

СОДЕРЖАНИЕ

Использованные материалы	7
Предисловие	9
Глава 1	
Знакомство с надеждой	15
Глава 2	
Измерение надежды	53
Глава 3	
Формирование надежды	116
Глава 4	
Смерть надежды	171
Глава 5	
Воспитание надежды у детей	232
Глава 6	
Культивирование надежды у взрослых	293
Глава 7	
Надежда для взаимоотношений и наоборот	352
Примечания	403

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Автор и издатель выражают благодарность за разрешение использовать следующие материалы.

Глава 1. Шкала надежды (с. 50) заимствована из статьи «Стремление и возможности: Разработка и опробование методики измерения индивидуальных различий в уровне надежды» (C. R. Snyder, Cheri Harris, John R. Anderson, Sharon A. Holleran, Lori M. Irving, Sandra T. Sigmon, Lauren Yoshinobu, June Gibb, Charyle Langelles, and Pat Hearnsey. The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, Vol. 60 (4), 570–585). © 1991, American Psychological Association. Адаптировано с разрешения издателя.

Глава 5. Вступительная цитата (с. 232) «Послушай все “НЕЛЬЗЯ”» заимствована из книги «Где кончается тротуар» (Shel Silverstein. *Where the Sidewalk Ends*. © 1974, Evil Eye Music, Inc.). Воспроизведено с разрешения издательства HarperCollins Publishers и литературного агентства Edite Kroll Literary Agency. Описание взаимодействия психотерапевта и ребенка (с.???) взято из книги «Принципы детской психотерапии»

(John M. Reisman and Sheila Ribordy. Principles of Psychotherapy with Children, 2nd ed., © 1993, Lexington Books, Macmillan, Inc.). Воспроизводится с разрешения.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Что же такое надежда? Чтобы было легче понять мое новое определение надежды, расскажу, как я к нему пришел. Эта история имеет для меня особое автобиографическое значение, но, что еще важнее, она лежит в основе гораздо более масштабной истории человечества и науки.

Для меня 1987 г. оказался парадоксально пугающим. Я работал на факультете психологии Канзасского университета, и мне предоставили творческий отпуск. Раньше я был занят, а теперь у меня появилось время, чтобы подумать и написать о своих идеях. Эта свобода тревожила.

Я также отпраздновал свой 42-й день рождения. В жизни, где я был постоянно чем-то занят, меня преследовал вопрос: «К чему ты стремишься?» И я решил посвятить свой отпуск такой теме, которая придает смысл моему профессиональному и личностному развитию. Этой темой стала надежда. Итак, с сумбуром в голове и портфелем в руках я отправился в библиотеку. Творческий отпуск, по моему разумению, должен был начинаться в священном месте, где живут все книги. Первая остановка — справочный стол.

— Где можно найти что-нибудь о надежде? — спросил я, наивно ожидая волшебных подсказок.

Библиотекарь, едва сдерживая смех, покачала головой.

— Какую надежду вы ищете?

«Может, она знает что-то, что неизвестно мне?» — подумал я, но, не желая выглядеть полным идиотом, сделал шаг назад и пробормотал:

— Кажется, я знаю, где искать (классический мужской блеф, которому я научился в школе).

— Что вы сказали? — спросила библиотекарь без особых эмоций.

— Да так, ничего, спасибо, — ответил я, отступая от стола и чувствуя себя как зверь в клетке. Мне нужно было выбраться отсюда.

Я направился к выходу, однако в конце коридора раздался громкий звук зуммера. Сработала сигнализация, оповещающая о том, что кто-то пытается вынести книгу из библиотеки. Да, такие неожиданности могут подстергать человека в наше время. Я, так сказать, угодил в засаду, и меня отправили на досмотр к конторке у входа. Там на глазах у всех в вестибюле надо мной устроили своеобразное судилище. Возглавляла его 19-летняя инквизиторша. Наклонившись вперед, она строго спросила: «Сэр, могу я посмотреть, что у вас в портфеле?» Я открыл его. Там не было ничего, кроме бумаги, ручки и галстука. К счастью, меня признали невиновным в преступлении, о котором возвестила сигнализация. Собравшиеся, почувствовав, что представление закончилось, вернулись к своим делам.

Мне не удалось начать поиск надежды в образе храброго Индианы Джонса, но это навело на мысль попытать удачи за пределами библиотеки. Я стал присматриваться к людям и задавать им вопросы о надежде. Так родилась теория надежды. Хотя с тех пор я неоднократно бывал в библиотеке в поисках надежды, самое главное я узнал, наблюдая за людьми и общаясь с ними. Конечно, я уже много лет работаю с людьми, и о некоторых из них расскажу на следующих страницах.

