

Содержание

Предисловие	9
-------------------	---

Часть I

Положительные эмоции

1. Позитивный настрой и позитивный характер	17
Анкета Фордайса для оценки эмоционального состояния	38
2. Как психология сбилась с пути, а я нашел свой.....	41
3. Стоит ли стремиться к счастью	65
Эволюция и положительные эмоции	65
Шкала позитивной и негативной аффективности (PANAS)	70
Расширение горизонта мышления	74
Счастливый, но глупый?	76
Физические ресурсы	81
Социальные ресурсы	85
Счастье и взаимный выигрыш: новый взгляд на эволюцию	88
4. Можно ли стать стабильно счастливым?	90
Формула счастья	90
Н (устойчивый уровень счастья)	90

Шкала общего уровня счастья.....	91
S (присущий вам диапазон счастья).....	94
C (обстоятельства).....	98
5. Удовлетворенность прошлым	120
Шкала удовлетворенности жизнью	121
Пребывание в прошлом	126
Благодарность	135
Анкета для определения уровня благодарности	135
Прощение и избавление от воспоминаний	143
Мотивация прощения.....	147
Как прощать	150
Оценка собственной жизни	154
6. Оптимизм в отношении будущего.....	157
Оценка уровня своего оптимизма	157
Надежда.....	171
Повышение уровня оптимизма и надежды.....	173
Как спорить с самим собой.....	178
Практика опровержения	181
7. Счастье в настоящем.....	188
Удовольствие	189
Удовлетворение.....	203

Часть II

Сильные стороны и достоинства

8. Возрождение сильных сторон и достоинств	225
Шесть общепринятых добродетелей	233
9. Ваши главные достоинства	240
Таланты и достоинства	240
Двадцать четыре сильных стороны	245
Главные достоинства	282

Часть III

В чертогах жизни

10. Работа и личная удовлетворенность	287
Как оценить свое отношение к работе	294
Почему юристы так несчастны?	309
11. Любовь	323
Способность любить и быть любимым	330
Умение любить и быть любимым в детстве	332
Как добиться хорошей любви (или сделать ее лучше)	343
Сильные стороны вашего партнера	346
12. Воспитание детей	363
Положительные эмоции у маленьких детей	364
Восемь методов формирования положительных эмоций	371

Сильные стороны и достоинства у детей младшего возраста.....	404
Анкета для оценки сильных сторон детей.....	405
Развитие сильных сторон детей	423
13. Итоги и резюме	428
Анкета Фордайса для оценки эмоционального состояния.....	428
14. Смысл и цель	433
<i>Приложение.....</i>	<i>453</i>
<i>Благодарности.....</i>	<i>457</i>
<i>Примечания.....</i>	<i>465</i>

Предисловие

На протяжении последнего полувека психологов практически полностью занимала одна тема — психические расстройства, и они добились в этой сфере значительных успехов. Специалисты довольно хорошо изучили такие состояния, как депрессия, шизофрения, алкоголизм. Мы теперь знаем, как они развиваются у человека и какие у них предпосылки, а самое замечательное — научились со многими справляться. По моим подсчетам, 14 расстройств удастся купировать медикаментозно и с помощью психотерапии, а два из них даже полностью излечивать¹.

Однако этот прогресс дался нам недешево. Борьба с тем, что делает жизнь невыносимой, отодвинула на второй план помощь нуждающимся просто в психологической поддержке. А ведь многие не могут не только справиться со своими недостатками, но и найти смысл жизни. Они хотят получать удовлетворение от своего существования, а не бесцельно маяться до конца дней. Если вы, как и я, размышляете, когда не спится, о том, как поднять самооценку с плюс двух до плюс семи, а не с минус пяти до минус трех, то существующая психология, пожалуй, вас разочарует. Для этого нужна новая наука, нацеленная на помощь в поиске источников положительных эмоций, культивирование сильных и позитивных сторон характера,

а также на определение путей достижения того, что Аристотель называл «полной жизнью».

