научитесь сохранять сосредоточенность и просто дышать.

1. Сядьте удобно и безопасно, затем медленно вдохните через нос.
2. Задержите дыхание. Досчитайте до шести.
3. Медленно выдохните через рот, представляя, как ваше дыхание разливается в окружающей атмосфере.
4. Повторите упражнение 10 раз. В течение этой минуты сосредоточьтесь на дыхании – и ни на чем больше.

Дыхательные упражнения можно выполнять в любое время дня, когда вы чувствуете необходимость сбавить темп, вернуть себе концентрацию или справиться со стрессом.

Упражнение 3. Научитесь осознанно смотреть и слушать

Данное упражнение научит вас замечать мир вокруг. В повседневной суете нам это редко удастся.

1. Выберите в поле зрения какой-нибудь цветок или дерево.
2. Смотрите на него 5 минут.
3. Ни на что не отвлекайтесь, просто смотрите. Обратите внимание на все детали.
4. Когда закончите, еще повысьте уровень осознанности: закройте глаза и две минуты слушайте все звуки, что раздаются вокруг вас.

Упражнение 4. Потренируйтесь действовать осознанно

Зачастую бывает, что мы чем-нибудь занимаемся, а в это время наше сознание где-то блуждает. Например, утром, по пути на работу или в школу, куда надо завезти детей, мы, сев в машину, а то и проехав несколько метров по улице, вдруг спохватываемся и судорожно думаем, *а заперли ли мы дверь*. В нашей голове столько мыслей о грядущем дне, что мы начинаем действовать машинально. Если вы сможете повысить уровень осознанности в себе, осознанными станут и ваши будни.

1. Выберите какое-нибудь повседневное действие, например выход из дома на работу или покупку продуктов в супермаркете. Ваша задача – выполнить это действие с полной сосредоточенностью на нем и на текущем моменте. Нужно сказать себе: «У меня в голове полно разных мыслей, но сейчас мне нужно на все сто процентов сосредоточиться на том, что я делаю, и ни на чем больше».

2. Если ваше внимание все-таки рассеивается, полезно разговаривать с собой, описывая все, что вы делаете: «Поднимаю сумку. Проверяю, есть ли в ней ключи. Открываю дверь. Закрываю дверь за собой». Этот простой способ поможет вам лучше сосредоточиться на том, что вы делаете, и осознать все, что происходит сейчас.

3. Когда у вас получится лучше осознавать повседневные действия, вам станет проще фиксировать все, что происходит у вас внутри. Если вы научитесь наблюдать за своими эмоциями как бы со стороны, им не удастся взять над вами верх. И тогда, вместо того чтобы оказаться в плену у эмоций, вы сможете сами контролировать свои реакции на собственные мысли.

4. Попробуйте воспринимать новый для себя опыт по-новому. Наблюдайте за своими мыслями отстраненно, словно это слова на экране. Смысл в том, чтобы научиться объективности и с искренним любопытством и открытостью принимать свои мысли и чувства.

Упражнение 5. Принятие себя

Очень важно, как мы общаемся с собой. Зачастую мы и не замечаем, как требовательно, строго и осуждающе к себе относимся. Нужно научиться говорить с собой на языке сочувствия. Обращайте внимание на то, как часто вы говорите себе, что *должны* или *обязаны* поступить именно так, а не иначе. Порой этот подход правилен, но по большей части такие жесткие формулировки можно заменить на «есть смысл поступить так-то» или «сейчас самое время сделать то-то и то-то». Уважайте свою свободу и не ограничивайте в ней самих себя. Постарайтесь всякий раз, когда говорите себе о том, что вы что-то

«должны» или «обязаны» сделать, всерьез задумываться о том, а так ли это.

Ниже представлен список утверждений, связанных с общим восприятием себя^[113]. С какими из них вы согласны?

- Я уважаю себя как личность, пусть и не идеальную.
- Если кто-то критикует мои действия, я делаю из этой критики важные выводы, при этом моя самооценка не страдает.
- Если люди меня осуждают, это их дело. Мне важнее, что я сам о себе думаю.

Если вы в целом согласны с этими высказываниями, то у вас нет проблем с принятием себя. Если не согласны, то вам, вероятно, трудно принимать решения, поскольку вам постоянно требуется одобрение со стороны.

Упражнение 6. Обратите внимание на то, как вы взаимодействуете с другими людьми

Представьте такую ситуацию. У вас выдался долгий рабочий день. На одной из деловых встреч у вас случился конфликт с коллегой Бобом. Вы и так никогда особо не ладили и уж точно не были друзьями. Но, переосмыслив случившееся, вы вдруг понимаете, что неверно все оценили и высказались чересчур критично по отношению к коллеге, хотя он этого и не заслужил. Размышляя об этом по пути к машине в конце рабочего дня, вы сталкиваетесь с Бобом. Внутри вас возникает доброе и теплое чувство по отношению к нему, поскольку вы понимаете, что обошлись с ним несправедливо. Гораздо мягче, чем обычно, вы говорите ему: «Хорошего вечера, Боб, увидимся завтра». Боб поднимает взгляд, но не смотрит вам в глаза и говорит: «И тебе тоже, хорошей дороги».

До машины вы идете в полном замешательстве. Вы все думаете о тоне Боба и о его языке тела. Что же только что произошло? В большинстве случаев люди обмениваются фразами, которые предписывает социальный этикет, пряча за ними свое истинное отношение.

Американский психолог Эрик Берн разработал систему терапии, известную как «транзактный анализ» (ТА). Это сложная теоретическая система, в основе которой лежит понятие «эго-состояние». Эго-состояний бывает три: эго-состояние ребенка, эго-состояние родителя и эго-состояние взрослого. В эго-состоянии ребенка мы ведем себя так же, как в детстве. В эго-состоянии родителя мы поступаем так, как

поступали значимые для нас взрослые, когда мы были маленькими. В эго-состоянии взрослого наши мысли и чувства напрямую зависят от ситуации, в которой мы находимся.

Каждое наше действие диктуется тем эго-состоянием, в котором мы находимся в конкретный момент. Как правило, говорит Берн, мы постоянно переходим из одного состояния в другое. Взаимодействие между людьми можно проанализировать с точки зрения таких эго-состояний.

То, что на социальном уровне может показаться разговором взрослого с взрослым, на психологическом уровне вполне может быть диалогом взрослого с ребенком или ребенка с взрослым. Социальный уровень – это слова, которые мы говорим друг другу. Психологический уровень – это то, что стоит за этими словами. Берн считал, что психологический посыл и есть посыл истинный и именно психологический уровень определяет ход развития событий.

Думая о реакции своего коллеги Боба, вы начинаете гадать, не находился ли он в тот момент в эго-состоянии ребенка. Уверенности у вас нет, но вы прекрасно помните, как он шел по коридору с опущенной головой, словно мальчишка, которого отчитали. Затем вы задумываетесь о собственном эго-состоянии. Не выступили ли вы сами в роли строгого родителя? Очень может быть, особенно если вспомнить, что во время разговора с Бобом на той встрече и после нее вы испытывали к нему снисходительные чувства. Сев в машину, вы продолжаете обдумывать случившееся и решаете, что в будущем приложите больше усилий к тому, чтобы поддерживать эго-состояние взрослого и при следующей встрече с Бобом повести себя иначе. Вы обещаете себе быть внимательнее и следить за тем, чтобы не переключиться в состояние ребенка или родителя. Вы понимаете, что, если бы вы были в состоянии взрослого во время той встречи в коридоре, вы бы извинились перед Бобом и сообщили ему, что поняли свою ошибку.

Система Берна помогает понять принципы аутентичного взаимодействия. По теории Берна, аутентичным является взаимодействие взрослого с взрослым. Неаутентичное же взаимодействие подразумевает коммуникацию, внешне похожую на диалог взрослого с взрослым, но имеющую иную природу и являющуюся по сути диалогом ребенка с родителем или наоборот. Аутентичная личность стремится к тому, чтобы добиться совпадения психологического и социального уровней.

Но как распознать «выпадение» из эго-состояния взрослого? Один из

самых верных признаков – в том, что мы перестаем внимательно слушать другого человека и не пытаемся полностью его понять, а мысленно оправдываем или осуждаем его. Конечно, в некоторых ситуациях подобная оценка уместна, например когда мы проводим собеседование с кандидатом на какую-нибудь должность и стараемся оценить, насколько претендент соответствует требованиям компании. Но, находясь в эго-состоянии взрослого, мы оцениваем ближнего с человеческих позиций, пытаемся понять его взгляды без осуждения. Прислушиваться к человеку по-настоящему – тяжелый труд.

1. Вспомните, когда вас в последний раз расстраивали или смущали разговоры с кем-нибудь.

2. Попробуйте с помощью теории Берна понять, что же произошло тогда на самом деле.

3. Возможно, вам захочется обсудить случившееся со своим тогдашним собеседником. А может, достаточно будет просто взять теорию Берна на вооружение и с ее помощью осмыслить взаимодействие с другими.

Упражнение 7. Будьте независимы

Аутентичные люди честны и искренни в отношениях с другими. В сложных ситуациях они, вместо того чтобы включать защитные механизмы, высказывают то, что на самом деле думают, при этом относясь к другим с уважением. Одна из распространенных проблем – это неумение сказать «нет». Мы уже говорили о том, что в молодости нами руководит желание быть принятыми обществом. Оно настолько сильно, что порой подавляет в нас стремление к автономии и самостоятельности. Нам хочется угодить родителям. Хочется вписаться в коллектив в школе или в институте. Хочется, чтобы начальство нас ценило. И потому мы учимся говорить «да» даже в случаях, когда сердце подсказывает, что нужно отказаться. Таким образом мы теряем связь с собой.

Опра Уинфри как-то рассказала о том, что только в 40 лет научилась говорить «нет». Из-за ее известности к ней постоянно обращались за финансовой помощью разные люди, и она раз за разом соглашалась помочь и выписывала им чеки. Но вскоре она поняла, что причина такого поведения коренится в ее трудном, полном насилия детстве, из-за которого она боится быть отвергнутой и поэтому старается во что бы то ни стало угодить окружающим. Она поняла, что не нужно никому ничего доказывать, и осознала необходимость принять себя. Она

записала для себя напоминание и поставила у себя на столе:

Я больше никогда не буду поступать так, как не велит мне сердце. Я не пойду ни на какие мероприятия, не буду никому звонить и писать, не стану ничего спонсировать и ни в чем участвовать, если хоть одна клеточка моего тела будет против. Я буду делать все, чтобы сохранить верность себе^[114].

Опра Уинфри определенно привнесла в свою жизнь гибкость и научилась отстаивать свое право на независимость, что под силу немногим, поскольку мало у кого есть столько власти и денег, как у нее. Но в этом ли дело? По правде сказать, многие из нас гораздо сильнее, чем привыкли думать, и потому мы можем говорить «нет» куда чаще, чем нам кажется. И если мы это поймем, мы сможем измениться.

Когда вас в следующий раз попросят о чем-нибудь, подумайте, важно ли для вас то, о чем вас просят, и не расходится ли оно с вашими личными ценностями. И если расходится, то можно ответить, к примеру: «Спасибо, что позвали. Очень ценю ваше приглашение, но мне нужно подумать. Свяжусь с вами завтра» или «Я обдумал вашу просьбу, но мне придется отказаться. Я не хочу этим заниматься» – вы придумаете, что сказать. И конечно, ваша жизнь изменится. Возможно, вы потеряете кого-то из друзей. Но разве вам нужны друзья, которые хотят, чтобы вы поступали против собственной воли?

Вне зависимости от того, кто просит вас пойти вразрез с собственными убеждениями, желаниями и ценностями – друг, родственник, начальник, помните, что это ваша жизнь и только вам решать, как поступить. И в то же время нужно помнить о сути аутентичности. Если начальник, скажем, просит вас сделать что-то, что вам совершенно не нравится, но входит в ваши обязанности, стоит задать себе более глобальный вопрос: а не сменить ли работу? Можно поразмышлять в таком русле: «Мне не нравится это делать, но я должен, потому что мне за это платят; стало быть, нужно либо выполнять что просят, либо уволиться и найти такую работу, которая подойдет мне больше».

Чтобы научиться сохранять независимость и говорить «нет», нужно прислушаться к своему внутреннему голосу и понять, где проходят наши собственные границы. Мы теряем их из виду, когда наш внутренний голос заглушают чужие голоса.

Упражнение 8. Установление границ

Нас ждет история о верблюжьем носе. Представьте, что вы едете на

верблюде через пустыню и вдруг попадаете в очень ветреную зону. По подрагиванию верблюжьего носа вы понимаете, что скоро начнется песчаная буря, так что вы останавливаетесь и ставите палатку. И вот вы наконец закончили ее ставить, уютно устроились внутри с чашечкой чая – и тут верблюд просовывает нос в палатку и говорит (это фантастическая история, в которой верблюд наделен даром речи): «Здравствуй, как дела тут, внутри? На улице жуткая буря. Можно я на десять минуточек суну нос к тебе в палатку?»

Вам прекрасно известно, что верблюдов нельзя впускать в палатки, но вы думаете: *«Что плохого случится? Ведь на улице очень ветрено, да и вообще, это всего лишь нос!»* – и говорите: «Ладно, так и быть». Верблюд широко улыбается и просовывает к вам нос.

Через десять минут он просовывает в палатку всю голову и говорит: «У меня так пересохло горло, а в глаза и уши набился песок, можно я и голову к тебе просуну ненадолго?» Вы думаете: *«Что ж, бедняге не позавидуешь, и я его понимаю»* – и говорите: «Хорошо». Через двадцать минут верблюд снова одаривает вас широкой улыбкой и говорит: «Мне очень дует в шею, а ты и сам знаешь, что мне нельзя простужаться. Можно я и ее у тебя погрею?» Глядя на верблюжью улыбку, вы говорите: «Ну конечно, в чем проблема?»

А еще через двадцать минут верблюд уже топчется в палатке, опрокидывает котелок, запутывается в веревках и сваливает всю конструкцию – и вы оказываетесь в самом эпицентре песчаной бури без убежища^[115]. Мораль сей басни такова: если вы не знаете собственных границ и не придерживаетесь их, то вы обречены попадать в весьма затруднительные ситуации. Свои границы необходимо знать. Если вы сами их не знаете, окружающие тоже не смогут их усвоить. Но если они хорошо вам известны, то можно показать их окружающим и дать им понять: не уважая ваши границы, они не уважают и вас.

Поразмышляйте и определите, что приемлемо для вас в отношениях – как на работе, так и дома. Если затрудняетесь сразу прореагировать на просьбу, всегда говорите, что вам нужно подумать.

Упражнение 9. Пусть мечты превратятся в конкретные цели^[116]

Упражнение рассчитано на то, чтобы представить себя в будущем: через несколько дней, через месяц или даже через несколько лет. Цель упражнения – навести вас на мысли о том, чего же вы хотите достичь.

1. Представьте, что к этому моменту сбылось все, на что вы

надеялись. Что конкретно изменилось?

2. Зачастую, всматриваясь в будущее и представляя идеальную жизнь, мы не думаем, какие шаги нужно предпринять, чтобы все исполнилось. На этот раз составьте список из целей, которых нужно достичь, чтобы добиться того будущего, какое вы себе загадали. Например, Адам хотел бы уйти с работы и организовать свой бизнес. Он часто фантазирует о том, каково это было бы, мечтает о свободе, которую мог бы получить. Адам был бы хорошим бизнесменом. У него есть соответствующие задатки, к тому же это дело ему нравится. Сама по себе идея замечательная, но беда в том, что Адам отлично умеет проявлять изобретательность и ладить с другими, но не планировать. Поэтому он не сумел воплотить свои идеи в жизнь. Если бы он смог составить план, то в него входили бы такие пункты: развитие широкой сети контактов в своей области, анализ конкурентов, оценка прибыльности проекта, разработка бренда, создание веб-страницы, планирование бюджета, заключение первых контрактов.

3. Составив список целей, расположите их в наиболее логичном порядке с учетом реалистичной временной перспективы. Например, если вы хотите стать здоровее и подтянутее, вы не достигнете цели за один вечер. Вам понадобится много времени. Придется поставить перед собой несколько целей, например выполнение упражнений, пересмотр своего рациона и борьба со стрессом и другими факторами, которые мешают вам жить здоровой жизнью. На достижение главной цели уйдут недели, месяцы или даже годы, но, если вы разобьете сверхзадачу на несколько мелких задач, в течение этого времени вы будете испытывать чувство удовлетворенности и радоваться результатам.