Хотя эта книга основана на эмпирических исследованиях надежды, я наполнил ее страницы историями из нескольких источников. Во-первых, я описываю случаи психотерапии, с которыми сталкивался на индивидуальных и групповых сеансах в течение последних 25 лет. Во-вторых, в этот же период я проводил семинары и занятия для психотерапевтов, проходящих обучение, а также для специалистов в области психического здоровья, занимающихся повышением квалификации. Из жизни этих обучающихся и практикующих психотерапевтов, а также из их рассказов о своих клиентах взяты несколько примеров. В-третьих, за долгие годы работы со студентами бакалавриата, магистратуры и докторантуры я слышал бесчисленное множество личных историй. В-четвертых, как опытный наблюдатель, я постоянно присматривался к людям в самых разных местах. Имена и характерные особенности этих персонажей здесь изменены, чтобы сделать невозможной их идентификацию. Более того, в некоторых случаях я создавал собирательные образы. Этим людям я выражаю глубокую признательность за то, что они научили меня надежде. Я также заимствовал отдельные случаи из описаний, предоставленных другими психотерапевтами. Наконец, в книге упоминаются люди, которых я называю настоящими именами. Это публичные фигуры, чьи слова и поступки зафиксированы в официальных источниках, а также те, кого я знал лично.

Эта книга не появилась бы на свет, если бы меня не побуждали к работе над ней небольшая армия студентов бакалавриата, магистратуры и докторантуры, а также моя семья и коллеги. Особую благодарность я выражаю Джону Андерсону, Дэвиду Барнуму, Уолтеру Бетэю, Таю Бордерсу, Биллу Бауэрману, Дженнифер Браунли, Джону Краучу, Карле Дайкман-Беркич, Лью Карри, Дэвиду Куку, Гранту Дуве, Джун Гибб, Элизабет Хэм, Патрисии Харни, Чери Бреде Харрис, Лори Хайбергер,

Шэрон Холлеран, Лори Ирвинг, Стиву Лэрдю, Чэрил Лангелл, Филу Макнайту, Росио Муньосу-Дунбару, Терри О'Нилу, Нейту Регьеру, Эрику Ригеру, Сэнди Сигмон, Сюзи Симпсон, Мэри Вэнс, Лиэнн Уэр, Синди Виклунд, Фло Ибаско и Лорен Ёсинобу. Все они в то или иное время были участниками моей группы по исследованию надежды. Я также благодарен моим коллегам по программе подготовки выпускников в области клинической психологии Рю Кромвеллу, Б. Кенту Хьюстону, Рэю Хиггинсу, Майклу Рапоффу, Аннет Стэнтон и Беатрис Райт за помощь в работе. Особую благодарность я выражаю Рэю Хиггинсу, Майклу Рапоффу, Мэри Вэнс и Беатрис Райт, которые высказывали свои соображения о черновых вариантах этой книги. Два других канзасца, Фриц Хайдер и Карл Меннингер, вдохновляли меня своими соображениями в ходе первоначальных дискуссий о развитии теории надежды.

Самым близким мне людям, а также моей растущей семье я говорю спасибо за то, что у меня было время работать над этим проектом. Я знаю, что не всегда был рядом, когда вы могли во мне нуждаться.

Сюзан Ареллано, мой редактор в издательстве Free Press, стала источником надежды на то, что книга будет завершена. Хотя Сюзан утверждает, что у нее всего лишь обычный уровень надежды, я думаю, что она — человек с высоким уровнем надежды и просто скромно умалчивает об этом.

Исследование, представленное в этой книге, было частично поддержано грантом 5 Т32 МН17071 Национального института психического здоровья (главный исследователь Ч. Снайдер), а также грантом Общего исследовательского фонда, представленным магистратурой Канзасского университета в 1993 г.

Период, когда я работал над этой книгой, оказался самым трудным в моей жизни. По иронии судьбы я испытал за это время больше физической боли и неуверенности, чем за все

предыдущие годы, вместе взятые. После трех операций, множества госпитализаций и такого количества медицинских обследований и процедур, что я сбился со счета, мне требовалась вся надежда, которую только можно найти. Однако мне обычно не приходилось переживать очередные больничные перипетии в одиночку. Рядом со мной была Ребекка Ли, моя жена. Эта удивительная женщина дала мне больше знаний о любви, надежде и отношениях, чем я могу выразить словами. Без нее эта книга не появилась бы на свет.