На полках книжных магазинов масса книг о самосовершенствовании, однако исследования заставляют усомниться в том, что человек может устойчиво повысить свой уровень удовлетворенности жизнью, или счастья. Похоже, у каждого из нас есть свой диапазон удовлетворенности, подобно диапазону нормального веса. Точно так же, как похудевшие потом набирают вес, недовольные собой люди лишь ненадолго могут повысить самооценку, а удовлетворенные жизнью недолго остаются несчастными.

Впрочем, последние данные свидетельствуют, что продолжительность периодов удовлетворения жизнью все же можно увеличить. И новое направление в науке — позитивная психология — показывает, как приблизиться к верхней границе своего диапазона удовлетворенности. В части I этой книги речь пойдет о том, что такое положительные эмоции и как их усилить.

Представление о мимолетности счастья — первое препятствие на пути научных исследований в этой области. Еще более серьезное препятствие — убежденность в том, что счастье, а в более широком смысле любые позитивные состояния на самом деле эфемерны. Такая точка зрения — полностью гнилая догма, и моя книга убедительно доказывает это.

Доктрина о первородном грехе является самым древним примером гнилой догмы, однако она до сих пор живет даже в нашем демократическом, светском

государстве. Фрейд ввел эту доктрину в психологию XX в., представив все аспекты цивилизации, включая мораль, науку, религию и технический прогресс, как способ защиты от конфликтов, обусловленных инфантильной сексуальностью и агрессией. Мы держим эти конфликты в узде из-за той тревоги, которую они вызывают, и таким образом трансформируем их в энергию, движущую цивилизацию. Если верить Фрейду, то я сижу за компьютером и пишу это предисловие исключительно для того, чтобы не допустить выхода наружу стремления насиловать и убивать, а также сдерживать другие первобытные побуждения. Так или иначе, философия Фрейда, какой бы странной она ни казалась в таком утрированном представлении, в ходу у нынешних психологов и психиатров, которые заставляют пациентов копаться в своем прошлом в поисках негативных событий, определивших их характер. С подобной позиции успехи Билла Гейтса объясняются стремлением превзойти отца, а благотворительность принцессы Дианы — сублимацией неприязни к принцу Чарльзу и другим членам королевской семьи².

Гнилая догма довлеет в представлении человеческой натуры в искусстве и общественных науках. Один из тысячи примеров — книга «Необыкновенное время», история Бенджамина Франклина и Элеоноры Рузвельт, написанная известным политологом Дорис Кернс Гудвин³. По мнению автора, жена Рузвельта помогала чернокожим, бедным и инвалидам из стремления «компенсировать нарциссизм матери и алкоголизм отца».

Гудвин даже не допускает мысли, что Элеонора Рузвельт могла руководствоваться добрыми намерениями. Такие мотивы, как доброта или чувство долга, просто отбрасываются, а подоплека неизменно выискивается в чем-то негативном.

Твердо заявляю, что, несмотря на популярность этой догмы, ни в религиозном, ни в светском мире *нет убедительных доказательств того, что истоки всего хорошего обязательно кроются в негативном*. Я считаю, что в результате эволюции формируются как хорошие, так и плохие черты характера, поэтому высоконравственных людей, наделенных добротой и бескорыстием, должно быть столько же, сколько и тех, кто способен убивать, красть и заботиться только о себе. Этой двойственности человеческой природы посвящена часть II книги. Подлинное счастье приходит, когда мы открываем в себе положительные стороны, культивируем их и проявляем в своей работе, любви и повседневной жизни.

Позитивная психология опирается на три столпа: первый — изучение положительных эмоций, второй — оценка положительных черт характера и таких качеств личности, как интеллект и физическая форма, а третий — исследование таких позитивных институтов в обществе, как демократия, семья и свобода мысли, которые способствуют развитию лучших сторон человека. Положительные эмоции особенно необходимы в тяжелые времена, а поддержка демократических

институтов, семьи и свободной прессы просто неоценима.

События 11 сентября 2001 г. заставили меня серьезно задуматься о значении позитивной психологии. Действительно ли в трудные времена облегчать страдания важнее, чем делать людей счастливее? На мой взгляд, нет. Даже находясь в бедственном положении, в депрессии или на грани самоубийства, человек хочет не только избавиться от страданий. Его заботят также добродетель, достоинство и смысл жизни. Позитивные переживания лучше чего-либо другого прогоняют негативные эмоции⁴. Как мы увидим, они играют роль своеобразного буфера и придают нам стойкость. Не случайно хорошие психотерапевты не просто лечат, а помогают людям выявлять и развивать свои достоинства.

Позитивная психология считает, что из любой ситуации есть выход, даже когда жизнь кажется беспросветной. Этот выход далеко не всегда очевиден. О том, как найти его, мы и будем говорить дальше.

Часть I

Положительные эмоции

Позитивный настрой и позитивный характер

В 1932 г. Сесилия О'Пейн приняла монашество в Милуоки и стала послушницей ордена Римско-католической церкви, занимавшегося образованием детей. Когда перед пострижением ее попросили написать краткую автобиографию, из-под пера Сесилии вышли следующие строки:

Судьба была благосклонной ко мне с самого начала, одарив бесценным даром... Минувший год, в течение которого я готовилась к пострижению, принес мне много радости. Теперь я с нетерпением и воодушевлением ожидаю вступления в ряды ордена и хочу посвятить себя служению высшим идеалам.

В том же году, в том же городе другая женщина, Маргарита Доннелли, написала перед пострижением о себе так:

Я родилась 26 сентября 1909 г. и была старшей из семи детей, пяти девочек и двух мальчиков...

На протяжении своего кандидатского года я преподавала химию и латынь ученикам ордена. С Божьей помощью намереваюсь и дальше делать все для блага ордена, для распространения веры и собственного духовного совершенствования.

Эти две монахини, а также 178 их сестер стали участницами самого удивительного исследования удовлетворенности жизнью и долголетия, которое когда-либо проводилось¹.

Выяснение факторов, которые укорачивают и удлиняют жизнь, — чрезвычайно важная, но очень сложная научная проблема. Например, хорошо известно, что продолжительность жизни в штате Юта больше, чем в соседней Неваде. Однако причины этого остаются загадкой. Возможно, секрет кроется в чистом горном воздухе Юты, с которым выхлопные газы Лас-Вегаса не идут ни в какое сравнение? А может, дело в размеренном мормонском образе жизни, так непохожем на суету, характерную для среднестатистического жителя Невады? Или во всем виновата типичная диета невадца — фастфуд, поздние застолья, алкоголь, кофе и табак — в противовес свежим фермерским продуктам и редкому употреблению спиртного, кофе и табака в Юте? Слишком много скрытых (как вредных, так и полезных для здоровья) факторов переплетаются друг с другом, затрудняя определение истинных причин.

В отличие от жителей Невады или даже Юты монахини ведут размеренную и уединенную жизнь. Их рацион практически одинаков и довольно прост. Они не курят и не употребляют алкоголь, принадлежат к одной социоэкономической группе и имеют одинаковый доступ к медицинскому обслуживанию. Иначе говоря, условия их жизни почти ничем не различаются, однако ее продолжительность все равно сильно варьируется. Сесилия, например, в свои 98 лет полна сил и никогда не болела. В отличие от нее Маргарита перенесла инсульт в 59 и вскоре скончалась. Можно с уверенностью утверждать, что образ жизни, диета и медицинское обслуживание не были причиной столь разных судеб. Однако если внимательно прочесть автобиографии всех 180 монахинь, написанные перед пострижением, то разница становится очевидной. Взгляните на слова, написанные Сесилией и Маргаритой, и попробуйте заметить ее.

Если у сестры Сесилии мы видим слова «много радости» и «с воодушевлением ожидаю», передающие хорошее настроение и душевный подъем, то у сестры Маргариты нет даже намека на положительные эмоции. Когда эксперты оценили настрой монахинь по их автобиографиям, выяснилось, что 90% из тех, кто отличался наиболее жизнерадостным характером, дожили до 85 лет, тогда как среди пессимисток таких было всего 34%. Похожая картина наблюдалась и среди доживших до 94 лет: 54 против 11%.