4. Теперь нужно рассмотреть все цели по очереди и определить, что необходимо предпринять для их достижения. Возьмите первую цель. Разделите ее на составляющие. Скажем, вы хотите сбросить шесть килограммов. От каких продуктов вам стоит отказаться? Нужно ли пить меньше спиртного? Увеличите ли вы время ежедневных прогулок? В случае с другими целями шаги могут быть не столь очевидны, так что спросите себя, не нужна ли вам помощь специалиста. Знаете ли вы, к кому обратиться? Если нет, может, пора начать поиски?

5. Проанализировав первую цель, переходите ко второй и проработайте все шаги, которые нужно предпринять для ее достижения. И так со всеми оставшимися целями.

Кому-то может показаться, что это чересчур простое упражнение,

однако очень немногие из нас в самом деле уделяют время представлению желаемого будущего и обдумыванию целей, которых нужно достичь, чтобы мечта стала реальностью. В зависимости от того, о чем именно вы мечтаете, насколько это для вас важно и как скоро должно произойти, вам может потребоваться больше времени на выполнение этого упражнения, которое в состоянии действительно изменить вашу жизнь. А если вы подходите к вопросу предельно серьезно, то можно подумать о том, чтобы включить в список консультацию у специалиста и обсудить с ним свои цели. Следующее упражнение поможет вам перейти к действиям.

Упражнение 10. Пообещайте себе действовать

Для выполнения многих упражнений требовалось обдумать свою жизнь, свое прошлое и будущее, но аутентичность подразумевает не только размышления, но и действия. Данное упражнение поможет вам дать себе обязательство к ним приступить.

1. Если вы дочитали книгу до этого места, вероятно, у вас уже есть представления о том, что именно вы хотели бы изменить в своей жизни. Например, больше времени уделять делам, которые вам по душе, поговорить с кем-то или посетить то место, где вы всегда мечтали побывать. Каким бы ни был ваш план, не дайте мотивации ослабеть. Обязайте себя выполнить минимум одно непривычное для вас действие, которое выведет вас из зоны комфорта, что, как известно, очень полезно.

2. Запишите, что именно вы сделаете и когда.

3. Оцените свою уверенность в том, что выполните план, по шкале от 1 до 10, где 1 – «очень маловероятно» и 10 – «непременно выполню».

4. Если вы оценили вероятность действий в 10 баллов, отлично. Если поставили меньше 10, то почему? Что мешает вам поставить максимум баллов? Что нужно сделать, чтобы устранить эти преграды? Продолжайте выполнять упражнение, пока не подберете новое действие, которое покажется вам аутентичным и которое вы точно сможете выполнить.

5. Следите за тем, чтобы у вас в запасе всегда было как минимум одно новое действие, которое нужно осуществить.

* * *

Как я уже сказал во введении к этому разделу, для того чтобы достигнуть аутентичности, вам, возможно, придется отказаться от той самооценки, которой вы в прошлом так дорожили. На это уйдет время.

Упражнения из этой главы и двух предыдущих помогут вам узнать себя, научиться отвечать за себя и быть собой. Некоторые упражнения достаточно будет выполнить один раз, к другим стоит периодически возвращаться. Не считайте, что это конец пути. Это только начало!

В следующих главах я рассмотрю способы, с помощью которых вы сможете укоренить аутентичность в своей жизни.

Часть IV

Аутентичность в XXI веке

...Я понял, что все, что узнал, применимо ко всем видам отношений между людьми, а не только в работе с клиентами, у которых есть проблемы^[19].

Карл Роджерс

В последующих главах вы узнаете о том, как аутентичность помогает быть хорошим родителем, как влияет на наш подход к обучению, как стоит вести себя на токсичных рабочих местах, как стать хорошим руководителем и как улучшить качество отношений с другими людьми. Скорее всего, как минимум одна из этих тем для вас сейчас актуальна.

Глава 11

Воспитание аутентичности в детях

Аутентичный подход к воспитанию подразумевает, что вы делаете все, что в ваших силах, чтобы ваш ребенок стал собой, а не стремитесь сделать из него свою копию или подстроить его под свой идеал. Для этого необходимо удовлетворить потребность ребенка в свободе и причастности. Иными словами, нужно не контролировать его без меры, а принимать таким, какой он есть.

Это вовсе не значит, что детей нельзя ограничивать. Скорее, родителям нужно научиться устанавливать такие границы, которые не помешают им проявлять любовь по отношению к своему ребенку и принимать его со всеми его особенностями. Родители должны взять на себя ответственность за личностный рост своего ребенка, наставлять его и заботиться о нем, однако ничего не требовать взамен.

Возможность стать аутентичным родителем ограничивается лишь степенью вашей собственной аутентичности. Если вы не приняли самих себя и не поняли, как работают ваши собственные защитные механизмы, вам сложно будет принять своего ребенка. Для того чтобы ценить и принимать другого, нужно ценить и принимать себя.

Безусловное принятие

Суть безусловного позитивного принятия часто трактуют неверно, когда говорят, что детей нужно хвалить, чтобы у них повышалась самооценка. Многие родители весьма активно хвалят своих детей, повторяют, какие те чудесные, красивые и умные, но суть совершенно в другом. Похвала нужна только тогда, когда она имеет смысл. Хвалить бездумно и ни за что не стоит.

Не советую петь ребенку дифирамбы за то, что находится вне его контроля, например за ум, привлекательность, творческий или спортивный талант. Лучше хвалите его за те качества, которые он сам в себе – и не без усилий – выработал, например за отношение к заданиям, которые ему дают, за проявляемую им ответственность, за усердие, сочувствие, щедрость и т. д. [\[117\]](#)

Дети, которых хвалят за качества, которые никак от них самих не зависят, в случае провала проявляют меньше упорства. Например, если у ребенка что-то получилось и мы похвалили его за сообразительность, в

следующий раз, когда его постигнет неудача, он решит, что он глупый. По этой причине у многих детей формируется страх неудачи, они начинают бояться трудностей.

И в то же время мы должны хвалить детей просто так, ведь мы же хотим показать им, что любим их безусловной любовью. Не заставляйте ребенка думать, будто вы любите его только тогда, когда он делает то, что вам хочется. Например, не стоит говорить «Я люблю тебя, потому что ты хорошо потрудился» или «Я люблю тебя, потому что ты выиграл приз», иначе ребенок сделает вывод, что он должен «хорошо потрудиться» или «выигрывать призы», чтобы его любили. Аутентичные родители любят своих детей просто за то, что те есть.

Наблюдайте

Необходимо наблюдать за ребенком – только и всего. Если ваш малыш впервые соединил детали конструктора, просто скажите: «О, ты их соединил!» – и наблюдайте за его реакцией. Вы поймете, что больше ничего говорить и не нужно. С детьми постарше лучше поступать так: посмотрите, что получилось в результате их действий, и спросите, как они этого добились. Пусть сами вам расскажут, в чем заключается правильность их поступка.

- Как хорошо у тебя получилось. Что ты для этого делал?
- Очень старался.
- Да, это видно.

Проявляйте интерес

Наблюдать за успехами ребенка нужно с интересом – это важно. Многие родители не понимают этого и настаивают, чтобы он сам проявил интерес к определенному делу, или требуют от него интереса к тому, что привлекает их самих. Вместо этого нужно прислушаться к ребенку и узнать, что же интересно ему. Задайте своим детям вопросы об их мыслях и чувствах:

- «Что тебя так развеселило?»
- «Что именно тебе так понравилось?»
- «Что тебя больше всего порадовало?»
- «Чего бы ты хотел?»

Пусть дети мыслят и чувствуют непредвзято.

Прислушивайтесь к детям

Важно не только заинтересованно наблюдать за ребенком, но и прислушиваться к нему. Так вы сможете понять, каково это – быть ребенком, и лучше узнаете, что интересует ваших детей. Тогда вы сможете поддержать их интересы. Родители должны в равной степени и говорить, и слушать. Надо научить детей думать своей головой. Нужно заметить в них сильные стороны, таланты и умения. По некоторым детям сразу видно, что они больше всего любят, а за некоторыми придется понаблюдать подольше. Собственные ожидания родителей порой мешают разглядеть, каковы их дети на самом деле.

Цените в детях индивидуальность

Каждый ребенок уникален. Дайте своим детям понять, что любите их такими, какие они есть. Обеспечьте им свободу быть собой и не навязывайте им свои идеалы.

Не вешайте на детей ярлыки

Не стоит вешать на ребенка ярлыки, ограничивающие его в возможностях личностного роста.

Анализ кейса: Лиза

Лиза рассказала мне вот что: «Мама всегда называла меня умной, а мою сестру Мишель – симпатичной». Из этого Лиза сделала вывод, что она сама не может быть привлекательной, а ее сестра – умной.

Пусть дети сами вам расскажут, какие они.

Подстройте стиль воспитания под темперамент ребенка

Вешать на ребенка ярлыки не стоит, но очень важно понять, в чем именно его уникальность. А если у вас несколько детей, то придется воспитывать каждого по-своему, исходя из темперамента малыша.

Анализ кейса: Джек и Джейми

Джек и Джейми очень разные. Сейчас Джеку одиннадцать. Он умный, добродушный, любит проводить время в одиночестве с книгой. Джейми пять. Он активен и полон энергии, ему постоянно нужно с кем-нибудь общаться. Когда он только родился, его мама Хизер сразу же заметила, что он совсем не такой, каким был Джек. Она привыкла к Джеку, и первое время поведение Джейми было для нее не вполне понятным: «С самого раннего детства он проявлял активность, ползал всюду, а я на автопилоте хотела, чтобы он вел себя, как когда-то Джек.

Но со временем я поняла, что он совсем другой и что у него свои потребности, под которые мне нужно подстроиться».

Примите свое дитя, но не лишайте его свободы.

Пусть ребенок сам отыщет свой путь

Если ребенок будет чувствовать и причастность, и свободу, он сможет найти собственный путь в жизни. Я не призываю вас просто пассивно наблюдать за ребенком – нет, вполне можно поддерживать его словом и делом, но только ненавязчиво, так, чтобы он всегда мог отказаться от вашей помощи. Если так и случится, не обижайтесь и не расстраивайтесь. Настаивая на своей помощи, вы только помешаете ребенку расцвести.

Если вы навязаете ребенку его жизненный путь, велика вероятность, что именно вы будете в его глазах виноваты во всех его неудачах. Нельзя решать за другого человека – тем самым вы не даете ему принять решение самому.

Ребенок не должен исправлять ваши ошибки

Многие родители хотят, чтобы их ребенок исправил ошибки, которые они сами когда-то совершили. Разумеется, мы постоянно учимся новому и, оглядываясь назад и видя собственные промахи, стремимся передать накопленную мудрость детям. Однако в одну реку нельзя войти дважды; время меняет все, и то, что было актуально для вас, не обязательно важно и нужно вашему ребенку сегодня. Нужно делиться житейской мудростью осторожно и мягко, помня о том, что мир изменился и что наших детей ждет совсем другое будущее.

Станьте образцом для подражания

Если вы живете преимущественно аутентичной жизнью, то ваш ребенок заметит это и сам станет предпочитать эвдемоническую радость гедонистической. Если он увидит, что вы постоянно развиваетесь и учитесь новому, с умом обходите препятствия, делаете то, в чем видите смысл, и руководствуетесь внутренними ценностями, он тоже этому научится.

Когда дети начнут взрослеть, подстраивайтесь

Нам как родителям важно подстраиваться под ребенка по мере его взросления. Наша любовь проявляется по-разному, когда ребенку 3 года, 13 лет или 23 года. Дети развиваются, и иногда это тяжело признавать. Порой нам так нравится наш малыш, что мы не сразу замечаем, как он взрослеет. Некоторым родителям трудно смириться с тем, что их дитя

достигло половой зрелости. Они просто отрицают этот факт и ведут себя с ребенком как с маленьким.

Пусть ребенок берет на себя посильную ответственность

Нужно верно оценивать, на какой из стадий взросления находится ваш ребенок, и возлагать на него ответственность, соразмерную с его возможностями. Подобно тому как однажды вы поняли, что пора перестать нарезать ребенку еду на мелкие кусочки, не упустите момент, когда нужно позволить ему самому решать, во сколько он ляжет спать, с кем ему дружить, чем заниматься, какие предметы углубленно изучать в школе и в какой университет поступить. Помогайте советом, но не контролируйте. Пусть у него будет возможность обратиться к вашей мудрости, но научитесь вовремя отступать. Не забывайте, ваша задача – помочь ребенку найти его собственный путь и научить его отвечать за себя.

Уоррен Баффетт, один из самых богатых людей мира, обладает состоянием около 36 млрд фунтов. Его сын Питер вспоминает, что однажды, когда ему было около двадцати лет, он попросил у отца денег в долг, но тот отказал ему и посоветовал обратиться в банк. Четверть века спустя в интервью Питер признался, что понимает, почему отец так поступил^[20]:

На первый взгляд кажется, что это жестоко, но на самом деле такой поступок – это выражение любви и проявление уважения. Все равно что сказать: «Ты справишься. Я в тебя верю, но, если я дам тебе костыли, ты никогда не научишься ходить». Теперь я смотрю на это так и считаю, что это правильно. Тогда я отправился в банк, взял огромный кредит, организовал свой бизнес, работал как проклятый, чтобы погасить задолженность, – всего этого не случилось бы, если бы кто-то просто выписал мне чек^[118].

Само собой, большинство из нас даже мечтать не осмеливается о тех условиях, в которых вырос Питер Баффетт. Однако сама идея о том, что чересчур активная помощь может только навредить ребенку и помешать ему найти себя, представляется здоровой и не противоречит главной задаче воспитания – помочь ребенку обрести независимость.

Поймите, что они живут в другом мире

У детей нередко появляются увлечения и интересы, которые их родителям попросту непонятны. Дело в том, что мода на определенную одежду и музыку меняется. Мир современных подростков в корне

отличается от того мира, в котором выросли мы. Мы как родители не всегда успеваем уследить за последними модными веяниями, поэтому между нами и детьми может возникнуть культурная пропасть. Важно понимать, что у современных подростков свой мир, и ставить себя на их место. Наблюдайте за ними, вежливо задавайте вопросы. Узнайте их мир получше, но не пытайтесь сами в него втиснуться.

Не стоит соревноваться с другими родителями

Нужно предоставить ребенку свободу быть собой, что временами сложно, поскольку давление на нас как на родителей довольно велико: мы должны быть не хуже, а то и лучше других родителей во всем, что касается достижений наших детей. Однако победы вашего ребенка, секции, в которых он занимается после школы, награды, которые ему достаются, и т. д. – это не то, с помощью чего стоит одерживать верх над другими.

Обеспечьте детям свободу обучения

Очень многие в корне неправильно смотрят на образование. Они считают, что учить – значит стоять перед классом и объяснять что-то тем, кто перед тобой сидит. К сожалению, так думает и большинство учителей. Однако представление о том, что задача учителя – забить ребенку голову информацией из учебника, которую он вполне мог бы прочесть сам, устарело.

Многие эксперты в области детского развития и образования придерживаются иной точки зрения. Не нужно заставлять детей развиваться и учиться. Ведь это естественный процесс. Для обучения нужна внутренняя мотивация. Задача педагога – подобрать к ребенку ключ и укрепить в нем эту самую внутреннюю мотивацию: найти то, что действительно вдохновляет и заинтересовывает ребенка, а не навязывать ему свои требования. Нужно поощрять в детях стремление к независимости и формированию собственных отношений с миром^[119].

Карл Роджерс говорил: «Образованным является только тот, кто научился учиться; кто научился приспосабливаться и меняться; кто осознал, что безопасность зиждется не на самом знании, а на умении его добыть»^[21]. Одним из главных проектов Роджерса было применение теории аутентичности к образовательному процессу. В своей книге «Свобода учиться» он разрабатывает философию образования: говорит о том, что стремление к знаниям заложено в человеческой природе, но человек начинает учиться только тогда, когда суть предмета кажется ему

важной; что обучать нужно не словом, а делом; что образованию лучше всего способствует атмосфера свободы.

Сегодня информация доступна как никогда прежде. Практически любые сведения можно найти самостоятельно, без помощи наставника.

Образование должно давать людям свободу познавать и развивать свои интересы. Учащиеся, которым неинтересно учиться и не нравится предмет, далеко в нем не продвигнутся. Заставлять ребенка учить то, что его совсем не увлекает и к чему у него нет способностей, – пустая трата времени, и, ко всему прочему, такая учеба грозит ребенку разочарованиями и понижением самооценки. Именно это сейчас и происходит внутри образовательной системы, которая напоминает «экзаменационный конвейер» и предоставляет весьма мало возможностей для того, чтобы ребенок развивал свои таланты.

Пусть ребенок руководствуется своими интересами

Родителям стоит понять, что давление негативно влияет на ребенка и что школа очень редко помогает ему найти свой путь. Самое главное – чтобы ребенок отыскал для себя такую сферу, которая его заинтересует и потом станет его страстным увлечением. Остальное приложится, если только ребенка принимают таким, какой он есть, при этом даря ему свободу.

Результаты научных исследований однозначно говорят о том, что дети добиваются успехов тогда, когда им дают свободу и разрешают делать то, что им интересно. Это же относится к учащимся всех возрастов – от первоклашек до первокурсников.

Многие научные исследования подтверждают важность удовлетворения базовых человеческих потребностей вне зависимости от нашей культурной принадлежности, возраста и личностных качеств. Например, Кен Шелдон с кафедры психологических исследований Миссурийского университета и Лоуренс Кригер из Юридического колледжа Университета штата Флорида наблюдали за студентами-юристами обоих учебных заведений^{[\[120\]](#)}. В оба университета принимали только лучших абитуриентов, проходной балл при поступлении был примерно одинаковым, но подход к обучению разнился. Сначала студенты обоих университетов говорили, что им здесь нравится и что учеба соответствует их потребностям, но в течение первого года обучения их мнение изменилось и выяснилось, что один из университетов дает больше, чем другой. Студенты этого университета показывали академические успехи, демонстрировали более высокую мотивацию и в целом были более

довольны жизнью.

Задача педагога не только передать знание. Это лишь часть процесса, но гораздо важнее подарить учащемуся свободу обучения, иными словами, обеспечить его ресурсами, необходимыми для того, чтобы он смог удовлетворить свои нужды.

Тимоти Гэллуэй, тренер, а в прошлом теннисист, пишет в своей книге «Теннис. Психология успешной игры»: «Когда я был молодым тренером, я тоже злоупотреблял подобными наставлениями и советами, но однажды, пребывая в расслабленном состоянии, попробовал меньше говорить и больше наблюдать. К моему огромному изумлению, те ошибки, которые я замечал, но не давал себе труда исправлять, исправлялись как-то сами по себе, причем так, что ученик не замечал ни их появления, ни их исчезновения»^[22].

Далее он говорит о том, что у людей есть природная предрасположенность к тому, чтобы учиться новому и совершенствовать свои навыки, но, если давать им слишком много наставлений, можно заглушить в них их собственную внутреннюю мудрость. Вот что он пишет: «...Необходимо освоить несколько специфических навыков внутренней работы – первым делом искусство избавляться от суждений относительно собственных действий»^[23].

Когда мы сажаем в землю семя розы, мы видим, сколь оно мало, но мы не пеняем ему за то, что у него нет ни корней, ни стебля. Мы относимся к нему именно так, как нужно относиться к зернышку, поливаем, ухаживаем... Роза остается розой от того момента, когда она еще зернышко, и до самой ее смерти. Все время меж этих двух границ в ней сохраняется весь ее потенциал. Каждую секунду она пребывает в процессе изменений, при этом в каждом своем состоянии она является именно тем, чем и должна быть^[24].

Глава 12

Как аутентичность помогает бороться с токсичностью на работе и развивать в себе лидерские качества

Временами атмосфера на работе бывает непростой, а то и токсичной. Вне зависимости от того, являемся ли мы частью команды или ее главой, лучших результатов мы сможем добиться только тогда, когда установим аутентичные отношения с коллегами.

Детокс рабочего места

Как это ни печально, обстановка на многих рабочих местах токсична: работники находятся в состоянии постоянного стресса, вечно мечтают о повышении и даже терпят оскорбления. Казалось бы, дразнятся только малые дети. Многие так думают – и ошибаются. Спросите себя: чувствуете ли вы воскресным вечером ужас от того, что завтра вам на работу? Думаете ли вы о работе даже тогда, когда находитесь дома? Нет ли у вас нарушений сна из-за тревог и страхов? Радуетесь ли вы, когда заболеваете, тому, что есть причина не пойти на работу? Делаете ли вы вне работы что-нибудь такое, чтобы перестать о ней думать, скажем много пьете? Не чувствуете ли вы себя обессиленным и усталым большую часть времени? Если хотя бы на один из вопросов вы ответили утвердительно, вполне возможно, что вы страдаете от токсичности на работе.

На токсичных рабочих местах мы часто сталкиваемся с оскорблениями. Нередко мы не сразу их распознаем, однако понять, что же действительно происходит, очень важно, учитывая последствия для нашей карьеры, здоровья и эмоционального благополучия. Нюанс в том, что на работе нас дразнят не так очевидно, как дразнят друг друга дети. Дети выбирают прямые методы – обзываются, дерутся. В мире взрослых предпочтение отдается непрямым методам, применение которых сложнее обнаружить и доказать. Как правило, любители унижать других на рабочем месте применяют тактику микроменеджмента, поэтому со стороны кажется, что они просто выполняют свои рабочие обязанности, но на самом деле от их поведения существенно страдают люди. Первый шаг – осознать, что же происходит. Вот несколько верных признаков того, что вас унижают, хотя и не напрямую.

- Окружающие создают ситуации, в которых вы чувствуете себя виноватым или униженным.

- Окружающие раздувают вашу ошибку до недопустимых размеров.
- Окружающие распространяют о вас ложные слухи.
- Из-за выходов коллег с вами перестают общаться сослуживцы.
- Вам постоянно мешают работать.

Порой обидчики поступают подобным образом не сознательно, а просто потому, что они плохие руководители. Хороший начальник предпочитает говорить с подчиненными с глазу на глаз, поддерживает их стремление к обучению и развитию, подсказывает, как поступить, когда возникают проблемы. Хороший начальник всегда выслушает и поможет советом. Однако не у всех есть к тому способности. Порой обидчик исправляется, когда осознает, что делает. Однако временами повлиять на агрессора невозможно. Если откровенно с ним поговорить о его поведении, возникнет куда больше проблем. Нередко обидчики проявляют агрессию по причине заниженной самооценки – чтобы ощутить себя хоть сколько-нибудь значимыми. Нередко агрессорами становятся те, кто сам не слишком успешно справляется с рабочими обязанностями и потому хочет отвлечь внимание окружающих от собственных неудач и промахов. Если такие люди занимаются подбором персонала, то, выбирая нового работника, они берут не лучшего кандидата, а того, кто менее способен, чем они сами, и потому не сможет их затмить. Не исключено, что у таких людей есть глубинные личностные проблемы, которые мешают им осмыслить то, что они делают.

Само собой, если у вас есть неоспоримые доказательства того, что вы подвергаетесь агрессии со стороны, нужно изучить устав организации и обратиться к нужным людям. Мудрым решением будет и поиск нового места работы.

Однако редко бывает так, что положение дел удастся быстро изменить к лучшему. Очень просто погрязнуть в негативных эмоциях и перейти в защитный режим, что только подольет масла в огонь. В таком случае мы вскоре и сами начинаем способствовать «токсичности» на работе. В какой-то момент даже становится непонятно, с чего именно все началось и не сами ли мы создали конфликтную ситуацию.

Анализ кейса: Эдвина

Эдвина проявляла лидерские качества, и поэтому ее повысили до руководящей должности. Однако, постигая азы руководства, она совершила много ошибок. Подчиненные решили, что она агрессивный манипулятор, и принялись активно защищаться. Эдвине же почудилась

агрессия с их стороны. Она, в свою очередь, стала считать себя жертвой и дошла до того, что начала фиксировать все проявления агрессии в свой адрес.

В условиях токсичности на рабочем месте очень трудно сохранить трезвость мышления. Разговоры бывают излишне наступательными, порой от нас чересчур настойчиво требуют немедленной реакции. В таких случаях лучше говорить, что вам нужно обдумать вопрос и что вы сообщите свой ответ позже. Ваша цель состоит в том, чтобы подойти к решению проблемы аутентично.

- Попробуйте отнестись к окружающим с симпатией. Поставьте себя на их место.
- Подумайте, что можно сделать, чтобы удовлетворить потребности окружающих.
- Сообщите им, как они могут удовлетворить ваши потребности.
- В общении проявляйте настойчивость, но не агрессию.
- Четко обозначьте свои границы, знайте, что входит в ваши обязанности.

Станьте катализатором перемен. Они вполне могут произойти, и тогда тот стресс, которому вы подвергаетесь на работе, ослабнет.

Как развить аутентичное лидерство

Некоторым из нас посчастливилось работать в организациях, для которых комфорт служащих превыше всего. Начальство в таких организациях осознает, что качественная работа подчиненных выгодна всем, но, чтобы ее обеспечить, нужно правильное руководство.

Преподаватели бизнес-школ давно задаются вопросом: какие качества необходимы для того, чтобы стать хорошим руководителем? У каждого из нас свой ответ на этот вопрос. Многие исследования, проведенные в последние десятилетия, показали, что единого стиля руководства не существует, как и единого набора идеальных качеств для того, чтобы стать лидером.

Интерес психологов к аутентичному руководству берет начало в ранних работах Карла Роджерса и других психологов-гуманистов, а впоследствии и позитивных психологов. Аутентичность подразумевает, что наши поступки совпадают с нашими мыслями и убеждениями, поэтому мы сохраняем верность себе. Аутентичные руководители могут рассматривать проблему с разных сторон, чтобы получить исчерпывающие

сведения, свободно высказываться о своих чувствах и ценностях, и при этом не выглядеть как манипуляторы. Нам всем следует поучиться такому самовыражению, обрести навыки слушать других, интересоваться, что происходит у них в жизни, и честно делиться своим опытом, живя при этом сегодняшним днем. Благодаря этому лидер сможет раскрыться, показать свою аутентичность и установить связь с окружающими, и тогда члены его команды начнут перенимать его взгляды и ценности.

Поощряйте в других ответственность

Важно помочь людям понять, кто они такие, чтобы они научились принимать решения и развивать в себе лучшие качества. На первый взгляд кажется, что никакое это не руководство, поскольку очень многие из тех, кто называет себя лидером, в действительности поступают ровно наоборот, как, например, в рассмотренном нами случае с Эдвиной. Эдвина считает себя руководителем. Она как представитель среднего звена управления не только указывала, что делать, но и уточняла, как именно. Подчиненные считали, что она их недооценивает и не поддерживает, однако руководители компании полагали, что она хорошо справляется с работой: по их мнению, лидерство и есть указывание людям, что делать.

Парадокс, однако, заключался в том, что сотрудники, работавшие под началом Эдвины, трудились неэффективно: часто брали больничный, не проявляли особого интереса к тому, что делают, утратили командный дух – и все из-за авторитарного руководства. Поэтому, как ни смешно, и пришлось решать проблему за счет усиления микроменеджмента.

Аутентичность в руководстве должна быть направлена на то, чтобы поощрять людей в их личностном развитии и укреплять их мотивацию. Аутентичное лидерство, которое может положительно сказаться на производительности труда, состоит из четырех элементов^{[\[121\]](#)}.

Первый элемент – влияние, отражающее идеалы. Оно осуществляется, когда лидером руководит моральное обязательство поступать правильно по отношению к подчиненным, к самому себе и к другим заинтересованным сторонам.

Второй элемент – вдохновляющая мотивация. Ее можно наблюдать, когда руководители вдохновляют своих подчиненных, так что те используют в работе максимум своих возможностей и достигают высот, о которых и не мечтали раньше, а также повышают свою эффективность.

Третий элемент – интеллектуальная стимуляция. Она наблюдается, когда лидер периодически отходит на задний план, не давая конкретных указаний и вынуждая подчиненных самостоятельно разрабатывать решения, а также помогает им увидеть мир в ином свете.

Четвертый элемент – индивидуальное внимание. Лидер проявляет сочувствие к окружающим, заботу о них, умеет слушать, бережет развивающиеся отношения.

Однако, как это ни парадоксально, пока вы ищете в лидере конкретные стереотипные качества, вы не заметите его аутентичность. Аутентичный лидер не вписывается в стереотипы.

Как правило, те, кто не в состоянии руководить аутентично, из всех сил стараются казаться лидерами. Вместо того чтобы влиять на подчиненных в соответствии со своими идеалами, они стремятся впечатлить начальство, даже если ради этого приходится делать неправильный выбор. Вместо того чтобы вдохновлять других, они стремятся выпятить собственные успехи, даже если ради этого приходится приуменьшать роль всех остальных. Вместо интеллектуальной стимуляции они демонстрируют, что у них есть ответы на все вопросы, даже если это лишает окружающих возможности найти ответ самостоятельно. Вместо индивидуального внимания они создают одну только видимость заботы.

Таким образом, эмоциональное благополучие, продуктивность и боевой дух подчиненных идут на убыль по причине того, что вредоносный стиль руководства применяется для решения проблем, которые он сам же и создал.

Если в организации существуют проблемы, связанные с руководством, они всегда возникают «наверху». Очень важно, чтобы начальство понимало, что такое аутентичное руководство. Если поймет оно, поймут и подчиненные.

Ваша роль как лидера укрепляется вашими личностными проявлениями

В аутентичном лидере важно не то, что он *говорит* о себе, а то, *какой* он на самом деле.

Чтобы быть аутентичным лидером, нужно знать себя, отвечать за себя и быть собой. Трудно состояться как успешный лидер без аутентичности. Вообще говоря, лучшие руководители всегда аутентичны, однако наличие аутентичности вовсе не гарантирует, что из вас получится хороший

руководитель. Но можно научиться руководить лучше.

У успешных руководителей часто есть консультанты и коучи, которые следят за эффективностью их работы. Так называемый коучинг руководителей за последние десятилетия приобрел широкую популярность в США и Великобритании^[122]. Эта сфера начала развиваться двадцать лет назад, и теперь коучи присутствуют во многих организациях, а основы коучинга преподаются в бизнес-школах.

Задача коуча состоит в том, чтобы содействовать топ-менеджерам в расширении репертуара их действий, позиций и точек зрения. Коучинг не подразумевает раздачи советов или указаний о том, что люди делают не так. Скорее, он направлен на то, чтобы помочь руководителям осознать скрытые в них таланты, умения и сильные стороны и стать теми, кто они есть на самом деле. Для этого можно провести разовую консультацию по определенной теме, несколько встреч, на которых будут обсуждаться конкретные вопросы, связанные с улучшением качества работы, а можно заключить контракты с открытым сроком действия, с тем чтобы специалисты помогли организации осуществить ряд внутренних реформ. Такой коучинг невероятно полезен. Как ни странно, он помогает руководителям справляться с требованиями бизнес-жизни – агрессивными, токсичными и порой практически невыполнимыми. Для того чтобы вернуться в состояние равновесия, нужна возможность поразмыслить и дать выход негативным эмоциям.

Глава 13

Как сделать отношения с другими людьми аутентичными

В этой книге я рассказал о значимости связей с другими людьми и о том, что отношения с ними обеспечивают нам необходимые условия для собственной аутентичности и психического здоровья. Отношения, наполненные безусловной любовью, искренностью и эмпатией, помогают нам раскрыться с лучшей стороны. Благодаря им мы достигаем благополучия. Когда нас ценят и принимают такими, какие мы есть, нам хочется стать еще лучше. Поэтому неудивительно, что психологи ратуют за то, чтобы человек развивал и укреплял отношения с окружающими, – это один из способов стать счастливым. Но о чем говорят редко, так это о том, что сформировать отношения, которые пойдут нам на пользу, довольно трудно. В большинстве случаев в повседневности наше взаимодействие с другими приобретает контролирующий или неискренний характер, а взаимопонимания остро не хватает.

Нам требуются безусловные, открытые и эмпатические отношения. И их можно сделать такими.

Научитесь лучше прислушиваться к другим

Начните задавать ближним больше вопросов: «Как прошел день?», «Что ты чувствовал в тот момент?». Но самое важное в вопросе – выслушать ответ. Всем нам доводилось встречать людей, которые спрашивают о чем-нибудь, а потом скользят по нам взглядом, и кажется, что они нас совсем не слушают, а попросту ждут своей очереди высказаться. На деле многие даже не ждут, а просто перебивают. Однако каждый может научиться слушать лучше.

Умение слушать очень важно для тех, кто хочет добиться аутентичности в отношениях с окружающими. Очень часто мы слушаем людей с мыслью о том, что нужно изменить их мнение и показать им ситуацию с нашей стороны. Поэтому мы спорим с ними, упрямимся, ругаем, нахваливаем, шантажируем, оскорбляем и т. д. – предпринимаем все, чтобы собеседник увидел ситуацию такой, какой ее видим мы сами. Мы поступаем так, потому что расхождение во мнениях часто вызывает стресс. Но это происходит в том случае, если мы не аутентичны. Аутентичный человек не стремится никого изменить. Чем мы аутентичнее,

тем проще нам смириться с отличием чужого мнения от нашего, с конфликтами и спорами – мы даже радуемся им как проверке себя и своих взглядов.

Аутентичные люди, сталкиваясь со сложностями, не чувствуют угрозы, страха и необходимости себя защитить. Однако такое можно мало о ком сказать. В глазах человека, живущего в разладе с собой, даже небольшое разногласие с кем-либо становится серьезной угрозой, и такой человек быстро переключается в защитный режим. А как нам известно, одна из лучших форм защиты – нападение.

Джилл. Я просила тебя позвонить в банк вчера – и ты до сих пор этого не сделал!

Джек. Я только вошел в дом после трудного рабочего дня, а ты уже на меня нападаешь. Ты сама-то чем весь день занималась?

Думаю, нетрудно себе представить, как продолжился вечер в этой семье.

По мере того как вы станете аутентичнее, улучшатся и ваши отношения с окружающими, поскольку с вами станет проще общаться.

Аутентичные люди умеют слушать других. Они не притворяются, что внимательно слушают, с нетерпением ожидая своей очереди высказаться. Они в самом деле умеют слушать, потому что слова собеседника не влияют на их внутреннее состояние. Они прекрасно осознают то, что происходит у них внутри. Они будут задавать вам вопросы, чтобы лучше понять вашу точку зрения и ваше настроение, и возьмут на себя ответственность за собственные поступки.

Джилл. Я просила тебя позвонить в банк вчера – и ты до сих пор этого не сделал!

Джек. Да, ты права. Совсем вылетело из головы. Ты мне напомнила – и теперь я сержусь на себя. Ты на меня тоже сердишься?

Пообещайте себе, что в следующий раз, когда во время разговора с кем-то вы начнете мысленно репетировать, что скажете дальше, вы прерветесь и просто прислушаетесь к собеседнику. Внимательно наблюдайте за ним, обдумывая каждое его слово. Постарайтесь понять, что он имеет в виду. Чтобы научиться «аутентичному слушанию», нужно учесть три аспекта.

Во-первых, надо понимать, что происходит внутри вас. Дело в том, что наши мысли порой бьют ключом и окрашивают наше восприятие слов

собеседника. Например, однажды ко мне на консультацию пришла Шиван. Она стала рассказывать мне о трагической гибели брата. Слушая ее, я начал злиться на водителя машины, из-за которого брат и погиб. Эта злость так меня захватила, что я упустил из внимания существенный момент: на самом деле Шиван рассказывала мне о своем пути к прощению. В этой ситуации мне нужно было понять, что происходит внутри меня, отключить свои мысли и прислушаться к тому, что мне говорят. Отвлекитесь от собственных мыслей и сосредоточьте внимание на собеседнике и его словах.

Во-вторых, поставьте себя на место собеседника. Для этого нужно подстроиться под него и попытаться увидеть ситуацию его глазами. Если мы перестанем думать о собственных проблемах, заикливаться на себе, мы сможем наконец обратить все свое внимание на собеседника. Но думать надо не только о сказанном, но и о том, что происходит внутри у говорящего в данный момент: что он чувствует, что имеет в виду. Попытайтесь представить себя на месте собеседника. Обратите внимание на его позу, прислушайтесь к тону. Попытайтесь понять не только слова, но и то, что испытывает человек, когда их произносит.

В-третьих, слушая человека, не стремитесь его изменить. Если нам удастся представить себе мир другого человека и его взгляды, нам порой хочется слегка их поменять, но для того, чтобы слушать собеседника аутентично, нужно отказаться от этого желания. Слушать – не то же самое, что раздавать советы. Слушайте, не пытайтесь решать проблемы, о которых вам рассказывают, и ничего не советуя. Пусть вами руководит лишь стремление понять. Не перебивайте собеседника. Если вам уж очень хочется это сделать, спросите себя почему. Если дело не в том, что вы хотите что-то уточнить или прояснить, не перебивайте.

***Что можно и что нельзя, если мы хотим научиться
«аутентичному слушанию»***

Когда приходит ваш черед говорить, удостоверьтесь, что вы верно поняли все, что услышали. Покажите собеседнику, что внимательно его слушали: перефразируйте его рассказ таким образом, чтобы при необходимости ваши слова можно было поправить или уточнить. Скорее всего, вы верно поняли лишь часть его истории, а остальное или не расслышали, или трактовали неправильно. Готовность признать, что вы что-то не так поняли, и стремление резюмировать услышанное и есть

искусство «аутентичного слушания».

Чего ждут от дружбы

От близких мы требуем искреннего и доброго отношения – это важный компонент нашего благополучия. Подумайте, чего вы ждете от дружбы?

Жду ли я, что окружающие будут со мной искренни? Приходилось ли вам сталкиваться с ложью и лукавством со стороны друзей? Нет ли у вас ощущения, что вы для них не более чем «запасной вариант»? Силы стоит тратить лишь на те отношения, в которых к вам относятся искренне и с уважением.

Жду ли я, что друзья будут принимать меня таким, какой я есть? Бывает ли у вас ощущение, что друзья любят вас только тогда, когда вы ведете себя так, как хочется им? Друзей любят такими, какие они есть, и радуются, когда в жизни друга происходит что-то хорошее.

Жду ли я, что друзья проявят ко мне интерес и заботу? Ощущаете ли вы, что друзья пытаются взглянуть на ситуацию вашими глазами? Или же они вынуждают вас принять их точку зрения? Друзья должны уважать вас и ценить ваше мнение.

Отношения, в которых отсутствуют перечисленные выше особенности, можно назвать «контролирующие». В таких условиях мы зачастую подвергаемся давлению и в итоге принимаем решения, к которым на самом деле не готовы, или делаем то, чего не хотим делать. Аутентичные отношения обеспечивают нам свободу и поддержку, что помогает во всем разобраться.

Укрепляйте отношения любви

Наиболее аутентичными являются, как правило, отношения с самыми близкими людьми. Большинство из нас стремится к близости и любви, к отношениям, в которых мы будем ощущать, что о нас заботятся и нас ценят, и сможем и сами заботиться и ценить партнера. Но почему же этого так сложно достичь?

Начнем с того, что ожидания большинства из нас при вступлении в близкие отношения совершенно нереалистичны, основаны на фантазии. Зачастую люди сближаются в первую очередь из-за собственной уязвимости и рассчитывают обрести счастье в союзе с партнером. Мы

окружены образами идеальных мужчин и женщин из журналов, телевизора и интернета, в сравнении с которыми реальные люди зачастую сильно проигрывают. Еще нас занимают фантазии о совместной жизни. Многие люди мечтают о ней, но финишной чертой становится день, когда влюбленным удастся съехаться. На следующее утро они уже спрашивают себя, что же дальше, поскольку еще не успели тщательно продумать свою жизнь. Пока мы не повзрослеем и не познакомимся с реальностью, пока не узнаем себя получше и не поймем, чего же мы на самом деле хотим от жизни и партнера, наши отношения обречены заканчиваться расставанием, разводом и страданиями.

Большую часть времени люди общаются друг с другом неаутентично. В нас работают защитные механизмы. Любовь же требует взаимной открытости, прозрачности и честности. Отношения между партнерами должны быть основаны на уважении. Нужно, чтобы они принимали друг друга такими, какие они есть.

Интимная близость

Человек – «существо сексуальное», он нуждается в эмоциональной и физической близости и поддержке: без этого ему не стать собой. Секс – одна из сложнейших сфер общения. Зачастую люди боятся рассказывать о своих и спрашивать о чужих предпочтениях, боятся обнажиться перед другими, причем не только физически, но и эмоционально. А без этих условий интимная близость становится чисто внешней.

Проблемы возникают, когда сексуальность – наша или партнера – искажается из-за отрицания, подавления и других защитных механизмов, которые не дают человеку полностью познать себя как «существо сексуальное». Бывает (чаще у мужчин), что человек отгораживается от близости и начинает, скажем, видеть в партнере скорее вещь, чем человека. Некоторые по каким-то причинам считают секс грехом и стыдятся его. В таких случаях секс не способствует сближению.

При аутентичной интимной близости вы не будете стыдиться ни физических, ни эмоциональных шрамов, но ощутите, что вас принимают такими, какие вы есть. Интимная близость – важный компонент любовных отношений для большинства людей. Отсутствие секса в отношениях или сексуальная несовместимость – тревожный фактор. Нередко именно сексуальная неудовлетворенность становится корнем множества других проблем. Некоторые проживают всю жизнь, так и не узнав, что это такое – настоящая физическая и духовная близость.

Секс часто рассматривают как источник наслаждений – и это

действительно так, но его значение гораздо серьезнее. Аутентичная интимная близость поможет вам почувствовать:

- что вы живете полной жизнью;
- что вас ценят;
- что вас принимают со всеми вашими достоинствами и недостатками;
- что можно быть собой;
- что о вас заботятся;
- что между партнером и вами есть крепкая связь;
- что вы желанны;
- что вас любят.

Если вы всего этого не чувствуете, подумайте, нельзя ли изменить ваши отношения к лучшему.

Что можно и что нельзя, если мы хотим построить романтические отношения

- Не избегайте разговоров о проблемах, которые вас волнуют. Выделите на это время.
- Обсудите правила ваших отношений и четко обозначьте свои границы.
- Не думайте, что для построения крепких отношений не нужно прилагать никаких усилий.
- В здоровых аутентичных отношениях отсутствует статика. Будьте готовы к переменам.
- Не считайте, что знаете наперед, о чем думает ваш партнер.
- Почаще спрашивайте партнера о его мыслях и чувствах и слушайте его ответы с искренним любопытством – так вы лучше его поймете.
- Не думайте, что знаете наперед, что ваш партнер имеет в виду.
- Будьте активным слушателем – удостоверьтесь в том, что вы понимаете, о чем вам говорит партнер.
- Не заикливайтесь на своей точке зрения.
- Спросите себя, как еще можно взглянуть на ситуацию.
- Не перебивайте партнера, когда он говорит.
- Перед тем как ответить собеседнику, сделайте паузу. Она нужна, чтобы убедиться, что собеседник высказал все, что хотел, и не будет ничего добавлять.
- Не нужно постоянно указывать собеседнику, как поступить.
- Вместо того чтобы все время говорить самому, задавайте вопросы.
- Не требуйте от человека больше, чем он может дать.

Глава 14

Заключение

Ранее я предложил вам формулу аутентичности, состоящую из трех компонентов: «знать себя», «отвечать за себя» и «быть собой». Комбинация трех этих элементов и делает жизнь аутентичной.

Познакомьтесь с собой, поймите, кто вы есть и каковы ваши глубинные представления о самом себе, а затем научитесь прислушиваться к голосу интуиции, брать на себя ответственность за свои решения и действия и станьте собой.

Аутентичность наиболее полно проявляется в отношениях, в которых нас поддерживают и принимают и в которых главенствует принцип «Поступай с другим так, как хочешь, чтобы поступили с тобой». Нужно научиться принимать окружающих такими, какие они есть.

Человек способен меняться, но невозможно достичь желаемого за один вечер. Большинству из нас на важнейшие жизненные перемены понадобится некоторое время. Возможно, пройдет год или больше, прежде чем вы заметите, что ваша жизнь наконец стала развиваться по совсем иному сценарию. Но пусть вас это не расстраивает. Можно начать жить аутентичнее уже сейчас, пусть и в малом. Подобно тому как легкое движение штурвала помогает кораблю взять новый курс, аутентичность выведет вас на совершенно новый жизненный путь.

Манифест аутентичной жизни

Ниже приведены основные идеи этой книги. С их помощью можно привести в свою жизнь аутентичность.

С собой

1. Знайте свои границы и дайте окружающим понять, что для вас приемлемо, а что – нет.

2. Начните видеть во всех жизненных трудностях возможность узнать себя лучше.

3. Осознавайте свои чувства в каждый конкретный момент и спрашивайте себя, какова их причина.

4. Внимательно прислушивайтесь к своим внутренним реакциям и ко всему тому, что говорите сами себе. Постарайтесь услышать голос

интуиции.

5. Научитесь принимать себя со всеми достоинствами и недостатками.

С окружающими

1. Не надо заикливаться на недостатках ближнего – лучше помогите ему развить в себе те таланты и сильные стороны, которые у него есть.

2. Не принижайте таланты окружающих, вместо этого обратите их внимание на их собственный внутренний потенциал – это поможет им достичь новых высот.

3. Не надо переделывать людей так, чтобы они были больше похожи на вас. Помогите им стать больше похожими на самих себя.

4. Не стоит строго контролировать окружающих. Лучше всегда думайте о том, как помочь им раскрыться.

5. Постарайтесь понять, как окружающие смотрят на жизнь. Внимательно слушайте их. Поймите, что у всех есть право на свое мнение, даже если оно не совпадает с вашим.

Эта книга вполне может стать вашим учебником, однако только от вас зависит, сколько старания вы приложите, чтобы достичь аутентичности. Знакомство с феноменом аутентичности и его особенностями – это лишь первый шаг. Чтобы стать аутентичным, нужна смелость, без которой у вас не получится быть честным ни с собой, ни с другими. В этом есть определенный риск: совсем не обязательно, что окружающие обрадуются переменам в нас, особенно если из-за этих перемен они начнут терять над нами власть, которая, как мы уже выяснили, является одним из барьеров, мешающих нам быть собой.

Некоторым читателям эта книга поможет обнаружить ряд важных внутренних проблем, которые не всегда можно решить самостоятельно. В приложении I вы найдете тест, помогающий определить ваше психологическое состояние. Если баллы низкие, вам, возможно, стоит воспользоваться помощью специалистов. Не исключено, что вам захочется получить консультацию психолога, чтобы узнать о себе больше, определить свои границы и справиться с негативными эмоциями. В приложении II вы найдете советы, куда можно обратиться.

Видение аутентичности

Ежегодно врачи выписывают миллионы рецептов на медикаменты, которые помогают справиться со стрессом, депрессией и тревогой. За

последние годы люди стали принимать подобные препараты значительно активнее, чем раньше. Казалось бы, в результате должно существенно снизиться число людей с психологическими проблемами, но это не так. На деле происходит обратное: по некоторым оценкам, ежегодно у каждого четвертого человека обнаруживаются те или иные психические заболевания^{123}.

Стоит ли беспокоиться из-за того, что люди принимают больше антидепрессантов? Многие критикуют традиционное мнение психиатров, считающих, что болезни появляются вследствие химического дисбаланса, и сомневаются, что в данных случаях стоит отдавать предпочтение медикаментозному лечению^{124}. Вот слова Ричарда Бенталла, автора книги «В здравом уме» (Doctoring the Mind): «Фармацевтическая индустрия оказала чудовищное влияние на здравоохранение по меньшей мере тем, что заполнила прилавки аптек препаратами, которые на поверку не более эффективны, чем змеиное масло^[25]»^{125}.

Если причиной своих проблем мы будем считать не химический дисбаланс, а нехватку аутентичности, нам будет проще подобрать действенные решения. Современный мир полон того, что отдаляет нас от самих себя и от окружающих, отбивает у нас охоту отвечать за себя и мешает достичь аутентичности. Наша образовательная система довольно ограничена и не дает детям развивать свои таланты. Как это ни грустно, у многих детей попросту опускаются руки – и они отказываются от самореализации.

Есть и взрослые, которым пока не удалось реализовать свой потенциал. Проблема в том, что мы несправедливо оцениваем свои таланты. Западное общество выше всего ставит лидерские качества, обладание деньгами и властью, но мы как личности больше всего уважаем те ценности, которые помогают сохранить и приумножить человеческое благополучие и приводят нас к свободе мыслей и действий^{126}.

Само собой, в разные исторические эпохи наиболее востребованными и уважаемыми становятся разные качества. Но нужно всегда учитывать основы аутентичности, которые состоят в том, что сильные стороны и таланты каждого человека следует поощрять и ценить. Наиболее комфортно жить в таком обществе, где каждому найдется место, чтобы проявить себя по максимуму.

Мир постоянно меняется. Сегодня молодежь сталкивается с давлением социальных медиа (таких площадок для коммуникации, как Twitter, Instagram и Snapchat), и до сих пор мало известно о том, какое воздействие

они оказывают на человека, хотя об этом много спорят. Судя по всему, новые технологии вынуждают человека представлять миру свой улучшенный образ^{127}, что грозит серьезными последствиями. Известны случаи, когда школьники совершали самоубийство из-за оскорблений и домогательств в сети; кроме того, пользование интернетом ведет к сексуальной объективации.

Думаю, сегодня аутентичность нужна нам как никогда. Жить аутентичной жизнью становится все сложнее по мере того, как общественные места становятся менее доступными для людей без денег и статуса. Нас лишают свободы – и аутентичности. Мы все чаще взаимодействуем с миром лишь посредством электронного образа. Технологии, позволяющие следить за нами на расстоянии, уже повсюду используются. Жизнь дорожает, и мы все менее уверены в том, что сможем обеспечить себя и свою семью. Рабочие требования меняются; нас начинают эксплуатировать и ограничивать в возможностях быть собой.

Конечно, новые технологии могут быть и полезны, поскольку они помогают общаться, а общение способствует аутентичности. Молодежь может найти форумы, которые помогут лучше узнать себя. Теперь голоса отдельных людей могут наконец слиться в единый хор. Именно социальные медиа помогли организовать коллективные акции вроде антикапиталистических протестов 2011 года. Дистанция устраняется, и теперь спокойно можно общаться с человеком из другой точки мира.

Переосмысление прошлого

Еще один источник надежд – изменение традиционных взглядов на гендерную идентичность. Многим не нравится вешать на других ярлыки и делить их на гомо- и гетеросексуалов. Такие люди одобряют новые теории, в основе которых лежит идея о том, что гендерная идентичность – понятие куда более подвижное. Чем чаще мы будем воздерживаться от того, чтобы классифицировать людей и вешать на них ярлыки, тем проще им станет быть собой.

Идея продвижения аутентичности идет вразрез с традиционными психологическими и психиатрическими подходами. В целом психологи и психиатры заинтересованы в том, чтобы ослабить эмоциональное напряжение в пациентах и сделать их жизнь радостнее за счет разного рода наслаждений – то есть привить им так называемую гедонистическую ориентацию. Поэтому традиционная психотерапия и антидепрессанты – это такие «гедонистические» меры, рассчитанные на то, чтобы облегчить нашу жизнь. Последние исследования показали, что психологи и

психиатры игнорируют эвдемонические аспекты счастья в ущерб своим пациентам^{128}. Аутентичность должна быть присуща всем, кто помогает людям.

Анализ кейса: Ким

Ким 55 лет, и она работает уборщицей в крупной государственной компании. Ее мучает нервное и физическое истощение, связанное с ужесточением требований работодателя. В организации есть свой психолог, к которому можно обратиться, – и на первый взгляд кажется, что со стороны начальства это весьма предусмотрительно. Однако психологическая программа рассчитана не на то, чтобы, проанализировав обязанности Ким и требования к ней, разобраться, реалистичны ли они, а на то, чтобы научить ее эффективнее справляться с рабочим стрессом.

Специалисты по психическому здоровью применяют когнитивно-поведенческую терапию, с помощью которой показывают пациентам, как бороться с негативными мыслями. В основе такой терапии лежит представление о том, что все жизненные проблемы возникают от неправильных мыслей. Зачастую это действительно так, однако жизнь очень изменилась за те 40 лет, что существует этот метод лечения. В современном мире ситуативное давление на человека чересчур велико. Не всегда терапия помогает выявить его реальные причины. Более того, мы должны уметь распознавать случаи, когда надо изменить ситуацию, а не человека. Иначе психотерапевты будут не решать, а усугублять проблемы.

Специалисты по психическому здоровью требуют больших ресурсов для своей работы, а также трудоустройства еще большего числа коучей, психологов и психиатров. Но самой серьезной преградой является то, что мы мало делаем для создания благоприятных для человека условий, когда разрабатываем системы воспитания, обучения и трудоустройства, мало делаем для того, чтобы человек смог реализовать свой потенциал и чтобы психические отклонения вообще не возникали. Не нужно ждать момента, когда человек обратится в клинику, и только тогда действовать оперативно. Надо применить наши знания об аутентичности и поделиться ими с семьями, образовательными учреждениями и организациями. Чтобы помочь людям достичь аутентичности, педагоги, психологи и руководители должны обеспечить своим подопечным соответствующие условия, дать возможность самостоятельно выбирать свой жизненный путь и существовать в обществе автономно.

Если проблемы возникают из-за бедности, коррупции, плохого образования, социального неравенства и т. д., то психотерапия – это не панацея, потому что менять нужно сами социальные системы. Лечить с помощью психотерапии пациентов с депрессией, вызванной плохими условиями жизни, болезнями и недостатком средств, и игнорировать ее причины в корне неправильно. Если мы сможем воспитать в людях аутентичность, им будет проще постоять за себя, действовать прямо и честно, проявлять упорство и содействовать решению глобальных проблем путем протестов и политических акций^{129}.

Как встроить аутентичность в жизнь

Идея аутентичности довольно опасна. Аутентичные люди, к примеру, часто ратуют за перемены и хотят отвечать лишь за себя. Ноам Хомский писал:

...Любая форма власти, доминирования и иерархии, любая авторитарная структура должна сперва себя оправдать – изначально она не оправданна... И, если присмотреться, чаще всего оправдание у авторитарных структур отсутствует... они существуют лишь для того, чтобы обезопасить определенные структуры власти и доминирования, а также людей, которые находятся на их верхушке^{130}.

Аутентичный человек стремится управлять своей жизнью самостоятельно и не терпит над собой неоправданного контроля. Чем мы аутентичнее, тем строже требуем аутентичности от госструктур и руководителей.

За последнее десятилетие некоторые психологи попытались выйти за границы клинической терапии и применить свои знания «в большом мире». Эти попытки увенчались успехом, потому что тема счастья очень заинтересовала глав правительств западного мира^{131}. В 2012 году Национальная статистическая служба Великобритании впервые официально ввела в оборот индекс счастья. Людей просили оценить степень своего благополучия по шкале от 0 до 10. Им предложили четыре вопроса: «В какой мере вы удовлетворены жизнью сегодня?», «Насколько счастливыми вы себя ощущали вчера?», «Насколько сильно вы вчера тревожились?» и «Насколько стоящим вы считаете все то, что делаете?».

Такие вопросы помогают выявить, как внутренняя политика влияет на счастье граждан. Исследования показали, что самыми счастливыми являются жители Северной Европы (Дании, Норвегии, Финляндии и

Нидерландов), а самыми несчастными – Африки (Того, Бенина, Центрально-Африканской Республики и Сьерра-Леоне)^[132].

Вооружившись подобными сведениями, правительство может подкорректировать внутреннюю политику ради счастья граждан. Но нужно помнить, что много лет назад сказал Виктор Франкл^[133], а именно: «В норме наслаждение никогда не является целью человеческих стремлений. Оно является и должно оставаться результатом, точнее, побочным эффектом достижения цели. Достижение цели создает причину для счастья. Другими словами, если есть причина для счастья, *счастье вытекает из нее* автоматически и спонтанно»^[26]. Подобных взглядов придерживался и великий философ Джон Стюарт Милль. Он считал, что счастливы только те люди, которые «ставят себе задачей в жизни какой-либо иной предмет, а не личное счастье, например счастье других, благоденствие человечества, а также всякое дело, всякое исследование, которые они преследуют не как средства, но как идеальную цель»^[27].

Я всецело за то, чтобы помимо такого индекса счастья появился и индекс аутентичности, который будет показывать, до какой степени человек является собой, успешно ли он применяет свои таланты, умения и сильные стороны, вписывается ли в общество, живет ли свободно и независимо. На мой взгляд, нужно задать людям соответствующие вопросы и на основании их ответов скорректировать направление общественной политики. Поиск аутентичности должен лежать в основе всего, что мы делаем.

Приложение I

Насколько вы счастливы?

Специалисты по позитивной психологии пришли к выводу, что благополучие – это не только отсутствие психологических проблем, но и присутствие в жизни радости и удовлетворенности. До недавнего времени в большинстве психологических тестов не было вопросов, выявляющих эти положительные ощущения. Чтобы обнаруживать, есть ли в жизни человека благополучие в таком, более широком, смысле, мы с коллегой Джоном Малтби разработали приведенный ниже тест^{134}.

Далее вы увидите 12 утверждений. Пожалуйста, прочтите их по очереди и обведите цифру, которая наиболее соответствует вашему состоянию за последнюю неделю, включая сегодняшний день. Некоторые утверждения касаются положительных эмоций, некоторые – отрицательных. Вполне вероятно, что за последнюю неделю вам доводилось испытывать и те и другие.

	Ни разу	Редко	Иногда	Постоянно
1. Я был недоволен жизнью	3	2	1	0
2. Я был несчастен	0	1	2	3
3. Меня охватывало уныние	3	2	1	0
4. Я был доволен собой	0	1	2	3
5. Жизнь казалась мне радостной	0	1	2	3
6. Жизнь казалась мне бессмысленной	3	2	1	0
7. Я был доволен	0	1	2	3
8. Я был напряжен	3	2	1	0
9. Я был спокоен	0	1	2	3
10. Я был расслаблен	0	1	2	3
11. Я был расстроен	3	2	1	0
12. Мне было тревожно	3	2	1	0

Чтобы определить уровень своего благополучия, сложите обведенные цифры. Минимальное количество баллов, которое можно набрать в этом тесте, – 0. Максимальное – 36. В среднем люди набирают от 18 до 28

баллов. Очень может быть, что ваш результат входит в этот диапазон.

Результаты

18 баллов и ниже: судя по всему, в данный момент вы испытываете жизненные трудности.

Выше 28 баллов: относительно высокий уровень благополучия.

Подобные тесты хороши, но, если вы их проходите самостоятельно, недостаточно точны, и их результаты можно воспринимать лишь как ориентир на пути к благополучию. Однако если вы набрали мало баллов, задумайтесь, возможно, стоит обратиться к специалистам за профессиональной консультацией. Соответствующие советы вы найдете в приложении II.

Приложение II

Советы по психологической помощи

Психотерапия

Вообще говоря, психотерапевты не знают, что для вас лучше. Часто люди приходят к ним за ответами на вопросы «Идти ли мне на эту работу?» или «Мне надо разводиться?». Психотерапевты не дадут вам ответа. Они не умеют читать мысли, видеть будущее, определять, какой дорогой человеку лучше пойти.

Цель правильной терапии – сделать так, чтобы вы сами об этом задумались. Хороший психолог внимательно вас выслушает, попытается понять ваши обстоятельства, научит внимательнее прислушиваться к себе. В его присутствии вам будет спокойно, вы сможете легко открыться и быть честным с самим собой. В таких условиях человек начинает мыслить аутентично и в итоге принимает лучшее из возможных решений.

Существует три основных типа психотерапии^{135}.

Клиент-центрированная терапия. Разработал ее Карл Роджерс. Цель такой терапии – помочь людям стать аутентичнее. Психотерапевт окружает клиента поддержкой и сочувствием и принимает его таким, какой он есть, благодаря чему человек начинает размышлять о себе и своей ситуации и продумывать шаги, которые нужно предпринять.

Психодинамическая терапия. Этот вид терапии основан на принципах, введенных Зигмундом Фрейдом, и подразумевает анализ подсознательных процессов. Многие считают, что психологические проблемы возникают вследствие каких-то забытых событий детства. Если человек понимает работу собственных защитных механизмов, ему проще бороться со своими бедами.

Когнитивно-поведенческая терапия. Эта терапия основывается на работах таких крупных психологов, как Аарон Бек и Альберт Эллис, и используется для того, чтобы научить людей распознавать моменты, когда они попадают в когнитивные ловушки, такие как катастрофическое мышление (человек из всех вариантов развития событий выбирает и обдумывает самый страшный) или свехобобщение (человек делает

ошибочный общий вывод на основании частного случая). Подобные ловушки вызывают целый ряд сложностей, поэтому важно распознавать их – это помогает преодолеть подавленность и тревогу.

Мои определения нельзя назвать исчерпывающими, но в них содержится суть каждого метода.

Все эти формы терапии направлены на разные аспекты и одинаково полезны. Но клиент-центрированная терапия, пожалуй, отличается от остальных и наиболее важна в контексте нашей книги, потому что нацелена на то, чтобы человек реализовал свой внутренний потенциал. Эта терапия разработана для устранения проблем, которые возникают, когда человек не может реализоваться. Очень важно, что такой подход помогает не только преодолеть конкретные трудности, но и лучше узнать себя.

Ниже представлен перечень главных британских психологических организаций.

Британское психологическое общество (British Psychological Society, BPS)

На сайте организации можно подобрать себе психолога.

Сайт: <http://www.bps.org.uk/psychology-public/find-psychologist/find-psychologist>

Совет специалистов по здравоохранению (Health and Care Professional Council, HCPC)

В этой организации должны зарегистрироваться все практикующие клинические и консультирующие психологи.

Сайт: <http://www.hcpc-uk.co.uk/aboutregistration/professions/index.asp?id=14>

Британская ассоциация психологов (British Association for Counselling and Psychotherapy, BACP)

Крупнейшая организация, специализирующаяся на консультировании и психотерапии.

Сайт: <http://www.itsgoodtotalk.org.uk/therapists>

Встреча со специалистом может оказаться очень полезной, однако здесь, как и в общении с любым другим человеком, важно совпасть с психологом. Если у вас нет ощущения, что психотерапевт вам подходит, взаимодействие будет трудным. Я говорю об этом, потому что чаще всего необходимо, чтобы между психологом и пациентом установились

доверительные отношения, иначе последний не сможет свободно рассказать о своих страхах и печалях, о вине и стыде. Расспросите психолога о его биографии, квалификации, подходе к работе. Хороший специалист охотно расскажет вам, что он делает и зачем. Он ответит на все ваши вопросы и успокоит вас. Он не станет требовать от вас того, чего вы не хотите, и не будет заставлять рассказывать о том, о чем вам неудобно говорить. Остерегайтесь тех, кто использует в речи слишком много специальных терминов или непонятно выражается. Но если вы слишком долго тянете и не открываетесь, спросите себя, в чем причина.

Коучи и психологи-консультанты

Если вы не страдаете ни от каких серьезных проблем, требующих помощи психотерапевта, но вам хочется узнать о себе больше и научиться жить аутентичнее, можно обратиться к коучам. Они помогают клиентам развить их сильные стороны и другие качества, необходимые для личностного и профессионального роста. Вместе с коучем вы поставите перед собой новые цели и возьмете на себя новые обязательства – как в личной, так и в профессиональной сфере. Специалисты в области бизнес-коучинга помогут вам развить в себе лидерские качества и работать в разы эффективнее.

Дополнительная литература

Ниже приведен список книг, которые, на мой взгляд, полезно прочесть, чтобы лучше понять некоторые из проблем, которые мы обсудили.

Карл Роджерс и его работы

Rogers C.R. A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin, 1980.

Это одна из последних книг Роджерса, в которой собраны тексты, написанные им с 1960-х годов. В них Роджерс описывает свой личный и профессиональный опыт, а также клиент-центрированный подход и способы его применения в образовательной сфере.

Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Пер. с англ. М.М. Исениной; Общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. – М.: Прогресс: Универс, 1994.

Пожалуй, самая известная из работ Роджерса. Книгу многократно переиздавали. В ней подробно изложены основные идеи, стоящие за подходом Роджерса к психотерапии.

Позитивная психология

Бен-Шахар Т. Быть счастливее / Пер. с англ. Ю. Андреевой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

Популярная книга о счастье, в которой изложены все основные идеи позитивной психологии. Очень легко читается и содержит множество полезных советов.

Критика психиатрии

Bentall R. Doctoring the Mind: Why Psychiatric Treatments Fail. London: Penguin, 2010.

Книга написана одним из лучших клинических психологов современности. В ней автор исследует и подвергает критическому анализу наше восприятие психических заболеваний.

Книги по самопомощи

Джефферс С. Бойся... но действуй! Как превратить страх из врага в союзника. – М.: Альпина Паблишер, 2017.

Одна из популярнейших книг по психологической самопомощи в истории. Автор делится актуальными и мудрыми советами по решению проблем, возникающих в жизни.

Советы по борьбе с жизненными трудностями и психологическими травмами

Джозеф С. Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста / Пер. с англ. И. Ющенко. – М.: Карьера-Пресс, 2015.

Главная идея книги в том, что травматический опыт не обязательно рушит жизнь. Напротив, он может стать трамплином, используя который, вы заживете по-новому. В книгу включены упражнения и советы.

Сноски

1

Рус. изд.: Джозеф С. Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста / Пер. с англ. И. Ющенко. – М.: Карьера-Пресс, 2015. – *Прим. ред.*

2

У. Шекспир «Гамлет». Акт I. Сцена 3. Пер. М. Лозинского. – *Прим. пер.*

3

Сноски с надстрочными цифрами отсылают к примечаниям автора в конце книги. – *Прим. ред.*

4

Доктор Сьюз (настоящее имя Теодор Сьюз Гейзель; 1904–1991) – один из самых известных американских детских писателей, мультипликатор. – *Прим. пер.*

5

Древнейший еврейский праздник, связанный с исходом евреев из Египта. – *Прим. пер.*

6

Пер. Т. Гутман, Н. Мухиной. Здесь и дальше цит. по изд.: Маслоу А. Мотивация и личность. – 3-е изд. – СПб. [и др.]: Питер, 2014. – С. 68. Выделено автором. – *Прим. ред.*

7

Древний город в Северной Африке, центр исторической области Киренаика. Теперь на его месте находится город Шаххат. – *Прим. пер.*

8

Отношением к партнеру как к инструменту для достижения собственного наслаждения. – *Прим. пер.*

9

Далее цит. в пер. Н.В. Брагинской по изд.: Философы Греции. Основы основ: логика, физика, этика. – М.: ЭКСМО-Пресс; Харьков: Фолио, 1999. – С. 793. – *Прим. пер.*

10

Не испытывают тревоги и страха, оказываясь в ситуациях, развитие которых они не могут предсказать, способны в обстоятельствах неопределенности действовать нешаблонно, идти на разумный риск. – *Прим. ред.*

11

Маслоу А. Указ. соч. Глава 11.

12

Пер. Е.И. Замфир. Цит. по изд.: Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа; Б.С.К., 1997. – С. 9.

13

Пер. Г.А. Балла, А.П. Попогребского. Цит. по изд.: Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – 2-е изд., испр. – М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. – С. 59–60. Выделено автором.

14

Пер. М.М. Исениной. Здесь и далее цит. по изд.: Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс: Универс, 1994. – С. 237.

15

Подробнее см.: Роджерс К. Указ. соч.

16

Один из ранних слоганов компании Coca-Cola. – *Прим. пер.*

17

От греч. *auto* – сам и *telos* – цель. – *Прим. пер.*

18

Шкала аутентичности: © Американская психологическая ассоциация, 2008. Распространение и воспроизведение материалов без письменного разрешения правообладателей запрещено. – *Прим. авт.*

19

Пер. М.М. Исениной. Цит. по изд.: Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс: Универс, 1994. – Глава 2. – *Прим. пер.*

20

На май 2017 года состояние У. Баффетта оценивалось в \$74,2 млрд. – *Прим. ред.*

21

Цит по изд.: Роджерс К.Р., Фрейберг Дж. Свобода учиться / Науч. ред. А.Б. Орлов; пер. с англ. А.Б. Орлова, С.С. Степанова, Е.Ю. Патяевой. – М.: Смысл, 2002. – С. 224.

22

Пер. С. Егорова. Цит. по изд.: Гэллуэй У.Т. Теннис: психология успешной игры. – М.: Олимп – Бизнес, 2010. – Глава 1.

23

Там же. Глава 10.

24

Там же. Глава 3.

25

Не дают никакого эффекта. «Змеиное масло» (англ. *snake oil*) – здесь: шарлатанское лекарственное средство, панацея. – *Прим. ред.*

26

Пер. Д.А. Леонтьева, М.П. Папуша и Е.В. Эйсмана. Цит. по изд.: Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – С. 56. Выделено автором. – *Прим. пер.*

27

Цит. по изд.: Милль Дж. С. Автобиография: (История моей жизни и убеждений) / [Под ред. Г.Е. Благодетельова]. – М.: Книжное дело, 1896. – С. 126. (Репринтное переизд.: М.: Либроком, 2013.)

Комментарии

1

Существует множество интерпретаций этой цитаты, но чаще всего ее понимают именно так.

2

До недавнего времени проблемой аутентичности занимались мало. В 2002 году Сьюзан Хартер, один из крупнейших специалистов в данной области, сказала: «На настоящий момент у нас нет полноценного корпуса текстов об аутентичном поведении; мы знаем крайне мало». Подробнее см.: Harter, S. (2002), 'Authenticity', in C.R. Snyder, S.J. Lopez (eds), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press (p. 382–94).

3

См.: Schmid, P.F. (2005), 'Authenticity and alienation: Towards an understanding of the person beyond the categories of order and disorder', in S. Joseph, R. Worsley (eds), *Person-centred Psychopathology: A positive psychology of mental health*, Ross-on-Wye: PCCS books (p. 75–90).

4

Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Пер. с англ. М.М. Исениной; общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. – М.: Прогресс: Универс, 1994.

5

См.: Joseph, S., Lewis, C. (1998), 'The Depression – Happiness Scale: Reliability and validity of a bipolar self-report scale', *Journal of Clinical Psychology*, 54, 537–44.

6

Алекс Линли стал одним из ведущих специалистов в области позитивной психологии и основал Центр прикладной позитивной

психологии (Centre of Applied Positive Psychology, CAPP). Сайт: <http://www.cappeu.com/About>.

7

См.: Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M., Joseph, S. (2008), 'The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale', *Journal of Counselling Psychology*, 55, 385–99. Вопросы теста приведены в главе 7.

8

Термин «посттравматический рост» предложен в середине 1990-х годов американскими учеными Лоренсом Кэлхуном и Ричардом Тедески.

9

Подробнее см.: Джозеф С. Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста / Пер. с англ. И. Ющенко. – М.: Карьера-Пресс, 2015.

10

См.: <http://bronnieware.com/regrets-of-the-dying/>.

11

Исследования показывают, что работа с пациентами, пережившими психологическую травму, полезна и для самих психологов. См.: Linley, P.A., Joseph, S., Loumidis, K. (2005), 'Trauma work, sense of coherence, and positive and negative changes in therapists', *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 185–88.

12

Об этом сообщает газета *Independent* (I, Wednesday 15 July, 2005, p. 25).

13

Считается, что фраза принадлежит Доктору Сьюзу, но точно это не известно. См.: https://en.wikiquote.org/wiki/Dr._Seuss.

14

Карл Роджерс высказал предположение, что отсутствие конгруэнтности (совпадения реального и идеального «Я» человека) вызывает психологическое напряжение, которое может проявляться по-разному. Леон Фестингер предложил сходный по смыслу термин «когнитивный диссонанс», см.: Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Пер. А. Анистратенко, И. Знаешева. – СПб.: Ювента, 1999. Мы стремимся к тому, чтобы устранить этот диссонанс. Недавние исследования выявили, что неаутентичность воспринимается как нечто аморальное, что-то такое, что хочется с себя «смыть». См.: Gino, F., Kouchaki, M., and Galinsky, A.D. (2015), 'The moral virtue of authenticity: How inauthenticity produces feelings of immorality and impurity', *Psychological Science: Research, Theory, and Applications in Psychology and Related Sciences*, 26, 983–96.

15

См.: Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни / Пер. с англ. А.Д. Ковалева. – М.: Канон-пресс-Ц: Кучково поле, 2000.

16

См.: Уилбер К. Никаких границ. Восточные и западные пути личностного роста / Пер. с англ. В. Данченко и А. Ригина. – М.: АСТ: Издательство Института трансперсональной психологии: Издательство К. Кравчука, 2004. В этой книге Уилбер сравнивает обращение человека со своим телом с верховой ездой.

17

Цитируется обращение Стива Джобса к выпускникам Стэнфордского университета, опубл.: *Independent*, Friday 7 October, 2011.

18

См.: Aron, A., Aron, E. (1989), *The Heart of Social Psychology* (2nd edition), Lexington, MA: Lexington Books (p. 27).

19

Asch, S.E. (1955, November), 'Opinions and social pressure', *Scientific*

American, 31, 5.

20

Vonk, R. (1998), 'The slime effect: Suspicion and dislike of likeable behavior toward superiors', *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 849.

21

Teven, J.J. (2008), 'An examination of perceived credibility of the 2008 presidential candidates: Relationships with believability, likeability, and deceptiveness', *Human Communication*, 11(4), 391–408.

22

Порой у людей возникает ложное ощущение собственной аутентичности. В ходе одного из исследований ученые обнаружили, что люди, страдающие от игромании, во время игры чувствуют себя аутентичными. См.: Lister, J.J. (2015), 'The dark side of authenticity: Feeling "real" while gambling interacts with enhancement motives to predict problematic gambling behavior', *Journal of Gambling Studies*, 31, 995–1013.

23

Хочу поблагодарить за эту формулировку мою коллегу Анджелу Смит – специалиста по проблемам эмоциональной устойчивости.

24

Olds, J., Milner, P. (1954), 'Positive reinforcement produced by electrical stimulation of the septal area and other regions of rat brain', *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 47, 419–29.

25

Подробнее о гедонистическом и эвдемоническом подходе к жизни можно прочитать здесь: Nafstad, H. (2015), 'Historical, philosophical, and epistemological perspectives', in S. Joseph (ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education and Everyday Life* (2nd edition), Hoboken: Wiley. См. также: Niemiec, C.P., Ryan,

R.M. (2013), 'What makes for a life well lived? Autonomy and its relation to full functioning and organismic wellness', in S.A. David., I. Boniwell, A. Conley-Ayers (eds), *The Oxford Handbook of Happiness* (p. 214–26). См. также: Ryan, R.M., Huta, V., Deci, E.L. (2008), 'Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia', *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–70.

26

В юном возрасте Аристотель покинул Македонию и перебрался в Афины, где двадцать лет проучился в платоновской Академии. Он стал одним из величайших философов своего времени, и Филипп II, царь македонский, пригласил его к себе для обучения и воспитания своего сына Александра Македонского. Впоследствии Аристотель снова вернулся в Афины, где открыл свою академию – Лицей (или Ликей).

27

См.: Morgan, M.L. (2001), *Classics of Moral and Political Theory*, Cambridge, MA: Hackett Publishing Co. Процитировано в ст.: Nafstad, H. (2015), 'Historical, philosophical, and epistemological perspectives', in S. Joseph (ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education and Everyday Life* (2nd edition), Hoboken: Wiley.

28

См.: Franklin, S.S. (2006), *The Psychology of Happiness: A Good Human Life*, Cambridge.

29

Краткая биография Абрахама Маслоу. Родился в Бруклине в 1908 году в семье евреев – выходцев из России, эмигрировавших из Киевской губернии. Как рассказывают, был очень умным, но скромным и одиноким мальчиком, считал себя до такой степени уродливым, что старался ездить в пустых вагонах метро, чтобы не пугать других пассажиров. Возможно, из-за этого он и решил изучать психологию в Городском колледже Нью-Йорка. Продолжил учебу в Висконсинском университете. Позже вернулся в Нью-Йорк, где приступил к работе совместно со множеством ученых, уехавших из нацистской Европы. После войны, в 1951 году, переехал в Бостон и стал работать в Брандейском университете. В начале карьеры

Маслоу с энтузиазмом разделял воззрения Фрейда, но впоследствии нашел их односторонними. Фрейд, основатель психоанализа, сосредоточил свое внимание на неврозе. Средство от него, как считал Фрейд, нужно искать в подсознании. В итоге психоанализ получил название «глубинная психология», потому что предполагал изучение темных и неизведанных глубин человеческой души. В отличие от Фрейда, который сконцентрировался на отрицательных сторонах человека и помог нам многое понять в этом, Маслоу занялся положительными сторонами человеческой натуры. Фрейд научил нас «глубинной» психологии, а Маслоу – «высокой». По его мнению, психоанализ был чересчур сосредоточен на пациентах с различными нарушениями. Маслоу хотелось создать психологический подход, при котором под наблюдение попадали не только больные люди, но и те, чья жизнь была счастливой и полноценной и кому удалось полностью самореализоваться. Иными словами, он, в отличие от Фрейда, стал изучать не больных, а здоровых и счастливых. Таким образом он узнал о человеческом опыте очень многое. Маслоу дал начало позитивной психологии. Случилось это более полувека назад, в 1963 году, когда была основана Американская ассоциация гуманистической психологии (American Association for Humanistic Psychology, ААНР).

30

Доподлинно не известно, представлял ли сам Маслоу потребности именно в виде пирамиды. Он использовал термин «иерархия потребностей» и говорил о том, что потребности удовлетворяются по очереди и последовательно. Можно представить их и в виде матрешки: каждая из куколок-потребностей прячется внутри другой, и для того, чтобы ее достать, нужно сперва открыть предыдущую.

31

См.: Маслоу А. По направлению к психологии бытия. Религии, ценности и пик-переживания / Пер. с англ. Е. Рачковой. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

32

Maslow, A.H. (1943), 'A theory of human motivation', *Psychological Review*, 50, 370–96. Статья вошла в книгу «Мотивация и личность», см.:

Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. Т. Гутман, Н. Мухиной. – 3-е изд. – СПб. [и др.]: Питер, 2014. – Глава 2.

33

См.: Jones, A., Crandall, R. (1986), 'Validation of a short index of self-actualization', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 63–76. Это описание самореализовавшегося человека взято из тестов, специально разработанных для определения степени самоактуализации человека. При помощи таких анкет ученые обнаружили, что те из испытуемых, кто набрал большое число баллов, были менее ориентированы на жизненные блага и умели себя принимать. См.: Chan, R., Joseph, S. (2000), 'Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being', *Personality and Individual Differences*, 28, 347–354.

34

Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Под ред. Г.А. Балла, А.В. Киричука, Д.А. Леонтьева; Пер. с англ. Г.А. Балла, А.П. Попогребского. – 2-е изд., испр. – М.: Альпина нон-фикшн: Смысл, 2011. См. также: Skelsey Guest, H. (2014), 'Maslow's hierarchy of needs: The sixth level', *Psychologist*, 27, 982–83.

35

Цит. по изд.: Lowry, R. (1973), *A. H. Maslow: An Intellectual Portrait*, Monterey, CA: Brooks/Cole (p. 91).

36

Эта метафора приводится в кн.: Tudor, K., Worrall, M. (2006), *Person-centred Therapy: A Clinical Philosophy*, London Routledge.

37

Краткая биография Карен Хорни. Хорни – одна из первых женщин Германии, принятых в медицинский институт. К началу 1920-х годов она стала главной фигурой в круге психоаналитиков и основала Берлинский психоаналитический институт. В 1932 году перебралась в Америку, где также работала в психоаналитических институтах – сначала в Чикагском, а

потом в Нью-Йоркском. Столкнувшись с доминированием в психоанализе «мужской точки зрения», Хорни начала разрабатывать собственные теории. Основной ее вклад в науку – работа «Невроз и личностный рост» (опубликована в 1950 году), в которой она ставит под сомнение фрейдистскую концепцию человеческой природы.

38

Краткая биография Карла Роджерса. Родился в 1902 году в пригороде Чикаго. Воспитывался в протестантской строгости родителями, разделявшими убеждение, что труд – самое важное в жизни. Семья Роджерса очень отличалась от других. Роджерсы не курили, не пили, не танцевали, не говоря уже о других, более «распутных» занятиях, и потому жили изолированно. Карл был одиноким, болезненным ребенком и находил утешение в книгах. В 1914 году семья переехала на большую ферму, что еще сильнее отдалило юного Карла от общества. «Я был странным ребенком, одиночкой, не занимал – да и не мог занять – практически никакого места в мире людей. Я был совершенно несведущ в социальном мире, с которым меня связывало разве что очень поверхностное общение», – рассказывал сам Роджерс. Подробнее см.: Rogers, C.R. (1973), 'My philosophy of interpersonal relationships and how it grew', *Journal of Humanistic Psychology*, 13, 3–16 (p. 4). Роджерс заинтересовался природой, начал изучать мотыльков, обитавших в местных лесах, и разводить их. Он изучал их жизненный цикл, а зимой наблюдал за коконами. В 1940–1950-х годах в психологии было распространено восприятие человека как машины, на функционирование которой можно повлиять, скажем, действием рычагов (как это происходило с лабораторными крысами в экспериментах Берреса Скиннера – в так называемом ящике Скиннера) или переменами в обстановке (как это было в опытах, которые И.П. Павлов проводил с собаками). Неудивительно, что Роджерс, выросший на ферме, выбрал иной подход. По его мнению, любое живое существо, и человек в том числе, стремится к реализации своего потенциала. Сегодня Роджерс известен по большей части благодаря своим книгам «Клиент-центрированная терапия» (Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory, опубликована в 1951 году) и «Взгляд на психотерапию. Становление человека» (On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy, опубликована в 1961 году). Обе книги неоднократно переиздавались и пользуются большой популярностью до сих пор. Роджерс возглавлял Американскую психологическую

ассоциацию, был номинирован на Нобелевскую премию за вклад в урегулирование конфликтов. Разработав так называемый клиент-центрированный подход, стал одним из самых влиятельных психологов XX века. Подробнее о Роджерсе можно прочитать здесь: Thorne, B. (1992), *Carl Rogers*, London: Sage. См. также: Kirschenbaum, H. (2007), *The Life and Work of Carl Rogers*, Ross-on-Wye: PCCS Books.

39

Rogers, C.R. (1963), 'The actualising tendency in relation to "motives" and to consciousness', in M. Jones (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, vol. 11, Lincoln: University of Nebraska Press (p. 1–24).

40

Rogers, C.R. (1980), *A Way of Being*, Boston: Houghton Mifflin (p. 118). См. также: B.E. Levitt (ed.) (2008), *Reflections on Human Potential: Bridging The Person-Centered Approach and Positive Psychology*, Ross-on-Wye: PCCS Books.

41

См.: Joseph, S., Worsley, R. (eds), (2005), *Person-centred Psychopathology: Positive Psychological Perspectives on Mental Health*, Ross-on-Wye: PCCS Books. В этой книге говорится об использовании идей Роджерса в клинической практике.

42

См. также: Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000), 'The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept', *Psychological Inquiry*, 11, 319–38. Эти исследователи продолжают традицию Карла Роджерса и развивают идею о том, что неудовлетворение базовых потребностей приводит к психологическим проблемам.

43

Психиатры попытались классифицировать психологические отклонения и поделить их на категории. Выделяются, например, пограничное, нарциссическое и психопатическое расстройства личности, но грань между

этими типами определить трудно. По мнению Роджерса, несмотря на некоторые общие особенности, последствия нереализованности личностного потенциала у каждого проявляются по-своему.

44

Идею о том, что люди стремятся реализовать свой потенциал, чаще всего связывают именно с личностью Карла Роджерса – одного из пионеров в области гуманистической психологии. Он считал, что любая форма биологической жизни стремится к полной самореализации. Говоря о подобном стремлении, Роджерс пользовался термином «актуализация». В дальнейшем мы увидим, что у актуализации могут быть как положительные, так и отрицательные последствия. См.: Rogers, C.R. (1963), 'Actualising tendency in relation to "motives" and to consciousness', in M. Jones (ed.), *Nebraska Symposium on motivation*, Vol. 11 Lincoln: University of Nebraska Press (p. 1–24). Главная идея Роджерса состоит в том, что стремление к росту заложено в нас природой, но само по себе оно не гарантия нашего счастья и здоровья. Сможем ли мы самореализоваться, зависит от среды. Еще один известный ученый и психолог, поддержавший эту теорию, – Карен Хорни. Подробнее о ее взглядах можно прочесть в упоминавшейся выше книге «Невроз и личностный рост».

45

James, W. (1890/1983), *Principles of Psychology*, Cambridge, MA: Harvard University Press (p. 488).

46

Единственное исключение – шимпанзе, которые обычно начинают «прихорашиваться», если им дать зеркало. См.: Gallup, G.G. (1979), 'Self-awareness in primates', *American Scientist*, 67, 417–21.

47

См.: Lewis, M., Brooks-Gunn, J. (1979), *Social Cognition and The Acquisition Of Self*, New York: Plenum.

48

Идеи Карла Роджерса после его смерти стали развивать другие ученые, в том числе Ричард Райан и Эдвард Деси, разработавшие теорию самодетерминации. По их мнению, человек достигает благополучия, если удовлетворены три его главные потребности – в автономии (самодетерминации), компетентности и взаимосвязи с другими людьми. Райан и Деси пользуются иной терминологией, но их идеи удивительно похожи на идеи Роджерса. О сходстве этих двух теорий можно подробнее прочитать здесь: Patterson, T., Joseph, S. (2007), 'Person-centered personality theory: Support from self-determination theory and positive psychology', *Journal of Humanistic Psychology*, 47, 117–39. См. также: Joseph, S. (2015), *Positive Therapy: Building Bridges Between Positive Psychology and Person-Centred Psychotherapy*, London: Routledge. Исследования в этой области главным образом сосредоточены на феномене «контролирующего воспитания». Доказано, что чрезмерный контроль со стороны родителей не дает детям удовлетворить свои базовые потребности. Примеры можно найти здесь: Soenens, B., Park, S.Y., Vansteenkiste, M., Mouratidis, A. (2012), 'Perceived parental psychological control and adolescent depressive experiences: A cross-cultural study with Belgian and South-Korean adolescents', *Journal of Adolescence*, 35, 261–72.

49

См.: Wilkins, P. (2005), 'Person-centred theory and mental illness', in S. Joseph, R. Worsley (eds), *Person-centred psychopathology: A positive psychology of mental health*. Ross-on-Wye: PCCS Books. В этой главе Уилкинс обобщает теорию детского развития, разработанную Роджерсом.

50

Rogers, C.R. (1973), 'My philosophy of interpersonal relationships and how it grew', *Journal of Humanistic Psychology*, 13, 3–16 (p. 13).

51

Нам мало известно о Лао-цзы. Его имя переводится как «почтенный мудрец». Возможно, он был современником Конфуция. У нас нет точных сведений о том, реальный ли это человек, но его книга стала одной из важнейших философских работ, посвященных тому, как надо жить и руководить – и маленьким ребенком, и целой нацией.

52

Rogers, C.R. (1973), указ. соч.

53

Как уже сказано выше, Ричард Райан и Эдвард Деси разрабатывают теорию, согласно которой человек достигает благополучия, когда удовлетворяются его базовые потребности. Подробнее см.: <http://www.selfdeterminationtheory.org>.

54

Nix, G.A., Ryan, R.M., Manly, J.B., Deci, E.L. (1999), 'Revitalisation through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality', *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266–84.

55

Huta, V. (2012), 'Linking people's pursuit of eudaimonia and hedonia with characteristics of their parents: Parenting styles, verbally endorsed values, and role modelling', *Journal of Happiness Studies*, 13, 47–61. Это исследование показывает, что у родителей, которые сами живут эвдемонической жизнью, вырастают такие же дети, а дети тех, кто проповедует гедонистический подход, тоже вырастают гедонистами.

56

Assor, A., Roth, G., Deci, E.L. (2004), 'The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis', *Journal of Personality*, 72, 47–88.

57

Приведено несколько утверждений из тех, какими пользовались Ассор и его коллеги. С полным списком утверждений можно познакомиться в статье о данном исследовании, упомянутой выше.

58

См. также: Roth, G., Assor, A. (2010), 'Parental conditional regard as a

predictor of deficiencies in young children's capacities to respond to sad feelings', *Infant and Child Development*, 19, 465–77. В ходе этого исследования ученые выяснили, что условное позитивное внимание со стороны родителей может подавлять детские эмоции. Например, те из родителей, кто не любит показывать собственные эмоции, в случаях, когда их ребенок делает то же самое, реагируют положительно, но, когда видят, что ребенок проявляет эмоциональность, становятся холоднее к нему. В результате у ребенка, как выяснили ученые, не формируется умение распознавать негативные эмоции в окружающих и в самих себе. Подробнее о научной деятельности Ави Ассора можно узнать здесь: <http://www.selfdeterminationtheory.org/authors/avi-assor/>.

59

Mruk, C. J. (2015), 'Self-esteem, relationships and positive psychology: Concepts, research and connections', in M. Hojjat, D. Cramer (eds), *Positive Psychology of Love*, New York: Oxford University Press (p. 149–61).

60

Подробнее см.: Sanders, P., Hill, A. (2014), *Counselling for Depression: A Person-Centred and Experiential Approach to Practice*, London: Sage.

61

Нам необходимо, чтобы наш опыт соответствовал нашей самооценке. Ради сохранения самооценки мы часто прибегаем к отрицанию. Подробнее см.: Rogers, C.R. (1959), 'A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework', in S. Koch (ed.), *Psychology: A study of a science*, (3): Formulations of the person and the social context, 184–256, New York: McGraw-Hill.

62

Подробнее см.: Cooper, M., Joseph, S. (2016), 'Psychological foundations for humanistic psychotherapeutic practice', in D.J. Cain, K. Keenan, S. Rubin (eds), *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice*, Washington, DC: American Psychological Association (p. 11–46).

63

См. обзор исследований, доказывающих, что эмпатия и искренность психолога наряду с умением принять пациента таким, какой он есть, идут пациенту на пользу: Murphy, D., Joseph, S. (2016), 'Person-centered therapy: Past, present and future orientations', in D.J. Cain, K. Keenan, S. Rubin (eds), *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice*, Washington, DC: American Psychological Association (p. 185–218).

64

Краткая биография Зигмунда Фрейда. Из всех психологов, работавших на рубеже XIX–XX веков, Фрейд первым серьезно отнесся к идее о том, что корень психологических проблем стоит искать в подсознании. Он считал, что человеческое поведение определяют психологические силы, сформированные прошлым опытом и не осознаваемые человеком. Он первым показал, что психическое состояние индивидуума подчиняется определенным законам. Идеи Фрейда перевернули с ног на голову викторианские представления о культуре, религии и сексуальности. Фрейд развивал психоанализ – метод лечения, помогающий людям заглянуть в свое подсознание и найти в нем выход из конфликтов, которые их тревожат. Как мы уже говорили, такой подход получил название «глубинная психология», поскольку психоанализ подразумевал погружение в подсознание пациента. Вначале врачебное сообщество отнеслось к идеям Фрейда скептически, однако во время его визита в США в 1909 году, когда он выступил с несколькими лекциями в Университете Кларка (Вустер, штат Массачусетс), американское сообщество психологов активно его поддержало. Фрейд стал самым влиятельным теоретиком Запада в области психологии. Собрание его теоретических трудов составляет 24 тома. Работы Фрейда и сегодня можно увидеть на книжных полках психологов. Когда нацисты в 1938 году захватили Австрию, Фрейд, которому тогда было уже почти 82 года, переехал в Лондон, где через полтора года скончался. Это случилось в 1939 году, в самом начале Второй мировой войны. Нацисты сжигали его книги. Сам он говорил об этом так: «Вот какого успеха мы добились: в Средние века меня сожгли бы на костре, а ныне довольствуются тем, что жгут мои книги». Вероятно, нацисты с удовольствием сожгли бы и его, если бы только могли. В последние годы он страдал от рака ротовой полости. Сегодня посетители его дома в Хампстед (пригород Лондона), где находится музей Фрейда, могут увидеть копии рукописей, его библиотеку и знаменитую кушетку, на которой он проводил свои сеансы. Одним из самых значимых вкладов

Фрейда в науку стала идея «мальчик – отец мужчины», подразумевающая, что детский опыт играет существенную роль в личностном развитии. Не случайно многие до сих пор считают, что консультация у психолога – это когда тебя просят лечь на кушетку и рассказать о детстве. Сегодня многие идеи Фрейда представляются неверными, но большинство ученых согласны с тем, что нашу личность формируют события из детства. Анализ детства пациентов вошел в общую практику, хотя далеко не все психологи просят пациентов ложиться на кушетку до начала беседы.

65

Список защитных механизмов, который я привожу далее, не является исчерпывающим и не соотносится ни с какой конкретной теорией, хотя за основу я брал «Опросник защитных стилей» М. Бонда: этот тест помог мне разобраться, какие механизмы считать зрелыми, а какие – незрелыми. См.: Andrews, G., Singh, M., Bond, M. (1993), 'The Defence Style Questionnaire', *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(4), 246–56.

66

Ученые обнаружили, что пациенты с психическими расстройствами чаще пользуются незрелыми механизмами защиты. См.: Bond, M.P., Sagala Vaillant, J. (1986), 'An empirical study of the relationship between diagnosis and defence style', *Archives of General Psychiatry*, 43, 285–88.

67

Джозеф С. Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста. – М.: Карьера-Пресс, 2015.

68

См.: Taylor, S., Brown, J.D. (1988), 'Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health', *Psychological Bulletin*, 103, 193–210. В этой статье авторы рассматривают полезные свойства самообмана.

69

Майкл Кернис и Брайан Голдман из Университета Джорджии называют такое осмысление «беспристрастный процессинг», понимая под этим

умение человека объективно оценивать сведения о себе.

70

Seligman, M.E.P. (2004), Foreword, in P.A. Linley, S. Joseph (eds), *Positive Psychology in Practice*, Hoboken: Wiley (p. XI–XIII). [См. также изложение этого сюжета в кн.: Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – Часть 1. Глава 2.

71

Сейчас в университетах теме счастья посвящаются отдельные курсы. О нем пишут в книгах и журналах. Счастье как сфера научного изучения пользуется большой популярностью. В 2013 году издательство Oxford University Press опубликовало книгу под названием *The Oxford Handbook of Happiness* («Оксфордский справочник счастья») – сборник из 79 текстов о счастье авторства ведущих экспертов по этой теме. См.: Joseph, S. (2015), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education and Everyday Life* (2nd edition), Hoboken: Wiley.

72

Позитивную психологию часто называют изучением гедонистической жизни. В первые годы существования этого направления стремлению к наслаждению действительно уделялось много внимания, но сейчас специалистам интереснее эвдемонический подход. Впрочем, позитивные психологи хорошо понимают, что для счастья человеку необходим баланс между гедонизмом и эвдемонизмом.

73

См.: Robbins, B.D. (2015), 'Building bridges between humanistic and positive psychology', in S. Joseph (ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education and Everyday Life* (2nd edition), Hoboken: Wiley.

74

Huta, V. (2015), 'Eudaimonia and hedonia: Their complementary functions

in life and how they can be pursued in practice', in S. Joseph (ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education and Everyday Life* (2nd edition), Hoboken: Wiley. Подробнее о Веронике Хуте и ее работе можно узнать на сайте: <http://veronikahuta.weebly.com>.

75

Fredrickson, B.L., Grewen, K.M., Coffey, K.A., Algoe, S.B., Firestone, A.M., Arevalo, J.M., Cole, S.W. (2013), 'A functional genomic perspective on human well-being', *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(33), 13684–89.

76

Steger, M.F., Kashdan, T.B., Oishi, S. (2008), 'Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being', *Journal of Research in Personality*, 42, 22–42.

77

Huta, V., Ryan, R.M. (2010), 'Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives', *Journal of Happiness Studies*, 11, 735–62.

78

Wood, A.M., Joseph, S. (2010), 'The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study', *Journal of Affective Disorders*, 12, 213–17.

79

См.: Кассер Т. Быть или иметь? Психология культуры потребления / Пер. с англ. О. Медведь. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. См. также: Kasser, T. (2015), 'The science of values in the culture of consumption', in S. Joseph (ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education and Everyday Life* (2nd edition), Hoboken: Wiley.

80

Об этом – теория самодетерминации Эдварда Деси и Ричарда Райана, а

также теория конкордантности Кена Шелдона. Шелдон считает, что степень удовлетворенности от достижения какой-либо цели напрямую зависит от того, согласуется ли она с нашими истинными желаниями, внутренними мотивами и психологическими потребностями. В случае согласованности нам проще достичь цели и мы прикладываем к ее достижению больше усилий. Кен Шелдон и Эндрю Эллиот провели эксперимент с участием студентов. В начале семестра участники исследования поставили перед собой по восемь целей каждый и пояснили свою мотивацию. Трижды за семестр испытуемые сообщали о том, какие усилия приложили для достижения целей и каких успехов добились. Активнее и быстрее студенты выполняли те задачи, которые согласовывались с их внутренними потребностями. Достижение таких целей вызывало у них чувство удовлетворенности, их эмоциональное состояние улучшалось. См.: Sheldon, K.M., Elliot, A.J. (1999), 'Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The self-concordance model', *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482.

81

См.: Sheldon, K.M., Krieger, L.S. (2014), 'Walking the talk: Value importance, value enactment and well-being', *Motivation and Emotion*, 38(5), 609–619.

82

Seligman, M.E.P. (2003), *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise Your Potential for Lasting Fulfilment*, London: Nicholas Brealey (p. 160). [См. также: Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – С. 188–189. – Прим. ред.]

83

Источник: Peterson, C., Park, N. (2004), 'Classification and measurement of character strengths: Implications for practice', in P.A. Linley, S. Joseph (eds), *Positive Psychology in Practice*, Hoboken: Wiley (p. 433–46).

84

Csikszentmihalyi, M. (2009), 'Flow', in S. Lopez (ed.), *The Encyclopedia of*

Positive Psychology, Hoboken: Wiley (p. 394–400).

85

Как мы уже говорили, феномен аутентичности мало исследовался вплоть до 2002 года. Впоследствии он стал объектом множества исследований в сфере психологии личности и развития, а также позитивной психологии. Обзор научных статей можно найти здесь: Harter, (2012), *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations* (2nd edition), New York: The Guilford Press.

86

Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M., Joseph, S. (2008), 'The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale', *Journal of Counselling Psychology*, 55, 385–99. Опросник разработан на основе трудов Карла Роджерса и его теории конгруэнтности. См.: Barrett-Lennard, G.T. (1998), *Carl Rogers' Helping System: Journey and Substance*, London: Sage. Три составляющие аутентичности сформулированы благодаря факторному анализу. В статье они названы иначе: самоотчуждение (знание себя), умение воспринимать внешнее воздействие (способность отвечать за себя) и аутентичность (умение быть собой). Шкалу можно использовать в разных странах и различных сферах. Вот пример адаптации шкалы для изучения феномена аутентичности на работе: Van den Bosch, R., Taris, T.W. (2014), 'Authenticity at work: Development and validation of an individual authenticity measure at work', *Journal of Happiness Studies*, 15. Шкала, адаптированная для франкоговорящих: Gregoire, S., Baron, L., Menard, J., Lachance, L. (2014), 'The Authenticity Scale: Psychometric properties of a French translation and exploration of its relationships with personality and well-being', *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 346–55. Турецкая версия: Satıcı, S.A., Kayis, A.R., Akin, A. (2013), 'Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students', *Psychological Reports*, 112, 519–28. Бразильская версия: de Carvalho Chinelato, R.S., Ferreira, M.C., Van den Bosch, R. (2015), 'Construct validity evidence for the individual authenticity measure at work in Brazilian samples', *Journal of Work and Organisational Psychology*, 31, 109–18.

87

Также существует анкета аутентичности, составленная М. Кернисом и Б. Голдманом. В ней 46 утверждений, сгруппированных по четырем категориям: 1) осознанность чувств (например, «Я часто не могу понять, что чувствую»); 2) объективная оценка сведений о себе (например, «Мне очень трудно оценить себя критически»); 3) поведение (например, «Я очень хочу измениться ради других, но только если меня ждет достойная награда»); 4) отношения с окружающими («Мне важно показать близким, как сильно я их люблю»). В каждом случае респондент должен оценить приведенные утверждения по шкале от 1 до 5, где 1 – «категорически не согласен», а 5 – «совершенно согласен». См.: Kernis, M.H., Goldman, B.M. (2006), 'A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research', in M.P. Zanna (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 38, San Diego, CA: Elsevier Academic Press (p. 283–357).

88

Lenton, A.P., Bruder, M., Slabu, L., Sedikides, C. (2013), 'How does "being real" feel? The experience of state authenticity', *Journal of Personality*, 81, 276–89.

89

Исследования показывают, что те, кто набирает больше баллов в тестах на аутентичность, в целом более довольны жизнью и собой, реже страдают от депрессии и тревожности, более внимательны и энергичны. Также у них гораздо реже обнаруживаются такие физиологические симптомы, как мигрень и различные боли. См.: Goldman, B.M. (2006), 'Making diamonds out of coal: The role of authenticity in healthy (optimal) self-esteem and psychological functioning', in M.H. Kernis (ed.), *Self-Esteem: Issues and Answers*, New York: Psychology Press (p. 132–39). См. также: Kernis, M.H., Goldman, B.M. (2006), 'A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research', in M.P. Zanna (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 38, San Diego, CA: Elsevier Academic Press (p. 283–357); Lakey, C.E., Kernis, M.H., Heppner, W.L., Lance, C.E. (2008), 'Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness', *Journal of Research in Personality*, 42, 230–38; Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M., Joseph, S. (2008), 'The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale', *Journal of Counselling Psychology*, 55, 385–99;

Gregoire, S., Baron, L., Menard, J., Lachance, L. (2014), 'The Authenticity Scale: Psychometric properties of a French translation and exploration of its relationships with personality and well-being', *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 346–55; Vainio, M.M., Daukantaitė, D. (2016), 'Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity', *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2119–2147.

90

Lenton, A.P., Bruder, M., Slabu, L., Sedikides, C. (2013). 'How does "being real" feel? The experience of state authenticity', *Journal of Personality*, 81, 276–89.

91

Boyraz, G., Waits, J.B., Felix, V.A. (2014), 'Authenticity, life satisfaction and distress: A longitudinal analysis', *Journal of Counselling Psychology*, 61, 498–505. Проведя сопоставительный анализ, ученые пришли к выводу, что аутентичность влияла на степень разочарованности и удовлетворенности, но это влияние было односторонним.

92

Kifer, Y., Heller, D., Perunovic, W.Q.E., Galinsky, A.D. (2013), 'The good life of the powerful: The experience of power and authenticity enhances subjective well-being', *Psychological Science: Research, Theory, and Application in Psychology and Related Sciences*, 24, 280–88.

93

Harker, L., 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(1), 112. Результаты других исследований можно найти здесь: Harter, S. (2012), *The Construction of The Self: Developmental and Sociocultural Foundations* (2nd edition), New York: The Guilford Press.

94

Bryan, J., Baker, Z., Tou, R. (2015), 'Prevent the blue, be true to you:

Authenticity buffers the negative impact of loneliness on alcohol-related problems, physical symptoms, and depressive and anxiety symptoms', *Journal of Health Psychology*, DOI: 10.1177/1359105315609090.

95

Одним из примеров тому является тот факт, что аутентичные люди острее ощущают когерентность – согласованность между собой и миром. Для них он невраждебен, полон смысла, с ним можно «договориться». См.: Vainio, M.M., Daukantaitė, D. (2016), 'Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity', *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2119–2147.

96

См.: Gino, F., Kouchaki, M., Galinsky, A.D. (2015), 'The moral virtue of authenticity: How inauthenticity produces feelings of immorality and impurity', *Psychological Science: Research, Theory, and Applications in Psychology and Related Sciences*, 26, 983–96.

97

Akin, A., Akin, U. (2014), 'Examining the relationship between authenticity and self-handicapping', *Psychological Reports*, 115, 795–804.

98

Lahey, C.E., Kernis, M.H., Heppner, W.L., Lance, C.E. (2008), 'Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness', *Journal of Research in Personality*, 42(1), 230–38.

99

Schlegel, R.J., Hicks, J.A., Arndt, J., King, L.A. (2009), 'Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life', *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 473–90.

100

White, N.J., Tracey, T.J.G. (2011), 'An examination of career indecision and application to dispositional authenticity', *Journal of Vocational Behavior*, 78,

219–24.

101

Hirschorn, S., Hefferon, K. (2013), 'Leaving it all behind to travel: Venturing uncertainty as a means to personal growth and authenticity', *Journal of Humanistic Psychology*, 53, 283–306.

102

Vainio, M.M., Daukantaitė, D. (2016), 'Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity', *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2119–2147.

103

См.: Kernis, M.H., Goldman, B.M. (2006), 'A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research', *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283–357.

104

Pinto, D.G., Maltby, J., Wood, A.M., Day, L. (2012), 'A behavioural test of Horney's linkage between authenticity and aggression: People living authentically are less-likely to respond aggressively in unfair situations', *Personality and Individual Differences*, 52 (1), 41–44.

105

Если одному из партнеров свойственна аутентичность, отношения становятся крепче и благополучно развиваются, возникает межличностное доверие. См.: Wickham, R.E. (2013), 'Authenticity in romantic partners', *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 878–87.

106

Swann Jr., W.B., De La Ronde, C., Hixon, J.G. (1994), 'Authenticity and positivity strivings in marriage and courtship', *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 857–69.

107

См.: Rodriguez, L.M., Knee, C.R., Neighbors, C. (2013), 'Relationships can drive some to drink: Relationship-contingent self-esteem and drinking problems', *Journal of Social and Personal Relationships*, 31, 270–90.

108

Neff, K.D., Suizzo, M.A. (2006), 'Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans', *Cognitive Development*, 21, 441–57.

109

Lopez, F.G., Rice, K.G. (2006), 'Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity', *Journal of Counselling Psychology*, 53, 362–71.

110

Цитату часто приписывают А. Эйнштейну, но об авторстве ведутся споры. См.: [https://en.wikiquote.org/wiki/Talk: Albert_Einstein](https://en.wikiquote.org/wiki/Talk:Albert_Einstein).

111

См.: De Shazer, S. (1988), *Clues: Investigating solutions in brief therapy*, New York: Norton (p. 78).

112

Вывод взят отсюда: Leary, M.R. (1983), 'A brief version of the fear of negative evaluation scale', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371–76.

113

Patterson, T., Joseph, S. (2006), 'Development of a self-report measure of unconditional positive self-regard', *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79, 557–70; Patterson, T.G., Joseph, S. (2013), 'Unconditional Positive Self-Regard: A Person-centred approach to facilitating a non-contingent relationship with inner experiencing', in M.E. Bernard (ed.), *The Strength of Self-acceptance: Theory, Practice and Research*, New York:

Springer (p. 93–106).

114

См.: Oprah Winfrey (2014), 'What I know for sure', *Psychologies Magazine*, UK edition, p. 146.

115

Этой историей со мной поделилась Кэти Повер-Джонс из Килского университета. Она услышала ее от доктора Фрэнка Марджисона, консультирующего психиатра из Манчестера.

116

См.: Sheldon, K., Lyubomirsky, S. (2006), 'How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves', *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82.

117

См.: Дуэк К. Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей / Пер. с англ. к. ф. н. С. Кировой. – 2-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

118

Цитируется Дамьеном Уитвортом в статье о Питере Баффетте: Whitworth, D., Warren Buffett's son: 'I'm glad not to inherit billions', *The Times*, Thursday 10 April, 2014, p. 4–5.

119

Последние данные представлены здесь: Larson, R.W., Dawes, N.P. (2015), 'Cultivating adolescents' motivation', in S. Joseph (ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education and Everyday Life* (2nd edition), Hoboken: Wiley (p. 313–26).

120

Sheldon, K.M., Krieger, L.S. (2007), 'Understanding the negative effects of

legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(6), 883–97.

121

Sivanathan, N., Arnold, K.A., Turner, N., Barling, J. (2004), 'Leading well: Transformational leadership and well-being', in P.A. Linley, S. Joseph (eds), *Positive Psychology in Practice*, Hoboken: Wiley (p. 241–55).

122

См.: Kauffman, C., Joseph, S., Scoular, A. (2015), in S. Joseph (ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education and Everyday Life* (2nd edition), Hoboken: Wiley.

123

См.: <http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/statistics-and-facts-about-mental-health/how-common-are-mental-health-problems>. Данные о лекарствах по рецепту, диагнозах и психических заболеваниях можно найти в кн.: Sanders, P., Hill, A. (2014), *Counselling for Depression: A Person-Centred and Experiential Approach to Practice*, London: Sage.

124

См.: <http://www.mentalhealth.freeuk.com/article.htm>.

125

См.: Bentall, R. (2010), *Doctoring the Mind: Why Psychiatric Treatments Fail*, London: Penguin. Цитата взята из интервью с Ричардом Бенталлом, опубликованного здесь: *Psychologist*, 2011, vol. 24, p. 320, <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-24/edition-4/one-onewith-richard-bentall>.

126

Schwartz, S.H., Bardi, A. (2001), 'Value hierarchies across cultures: Taking a similarities perspective', *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 268–90.

127

Эксперимент с участием 573 пользователей сервиса микроблогинга Me2day, популярного в Южной Корее, показал, что у тех испытуемых, кто стремился к известности, уровень аутентичности был ниже, чем у тех, кто за популярностью не гнался. Автор исследования делает вывод, что сегодня тем, кто ведет публичную жизнь в сети, все труднее сохранять аутентичность. См.: Lim, J.S. (2015), 'Online authenticity, popularity and the "real me" in a microblogging environment', *Computers in Human Behavior*, 52, 132–43. В результате другого исследования выяснилось, что социальные сети могут способствовать укреплению аутентичности в том случае, если пользователи находят возможности для самовыражения. См.: Reinecke, L., Trepte, S. (2014), 'Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication', *Computers in Human Behavior*, 30, 95–102.

128

Wood, A.M., Joseph, S. (2010), 'The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study', *Journal of Affective Disorders*, 12, 213–17.

129

Питер Морралл говорит о том, что психотерапия сегодня обращает мало внимания на социальную обстановку, о том, как можно сделать психотерапию формой социального контроля, а также рассказывает, как она мешает пациенту самому разобраться в своих проблемах См.: Morrall, P. (2008), *The Trouble with therapy: Sociology and psychotherapy*, Maidenhead: Open University. Похожие наблюдения см. в моей статье: Joseph, S. (2007). 'Agents of social control?' *The Psychologist*, 20, 429–31. Сказанное справедливо для многих типов психотерапии, но не для тех методов, которые направлены на укрепление аутентичности. Карл Роджерс, описывая процесс, при котором личная трансформация ведет к социальным переменам, называл это «тихая революция». Становясь аутентичнее, человек начинает лучше осознавать свои действия и стремится жить в согласии со своими ценностями, и потому он, по мнению Роджерса, становится активнее в политическом и социальном плане. См.: Rogers, C.R. (1978), *Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and its Revolutionary Impact*, London: Constable.

130

Chomsky, N. (2013), *On Anarchism*, London: Penguin (p. 33).

131

Идею индекса счастья впервые предложили экономист сэр Ричард Лэйард и психолог Мартин Селигман.

132

Данные были представлены на Международной конференции по вопросам счастья в первом отчете об использовании индекса счастья. Подробнее см.: <http://www.economist.com/blogs/feastandfamine/2012/04/happiness>.

133

Виктор Франкл в 1930-х годах работал в Вене психиатром – лечил пациентов с суицидальными наклонностями, пока нацистский режим не запретил евреям заниматься медициной. В 1942 году его вместе с семьей

отправили в концлагерь Терезиенштадт. Впоследствии его жену увезли в Берген-Бельзен, а самого Франкла и его родителей – в Освенцим. Франкла освободили только в 1945 году, его родственники до этого дня не дожили. После войны он стал профессором психиатрии в Венском университете, читал лекции в Гарварде. На основе жизненного и профессионального опыта Франкл написал одну из важнейших книг по психологии XX столетия – «Человек в поисках смысла» (впервые опубликована в 1946 году), в которой он рассказывает о своем существовании в концлагере. Франкл подчеркивал, что человек сам решает, как ему жить и реагировать на трудности.

134

См.: Joseph, S., Maltby, J. (2014), 'The Positive Functioning Inventory: Initial validation of a 12-item self-report measure of well-being', *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 4, 15.

135

См.: Joseph, S. (2010), *Theories of Counselling and Psychotherapy: An introduction to the different approaches*, Basingstoke: Palgrave Macmillan.