Ч. Снайдер
Лоуренс, Канзас

Знакомство с надеждой

*По крайней мере, из своего опыта я понял следующее:
если человек смело идет навстречу мечтам
и старается жить той жизнью, которую вообразил,
его ждет успех, невиданный в обыденной ситуации.*

*Если вы возвели воздушные замки, ваш труд
не напрасен — там им и место. Осталось лишь
заложить под ними основание.*

ГЕНРИ ТОРО, «Уолден, или Жизнь в лесу»

Глядя через стекло

Всякий раз, когда бываю в больнице, я стараюсь найти окно, через которое можно увидеть детей, только что появившихся на свет. Не знаю, что мне нравится больше — смотреть на новорожденных или радоваться вместе со счастливыми родственниками, рассматривающими своих отпрысков. Однако в этот день все было иначе. Я быстро прошел мимо смотрового окна в больнице Канзас-Сити и направился в палату дочери. Там я впервые увидел свою внучку. Когда я взял ее на руки, мне захотелось сделать ей подарок. Конечно, я мог придумать что-то особенное для своей первой внучки. Я решил подарить ей не обычную мягкую игрушку или наряды, а то, чем она сможет пользоваться всю жизнь. Моя внучка должна

получить от бабушки долговечный подарок. Мне пришло в голову, что лучше всего подарить ей надежду. Когда остальные подарки надоедают и теряют полезность, у нее все еще будет надежда. Конечно, я не могу вручить аккуратно завернутый пакет с надеждой своей внучке или всем остальным младенцам, находящимся за смотровым окном. Но можно попытаться. Эта книга — начало. На следующих страницах вы познакомитесь с разворачивающейся научной историей этого активного и вдохновляющего образа мышления. Я расскажу о прогрессе, достигнутом в понимании надежды, и о том, как ее можно измерить и взрастить (как в детях, так и во взрослых). Но я уже забегаю вперед.

НАПРАВЛЕННОСТЬ НАДЕЖДЫ

Начнем с самой известной истории о надежде. Согласно греческой мифологии, Зевс разгневался на смертного Прометея за то, что тот украл у богов огонь. Желая отомстить, боги создали Пандору, поразительной красоты женщину, которая была послана на землю, чтобы соблазнить брата Прометея. У Пандоры был ящик с приданым, который боги запретили ей открывать. Зевс, по всей видимости, знакомый с основами реверсивной психологии*, знал, что Пандора не сможет устоять перед соблазном заглянуть в заветный ящик. И действительно, именно рука Пандоры открыла его крышку, и наружу вырвался рой бедствий, которые вечно будут терзать людей. Колики, подагра и ревматизм станут

* Реверсивная психология — техника психологического воздействия, с помощью которой от человека добиваются желаемого, но фактически говорят ему нечто противоположное этому желаемому. — *Прим. пер.*

мучить тело человека, а злоба, зависть и месть — отравлять его разум. Спеша вернуть крышку на место, Пандора увидела, что внутри осталась только надежда¹. Действительно ли Пандора закрыла ящик, когда там оставалась лишь надежда? Думаю, нет. Иначе как бы мы уделяли столько внимания надежде, если ее так и не выпустили в мир?

Какие выводы можно сделать из этой истории? Она дает ключ к разгадке того, почему сундук с приданным невесты называют *ящиком надежды*, но кое-что остается неясным². Должна ли была надежда продлевать страдания, вызываемые бедствиями, обрушившимися на мир, или же она должна была стать противоядием?

Окончательное суждение о надежде, по-видимому, зависит от того, воспринимается ли она как реалистичная³. Сомневаясь в том, что надежда основана на чем-то существенном, многие считают ее проклятием. Иными словами, надежда представляется как иллюзия, полностью лишенная основы в реальности. Для сторонников такого взгляда надежда — структура, фундамент которой в лучшем случае непрочен, а в худшем — не существует вовсе. Рассмотрим следующие цитаты.

Напрасные надежды как сны проснувшихся.

МАРК ФАБИЙ КВИНТИЛИАН,
«Правила ораторского искусства»

*Смотрю на жизнь и вижу — все сплошной обман;
но ослепленные надеждой предпочитают лжи дурман.*

ДЖОН ДРАЙДЕН, «Ауренг-Зеб»

*Человеку свойственно предаваться иллюзиям
надежды.*

ПАТРИК ГЕНРИ,
речь в законодательном собрании Вирджинии

Кто живет надеждой, рискует умереть с голоду.

БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН,
«Альманах бедного Ричарда»

Надежда — хороший завтрак, но плохой ужин.

