

# Содержание

Предисловие.....	9
------------------	---

## Часть I Новая позитивная психология

<b>Глава 1. Что такое благополучие?.....</b>	15
Рождение новой теории.....	21
Оригинальная теория счастья.....	24
От теории счастья к теории благополучия.....	27
Теория благополучия .....	30
Составляющие благополучия .....	32
Процветание как цель позитивной психологии.....	49
<b>Глава 2. Создавая счастье: упражнения, которые работают .....</b>	53
Визит благодарности.....	53
Методы позитивной психологии и случаи из практики .....	60
Позитивная психотерапия.....	68
<b>Глава 3. Маленький грязный секрет медикаментов и психотерапии .....</b>	76
Исцеление или симптоматическое лечение? ..	77
65%-ный барьер .....	79

Активная конструктивная реакция . . . . .	81
Справляться с отрицательными эмоциями . . . . .	85
Новый подход к лечению . . . . .	88
Прикладная и фундаментальная психология: задачи и загадки . . . . .	91
Витгенштейн, Поппер и Пенсильванский университет . . . . .	93
<b>Глава 4. Обучение благополучию: волшебство МАРР . . . . .</b> 104	
Первые магистранты . . . . .	105
Компоненты прикладной позитивной психологии . . . . .	107
Изменения . . . . .	116
Призвание — позитивная психология . . . . .	122
<b>Глава 5. Позитивное образование: обучение благополучию детей и подростков . . . . .</b> 126	
Нужно ли учить благополучию в школе? . . . . .	127
Проект школы Джилонг . . . . .	138
Позитивные компьютерные технологии . . . . .	150
Новый показатель благосостояния . . . . .	155

## Часть II

### Пути к процветанию

<b>Глава 6. Упорство, характер и достижения: новая теория интеллекта .....</b>	<b>159</b>
Успех и интеллект .....	160
Позитивные черты характера.....	163
Что такое интеллект .....	168
Создание элементов успеха .....	198
<b>Глава 7. Армейская стойкость: комплексная программа подготовки ..</b>	<b>202</b>
Психологически подготовленная армия .....	203
Тест общей оценки .....	207
Онлайн-курсы .....	221
<b>Глава 8. Травма как основа для роста.....</b>	<b>247</b>
Посттравматическое стрессовое расстройство.....	248
Посттравматический рост .....	259
Курс посттравматического роста .....	262
Основной курс жизнестойкости.....	265
Продолжение .....	288
<b>Глава 9. Позитивное физическое здоровье: биология оптимизма .....</b>	<b>296</b>
Перевернуть медицину с ног на голову.....	296
Происхождение теории выученной беспомощности.....	299

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) . . . . .	310
Инфекционные заболевания . . . . .	318
Рак и смертность по любым причинам . . . . .	328
Может, все дело в благополучии?	
Способно ли оно нас защитить? . . . . .	335
Позитивное здоровье . . . . .	342
Сердечно-сосудистые ресурсы здоровья . . . . .	350
Физические упражнения как ресурс здоровья . . . . .	353
<b>Глава 10. Политика и экономика благополучия . . . . .</b>	<b>363</b>
Лучше, чем деньги . . . . .	363
Расхождение между ВВП и благополучием . . . . .	365
Финансовый кризис . . . . .	374
ЭСВОД 51 . . . . .	389
<b>Приложение.</b>	
<i>Тест на определение ключевых достоинств . . . . .</i>	<i>398</i>
<i>Благодарности . . . . .</i>	<i>435</i>
<i>Примечания . . . . .</i>	<i>441</i>

# Предисловие

Эта книга поможет вам достичь процветания.

Я все-таки произнес это.

Всю свою профессиональную жизнь я старался не давать пустых обещаний. Я — исследователь, причем исследователь консервативный. Преимущество моих книг в том, что они соответствуют самым строгим требованиям науки: статистические тесты, выверенные вопросы, продуманные упражнения и большие, репрезентативные выборки. Моим книгам можно доверять, потому что они, в отличие от популярной психологии и многочисленной литературы по самосовершенствованию, основаны на научных данных.

С тех пор как я опубликовал свою последнюю книгу\*, мои представления о назначении психологии изменились и, что еще лучше, изменилась и продолжает меняться сама психология. Большую часть жизни я посвятил традиционным задачам психологии: облегчению страданий и борьбе с неблагоприятными условиями существования. Честно говоря, это непросто. Принимая чужие беды близко к сердцу (а это практически неизбежно, если вы сталкиваетесь с депрессиями, алкоголизмом,

---

\* Речь идет о книге *Authentic Happiness* (2002) [Селигман М. Выученный оптимизм: Как реализовать свой потенциал при помощи позитивной психологии. — М.: Альпина Паблишер, 2025]. — Здесь и далее прим. пер.

шизофренией, травмами и разного рода муками, которые составляют первичный материал обычной психологии), вы обрекаете себя на душевные терзания. Мы пытаемся сделать как можно больше для благополучия пациентов, но устоявшаяся психология не уделяет особого внимания благополучию психотерапевтов. В результате, что психотерапевт определенно получает от своей работы, так это возросшую склонность к депрессии<sup>1</sup>.

Я причастен к тектоническому сдвигу в науке и практике, названному позитивной психологией. В 1998 г. как президент Американской психологической ассоциации я выступил с призывом дополнить традиционные задачи психологии новыми: изучать то, ради чего стоит жить и создавать условия для такой жизни. Нацеленность на благополучие и обеспечение способствующих ему условий в корне отличается от нацеленности на страдание и борьбу с неблагоприятными условиями. В настоящее время несколько тысяч человек по всему миру занимаются позитивной психологией и пытаются решить ее задачи<sup>2</sup>. В книге рассказывается об этом или, по крайней мере, о внешней стороне этой истории.

Однако нужно показать и личную ее сторону. Позитивная психология делает людей счастливее. Преподдают ли они позитивную психологию, исследуют ли ее, используют ли на практике как психотерапевты или коучи, обучают ли ее навыкам старшеклассников, воспитывают ли в духе позитивной психологии маленьких детей, рассказывают ли армейским сержантам о посттравматическом росте, встречаются ли с другими

специалистами или просто читают о позитивной психологии — все это *делает их счастливее*. Более благополучных людей, чем те, кто занимается позитивной психологией, я не встречал.

Ее суть — счастье, поток, смысл, любовь, благодарность, достижения, рост, лучшие отношения с людьми — составляет человеческое процветание. Когда вы понимаете, что можете приумножить все это, жизнь меняется. Один только взгляд в такое будущее преображает ее.

Итак, эта книга поможет вам повысить благополучие и достичь процветания.



**ЧАСТЬ I**

# **Новая позитивная психология**



## Глава 1

# Что такое благополучие?

Вот история появления позитивной психологии, которая до сих пор оставалась тайной. В 1997 г., когда меня избрали президентом Американской психологической ассоциации, писем в моем электронном почтовом ящике стало втрое больше. Я редко отвечаю на звонки и совершенно перестал пользоваться обычной «черепашьей» почтой, но, поскольку играть в бридж онлайн можно круглые сутки, на электронные письма я отвечаю быстро и аккуратно. Пока мой партнер делает ход, я как раз успеваю написать ответ. (Мой адрес: seligman@psych.upenn.edu. Пишите, если вас не смущают краткие ответы.)

Однако письмо, которое я получил в конце 1997 г., меня озадачило, и я поместил его в папку «хм?». Оно состояло из одного предложения: «Почему бы вам не встретиться со мной в Нью-Йорке?» — в качестве подписи лишь инициалы. Через пару недель на вечеринке я увидел Джуди Родин, в ту пору президента Пенсильванского университета, где я преподаю уже 40 лет. Когда я поступил в докторантuru этого университета, Джуди, сейчас президент Фонда Рокфеллера, была старшекурсницей, и мы вместе проводили опыты

на животных в лаборатории профессора Ричарда Соломона. Мы быстро подружились, и я с восхищением и не без зависти наблюдал, как такая молодая Джуди сделала головокружительную карьеру: президент Восточной ассоциации психологов, заведующая отделением психологии Йельского университета, декан, а затем провост в Йеле\*, президент Пенсильванского университета<sup>3</sup>. Нам даже удалось поработать вместе (Джуди тогда руководила крупным психонейроиммунологическим проектом Фонда Макартуров): мы изучали корреляцию между оптимизмом и иммунитетом у пожилых людей, то есть взаимосвязь психической, нервной и иммунной реакций<sup>4</sup>.

— Ты не знаешь П. Т., который мог пригласить меня в Нью-Йорк? — спросил я Джуди, ведь она знает всех, кто что-нибудь собой представляет.

— Ты должен с ним встретиться! — воскликнула она.

Так через две недели я оказался на восьмом этаже неопрятного офисного здания, затерянного в глубине Нижнего Манхэттена. Меня проводили в аскетичную комнату без окон. Там сидели два немолодых человека в серых костюмах и стоял селектор.

— Мы — юристы благотворительного фонда, — объяснил один из них, представившийся как П. Т. — Мы отбираем лучших, и вы один из них. Мы хотели бы знать, какие исследования вы желаете провести и сколько денег вам для этого нужно. Мы не собираемся кон-

---

\* Провост — заместитель президента Йельского университета.

тролировать каждый ваш шаг. Однако должны сразу предупредить: если вы раскроете источник финансирования, оно прекратится.

Я посвятил юристов и селектор в один из своих замыслов, проект, посвященный этнополитическим вооруженным конфликтам (и определенно не имевший отношения к позитивной психологии), и сказал, что хотел бы провести конференцию с участием сорока ведущих экспертов по теме геноцида. Я хотел сравнить обстоятельства, при которых в дюжине случаев осуществлялся геноцид, с теми, при которых в пятидесяти случаях он мог начаться, но не начался, и установить, когда геноцид происходит, а когда — нет. Затем я планировал издать книгу о том, как избежать вспышек геноцида в новом, XXI веке.