Можно ли считать, что именно жизнерадостность сыграла здесь решающую роль? Может, все дело

в степени неудовлетворенности жизнью, уровне оптимизма в отношении будущего, набожности или в литературных способностях написавших автобиографии? Однако исследования показали, что ни один из этих факторов не имел значения. Существенным оказалось только количество положительных эмоций, зафиксированных на бумаге. Так что, похоже, долгожительницы — это счастливые монахини.

Фотоальбомы выпускников колледжа — золотая жила для исследователей позитивной психологии. «Смотрите в объектив и улыбайтесь», — говорит фотограф, и все послушно стараются изобразить свою лучшую улыбку. Однако улыбаться по требованию не так-то просто. Одни расплываются в искренней лучезарной улыбке, другие просто позируют.

Различают два типа улыбок. Одна из них, известная как улыбка Дюшена (по имени невропатолога, который описал ее), — искренняя. Для нее характерны приподнятые уголки рта и «гусиные лапки» вокруг глаз. Мышцами, которые отвечают за такое выражение лица, — *круговой глазной* и *большой скуловой* — очень трудно сознательно управлять. Вторая улыбка, называемая «панамериканской» (с намеком на улыбки стюардесс в телевизионной рекламе ныне не существующей авиакомпании Pan American), является искусственной и лишена признаков улыбки Дюшена. По сути, она

больше смахивает на гримасу, которую демонстрируют низшие приматы при испуге, а не на выражение лица счастливого человека.

Опытные психологи, просматривая фотографии, могут с первого взгляда отличить улыбку Дюшена от всех прочих. Дачер Келтнер и Лиэнн Харкер из Калифорнийского университета в Беркли изучили 141 фотографию выпускниц колледжа Миллсов 1960 г.² На всех снимках, кроме трех, девушки улыбались, причем у половины из них была улыбка Дюшена. Со всеми выпускницами связывались, когда им исполнилось 27, 43 и 52 года, и расспрашивали об удовлетворенности браком и жизнью в целом. Когда в 1990-е гг. Харкер и Келтнер приняли эстафету в этом исследовании, они решили выяснить, возможно ли по одной только улыбке выпускниц на фото предсказать, как сложится их семейная жизнь. Удивительно, но обладательницы улыбки Дюшена в среднем чаще выходили замуж, сохраняли семейные узы и чувствовали себя более благополучными в течение следующих 30 лет. И все это можно было предсказать лишь по едва заметным морщинкам вокруг глаз.

Не поверив полученным результатам, Харкер и Келтнер задумались: может, женщины с улыбкой Дюшена были просто более привлекательными и все дело в их внешности, а не в искренности улыбки? Чтобы проверить эту гипотезу, исследователи вернулись к фотографиям и оценили привлекательность выпускниц. Результаты показали, что внешность не имела никакого

отношения к удачности брака и удовлетворенности жизнью. Оказалось, что именно искренне улыбающиеся девушки с большей вероятностью обретали счастье в браке и жизни.

Эти два исследования удивительны своим общим выводом: даже одна запечатленная положительная эмоция служит хорошим предиктором долголетия и удовлетворенности жизнью. Часть I этой книги посвящена положительным эмоциям: радости, восторгу, удовольствию, удовлетворенности, безмятежности, надежде и экстазу. Я сосредоточусь на трех вопросах:

- *Почему эволюция наградила нас способностью испытывать положительные чувства? Каковы функции и последствия этих эмоций, помимо того, что они доставляют нам удовольствие?*
- *У кого положительных эмоций много, а у кого их недостает? Что способствует возникновению этих эмоций, а что мешает?*
- *Как привнести в свою жизнь больше положительных эмоций и сделать их устойчивыми?*

Каждый стремится найти ответы на эти вопросы и, понятное дело, обращается к психологии. Однако, как ни странно, эта наука долгое время почти не уделяла внимания позитивной стороне бытия. На сотню

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru