

Мартин Селигман. Как научиться оптимизму

Оптимистичные люди не только чаще достигают успеха, у них лучше здоровье и они дольше живут. Оптимисты верят, что все трудности временны и из любой сложной ситуации всегда есть выход. Несмотря на самые разные препятствия, они будут продолжать двигаться вперед и именно поэтому в итоге добьются своего. Если вам нравится такая жизнь, почему же вы еще не стали оптимистом? Мартин Селигман утверждает, что каждого пессимиста можно научить быть оптимистом, причем не легкомысленными приемами, а путем сознательного обретения новых навыков. Его методика помогла тысячам людей преодолеть пессимизм и депрессию, обрести свободу строить свою жизнь так, чтобы она приносила удовлетворение и вела к творческим свершениям.

Мартин Селигман. Как научиться оптимизму. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 344 с.



Купить книгу в издательстве [Альпина Паблишер](#), цифровую книгу в [ЛитРес](#), бумажную книгу в [Ozon](#) или [Лабиринте](#)

Часть первая. Поиск

Глава 1. Два варианта отношения к жизни

В основе пессимизма лежит беспомощность. Беспомощность — это состояние, при котором любые ваши действия не способны повлиять на происходящее. Контроль подразумевает способность добиваться изменений путем волевых, сознательных усилий и является противоположностью беспомощности.

Наши мысли, с одной стороны, являются реакцией на происходящее, а с другой — влияют на наши последующие действия. Сама мысль «что бы я ни делал, это ничего не изменит» становится препятствием для активных действий.

Глава 2. Как мы научаемся быть беспомощными

В середине 60-х я поступил в аспирантуру, чтобы изучать экспериментальную психологию в лаборатории Ричарда Л. Соломона в Пенсильванском университете. Вместе с другим аспирантом Симвенном Майером мы экспериментировали на собаках. Мы показали, что только неотвратимые события вырабатывают привычку капитулировать, потому что идентичное воздействие, при условии, что животное могло контролировать ситуацию, не приводило к капитуляции. Стало ясно, что животные способны усваивать тот факт, что их действия бесполезны, после чего перестают что-либо предпринимать, становятся пассивными.

Мы считали бихевиористское представление о том, что все сводится к вознаграждениям и наказаниям, которые подкрепляют ассоциативные связи, абсурдным. Вот как бихевиористы объясняют человеческий труд: человек ходит на работу только потому, что такое поведение подкреплялось наградами, а не потому, что он ожидал что-то получить в результате своего труда. Какая-либо психическая активность при этом полностью отсутствует, либо не играет, по мнению

бихевиористов, значимой роли. В противоположность этому, мы убеждены, что психическая деятельность является важным фактором. Мы считаем, что поведение мотивируется ожидаемым результатом.

Что касается выученной беспомощности, мы со Стивом полагали, что собаки пассивно лежат, поскольку усвоили, что любые их действия не приносят результата и, соответственно, ожидают, что и в будущем от их поведения ничего не будет зависеть. После того как у них сформировались подобные ожидания, они уже не будут ничего предпринимать.

Попытки бихевиористов отстоять свою правоту напомнили мне историю с эпициклами. Астрономы эпохи Возрождения были сбиты с толку результатами высокоточных наблюдений за небом, выполненных Тихо Браге. Как он сообщал, время от времени планеты, кажется, движутся в обратном направлении. Астрономы, убежденные, что Солнце обращается вокруг Земли, попытались объяснить эти попятные движения посредством эпициклов, — малых кругов, по которым движутся небесные тела, и центр которых, в свою очередь, движется по большому кругу с Землей в центре. Однако с ростом числа наблюдений сторонникам традиционной астрономии приходилось вводить в свою систему все больше эпициклов. В конечном счете те, кто бы убежден, что Земля движется вокруг Солнца, победили геоцентристов просто потому, что их концепция не нуждалась в таком количестве эпициклов и была, соответственно, более ясной и лаконичной. С тех пор выражение «добавлять эпициклы» стали использовать по отношению к ученым, которые, независимо от сферы деятельности, испытывали трудности, защищая свои пошатнувшиеся концепции.

Результаты наших экспериментов, вкуче с открытиями Ноама Хомски, Жана Пиаже и психологов, моделирующих процессы обработки информации, способствовали включению сознания в сферу научных исследований и отступлению бихевиористов с занимаемых позиций (см. [Ноам Хомский. Как устроен мир](#), [Жан Пиаже. Речь и мышление ребенка](#), [Леон Фестингер. Теория когнитивного диссонанса](#)).

Предварительное обучение тому, что способ реагирования влияет на ситуацию, является эффективным профилактическим средством против выученной беспомощности. Мы обнаружили, что собаки, получившие подобный опыт еще будучи щенками, приобретали иммунитет против выученной беспомощности на всю жизнь. Применение этих находок в работе с людьми сулит захватывающие перспективы.

Глава 3. Объясняя неудачу

В конце 1960-х Бернанд Вайнер, молодой социальный психолог из Калифорнийского университета, начал размышлять над тем, почему одним людям удается достичь высоких результатов, а другим — нет. Он пришел к выводу, что во многом это зависит от стиля мышления, в рамках которого люди объясняют причины успехов и неудач. Его подход получил название теории атрибуции (то есть вопрос в том, каким факторам люди приписывают свои успехи и неудачи). Те, кто думают, что причина, по которой они не получают подкрепления, носит устойчивый характер, сдаются сразу, а те, кто считают, что причина была временной, будут продолжать действия, постольку полагают, что ситуация может измениться и они снова будут получать вознаграждение.

Существуют три ключевых параметра вашего стиля объяснений: устойчивость, генерализация и персонализация.

Люди, которые легко опускают руки, убеждены, что причины случившихся с ними неприятностей носят устойчивый характер. Та категория людей, которая сопротивляется беспомощности, полагает, что неприятности — временное явление (рис. 1).

УСТОЙЧИВОСТЬ (<i>пессимист</i>)	НЕУСТОЙЧИВОСТЬ (<i>оптимист</i>)
«Я конченный человек».	«Я истощился».
«Мне никакие диеты не помогут».	«Диета не поможет, если переедать».
«Ты постоянно придираешься».	«Ты ворчишь, когда я не прибираюсь в своей комнате».
«Мой начальник — настоящий ублюдок».	«Босс в плохом настроении».
«Ты никогда не говоришь со мной»	«Ты не общаешься со мной в последнее время».

Рис. 1. Первый параметр стиля объяснения – устойчивость

Люди, дающие универсальные объяснения своим неудачам, сдают все позиции, вообще утрачивают способность действовать, даже если неудача постигла их только в какой-то одной области. Люди, которые находят конкретные, специфичные объяснения, могут стать беспомощными в одной сфере жизни, но будут продолжать нормально функционировать в других (рис. 2).

УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ (<i>пессимист</i>)	СПЕЦИФИЧНОСТЬ (<i>оптимист</i>)
«Все преподаватели пристрастны».	«Профессор Селигман необъективен».
«Я вызываю отвращение».	«Я ей противен».
«Книги бесполезны».	«Эта книга никуда не годится».

Рис. 2. Второй параметр стиля объяснения – универсальность

Последний параметр стиля объяснений — это персонализация. Когда случаются неприятности, мы можем винить себя (интернализировать) либо можем винить других людей или обстоятельства (экстернализовать). Низкая самооценка, как правило, берет начало во внутренне-ориентированном стиле объяснений негативных событий (рис. 3).

ВНУТРЕННЯЯ ОРИЕНТАЦИЯ (<i>низкая самооценка</i>)	ВНЕШНЯЯ ОРИЕНТАЦИЯ (<i>высокая самооценка</i>)
«Я болван».	«Ты болван».
«Я не способен научиться играть в покер».	«Мне не везет в покере».
«Я неуверенный».	«Я рос в бедности».

Рис. 3. Третий параметр стиля объяснения – персонализация

При этом я не склонен оправдывать стратегии, ведущие к снижению ответственности. Я не считаю, что люди должны полностью пересмотреть свои убеждения и переключиться с внутренней ориентации на внешнюю. Тем не менее есть одно условие, при котором сделать это необходимо, и это условие — депрессия. Люди в состоянии депрессии часто берут на себя гораздо больше ответственности за негативные события, чем следует.

В чем смысл признания человеком собственных ошибок? Только так он сможет измениться. Не приняв на себя ответственность, человек измениться не сможет.

Глава 4. Крайний пессимизм

Депрессия — это логическое продолжение пессимизма, его углубленная, развившаяся версия. Существует три вида депрессии. Первый — это так называемая обычная депрессия, с которой хорошо знаком каждый из нас. Она возникает как результат болезненных переживаний и потерь, являющихся частью человеческого бытия. Два других вида депрессии относятся к аффективным расстройствам: это монополярная и биполярная депрессия. Они входят в сферу внимания клинических психологов и психиатров. Биполярная депрессия всегда включает маниакальные эпизоды, в связи с этим ее также называют маниакально-депрессивным психозом (мания — это один полюс, депрессия — другой). Биполярная депрессия носит преимущественно наследственный характер и лечится медикаментозно.

Моя точка зрения радикально отличается от преобладающего в медицинских кругах мнения, что монополярная депрессия — это заболевание, а обычная депрессия — временное

деморализующее состояние, не представляющее клинического интереса. И обычная, и монополярная депрессия диагностируются одним и тем же способом. Они обе включают четыре вида негативных изменений: в мышлении, настроении, поведении и физических реакциях.

Всплеск депрессии, который мы сейчас наблюдаем, можно рассматривать как эпидемию выученной беспомощности. Причина обоих явлений – убежденность в бесполезности своих действий.

Глава 5. Что вы думаете, то вы и чувствуете

В последнее десятилетие был открыт эффективный способ лечения депрессии. Этот метод разработали психолог Альберт Эллис и психиатр Аарон Бек. Бек считал, что причина депрессии — негативное мышление. За ней нет никакого глубинного расстройства, которое следовало бы искоренить, нет неразрешенных детских конфликтов, бессознательного гнева и даже нарушенных химических процессов мозга. Он рассуждал просто. Депрессия есть результат усвоенных в течение жизни привычных форм мышления. Если изменить эти привычки, мы излечим депрессию. Из этого возник новый подход, который Бек назвал когнитивной терапией. Он направлен на то, чтобы изменить стиль мышления депрессивного пациента, которым тот пользуется, думая о неудаче, поражении, потере и беспомощности.

Женщины страдают от депрессии вдвое чаще, чем мужчины. Мужчины склонны скорее действовать, а не рефлексировать, тогда как женщины привыкли размышлять над своей депрессией, прокручивая все в голове снова и снова, пытаясь проанализировать и определить ее источник.

Главный прогноз, вытекающий из моей теории, состоит в том, что люди с пессимистичным стилем объяснений, столкнувшиеся с неблагоприятной ситуацией, с большой вероятностью окажутся в депрессии, тогда как люди с оптимистичным стилем объяснений будут склонны сопротивляться.

Часть вторая. Сферы жизни

Глава 6. Успех на работе

Я переключил свое внимание с пессимизма на оптимизм. Мое дальнейшее исследование показало, что оптимисты лучше учатся в школе, чаще побеждают на выборах и оказываются более успешными на работе, чем пессимисты. Я обнаружил, что можно помочь людям переключиться с пессимизма на оптимизм, причем не только людям, находящимся в состоянии депрессии, но и вполне здоровым.

Я считаю, что успех зависит от наличия трех составляющих: способностей, мотивации, оптимизма.

Является ли пессимизм одной из ошибок природы, или в установленном порядке вещей у него есть свое место? Пессимизм может укреплять нашу связь с реальностью, когда мы в этом нуждаемся. Во многих сферах жизни оптимизм может быть не оправдан. Время от времени мы сталкиваемся с поражениями, которые были неизбежны, и, если при этом продолжать смотреть на мир сквозь розовые очки, можно успокоить себя, но нельзя ничего изменить. Иногда нам необходимо трезво оценить свое положение, сократить расходы и инвестировать во что-то часть средств, а не искать оправдание своим привычкам.

Мысль о том, что депрессивные более адекватно воспринимают реальность, в то время как люди, свободные от депрессии, могут произвольно искажать ее, кажется необычной. Как терапевт я был убежден, что моя работа заключается в том, чтобы оказывать помощь людям, находящимся в состоянии депрессии и возвращать им способность радоваться жизни. Я полагал, что буду нести им счастье и истину. Но что, если счастье и истина — антагонисты? Может быть, то, что мы считали хорошей терапией для депрессивного пациента, не более чем навязывание иллюзий, заставляющих пациента думать, что его мир лучше, чем он есть на самом деле.

Существуют убедительные доказательства того, что депрессивные люди через печаль приходят к мудрости.

Имеется очевидное свидетельство того, что люди, свободные от депрессии, искажают реальность в выгодном для себя направлении, а депрессивные личности воспринимают реальность адекватно. Пессимисту кажется, что он во власти реальности, тогда как оптимист обладает

мощной защитой от нее, что позволяет ему поддерживать хорошее настроение перед лицом неумолимо безразличной Вселенной.

Представьте крупную успешную компанию. В ее штате представлен весь спектр типажей, каждый из которых играет свою роль. Во-первых, есть оптимисты. Исследователи, разработчики, планировщики, маркетологи — все они должны быть провидцами, фантазерами, визионерами. Теперь попробуйте вообразить компанию, состоящую только из оптимистов, сосредоточенных исключительно на возможностях, открывающихся в будущем. Это была бы не компания, а катастрофа.

Любой фирме нужны и пессимисты, люди с ясным видением и точным пониманием ситуации. Их задача — следить, чтобы оптимисты не отрывались далеко от суровой реальности. Казначей, бухгалтер, финансовый директор, менеджеры, инженеры по технике безопасности — у всех них должно быть четкое представление о том, что компания может себе позволить и с какими опасностями она может столкнуться.

Совершенство эволюции заключается в динамичном напряжении между оптимизмом и пессимизмом, постоянно корректирующими друг друга. Однако мозг, который точно отражал мрачные реалии ледниковых периодов, не совсем соответствует реалиям современной жизни. Сегодня мы можем себе позволить больше оптимизма. Можем ли обучиться навыкам оптимизма, совместить их с доставшимся нам из Плейстоцена мозгом, чтобы наслаждаться всеми преимуществами этого обновления, и сохранить при этом свой пессимизм на тот случай, когда он может понадобиться? Я считаю, что мы можем научиться делать выбор преимущественно в пользу оптимизма, но принимать в расчет и пессимизм, если это оправданно.

Глава 7. Дети и родители: рождение оптимизма

Стиль объяснений формируется в детстве. Зародившийся тогда оптимизм или пессимизм приобретает базовый характер. Новые неудачи вносят дополнительный вклад, и в конце концов стиль объяснений становится укоренившейся привычкой мышления. Обычно дети, не достигшие подросткового возраста, предельно оптимистичны, они обладают такой способностью полагаться на надежду и таким иммунитетом к беспомощности, каких после созревания, когда они потеряют значительную долю своего оптимизма, у них уже не будет. Я считаю, что это заслуга эволюции. Ребенок несет в себе семя будущего, и природа заинтересована в том, чтобы он достиг периода зрелости и произвел на свет новое поколение детей.

Следите за своим стилем объяснений, особенно в присутствии детей. Дети постоянно улавливают то, как их родители, особенно матери, отзываются о причинах эмоционально насыщенных событий. Уровень оптимизма матери и ребенка очень схож. Вторым источником влияния на стиль объяснений ребенка является критика со стороны взрослых. Если ребенок слышит устойчивые и генерализованные суждения: «Ты глупая», «Ты нехорошая», это откладывается в его представлении о самом себе. Если же адресованные ему замечания носят неустойчивый и специфичный характер («Ты недостаточно старался», «Это задачи для шестого класса»), то он начинает считать, что проблемы разрешимы и носят локальный характер.

На стиль объяснений вашего ребенка также влияют переживание потери и травмы в раннем возрасте. Если такой опыт будет смягчен, у него сформируется устойчивое мнение, что плохие события можно изменить и преодолеть. Но если этот опыт будет неизменен и всеобъемлющ, то беспомощность пустит глубокие корни.

Глава 8. Школа

Если ваш ребенок набрал 10 баллов или больше в тесте на депрессию и при этом у него плохая успеваемость, то причина может быть в депрессии, а не наоборот. Мы обнаружили, что чем выше у четвероклассника результат по шкале депрессии, тем хуже он решает анаграммы, тем ниже его показатель IQ и хуже оценки.

Глава 9. Спорт

В спорте при прочих равных условиях будет побеждать человек с более оптимистичным стилем объяснений. Его победе будет способствовать склонность прикладывать больше усилий, особенно после поражения или перед лицом серьезного вызова. То же самое распространяется и на команды.

Глава 10. Здоровье

Моя аспирантка Мэделин Висинтейнер изучала влияние выученной беспомощности на выживаемость. Она построила эксперимент с тремя группами крыс; первая группа подвергалась умеренному разряду тока, но имела возможность его избежать, вторая — умеренному разряду без возможности избежать его, третья никакому разряду не подвергалась. Но за день до этого она ввела каждой крысе в бок несколько клеток саркомы. Опухоль была такого типа, который неизбежно приводит к смерти, если разрастается и не отторгается иммунной системой животного. Висинтейнер ввела такое количество клеток саркомы, что в обычных условиях 50% крыс отторгли бы опухоль и выжили.

Эксперимент был разработан превосходно. Все физические условия контролировались: уровень и продолжительность разряда; питание; условия жизни; размер опухоли. Единственное различие между тремя группами заключалось в психологическом состоянии, в котором находились животные. Одна группа страдала от выученной беспомощности, другая адаптировалась к ситуации, состояние третьей группы осталось неизменным. Если бы выяснилось, что эти три группы отличаются по способности отторгнуть опухоль, то единственной причиной такого различия могло быть только психологическое состояние.

В течение месяца 50% крыс из группы, не подвергавшейся воздействию тока, умерли, а 50% — отторгли опухоль; это было нормальным соотношением. В группе крыс, способных избежать разряда, нажимая на рычаг, 70% животных отторгли опухоль. Среди беспомощных крыс, которые не могли избежать разряда, отторжение произошло лишь у 27%. Таким образом, Мэделин Висинтейнер стала первым человеком, который продемонстрировал, что такое психологическое состояние, как выученная беспомощность, может стать причиной рака.

В середине 70-х принято было считать, что только физические процессы могут влиять на болезнь, но никак не психическая активность. Мэделин смогла доказать, что сознание способно влиять на течение болезни.

Почти все современные ученые и врачи — материалисты. Они скорее согласятся умереть, чем принять идею, что мысль и эмоция могут влиять на тело. Для них это не более чем спиритизм. Любые предположения о том, что эмоциональные состояния и когнитивные процессы оказывают влияние на болезнь, разбиваются об их материалистические убеждения.

За последние пять лет усилиями лабораторий всего мира произведен целый поток научных свидетельств того, что психологические черты, особенно оптимизм, могут способствовать укреплению здоровья. Но как оптимизм может влиять на здоровье? Во-первых, выученная беспомощность ослабляет иммунитет.

Иммунная система, клеточная защита тела от болезни, содержит различные виды клеток, задача которых состоит в том, чтобы идентифицировать, а затем уничтожить инородных захватчиков, таких как вирусы, бактерии и опухолевые клетки. Т-клетки, один из этих видов, распознают конкретных аггессоров, например, корь, после чего интенсивно размножаются и уничтожают их. Другие, естественные клетки-киллеры (NK-клетки), уничтожают все инородное, что обнаруживают в организме.

Т-клетки, находящиеся в крови крыс, ставших беспомощными, утрачивают способность к быстрому размножению при столкновении с конкретным захватчиком, которого они, как предполагается, должны уничтожить. Взятые из селезенки беспомощных крыс, NK-клетки тоже оказались не способными эффективно справиться с чужеродными аггессорами.

Второй способ, с помощью которого оптимизм способствует хорошему здоровью, связан с поддержанием здорового образа жизни и своевременным обращением за медицинской помощью. Третий способ, которым оптимизм оказывает значимое влияние на здоровье, связан с большим количеством негативных жизненных событий, с которыми встречается человек. Кто, по вашему мнению, сталкивается с большим количеством негативных событий в своей жизни? Пессимисты. Последний вариант взаимосвязи оптимизма и здоровья касается социальной поддержки. Способность поддерживать глубокие дружеские отношения и способность любить представляются чрезвычайно важными для здоровья факторами.

Возможно ли, чтобы оптимисты жили дольше пессимистов? Может ли быть, что, приобретая в молодости оптимистичный стиль объяснений, вы будете здоровы в течение всей оставшейся жизни? На эти вопросы нелегко дать ответы, обладающие научной ценностью.

Глава 11. Политика, религия и культура: новая психоистория

Я использовал метод контент-анализа (CAVE) — анализа письменных или устных высказываний, раскрывающих стиль объяснений, — чтобы оценить уровень оптимизма людей, отказывающихся иметь дело с опросниками: звезды спорта, высокопоставленные руководители, мировые лидеры. Но есть другая многочисленная группа людей, которым нельзя предложить анкету — умершие люди, руками которых когда-то творилась история. Поскольку в нашем распоряжении имелись их дословные высказывания, мы могли применить методiku CAVE и выяснить их стиль объяснений.

Вместе с моим студентом Гарольдом Зуллоу мы проанализировали предвыборные речи кандидатов в президенты с 1948 по 1984 г. Более оптимистичный кандидат победил в девяти случаях из десяти. Мы получили более точные результаты, чем опросы избирателей, просто посмотрев содержание речей. История, историей, но мы также решили предсказать итоги выборов в сенат в 1988 г. И сделали верный прогноз относительно 25 мест из 29. Это был первый известный мне случай, когда ученые смогли предсказать важное историческое событие до того, как оно произошло.

Вопрос, как изменяется представление об оптимизме от одной культуры к другой, остается малоизученным.

Часть третья. Трансформация: от пессимизма к оптимизму

Глава 12. Оптимистичная жизнь

Чтобы определить, следует или нет воспользоваться оптимистичным мышлением, нужно спросить себя, какова цена неудачи в данной ситуации, во что может вылиться допущенная ошибка? Если цена неудачи высока, то оптимизм — неверная стратегия. С другой стороны, если цена неудачи невысока, воспользуйтесь навыками оптимизма.

Модель НУП. Когда с нами случается **Неприятность**, мы автоматически начинаем размышлять о ней. Наши размышления вскоре кристаллизуются в **Убеждение**. Эти убеждения становятся настолько привычными, что мы даже не отдаем себе отчета в том, что они у нас есть, до тех пор, пока не остановимся и не сосредоточим на них свое внимание. Однако они не остаются в статичном состоянии, а, развиваясь, влекут за собой **Последствия**. Именно убеждения непосредственно влияют на то, что мы чувствуем и что затем делаем. От их содержания зависит, предадимся ли мы унынию и опустим руки или сохраним хорошее самочувствие и будем действовать конструктивно.

Первый шаг состоит в том, чтобы увидеть связь между неприятностью, убеждением и последствием. Второй шаг — заметить, как модель НУП функционирует в вашей повседневной жизни. Для этого ведите дневник учета НУП в течение одного или двух дней, или до тех пор, пока не зафиксируете в дневнике пять примеров цепочек НУП из собственной жизни. Задача состоит в том, чтобы обнаружить связь между конкретной неприятностью, пусть даже незначительной, и чувством, которое она вызывает.

Например:

Неприятность. «Я решил начать ходить в спортзал, но когда я вошел туда, то увидел вокруг исключительно крепкие, загорелые тела».

Убеждение. «Что я тут делаю? По сравнению с этими людьми я выгляжу как кит, выброшенный на берег. Нужно убираться отсюда, пока я не утратил окончательно чувство собственного достоинства».

Последствия. «Почувствовав сильно смущение, я ушел из зала через 15 минут».

Описав пять эпизодов, внимательно перечитайте написанное. Попытайтесь найти связь между своими убеждениями и последствиями. Вы должны заметить, что пессимистичные объяснения порождают пассивность и уныние, тогда как оптимистичные обеспечивают прилив энергии. После этого следует немедленно перейти к следующему шагу. Если вам удастся изменить привычные

убеждения, которые возникают у вас в голове при столкновении с неприятностями, то изменится и ваша реакция на неблагоприятные ситуации. Есть несколько способов добиться этих изменений.

Первый — просто отвлечься. Когда возникают пессимистичные убеждения, попытайтесь размышлять о чем-то другом. Второй — оспорьте их. Оспаривание в целом более эффективно, потому что убеждения, которые вам удалось успешно оспорить, скорее всего, при возникновении аналогичной ситуации больше не возникнут. Третий — дистанцироваться от них. Важно понять, что ваши убеждения — это не более чем мнение. Мы можем легко дистанцироваться от необоснованных обвинений со стороны других. Но нам гораздо сложнее сделать это по отношению к самообвинениям. Однако, то, что мы говорим самим себе, когда сталкиваемся с неудачей, может оказаться столь же безосновательным, как бредовые идеи недоброжелателей.

Самый убедительный способ оспаривания негативных убеждений заключается в том, чтобы найти доказательства их ошибочности. Важно понимать отличие этого подхода от тех, что пропагандируют «силу позитивного мышления». Позитивное мышление в представлении последних сводится к попыткам убедить себя повторением банальных фраз, таких как: «Каждый день и в каждой ситуации я становлюсь все лучше и совершеннее», невзирая на отсутствие доказательств или даже вопреки имеющимся доказательствам противоположного. Многие образованные люди, привыкшие относиться ко всему скептически, не могут воспользоваться такими методами. Обучение оптимизму, в противоположность этому, опирается на точность.

Чтобы развить свои навыки оптимизма, перейдите к модели НУПСА, где С — это спор, А — активация.

Техника НУПСА поможет и вашему ребенку.

Глава 14. Оптимизм и работа

В любой крупной фирме разные люди выполняют разные задачи. Как же распределять кадры, чтобы нужные люди были на нужных местах? Чтобы выяснить, какой психологический профиль лучше подходит для выполнения конкретной задачи, нужно задать два вопроса. Во-первых, в какой степени для данного вида деятельности необходимы настойчивость и инициатива и как часто он сопровождается разочарованием, отказами и даже поражением? Это те сферы, в которых оптимистичный стиль объяснений крайне необходим: продажи, брокерское дело, связи с общественностью, публичные выступления и др.

На другом полюсе находятся виды занятий, требующие выраженного чувства реальности. Это должности с низкой вероятностью неудач. Умеренные пессимисты преуспевают в следующих областях: дизайн и проектирование систем безопасности, технический расчет и калькуляция затрат, переговоры о заключении контрактов, финансовый контроль и бухгалтерский учет, юстиция (но не судопроизводство), менеджмент, статистика, подготовка технической документации, контроль качества, управление персоналом.

Вы можете изменить внутренний диалог в условиях работы с помощью модели НУПСА.

Глава 15. Гибкий оптимизм

Почему в наши дни депрессия стала столь распространенным явлением? Я связываю это двумя тревожными тенденциями: ростом индивидуализма и убыванием общественного влияния на личность.

Индивидуализм возвысился до такой степени, что беспомощность считается скорее чем-то подлежащим лечению, чем судьбой. Однако вместе со свободой выбора такая развитая индивидуальность встречается и с определенными опасностями. Главная из них — массовая депрессия. Я считаю, что наша эпидемия депрессии — это следствие максимизации индивидуальности. Максимизация индивидуальности совпала с ослаблением чувства общности и утратой высшей цели. Эти факторы в совокупности оказались плодотворной почвой для распространения депрессии.

Жизнь, сосредоточенная исключительно на себе и ни на чем больше, это скучная жизнь. Человеческое существование должно сопровождаться смыслом и надеждой, которые образуют контекст этого существования, его окружение. Прежде мы имели богатый контекст, и в случае столкновения с неудачей могли взять паузу и сделать передышку в условиях этого окружения, —

нашей духовной обстановки — и вспомнить, кто мы такие, восстановить чувство нашей принадлежности к чему-то большему.

Крайний индивидуализм порождает максимально пессимистичный стиль объяснений, побуждая людей объяснять тривиальные неудачи устойчивыми, универсальными и внутренне-ориентированными причинами. Рост индивидуализма, в частности, ведет к тому, что неудача трактуется человеком как его личная ошибка: разве здесь есть еще кто-то, кроме меня?

Это значит, что из сложившейся ситуации есть два выхода: первый — изменить баланс между индивидуальным и общественным, второй — использовать сильные стороны максимизированной индивидуальности.

Преимущества оптимизма не безграничны. Он играет определенную роль в жизни общества в целом и в жизни отдельного человека; мы должны иметь мужество, если потребуются, взглянуть в глаза пессимизму. Нам нужен не слепой, а гибкий оптимизм — оптимизм с ясным взглядом. Мы должны быть способны пользоваться в случае необходимости обостренным чувством реальности, свойственным пессимизму, но при этом не задерживаться под его мрачной тенью.