— Спасибо, — сказали мне через пять минут. — Когда вернетесь в Пенсильванию, можете прислать нам заявку? Не больше страницы. И не забудьте приложить смету.

Через две недели у меня на столе лежал чек на \$120 000. Приятная неожиданность. Насколько мне было известно, получение гранта почти всегда связано с длительной процедурой: утомительное заполнение заявлений, ненавистные рецензии, общение с докучливыми бюрократами, безбожные задержки, мучительные проверки и, наконец, отказ или — в лучшем случае — сокращение бюджета до мизерных сумм.

Я организовал недельную конференцию, решив, что символично будет провести ее в Дерри в Север-

ной Ирландии\*. Там собирались 40 ведущих экспертов по этнополитическому насилию<sup>5</sup>. Все они были из научных кругов и хорошо знали друг друга. Исключение составляли двое: мой тесть Деннис Маккарти, в прошлом британский промышленник, и казначей фонда, в прошлом профессор инженерного дела из Корнеллского университета. Позже Деннис признался, что с ним никогда еще не были так любезны. Сборник *Ethnopolitical Warfare* (под нашей с Дэниелом Широ редакцией) действительно вышел в 2002 г.<sup>6</sup> Его стоит прочесть, но сейчас речь не о том.

Я почти забыл о щедром фонде, названия которого по-прежнему не знал, когда полгода спустя мне позвонил казначай.

— Вы провели отличную конференцию, Марти. Я познакомился там с двумя прекрасными людьми: медиком и антропологом Мелом Коннером<sup>7</sup> и тем парнем, Маккарти. Кстати, чем он занимается? И чем вы хотите заниматься дальше?

— Дальше? — Я замялся, потому что был совершенно не готов запрашивать дополнительные средства. — Ну, я подумываю о позитивной психологии.

И вкратце объяснил, что это.

— Почему бы вам не встретиться с нами в Нью-Йорке? — спросил он.

---

\* 30 января 1972 года в Лондондерри была расстреляна мирная демонстрация ирландцев-католиков.

В то утро Мэнди, моя жена, предложила мне надеть мою лучшую белую рубашку.

— По-моему, лучше одеться попроще, — сказал я, вспомнив скромный офис на Нижнем Манхэттене. Но на этот раз встреча проходила в одном из самых фешенебельных офисных центров, в огромной переговорной на верхнем этаже. Впрочем, ждали меня все те же два юриста и селектор, а на двери по-прежнему не было таблички.

— Что такое эта позитивная психология? — спросили они. Десятиминутного объяснения оказалось достаточно. Меня прервали вопросом: — Когда вернетесь в Пенсильванию, можете прислать нам заявку? Не больше трех страниц. И не забудьте приложить смету.

Через месяц я получил чек на \$1,5 млн. Закончилась эта история так же странно, как началась. Благодаря финансированию позитивная психология стала процветать, и это не осталось без внимания фонда. Через два года я получил еще одно лаконичное письмо от П. Т.: «Измерение Мандела–Милошевич представляет собой континуум?»

«Хм-м-м... Что бы это могло значить?!» — задумался я. Однако, понимая, что имею дело с серьезными людьми, собрался и написал П. Т. длинный научнообразный ответ, изложив все, что известно о врожденных и благоприобретенных свойствах ангелов и монстров.

«Почему бы Вам не встретиться с нами в Нью-Йорке?» — ответил П. Т.

В этот раз на мне была лучшая белая рубашка, а на двери красовалась табличка Atlantic Philanthropies. Оказалось, что фонд существует на деньги одного человека — Чарльза Фини<sup>8</sup>, который сделал состояние на магазинах беспошлинной торговли и пожертвовал всё (\$5 млрд) на добрые дела. В соответствии с американским законодательством, распорядителям пришлось дать фонду название.

— Мы хотели бы, чтобы вы собрали ведущих экспертов и обсудили все аспекты проблемы Мандельы—Милошевича, от генетики добра и зла до его политологии и социологии, — сказали мне. — Мы планируем выделить вам двадцать миллионов долларов.

Двадцать миллионов долларов — огромная сумма, и я ухватился за эту возможность. Я очень старался. Следующие полгода мы встречались с учеными, писали и переписывали заявку, чтобы ее утвердил совет директоров. Мы включили в нее очень интересные данные<sup>9</sup>.

— Нам очень неловко, Марти, — сказал П. Т. по телефону. — Совет зарубил проект — впервые в истории. Им не понравился генетический аспект. Слишком взрывоопасная тема.

В течение года оба моих добрых гения, явившиеся прямиком из телесериала «Миллионер» (в 1950-е на меня, подростка, произвел неизгладимое впечатление незнакомец с чеком в миллион долларов), отошли от дел.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)