ФРЭНСИС БЭКОН, «Апофегмы»

Надежда смертным лжет, но большинство ей верит.

ЭДГАР УОТСОН ХОУ,
«Пословицы провинциального городка»

По этим цитатам видно, что такого рода надежда может быть особенно опасной, она очень соблазнительна, но это вредная иллюзия. Она захватывает наши мысли, но не приносит желаемого результата. Уильям Шекспир был, очевидно, согласен с этим, когда написал в поэме «Лукреция»: «Так, уповая на большее, они довольствуются меньшим»⁴.

Исторически надежда оказывается своей противоположностью для тех, кто считает, что у нее полностью отсутствует реалистичная основа. Но предположим, что надежда связана с чем-то реалистичным. В стихотворении «Труд без надежды» Сэмюэл Кольридж написал: «Надежда без цели жить не может»⁵. Эта простая идея — привязать надежду к конкретной цели — послужила отправной точкой для моей модели надежды⁶. В этом начинании я присоединяюсь к современным социологам, полагающим, что надежда включает в себя понимание того, что поставленные цели могут быть достигнуты⁷. Именно то, как мы думаем о достижении целей, дает ключ к пониманию надежды. Я прихожу к выводу, что нам был преподнесен очень ценный дар, при условии, что из ящика Пандоры вырвалась именно целенаправленная надежда⁸.

Неизбежная цель

Если понаблюдать за людьми, то почти всегда можно заметить, что они не бродят бесцельно. Мы говорим, что они пытаются куда-то попасть или что-то сделать, — у них есть цель⁹. Сейчас, когда вы читаете эти строки, закройте глаза и подумайте о будущем. Какой образ возникает первым у вас в сознании, какая мысль приходит в голову и сколько времени у вас на это уходит?¹⁰ Если вы похожи на других людей, которых я просил выполнить это упражнение на спонтанную мысленную визуализацию, то вам потребовалось всего несколько секунд, чтобы представить желаемое. У вас могут быть большие или маленькие цели, они могут быть краткосрочными или долгосрочными. Хотя некоторые цели могут представлять собой реальность, к которой можно прикоснуться (например, «Я очень хочу пиццу»), разум должен представить эти физические реальности, прежде чем мы сможем предпринять что-либо для их достижения. Рекламодатели прекрасно это знают. Они продают нам образы товаров (продуктов, впечатлений, политических кандидатов и т.д.). Настоящие рынки для этих воображаемых целей находятся не в торговых центрах по всей стране, а в нашем сознании.

Когда мы думаем о будущем, то ориентируемся на достижение какой-либо цели¹¹. По словам известного психотерапевта Альфреда Адлера, «мы неспособны думать, чувствовать, желать, действовать, не имея перед собой цели»¹². Действительно, цели захватывают наше внимание с той минуты, как мы просыпаемся утром, и удерживают его до того момента, как засыпаем (если нам снится сон, цели продолжают появляться в театре сознания). Этот вывод справедлив независимо от того, принадлежите ли вы к западной или восточной культуре, или к любой другой, если уж на то пошло. Не думать

о целях просто невозможно¹³. Можете сделать это прямо сейчас? Будьте осторожны, потому что если вы попытаетесь не думать о цели, она у вас появится.

Из точки А в точку Б

На определенном этапе эволюции мы, люди, смогли создать представления о себе и окружающем мире. У нас также развилось линейное восприятие времени, в котором, грубо говоря, было прошлое, настоящее и будущее. Мы стали считать себя путешественниками, которые перемещаются во времени и стремятся куда-то или к чему-то¹⁴.

Однако мы не просто стремились куда угодно или к чему угодно. Мы задумывались над тем, что именно нам нужно. Мысли эти были, конечно, о целях. Поначалу цели человечества были базовыми и, возможно, сводились к нахождению крова и пищи. Но, какими бы они ни были, мы стали стремиться к их достижению, и наш вид преуспел в большой игре на выживание.

Сегодня мы, подобно нашим предкам, думаем, как добраться из того места, где находимся сейчас, назовем его точкой А, туда, куда хотим попасть, скажем, в точку Б. И в этом контексте точка Б означает любую из многих целей, которые мы хотим достичь и представляем в воображении. Когда мы стремимся достичь тех или иных целей, они постоянно выступают в качестве мишеней для наших мыслей. Мое утверждение может показаться излишне упрощенным, но я считаю, что жизнь состоит из тысяч и тысяч случаев, когда мы перемещаемся из точки А в точку Б и думаем об этом¹⁵. Это основная предпосылка, на которой построена моя модель надежды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru