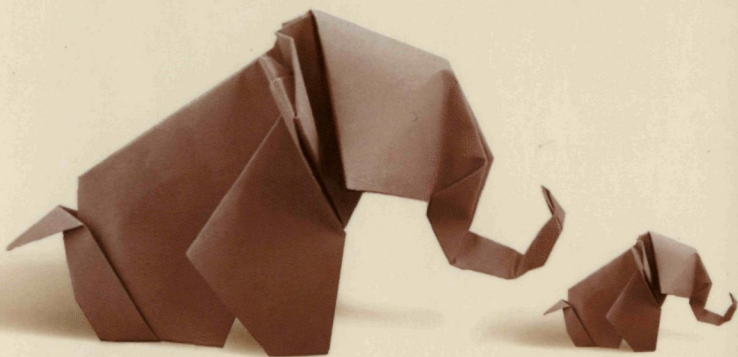


Илона  
Бонивелл



# КЛЮЧИ к благополучию

что может  
позитивная  
психология

ПСИХОЛОГИЯ **PSYCHOLOGIES**

**ББК 88.5**

**Б81**

**Дизайн обложки, макет  
Валерий Калныньш**

**Бонивелл И.**

**Б81**    **Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер.  
с англ. Маши Бабичевой. — М.: Время, 2009. — 192 с.  
ISBN 978-5-9691-0416-7**

ISBN 978-5-9691-0416-7



9

© Иона Boniwell, 2009

© «Время», 2009

© Калныньш В., оформление, 2009

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию .....	6
Почему я написала эту книгу .....	7
Предисловие ко второму изданию .....	8
1. Что такое позитивная психология? .....	12
2. Вы и ваши эмоции .....	19
3. Оптимизм и надежда .....	29
4. Жизнь в потоке .....	39
5. Счастье и субъективное благополучие .....	47
6. Счастье — вещь необходимая или достаточная? Понятие эвдемонического благополучия .....	58
7. Созидание смысла: ценности, мотивация и жизненные цели .....	70
8. Время в нашей жизни .....	79
9. Позитивная психология и жизненные трудности и проблемы .....	90
10. Свобода выбора и как ее пережить .....	102
11. Позитивная психология сильных сторон личности .....	110
12. Любовь .....	124
13. Интервенции позитивной психологии .....	136
14. Практическое применение .....	150
15. Будущее позитивной психологии .....	160
Рекомендуемая литература .....	167
Интернет-ресурсы .....	168
Библиография .....	169
От редакции: русские издания работ, упомянутых в этой книге .....	189

# ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

«Что такое счастье — это каждый понимал по-своему...» Фраза из детской книжки «Чук и Гек» Аркадия Гайдара точно описывает неуловимость самого желанного для нас состояния. Но что мы имеем в виду, говоря о счастье? Нужно ли к нему стремиться, достижимо ли оно и как почаще испытывать если не абсолютное счастье, то хотя бы радость жизни, удовлетворенность и просто положительные эмоции? Наконец, зависит ли мое благополучие от меня или его определяют гены, обстоятельства, удача?

Сегодня у нас есть ответы на многие из этих вопросов, причем речь идет не об отдельных наблюдениях или умозрительных конструкциях, а о проверенных фактах, которыми мы обязаны недавно возникшему научному направлению — позитивной психологии. Появившись сначала в США, а затем быстро завоевав популярность в мире, позитивная психология с ее вниманием ко всему хорошему, что есть в нашей жизни, отзывается на наше заветное желание — хорошо себя чувствовать, жить лучшей жизнью и быть хорошим человеком.

Книга Илоны Бонивелл, которую мы рады вам представить, — удачная попытка сжато, доступно и увлекательно изложить основные идеи ведущих позитивных психологов мира. Как найти смысл, справиться с нехваткой времени и избытком выбора, построить прочные отношения с людьми и выйти сильным из испытаний? Автор рассказывает о последних достижениях позитивной психологии, избегая односторонности и не приукрашивая действительность. Вы удивитесь, узнав, какие мелочи могут быть важны для счастья и как часто то, к чему мы стремимся всю жизнь, не имеет к нашему благополучию никакого отношения. И, мы надеемся, почувствуете надежду, благодарность и свободу быть счастливыми.

*Psychologies*

## ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

Будучи основателем Европейского сообщества позитивной психологии (European Network of Positive Psychology), преподавателем и исследователем, я часто получаю предложения прочитать лекцию или дать семинар по позитивной психологии. Я выступала перед студентами и аспирантами, менеджерами, медработниками, преподавателями и широкой публикой. Обычно мое выступление вызывает всеобщее волнение и живой интерес. «Как мне узнать об этом больше?» — всегда спрашивают слушатели. В этот момент я обычно беру в руки 829-страничное «Руководство по позитивной психологии» (Handbook of Positive Psychology) и показываю его аудитории. Ответом обычно служит молчание, прерываемое редкими смешками. Тогда я беру 777-страничную «Позитивную психологию на практике» (Positive Psychology in Practice) — наверное, лучшую из основополагающих книг по позитивной психологии на сегодняшний день. Это улучшает ситуацию, но ненадолго. Наконец, я показываю 388-страничную «Позитивную психологию» Алана Кара, и примерно треть аудитории облегченно вздыхает. Для оставшихся двух третей шансы одолеть этот учебник, рассчитанный на студентов-психологов, в наш век информационных перегрузок весьма невысоки.

В этом состоял основной смысл написания той книги, которую вы сейчас держите в руках, — дать образованному читателю (который не обязательно является психологом) сжатое, но достаточно полное введение в позитивную психологию. Хотя в книге есть «советы и подсказки», это не книга «самопомощи», а попытка предложить взвешенное изложение того, чем является и чем не является позитивная психология, каковы ее сильные и слабые стороны. В книге описаны многочисленные успехи и открытия, но обсуждаются и спорные моменты этой области.

Многое из того, что попало на эти страницы, возникло из чтения книг и научных статей, посещения конфе-

ренций, общения с ведущими учеными и моей собственной научной работы. Материал для книги почерпнут также из дискуссий с друзьями и коллегами и вопросов, заданных слушателями. Надеюсь, что из этой попытки соединить научные результаты с абстрактным мышлением и здравым смыслом родился доступный, но всесторонний обзор положения дел в позитивной психологии.

*Илона Бонивелл*

## ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

С первого издания этой книги прошло почти два года. Мир позитивной психологии постоянно расширяется. В 2008 году мы видим сотни курсов для студентов в американских, европейских и британских университетах, а в Гарварде занятия по позитивной психологии лидируют по популярности у студентов и привлекают больше тысячи слушателей в семестр. Сегодня университет Пенсильвании и Университет Восточного Лондона предлагают магистерские программы по прикладной позитивной психологии для тех, кто хочет повысить свой уровень владения теорией и достичь более высокого уровня в теории и практике. Многочисленные магистерские программы разрабатываются сейчас и в других странах. Современная позитивная психология больше не сосредоточена на своей родине — в Филадельфии: новая Международная ассоциация позитивной психологии объединяет психологов и психотерапевтов по всему миру.

К моему удивлению и радости, первое издание этой книги было встречено очень тепло. Она больше года держалась в первой строчке списка бестселлеров среди книг по позитивной психологии на сайте [www.amazon.com](http://www.amazon.com).

zon.co.uk. Поскольку многие преподаватели теперь используют книгу на своих занятиях, я получила положительные отзывы от множества студентов и специалистов, даже не связанных с психологией. Незнакомые люди подходили ко мне на конференциях и различных мероприятиях, чтобы сказать, как им понравилась моя книга (она даже была упомянута во время дискуссии в британском парламенте).

Когда пришло время печатать новый тираж, стало ясно, что в первом издании отсутствует один существенный элемент. Добывать знания и обогащать наши научные представления — это прекрасно, но как могут эти знания повлиять на нашу жизнь? В настоящее — второе — издание добавлена глава, посвященная интервенциям позитивной психологии, то есть испытанным и проверенным методикам, которые действительно работают. В связи со стремительным увеличением количества печатных и интернет-источников в этой области список рекомендованной литературы также был существенно расширен.

## РАЗРЕШЕНИЯ

Автор и издатель благодарят обладателей авторских прав за разрешение использовать в этой книге следующие шкалы:

Диспозициональную шкалу надежды для взрослых из статьи Snyder C. R., Harris C., Anderson J. R., Hellern S. A., Inrving L. M., Sigmon S. T., Yoshinobu L., Gibb J., Langelle C., Harney P. The will and the ways: development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991. 60(4). 570—585.

Шкалу удовлетворенности жизнью из статьи Diener E., Emmons R. A., Larson R. J., Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. 49(1). 71—75.

Адаптированный вариант таблицы 1. 1 из книги Peterson C., Seligman M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington: American Psychological Association. New York: Oxford University Press, 2005.

Были предприняты все усилия для соблюдения авторских прав, и всем, кто хочет заявить о своих авторских правах, советуем обратиться в Центр личного благополучия (Personal Well-Being Centre).



## БЛАГОДАРНОСТИ

Я очень благодарна своему другу и издателю Нэшу Поповичу за его вклад в эту книгу — многочисленные беседы, практические советы и проницательные комментарии к первоначальному тексту. Отдельно хочу поблагодарить Тима ЛеБона и Алекса Линли за их полезные комментарии к черновому варианту.

Я также выражаю благодарность многим моим друзьям и коллегам по позитивной психологии за их косвенный вклад (дружеские беседы, переписка и поддержка, которую я получила за последние восемь лет от участников Positive Psychology Network). Большое спасибо Филипу Зимбардо, Аните Роджерс, Джен Генри, Илоне Рот, Сьюзан Дэвид, Веронике Хута, Джеймсу Павельски, Барбаре Фредриксон, Антонелле делле Фаве, Фелиции Хупперт, Мартину Селигману, Крису Петерсену, Джорджу Вайланту, Эдварду Динеру, Михаю Чиксентмихайи и Шейле Кирни.

### примечание

Последнее замечание, прежде чем начать: хотя во многих разделах я использую местоимение «он(а)» для указания на человека, в других разделах этой книги личные местоимения, обозначающие пол, используются произвольно. Это не является отражением каких-либо предрассудков, а сделано исключительно в практических целях.

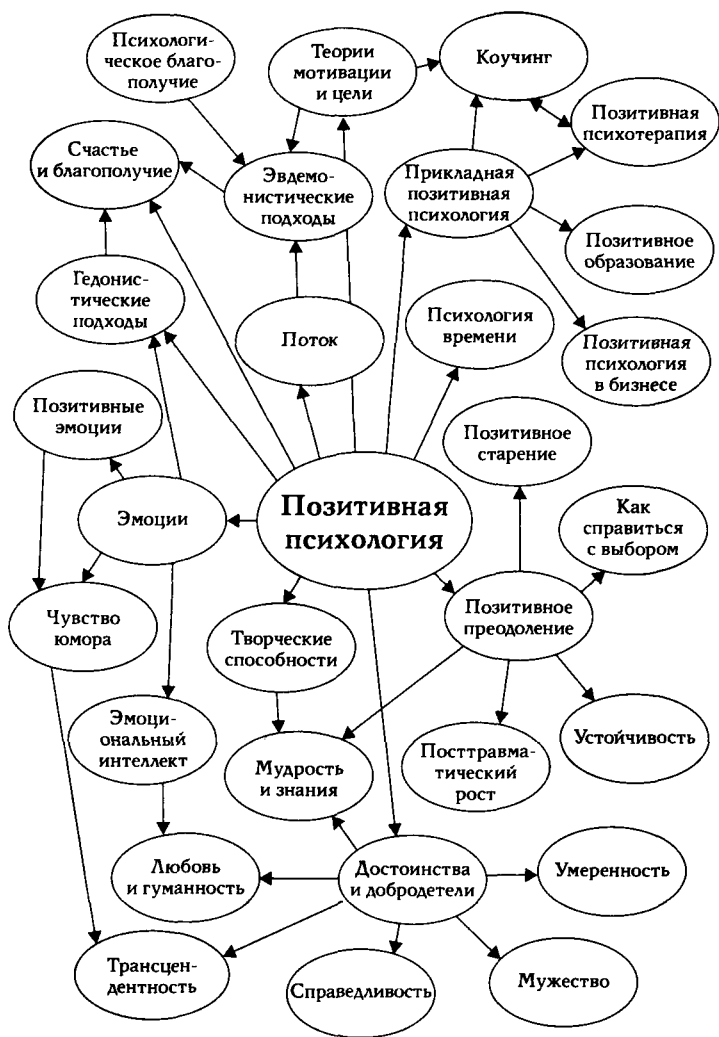
# 1. ЧТО ТАКОЕ

## ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ?

Возможно, вы слышали термин «позитивная психология» по радио и телевидению или встречали его в глянцевых журналах. Но что это такое на самом деле? Что стоит за этим термином? Позитивная психология — это наука о позитивных аспектах человеческой жизни, таких, как счастье, благополучие и процветание. Вкратце она может быть описана словами ее создателя Мартина Селигмана как «научное исследование оптимального функционирования человека, нацеленное на выявление и усиление тех факторов, которые позволяют отдельным людям и сообществам благоденствовать»<sup>1</sup>.

Психология всегда делала акцент скорее на недостатках и слабостях людей, чем на их потенциале. Рассматриваемый подход сосредотачивается именно на потенциале. Его задачей не является решение проблем; вместо этого он нацелен на изучение того, что делает жизнь достойной того, чтобы ее прожить. Словом, позитивная психология интересуется не тем, как, например, исправить  $-8$  на  $-2$ , а тем, как довести  $+2$  до  $+8$ .

Это направление в психологии возникло около десяти лет назад и с тех пор быстро развивается. Оно стремится основательно исследовать эмпирически такие области, как благополучие, поток, сильные стороны человека, мудрость, творческие способности, психическое здоровье, а также признаки позитивно устроенных групп и учреждений. Приведенная ниже схема показывает, какие темы интересуют позитивных психологов. Она ни в коей мере не претендует на полноту, однако позволяет окинуть взглядом эту область психологии и содержание книги, которую вы собираетесь читать.



Понятийное поле позитивной психологии

## Три уровня позитивной психологии

Позитивная психология как наука работает на трех различных уровнях: субъективном, индивидуальном и групповом.

Субъективный уровень включает изучение позитивных переживаний, таких, как радость, благополучие, удовлетворение, довольство, счастье, оптимизм и поток. На этом уровне мы выясняем, что значит «мне хорошо», и не особенно интересуемся тем, что такое «хорошо поступать» или «быть хорошим человеком».

Цель следующего уровня — выявить составляющие «хорошей жизни» и личные качества, необходимые для того, чтобы «быть хорошим человеком», через изучение сильных сторон и достоинств человека, его устремленности в будущее, умения любить, мужества, упорства, прощения, оригинальности, мудрости, способности к межличностному взаимодействию и одаренности.

Наконец, на групповом уровне, или уровне сообщества, акцент делается на гражданственности, социальной ответственности, заботе о слабых, альтруизме, воспитанности, терпимости, трудовой этике, позитивных институтах и других факторах, способствующих развитию отдельных сообществ и гражданского общества в целом.

В основном эта книга будет посвящена первым двум уровням, однако в главе 14 («Практическое применение») мы отчасти затронем и третий.

## Зачем нам нужна

## позитивная психология?

По мнению позитивных психологов, классическая психология (часто также называемая просто психологией) всегда была больше озабочена негативными аспектами человеческого существования. Хотя в ней и попадались отдельные «островки» интереса к таким темам, как

творческие способности, оптимизм и мудрость, они не были объединены никакой серьезной теорией и не вписывались в рамки какой-то более широкой концепции. Подобное — довольно печальное — положение дел не входило в намерения первых психологов, а возникло в результате исторической случайности. До Второй мировой войны у психологии были три основные задачи: лечить душевные болезни, улучшать обычную жизнь, выявлять и развивать таланты. Однако после войны последние две задачи оказались забытыми и психология сосредоточилась в основном на первой<sup>2</sup>. Почему так случилось? Если учесть, что психология как наука зависит от государственного финансирования, несложно догадаться, куда были направлены финансовые ресурсы после Второй мировой войны. Вполне понятно, что в условиях человеческого кризиса подобного масштаба все доступные ресурсы были брошены на изучение и лечение психических расстройств и психопатологий.

Так психология как область науки приучилась иметь дело с болезнями, то есть оперировать в рамках медицинской модели. Эта модель принесла много пользы. Селигман подчеркивает ее выдающиеся достижения: например, четырнадцать ранее неизлечимых психических заболеваний (таких, как депрессия, расстройство личности или приступы тревоги) теперь можно с успехом лечить. Однако эта модель обошлась довольно дорого. За нее пришлось заплатить негативным мнением о психологах, которые якобы имеют дело только с жертвами и различного рода отклонениями и не могут предложить способы улучшения обычной жизни, а также решить задачу по выявлению и воспитанию талантов. Один простой пример: если вы скажете друзьям, что собираетесь посетить психолога, что, скорее всего, услышите в ответ? «С тобой что-то не так?» А каковы шансы услышать нечто вроде: «Прекрасно! Собираешься всерьез заняться самосовершенствованием?»

Многие психологи признают: мы мало знаем о том, что делает жизнь достойной того, чтобы ее прожить,

и как обычные люди преуспевают в обычных, а не экстремальных условиях. В сущности, мы часто можем сказать о хорошей жизни не больше, чем многочисленные гуру, рассуждающие на тему «помоги себе сам». Но разве мы не должны знать лучше, чем они? Западный мир уже давно «перерос» те причины, которые лежали в основе исключительно медицинской модели психологии. Может быть, сейчас настало время изменить баланс сил и направить ресурсы психологии на то, чтобы узнать о нормальной и успешной жизни нормальных людей, а не только о жизни тех, кто нуждается в помощи. Может, пришло время собрать сведения о сильных сторонах и талантах, о высших достижениях, лучших способах и средствах самосовершенствования, о плодотворной работе и о самовыражении в отношениях — словом, о великом искусстве обычной жизни, которой живут люди в каждом уголке планеты. Именно в этом состоят смысл и оправдание позитивной психологии.

При всем при том позитивная психология — это по-прежнему не что иное, как психология, и в ней используется тот же научный метод. Просто она изучает другие (часто гораздо более интересные) темы и задает немного иные вопросы: «что способствует?» вместо «что мешает?» или «что хорошо в этом человеке?» вместо «что с ним не в порядке?».

## Не изобретаем ли мы велосипед?

### Исторические корни позитивной психологии

Позитивная психология очень гордится тем, что является новой и передовой наукой. Хотя второе определение, возможно, и соответствует действительности, но сама идея далеко не нова. Позитивная психология уходит корнями очень глубоко, вплоть до греческой философии. Аристотель верил, что в каждом человеке есть свой дaimon, или дух, который велит нам стремиться

к тому, что для нас правильно. Действуя в соответствии с этим дэймоном, человек достигает счастья. С тех пор вопрос о счастье ставили сотни, если не тысячи выдающихся мыслителей; он лег в основу множества теорий, в том числе гедонизма, сосредоточенного на удовольствии, и утилитаризма, который требует максимально возможного счастья для максимально возможного числа людей.

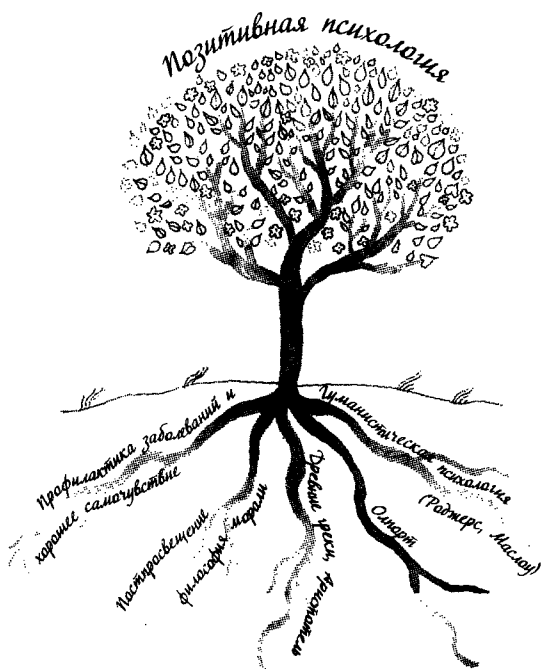
В XX веке многие выдающиеся психологи интересовались тем, что позднее стало предметом изучения позитивной психологии. Среди них были Карл Юнг с его индивидуацией, или концепцией «становления всем, чем человек может быть»<sup>3</sup>, Мария Ягода, пытавшаяся дать определение позитивному психическому здоровью<sup>4</sup>, и Гордон Олпорт, интересовавшийся зрелостью личности<sup>5</sup>, а вопросы процветания и благополучия поднимались в работах по профилактике болезней<sup>6</sup> и улучшению самочувствия<sup>7</sup>.

Однако самой важной предшественницей позитивной психологии была гуманистическая психология, появившаяся в 1950-е годы и достигшая пика своего развития в 1960-е и 1970-е. Она придавала главное значение личностному росту и подлинному «я» человека. Гуманистические психологи критиковали ориентированный на патологию подход к изучению человека. Самыми знаменитыми среди них были Карл Роджерс, который ввел понятие «полноценно функционирующего человека», и Абрахам Маслоу, уделявший особое внимание самоактуализации. Кстати, именно Маслоу был первым психологом, употребившим термин «позитивная психология».

Между тем гуманистические психологи не только отвергали доминировавшую в психологии негативную научную парадигму, но еще и считали, что так называемый научный метод (подходящий для изучения молекул и атомов) малопригоден для понимания человека во всей его сложности, и призывали проводить скорее качественные, а не количественные (со статистическими

методами и сложными подсчетами) исследования. И вот в этом-то позитивная психология не согласна со своей главной предшественницей.

Приверженцы позитивной психологии полагают, что гуманистическая психология, в силу ее скептического отношения к эмпирическому методу, не имеет твердых научных оснований. В отличие от гуманистов позитивная психология, отвергая озабоченность просто психологии негативными сторонами, тем не менее использует доминирующую научную парадигму. Таким образом, позитивная психология расходится с гуманистической психологией в выборе методов<sup>8</sup>, в то время как суть и предмет изучения у них необычайно схожи. Обоснованно или нет, позитивная психология склонна позиционировать себя как новое движение, часто пытаясь дистанцироваться от своих истоков.





## 2. ВЫ И ВАШИ ЭМОЦИИ

Понятие «эмоция» славится тем, что его очень сложно определить. Говоря словами Фера и Рассела, «все знают, что такое эмоция, пока не попросишь их дать определение»<sup>9</sup>. Однако мы широко используем этот термин и, похоже, без труда понимаем, с чем он соотносится в нашем опыте. Психологи нередко используют понятие «аффекта» как родовое понятие для различных позитивных и негативных эмоций, чувств и настроений, которые мы часто испытываем и легко опознаем. В этой главе я рассмотрю две «аффективные» темы, популярные в позитивной психологии: позитивные эмоции и эмоциональный интеллект.

### Ценность позитивных эмоций

Многие годы психология уделяла основное внимание изучению отрицательных эмоций, или негативного аффекта, в том числе депрессии, печали, гнева, стресса и тревоги. Неудивительно, что они вызывали у психологов интерес, ведь они могут привести к психическим расстройствам или свидетельствовать о наличии таковых. Однако изучать положительные эмоции не менее увлекательно — хотя бы из-за множества распространенных заблуждений, касающихся позитивного аффекта. К примеру, мы склонны думать, что позитивный аффект в силу самой своей природы искажает или нарушает продуктивное логическое мышление; что положительные эмоции в некотором смысле «просты» или что эти эмоции, будучи недолговечными, не могут иметь отдаленных последствий. Исследования показали, что изложенные выше представления не соответствуют действительности, но на это потребовалось время<sup>10</sup>. Только сравнительно недавно психологи осознали, что положительные эмоции могут считаться ценными сами по себе, и начали их изучать.

Этот сдвиг произошел во многом благодаря Барбаре Фредриксон, посвятившей большую часть своей научной карьеры выяснению того, в чем состоит польза от поло-

жительных эмоций. К тому времени функции отрицательных эмоций были уже понятны. Отрицательные эмоции, такие, как тревога или гнев, связаны с тенденцией действовать тем или иным образом (например, реагировать на опасность по принципу «спасайся или сражайся!»), что является результатом адаптации в ходе эволюции. Так, страх вызывает желание бежать, а гнев — желание нападать. Если бы наши предки не располагали такими эффективными эмоциональными инструментами, само наше существование было бы под большим вопросом. Более того, отрицательные эмоции, похоже, ограничивают наш выбор действий или моделей поведения: спасаясь от опасности, мы вряд ли станем восхищаться красивым закатом. Эта функция отрицательных эмоций может помочь нейтрализовать отвлекающие факторы в острой ситуации. Что касается положительных эмоций, то они не связаны с какими-то специфическими действиями. Так какой же от них прок, не считая того, что испытывать их просто приятно? Какой смысл в том, чтобы чувствовать счастье или радость, любовь или восторг?

Теория положительных эмоций, разработанная Барбарой Фредриксон и названная «теорией расширения и созидания», показывает, что позитивные аффективные переживания имеют долгосрочные последствия, способствуя нашему личностному росту и развитию<sup>11</sup>. И вот как они это делают.

*а) Положительные эмоции расширяют набор доступных нам мыслительных действий.*

Прежде всего, они расширяют наше внимание и мышление, а это означает, что у нас больше позитивных мыслей и они более разнообразны. Когда мы испытываем позитивные эмоции, такие, как радость или интерес, мы скорее будем действовать творчески, видеть

---

\* Некоторые исследователи различают эмоции и аффект, считая последний более общим и более длительным состоянием, однако в этой книге я буду использовать эти понятия как синонимы.

больше возможностей, будем более открытыми к отношениям с другими, мы более склонны играть, проявлять гибкость и непредвзятость.

*б) Позитивные эмоции отменяют негативные эмоции.*

Сложно испытывать одновременно позитивные и негативные эмоции, поэтому умышленное переживание позитивных эмоций в тот момент, когда преобладают эмоции негативные, может помочь отменить длительные последствия последних. Умеренная радость и удовлетворенность могут устранить стресс, пережитый на физиологическом уровне.

*в) Позитивные эмоции повышают устойчивость.*

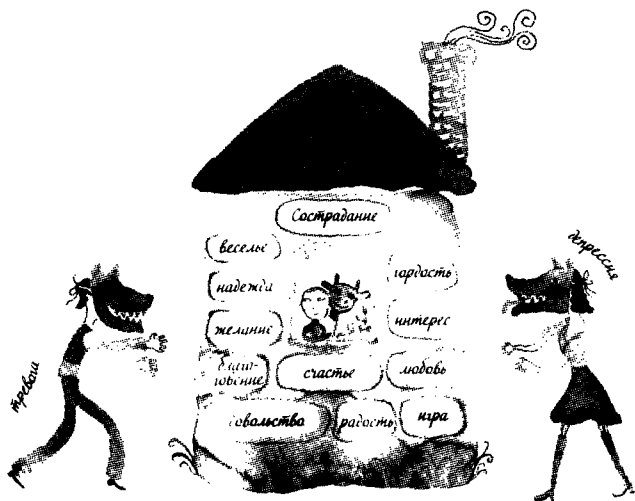
Наслаждение, беззаботное веселье, довольство, удовлетворение, теплая дружба, любовь и привязанность — все эти эмоции повышают нашу устойчивость и способность справляться с трудностями, в то время как негативные эмоции, наоборот, снижают их. Позитивные эмоции могут облегчить целенаправленное решение проблемы или переоценку ситуации, наполнить негативные события позитивным смыслом — все это способствует быстрому восстановлению после неприятностей.

*г) Позитивные эмоции создают новые психологические ресурсы.*

Позитивные эмоции вовсе не ограничиваются мгновенным эффектом — они помогают вырабатывать важные физические, интеллектуальные, социальные и психологические качества, которые сохраняются надолго, хотя сами эмоции преходящи. Например, позитивные эмоции, связанные с игрой, могут развить физические способности, а позитивные эмоции от владения собой или приятно проведенного времени с друзьями — улучшить навыки социального взаимодействия.

*д) Позитивные эмоции могут запустить механизмы личностного роста.*

И даже больше того: если негативные эмоции могут подтолкнуть человека к тому, чтобы скатиться по наклонной плоскости депрессии, то позитивные эмоции



могут запускать механизмы развития, что ведет к большему эмоциональному благополучию и делает человека «улучшенной версией» самого себя.

Теория расширения и созидания заставляет нас рассматривать позитивные эмоции не как самоцель, а как путь к лучшей жизни\*.

## Советы и подсказки

*Как мы можем усилить позитивные эмоции?*

Эмоция удовольствия жизнью может быть усилена с помощью упражнений на релаксацию, например последовательного расслабления мышц, йоги или упражнений на воображение\*\*.

---

\* Позитивные эмоции отличаются от временных приятных ощущений, возникающих, к примеру, когда люди едят шоколадное мороженое, пьют пиво, принимают наркотики или когда им делают массаж. Эти ощущения в отличие от положительных эмоций не ведут к накоплению долговременных психологических ресурсов личности.

\*\* Полный список упражнений, связанных с релаксацией и медитацией, можно найти в Popovic N. Personal Synthesis. London: PWBC, 2005.

Медитация помогает достичь состояния полноты сознания, которое, в свою очередь, благотворно во многих других отношениях<sup>12</sup>.

Множество интересных исследований подчеркивают пользу позитивных эмоций. Так, при работе с людьми, потерявшими своих партнеров, выяснилось, что по смеху и улыбке Дюшенна можно предсказать длительность горя. Улыбка Дюшенна — это искренняя улыбка, для которой характерны загнутые кверху уголки рта и морщинки вокруг глаз. Для тех людей, которые искренне смеялись и улыбались, вероятность спустя два с половиной года снова начать жить и завязывать новые отношения оказалась выше, чем для тех, кто был рассержен<sup>13</sup>.

В знаменитом исследовании выпускных фотоальбомов ученые проследили жизнь женщин, учившихся в одном женском колледже в 1965 году. Лица женщин на фотографиях были оценены с точки зрения характера их улыбок; результаты показали, что улыбка Дюшенна коррелирует с меньшей негативностью, большей компетентностью, более благоприятными отзывами окружающих и более благополучной жизнью в дальнейшем<sup>14</sup>. Другое исследование позволяет предположить, что врачи, испытывающие положительные эмоции, ставят более точные диагнозы<sup>15</sup>.

## Советы и подсказки

### *Найти позитивный смысл*

Мы не можем просто заставить себя испытывать определенную эмоцию, да и никто другой не может внушить ее нам. Даже приятные занятия не гарантируют позитивных эмоций, потому что эмоции зависят от наших интерпретаций. Но мы вполне можем постараться найти позитивный смысл в наших повседневных занятиях, переопределяя их в позитивных терминах или выявляя то, что в них есть ценного<sup>16</sup>.

# Не выплеснуть бы вместе с водой и ребенка: позитивное влияние негативных эмоций

Итак, сколько нам нужно «позитивности», чтобы по-настоящему процветать? Как выясняется, соотношение позитивного и негативного 3 : 1 и выше приводит к ощущению процветания, тогда как все, что ниже (например, 2 : 1), переживается как тоска и печаль<sup>17</sup>. Так что позаботьтесь о том, чтобы на каждую вашу негативную эмоцию приходилось как минимум три позитивные. Но не перестарайтесь: избыток даже самых лучших вещей может быть просто опасен. Соотношение выше, чем 8 : 1, может иметь отрицательные последствия.

Несомненно, позитивные эмоции могут помочь нам на тернистом пути к благополучию, но это не значит, что негативные эмоции не важны или бессмысленны. Пусть испытывать их не очень-то приятно, но они тем не менее могут иметь весьма полезные последствия. В защиту негативных эмоций я могу сказать следующее:

- негативные эмоции могут инициировать коренные изменения личности. Ведущий эксперт в области эмоций Ричард Лазарус пишет: «Чтобы взрослый, сложившийся человек начал меняться, могут потребоваться травма, личностный кризис или религиозное обращение»<sup>18</sup>;

- негативные эмоции могут помочь нам заглянуть в себя и прикоснуться к нашей глубинной сущности;

- они могут помочь нам учиться, способствуют лучшему пониманию себя и познанию мира. Мудрость часто приобретается через страдания и потери, которые являются неотъемлемой частью жизни<sup>19</sup>;

- наконец, переживание и преодоление негативного аффекта может иметь позитивные социальные последствия, такие, как скромность, выработка нравственной позиции, заботливость и сочувствие.

Некоторые ученые полагают, что делить без остатка все эмоции на две большие группы (позитивные и негативные) — не лучшее решение. Например, надежду точнее всего можно описать как сочетание желания, чтобы что-то случилось, с обеспокоенностью тем, что этого может не случиться. Тогда что же это: позитивная или негативная эмоция? На Западе гордость обычно считают позитивной эмоцией, а в коллективистских обществах она рассматривается как грех. Любовь — одна из первых эмоций, которая приходит в голову при слове «позитивные», — едва ли является таковой, если она не встречает взаимности. Можно ли считать смех позитивной эмоцией, если он направлен против кого-то?<sup>20</sup> Пытаясь разобраться в эмоциях, мы не должны недооценивать тот факт, что часто негативными или позитивными их делает ситуация, в которой они возникают<sup>21</sup>.

## Эмоциональный интеллект

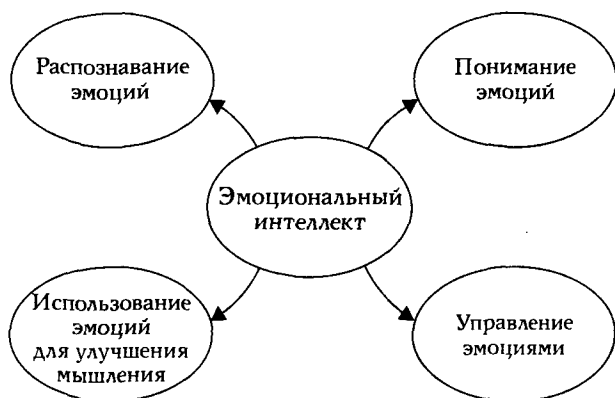
Эмоциональный интеллект, или EQ, — термин, ставший известным благодаря Дэниелу Гоулману (хотя придуман не им) и его бестселлеру 1995 года «Эмоциональный интеллект». Уважаемые ученые Джон Мейер и Питер Саловей, изучавшие эту проблематику задолго до появления книги Гоулмана<sup>22</sup>, и представить себе не могли, что, позволив Гоулману использовать их термин, они подарили ему лавры первооткрывателя эмоционального интеллекта.

EQ отражает нашу способность распознавать наши собственные эмоции и эмоции близких нам людей и управлять теми и другими. Часто утверждается, что для успешной карьеры и достижения жизненных целей этот показатель важнее, чем IQ.

В связи со взрывом популярности EQ вокруг этого понятия было немало размышлений и проводилось немало исследований, в результате чего возникли конкурирующие модели EQ. В этой работе в качестве примера одной из наиболее проработанных моделей я опишу модель

Майера—Саловея—Карузо. В соответствии с ней феномен эмоционального интеллекта имеет четыре основные составляющие, или грани<sup>23</sup> (см. рисунок ниже).

#### Составляющие эмоционального интеллекта



##### 1. Распознавание эмоций

Это способность идентифицировать эмоции по выражению лица, тону голоса и даже в произведениях искусства. Люди, умеющие распознавать эмоции в себе и в других, имеют преимущества в ситуациях социального взаимодействия, поскольку они скорее поймут точку зрения другого человека и отнесутся к ней более сочувственно.

##### 2. Использование эмоций для улучшения мышления

Эмоции обладают властью над тем, как мы мыслим. Когда мы счастливы, то думаем, что все возможно, а когда грустим, то склонны к негативным мыслям. Эта грань эмоционального интеллекта отвечает за то, как эмоции



вливают на наше мышление и как мы можем использовать их для более эффективного решения задач, в рассуждениях, творческих начинаниях и при принятии решений.

### *3. Понимание эмоций*

Недостаточно просто отмечать эмоции, мы должны понять, какое сообщение в них заключено. Почему мы испытываем те или иные эмоции? Откуда они возникают? Куда они, скорее всего, приведут нас? Например, важно понимать, что раздражение может привести к гневу, а чувство уязвимости — к непредсказуемым эмоциональным вспышкам. Эмоционально разумные люди способны адекватно называть эмоции словами, а также понимать сложные чувства и даже противоречивые эмоциональные состояния.

## Советы и подсказки

### *Самоконтроль в области осознания эмоций*

Ведите дневник своего настроения, чтобы проследить, что вызывает его смену. Обратите внимание на следующее:

- занятия, которые способствовали смене вашего настроения;
- мысли, которые способствовали смене вашего настроения;
- результирующее изменение настроения по десятибалльной шкале.

Эти сведения помогут вам понять свои эмоции и начать их контролировать<sup>24</sup>.

### *4. Управление эмоциями*

Регулировать эмоции или управлять ими не значит устранять те, что нам неприятны (иначе жизнь была бы менее богатой). Скорее нужно научиться брать их под контроль. Некоторые из нас, расстроившись, думают, что с этим ничего не поделаешь, другие же считают, что могут что-то предпринять, чтобы почувствовать себя лучше. Успешные «менеджеры» собственных эмоций часто способны и другим помочь справиться с их эмоциями.

## Советы и подсказки

*Управление эмоциями: что хорошо помогает*

- Расходование энергии (например, физические упражнения).
- Когнитивные усилия (например, сказать самому себе что-то ободряющее).
- Активное управление настроением (релаксация, музыка).
- Социальное взаимодействие.
- Приятные развлечения (например, хобби, шопинг, поездки).

## Советы и подсказки

*Управление эмоциями: что менее эффективно*

- Прямое снятие стресса и снижение напряжения (например, наркотики и алкоголь).
- Уклонение от контактов с человеком или предметом, вызвавшим плохое настроение.
- Пассивное управление настроением (например, телевизор, кофе, еда и сон).
- Пребывание в одиночестве<sup>25</sup>.

Выделение четырех составляющих эмоционального интеллекта представляется обоснованным, если применить эту классификацию к реальной жизни. Человек может уметь слушать людей, сочувствовать им и даже понимать их (используя и понимая эмоции), но при этом не может наладить контакт с окружающими — просто потому, что он(а) не может «считывать» невербальные сигналы. В этом случае необходимо работать как раз с восприятием эмоций<sup>26</sup>.

Понятие эмоционального интеллекта, однако, не лишено внутренних противоречий. Идут споры о том, какие грани следует убрать или добавить, действительно ли эмоциональный интеллект относится именно к эмоциям, а не к нашей способности рационально их осмыслять, и каков наилучший способ измерения EQ. Тем не менее представление об эмоциональном интеллекте полезно и позволяет глубже проникнуть в запутанный и сложный внутренний мир людей.

### 3. ОПТИМИЗМ И НАДЕЖДА

#### История про оптимистов

#### и пессимистов

Люди отличаются друг от друга тем, насколько разные у них ожидания относительно достижения своих целей и других будущих событий. Оптимисты в целом чувствуют уверенность в будущем; для них характерно ожидание того, что в итоге все, скорее всего, будет хорошо. Пессимисты же, наоборот, в целом чувствуют сомнения и неуверенность, и для них характерно предчувствие того, что в будущем все будет плохо. Так кем же быть лучше — оптимистом или пессимистом?

#### Почему хорошо быть оптимистом?

Исследования позитивных психологов обнаружили множество преимуществ оптимистичного взгляда на жизнь. Ниже приводятся некоторые из них.

— Сталкиваясь с трудностями, оптимисты страдают меньше, чем пессимисты. Например, они гораздо меньше тревожатся и впадают в депрессию.

— Оптимисты лучше адаптируются к негативным ситуациям (в частности, к операции аортокоронарного шунтирования, к раку груди, аборту, пересадке костного мозга и СПИДу).

— Оптимизм благоприятствует целенаправленному решению проблем, чувству юмора, планам на будущее, позитивной переинтерпретации (представление ситуации в наиболее выгодном свете) и принятию ситуации, если та не поддается контролю. Таким образом, когда речь идет о преодолении трудностей, у оптимистов есть преимущества.

— Возможно, это покажется удивительным, но оптимисты не склонны отрицать существование проблемы,

в то время как пессимисты часто стараются дистанцироваться от нее. Оптимисты вовсе не те люди, которые прячут голову в песок и игнорируют угрозы их благополучию. Например, они следят за своим здоровьем и обычно обнаруживают потенциально серьезные проблемы достаточно рано.

— Оптимисты прилагают больше систематических усилий и не склонны сдаваться, возможно, полагая, что с ситуацией можно тем или иным способом успешно справиться. Пессимисты, в свою очередь, скорее будут ожидать провала и, как следствие, скорее опустят руки.

— Оптимисты ведут более здоровый образ жизни (например, едят здоровую пищу и регулярно проходят диспансеризацию) и находятся в лучшей физической форме, чем пессимисты.

— Оптимисты, похоже, демонстрируют большую производительность труда<sup>27</sup>.

Кроме того, в последние сто лет 85% президентских выборов в США выигрывали более оптимистично настроенные кандидаты<sup>28</sup> (что не обязательно значит лучшие!). Выводы одного исследования, посвященного продаже страховых полисов, могут служить предостережением пессимистичным продавцам. Среди продавцов провели анкетирование, позволяющее определять уровень оптимизма, после чего сравнили тех, кто попал в 10% опрошенных с наиболее высоким уровнем оптимизма, и тех, кто попал в нижние 10%; оказалось, что первые продали на 88% больше полисов<sup>29</sup>.

## Можно ли научиться оптимизму?

Ответ прост: да. Хотя вполне возможно, что в оптимизме есть генетическая составляющая, а ранние детские переживания наверняка влияют на формирование нашего образа мыслей, мы можем использовать несколько стратегий противодействия пессимизму.

Первая из них — стратегия спора, предложенная Мартином Селигманом в его бестселлере «Как научиться оптимизму»<sup>30</sup>. Обычно мы используем умение вести внутренний диалог, когда нас кто-то в чем-то несправедливо обвиняет. Например, мы думаем про себя: «Это неправда. Это он никогда не слушает, а не я. Я всегда слушаю, прежде чем сделать выводы». Однако, когда мы несправедливо обвиняем в чем-то самих себя (например, в неумении справиться с трудной ситуацией), мы не пытаемся оспорить это обвинение. Ключ к успеху — в тщательном отслеживании и распознавании наших мыслей. Как только негативная мысль выявлена, мы можем сознательно оспорить ее и постараться найти возможные альтернативные трактовки ситуации.

Изменение и отслеживание своей объяснительной стратегии — еще один полезный метод. Объяснительная стратегия — это то, как мы объясняем причины и истоки предыдущих позитивных и негативных событий.

Пессимистичная объяснительная стратегия означает, что мы используем внутренние, постоянные и глобальные объяснения для плохих событий и внешние, непостоянные и конкретные объяснения для хороших. Люди, использующие эту стратегию, обычно расценивают плохие события как собственную неудачу.

Для оптимистичной объяснительной стратегии характерно выдвижение внешних (не затрагивающих самоуважение), непостоянных и конкретных (зависящих от обстоятельств) объяснений для плохих событий и использование прямо противоположных объяснений для хороших событий. В представленной ниже таблице приведены примеры оптимистичной и пессимистичной объяснительных стратегий.

Таблица 1. Оптимистичная и пессимистичная  
объяснительные стратегии

<i>Событие</i>	<i>Оптимист скажет</i>	<i>Пессимист скажет</i>
Хорошее событие (например, сданный экзамен)	<p><i>Внутреннее объяснение:</i> «Я хорошо поработал».</p> <p><i>Постоянное:</i> «Я талантлив».</p> <p><i>Глобальное:</i> «Это хорошее начало сессии. С остальными экзаменами тоже все должно пройти гладко».</p>	<p><i>Внешнее объяснение:</i> «Не знаю, почему так вышло. Наверное, повезло».</p> <p><i>Непостоянное:</i> «Должен был быть и на моей улице праздник».</p> <p><i>Конкретное:</i> «Ну и что? Я могу провалиться на следующем экзамене».</p>
Плохое событие (например, несданный экзамен)	<p><i>Внешнее объяснение:</i> «Вопрос попался просто ужасный».</p> <p><i>Непостоянное:</i> «Не проблема, пересдам».</p> <p><i>Конкретное:</i> «В конце концов, вчера у меня был день рождения».</p>	<p><i>Внутреннее объяснение:</i> «Я сам виноват, плохо подготовился».</p> <p><i>Постоянное:</i> «Я никогда не сдам этот экзамен».</p> <p><i>Глобальное:</i> «Мои мечты рухнули. Я никогда не стану тем, кем хочу быть».</p>

Разумеется, Селигман советует отслеживать автоматически появляющиеся у вас мысли и модели поведения и спорить с пессимистичными объяснениями.

## Советы и подсказки

*Когда вы оспариваете пессимистичные объяснения...*

...спросите себя, какие у вас есть доказательства, подтверждающие вашу точку зрения. Посмотрите, сможете ли вы найти альтернативное объяснение вашей неудаче. Даже если оптимистичное объяснение неприменимо, каковы последствия этой неприятности? Все действительно настолько катастрофично? Если вы не можете решить, какое объяснение более верно, подумайте о том, какое из них полезнее для вашего настроения<sup>31</sup>.

Когда я читаю лекцию на эту тему, к этому моменту мне уже почти удастся навязать своим слушателям оптимизм и позитивную стратегию, но тут обычно раздастся примерно такой вопрос: «Вы действительно считаете, что это правильно — винить любого, но только не себя, когда у вас что-то не получается?» Это очень хороший вопрос. В известных мне исследованиях не рассматривается влияние оптимистичной объяснительной стратегии на окружение оптимиста, в них также нет данных о том, связан ли оптимизм с таким качеством, как эгоцентризм.

### Почему хорошо быть пессимистом?

Существуют некоторые ситуации, в которых пессимизм полезнее для вашей безопасности. Оптимистичный образ мыслей связан с недооценкой рисков<sup>32</sup>, так что оптимисты больше склонны к занятиям, связанным с высоким риском, скажем к незащищенному сексу или неосторожному вождению. Оптимизм совсем нежелателен, если, к примеру, пилоту нужно решить, поднимать ли самолет в воздух во время бураны.

В серьезных травматичных ситуациях (таких, как смерть, пожар, наводнение или изнасилование) оптимисты могут оказаться неподготовленными, и тогда их прекрасный розовый мир рискует разбиться вдребезги (хотя оптимисты по сравнению с пессимистами лучше приспособлены к тому, чтобы выстроить его заново).

## Как насчет реализма?

Это еще один вопрос, на который сложно ответить — просто потому, что реализм сейчас не в моде. Старательно изучив предметные указатели пяти главнейших фолиантов по позитивной психологии, я нашла всего одно упоминание этого термина. Если основная мотивация реалиста состоит в том, чтобы понять себя и мир такими, каковы они есть, и поддерживать непротиворечивое и точное представление о самом себе, было бы логично предположить, что подобный подход обладает преимуществами как оптимизма, так и пессимизма, не попадая при этом в ловушки, свойственные каждому из них.

Эд Динер, один из величайших исследователей счастья, пишет: «...Возможно, человеку нежелательно быть слишком большим оптимистом, наверное, людям будет лучше, если они будут представлять собой смесь оптимизма и пессимизма»<sup>33</sup>. Нам нужно собрать больше научных данных, чтобы лучше понимать, как становятся реалистами и каковы последствия такого выбора.

Наверное, западное общество нуждается в некотором количестве реалистов, которые смотрят новости, сопереживают несчастным во всем мире и берут на себя часть ответственности за причины и последствия их бедствий; людей, которые, быть может, решатся изменить такое положение вещей, при этом реалистично оценивая ничтожность своих шансов на успех.

## Советы и подсказки

### *Путь к позитивному реализму*

Слепой оптимизм может привести к беспечности и нереалистичным ожиданиям, что в конечном счете непродуктивно. Этого можно избежать, если вы не позволите самообману (когда желаемое выдается за действительное) влиять на ваши суждения. Можно быть позитивным и реалистичным одновременно. Это не значит ждать, что все непременно будет хорошо; это значит быть уверенным в том, что, даже если все пойдет не так, как вы хотели, вы сможете справиться с ситуацией (или даже каким-то образом извлечь из нее пользу)<sup>34</sup>.



## Шкала целей

Заполнение этой анкеты, возможно, поможет вам кое-что узнать о самих себе. Более подробно я объясню это на следующей странице, но, если вы решили ее заполнять, постарайтесь не переворачивать страницу, пока этого не сделаете.

Инструкция. Внимательно прочтите каждый вопрос. Используя приведенную ниже шкалу, выберите число, которое наилучшим образом описывает ВАС, и впишите его в отведенное для этого место.

1 = Абсолютно неверно

2 = В основном неверно

3 = В основном верно

4 = Абсолютно верно

\_\_\_ 1. Я могу придумать множество способов **выбраться** из пробки.

\_\_\_ 2. Я энергично преследую свои цели.

\_\_\_ 3. Большую часть времени я чувствую усталость.

\_\_\_ 4. Существует множество способов решения моей проблемы.

\_\_\_ 5. Меня легко победить в споре.

\_\_\_ 6. Я могу придумать множество способов получения тех вещей в жизни, которые являются для меня самыми важными.

\_\_\_ 7. Я беспокоюсь о своем здоровье.

\_\_\_ 8. Даже когда другие опускают руки, я знаю, что смогу найти способ решения проблемы.

\_\_\_ 9. Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня для будущего.

\_\_\_ 10. Моя жизнь довольна успешна.

\_\_\_ 11. Я регулярно из-за чего-нибудь переживаю.

\_\_\_ 12. Я достигаю целей, которые сам себе ставлю.

Теперь сложите баллы, полученные за вопросы 1, 2, 4, 6, 8, 9, 10 и 12, и переворачивайте страницу, чтобы продолжить чтение.

Вы только что заполнили анкету, посвященную надежде<sup>35</sup>. Ваш результат, который находится в пределах от 8 до 32, должен показать, насколько вы преисполнены надежд. Не волнуйтесь из-за вопросов 3, 5, 7 и 11 — они играли роль отвлекающего элемента и не должны учитываться в подсчетах. Читайте дальше, чтобы узнать, как позитивная психология смотрит на надежду и что можно сделать, чтобы ее увеличить.

## Есть ли надежда?

Надежда — это сложная конструкция, тесно связанная с оптимизмом, хотя и не тождественная ему. Ричард Снайдер, один из ведущих специалистов по надежде, описывает ее как способность формулировать свои цели, находить пути их достижения, несмотря на препятствия, и мотивировать себя к тому, чтобы воспользоваться этими путями<sup>36</sup>. Проще говоря, мы испытываем надежду, если: а) знаем, чего хотим, б) можем придумать множество способов получить желаемое и в) начинаем действовать и продолжаем идти к намеченной цели.

Мыслить вариативно, то есть продумывать несколько реальных путей к цели, очень важно, потому что единственный путь не всегда лучший. Даже если основной путь заблокирован, тот, кто надеется, найдет другие доступные ему (ей) возможности. Вопросы 1, 4, 6 и 8 на предыдущей странице измеряли вариативность вашего мышления. Однако недостаточно одного лишь знания о том, как попасть куда-то, — нужно двинуться в путь! И на этом этапе в игру вступают активизирующие мысли («Я смогу это сделать», «Меня не остановить»). Мотивация нужна не только для того, чтобы начать движение, она необходима, чтобы оставаться энергичным и деятельным. Вопросы 2, 9, 10 и 12 измеряли вашу мотивацию и активность.

Нетрудно догадаться, что надежда дает массу преимуществ. Например, мы знаем, что надежда служит бу-

фером, защищающим от назойливых самоуничижительных мыслей и негативных эмоций, она очень важна для психического здоровья. В области физического здоровья нам известно, что люди, надеющиеся на что-то, больше внимания уделяют профилактике болезней (например, с помощью физических упражнений). Спортсмены с высоким уровнем надежды демонстрируют более высокие показатели. Более того, на основе анализа учебных результатов студентов колледжа можно предположить, что надежда имеет прямое отношение и к академической успеваемости<sup>37</sup>.

## Советы и подсказки

### *Будем надеяться*

Для того чтобы у вас появилась надежда, сначала сформулируйте ваши цели, подумайте о нескольких способах, которыми можно их достичь, и выберите наилучший, разбейте свои цели на более мелкие подзадачи, мотивируйте себя к тому, чтобы двигаться к цели, и воспринимайте препятствия, с которыми вы сталкиваетесь, как испытания, через которые нужно пройти<sup>38</sup>.

Снайдер и его коллеги<sup>39</sup> акцентировали внимание прежде всего на когнитивном, а не на эмоциональном подходе к надежде, утверждая, что позитивные эмоции возникают вследствие нашего понимания того, что мы успешно преследуем цели. Это означает, что они рассматривают надежду как преследующее цели мышление, вызывающее эмоции. Как часто бывает в психологии, многие специалисты с этим не согласны: для них надежда сама по себе является эмоцией<sup>40</sup>.

Я пишу эту главу в центре Лондона 7 июля 2005 года, часто отвлекаясь, чтобы узнать последние новости о четырех взрывах и ответить на многочисленные звонки родственников и друзей, которые хотят удостовериться, что с нами все в порядке. Посреди этого кошма-

ра, глядя на автобусы с оторванными крышами и слушая сообщения о людях, которые еще не выбрались из метро, я не смотрю в будущее с оптимизмом. По опыту того, что последовало за событиями 11 сентября, я предвижу нарастание психологии страха на английской земле, разговоры о борьбе с терроризмом, заполнившие все СМИ, и превращение прославленного лондонского культурного плюрализма в ненависть и подозрительность по отношению к мусульманскому населению. И все-таки я надеюсь. Надеюсь на то, что в конце концов все будет в порядке, хотя я не знаю, как это «в порядке» может выглядеть, как мы туда доберемся и могу ли лично я что-то для этого сделать. Насколько я могу судить, в моем опыте на данный момент нет ни возможности придумать пути к цели, ни ощущения того, что моя собственная активность может существенно повлиять на конечный и очень неясный результат. Несмотря на все это, я по-прежнему могу испытывать такую эмоцию, как надежда, которая остается со мной вопреки теории, которую я только что изложила выше.

## 4. ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ

Случалось ли вам присесть минут на двадцать, чтобы найти кое-что в интернете, а потом обнаружить, что вы провели за компьютером три часа? Или открыть книгу сразу после завтрака, а вскоре заметить, что уже темнеет?

Вспомните какой-нибудь момент в вашей жизни, когда вы так увлеклись своим занятием, что остальной мир словно исчез. Ваши мысли не блуждали, вы были полностью сосредоточены и сконцентрированы на том, что делали, — до такой степени, что даже перестали осознавать себя. Время тоже исчезло. Только когда вы вышли из этого состояния, вы поняли, сколько времени прошло на самом деле (обычно гораздо больше, чем вы думали, хотя иногда и меньше).

Большинство людей помнят, что испытывали такое состояние. Точнее, около 90% легко опознают его и могут связать с одним или несколькими видами деятельности. Спортсмены называют это «быть в зоне» (being in the zone), еще кто-то — «усиленным (heightened) состоянием сознания». Психологи называют эти моменты полной поглощенности «состоянием потока» (flow); их обнаружил и дал им название всемирно известный психолог с самой непронимой из всех встречавшихся мне фамилий — Михай Чиксентмихайи\*. Его знаменитая книга «Поток: психология счастья» (Flow: The Psychology of Happiness) — один из самых удачных примеров сочетания научной точности и глубины с доступностью, которой требует жанр книг по самопомощи. Она сразу же стала бестселлером и уже может считаться классикой жанра\*\*.

\* Если вы хотите проверить свою орфографическую память, посмотрите на фамилию десять секунд, закройте ее листом бумаги и попробуйте записать по памяти. Посмотрите, сколько ошибок вы сделали, затем повторите упражнение.

\*\* См., например, Butler-Bowdon T. 50 Self-Help Classics. London and Yarmouth: Nicholas Brealey Publishing, 2003.

Если бы не фантастическая популярность «Потока» и не случайная встреча Селигмана и Чиксентмихайи на Гавайях, после которой они подружились<sup>41</sup>, то позитивной психологии как направления, возможно, вообще бы не было.

## Как оказаться в потоке?

Состояние потока случается только при выполнении очень специфических условий — когда мы сталкиваемся со сложной задачей, которая бросает вызов нашим способностям и в то же время наши способности и умения таковы, что мы все-таки можем ответить на этот вызов. Таким образом, планка поставлена высоко, так что мы вынуждены напрячь силы, и наши способности при этом используются по максимуму.

Если задача выше наших сил, человек может испытывать тревогу. Если способности выше, чем нужно для решения задачи, нам обычно становится скучно (как бывает с умными детьми в школе). Ни в том, ни в другом случае не возникает состояния потока.

Чиксентмихайи исследовал феномен потока, опрашивая тысячи людей самых разных профессий: шахматистов, скалолазов, теннисистов, танцоров, хирургов и т. д. Он пришел к выводу, что поток является универсальным переживанием, обладающим несколькими важными характеристиками<sup>42</sup>:

- ясность целей и мгновенная обратная связь в процессе деятельности. Например, на соревнованиях вы знаете, чего должны достичь, и понимаете, насколько вам это удастся (то есть побеждаете вы или проигрываете);

- полная концентрация на том, что вы делаете в настоящий момент: ни для какой другой информации в голове просто нет места;

- действие и его осознание сливаются. Гитарист сливается со своим инструментом и становится той музыкой, которую играет. Действия становятся почти ав-

томатическими, кажется, что они совершаются без усилий (хотя в реальности это далеко от истины);

— утрата восприятия или осознания себя — тоже частый опыт, но интересно, что после каждого переживания потока ощущение своего «я» усиливается и человек «вырастает» по сравнению с тем, каким он был до этого;

— ощущение контроля над своей деятельностью, отсутствие беспокойства по поводу возможной неудачи;

— искаженное восприятие времени. Обычно время идет гораздо быстрее, чем ожидается. Однако обратный эффект тоже возможен;

— деятельность сама по себе является наградой. Это значит, что в ней самой содержатся ее смысл и оправдание: вы делаете что-то потому, что хотите это делать. Любые другие (конечные) цели часто не более чем предлог.

В потоке также интересно почти полное отсутствие эмоций во время самого процесса. Кажется, что человек почти не испытывает эмоций, — скорее всего потому, что отсутствует осознание себя<sup>43</sup>.

Один философ так описал испытанное им состояние потока:

Хороший спор часто влечет за собой ощущение потока. Я не ощущаю себя, мир вокруг или течение времени. Я полностью поглощен разговором. Все идет гладко. Это прогулка, требующая много сил, но не тяжелая. Между тем, как это бывает со всеми приносящими настоящее удовлетворение жизненными переживаниями, ты осознаешь, что находился в потоке, не в тот момент, когда ты в нем был, а после, потому что тебе его не хватает.

Занятия, приводящие к переживанию потока, называются аутотелическими (то есть самоцельными, от греч. *auto* — сам, *telos* — цель), потому что они являются внутренне мотивированными и доставляющими удовольствие, а также имеют цель в самих себе, а не в каком-то конечном результате или продукте.

Многие занятия способствуют потоку: спорт, танцы, художественное творчество и другие хобби, секс, общение, учеба, чтение и (очень часто) работа. В сущности, большинство повседневных занятий может привести к оптимальному переживанию (другое название потока), если ситуация является достаточно трудной, чтобы выполнялось условие: «высокий уровень сложности задачи — высокий уровень задействования способностей»<sup>44</sup>.

Занятия, при которых поток происходит редко, включают работу по дому, праздность и отдых. Также в большинстве культур люди обычно не попадают в состояние потока, когда смотрят что-то по телевизору.

Хотя оптимальное переживание одинаково описывается людьми в разных странах, некоторые занятия, способствующие потоку, различаются из-за разности в культуре и обстоятельствах жизни. Так, цыгане часто переживают состояние потока, воспитывая детей или внуков, что нехарактерно для других культур. Активное проведение досуга часто связано с оптимальным переживанием, но в Иране это не так. Люди в традиционных обществах попадают в поток, занимаясь домашним хозяйством, но в Европе это случается редко<sup>45</sup>. Хотя обычно телевидение не способствует потоку, слепые люди говорят, что чаще всего попадают в поток, когда имеют дело со СМИ (в том числе «смотрят» телевизор). Это неудивительно. Телевидение не предназначено для слепых, так что «просмотр» ТВ для них — это вызов: в отсутствие возможности увидеть героев передачи им нужно создавать их ментальные образы. Жители Непала тоже ассоциируют телевидение с оптимальным переживанием. Отсутствие телевизора дома делает просмотр телепрограмм достаточно редким (и, возможно, требующим напряжения) занятием<sup>46</sup>. Такие данные говорят о том, что нельзя с уверенностью утверждать, что одни занятия наверняка связаны с потоком, а другие нет. Что для одного проще простого, для другого может оказаться серьезной задачей. Следовательно, возможно-



сти для достижения оптимального переживания определяются нашим субъективным восприятием.

При этом проблема состоит в том, что подавляющее большинство населения западных стран часто выбирает занятия, не способствующие потоку. Вы помните, что для потока необходим не просто баланс сложности задач и уровня способностей, — и те, и другие должны быть предельно высокими. Например, при просмотре телепередач низкий уровень способностей соответствует низкому уровню вызова, что обычно приводит к апатии. Зато на работе у нас гораздо чаще бывают ситуации со сложными задачами и необходимостью использовать все свои умения. И тем не менее очень часто мы предпочитаем заняться чем угодно, лишь бы не работать. Почему, выбирая между телевизором и работой, мы скорее выберем первое, а не второе? Чиксентмихайи объясняет это, проводя различие между удовольствием (enjoyment) и развлечениями (pleasures). Поток может быть состоянием высшего удовольствия и наслаждения, но он требует усилий и труда, по крайней мере в начале. Развлечения этого от вас не требуют, в них вы пассивны. Нет ничего проще, чем включить телевизор, и именно полное отсутствие усилий так подкупает нас в этом (по сути, не особенно приятном) занятии.

## Советы и подсказки

### *От апатии к потоку*

Определите виды деятельности, которые помогают вам попасть в поток. Постепенно повышайте уровень сложности этой деятельности, чтобы он соответствовал вашему растущему мастерству. Перераспределите время, отказываясь от пассивных занятий (например, просмотра ТВ) в пользу тех, которые вызывают поток.

Чиксентмихайи говорит помимо аутотелических занятий еще и об аутотелической личности — человеке, который «обычно делает что-то ради процесса, а не для

того, чтобы потом достичь какой-то внешней цели»<sup>47</sup> (с. 117). У таких людей развиваются качества, помогающие им чаще попадать в поток: любопытство, интерес к жизни, настойчивость, отсутствие эгоцентризма<sup>1</sup>.

## Опасности потока

«Поток» сделался сегодня настолько популярным понятием и желанным состоянием, что мало кто задумывается о том, всегда ли поток — это хорошо. На самом деле занятия, в которых можно найти поток, могут быть с точки зрения морали и хорошими, и плохими. Азартные игры, например, особенно бридж или покер, создают все необходимые условия для потока — они сложны и требуют высокого уровня мастерства от того, кто хочет иметь хоть какие-то шансы на победу.

Даже занятия, являющиеся хорошими или нейтральными с моральной точки зрения, например скалолазание, шахматы или игра в PlayStation, могут вызывать привыкание, причем настолько сильное, что жизнь без них будет казаться застывшей, скучной и бессмысленной. Простенькая «неазартная» игра вроде пасьянса «Косынка» на вашем компьютере, которую многие люди используют, чтобы отключиться на пару минут, может подмять под себя всю вашу жизнь. Такое случается, когда занятие, вызывающее поток, перестает быть вашим выбором и становится необходимостью.

Сам Чиксентмихайи прекрасно отдает себе отчет в опасностях потока. Он пишет: «...Доставляющие удовольствие занятия, которые порождают поток, потенциально могут иметь и негативный эффект — при том что они в состоянии улучшить качество жизни, наведя порядок в голове, они же могут вызвать зависимость, и тогда личность оказывается в плену у определенного

---

\* См. раздел «Мотивация» в главе 7, чтобы больше узнать о занятиях, имеющих цель в самих себе, то есть о внутренней мотивации.

порядка и больше не хочет справляться с неоднозначностью жизни»<sup>48</sup>.

Зависимость от потока может также привести к сужению жизненной перспективы. Менеджер-трудоголик может предаваться состоянию потока на работе до 10 или 11 вечера, забыв про ужин, семью и детей, которым он опять не сказал «спокойной ночи».

Чиксентмихайи добавляет еще и следующее: «Переживание потока, как и все остальное, не является абсолютным добром. Оно хорошо только тем, что может сделать жизнь более богатой, насыщенной и осмысленной, оно хорошо потому, что развивает сильные стороны человека, сложность его «я». Но хороши ли в более широком смысле последствия любого конкретного переживания потока, это следует обсуждать и оценивать, исходя из более общих социальных критериев»<sup>49</sup>. Вопрос о потоке заключается не только в том, как мы можем вызвать это состояние, но еще и в том, как мы можем им управлять, а именно использовать для улучшения жизни, имея возможность при необходимости выйти из него.

## Другие оптимальные переживания

Поток не единственное известное нам оптимальное переживание. Гуманистический психолог Абрахам Маслоу (1908—1970) ввел термин «пиковое переживание» для описания чрезвычайно радостных и волнующих моментов в жизни каждого человека. В такие моменты мы ощущаем себя более цельными, едиными, осознающими себя и исключительно счастливыми. Мы испытываем чувство трансцендентного, трепет, единство и осмысленность жизни. Часто эти переживания имеют духовную составляющую. Пиковые моменты часто связаны с глубокими и яркими чувствами: любовью, воздействием великих произведений искусства, неопишуемой красотой природы или даже трагическими событиями. Маслоу, как и Чиксентмихайи в отношении потока, ве-

рил, что все люди способны испытывать пиковые переживания, но для тех, кто достиг самоактуализации, такая вероятность выше. Пиковое переживание, хотя и имеет с потоком много общих черт (например, поглощенность, спонтанность, потеря чувства времени), отличается от потока присутствием (а не потерей) самосознания, тем, что случается очень редко и граничит с мистическим опытом<sup>50</sup>. Можно и нужно стремиться к состоянию потока, но Маслоу предостерегает от того, чтобы искать пиковые переживания ради них самих.

Нам еще многое предстоит узнать об оптимальных переживаниях. Мало известно о занятиях (таких, как машинальное рисование), вызывающих состояние *микротока*, о *коллективном* (в отличие от индивидуального) потоке, когда целое превосходит сумму составляющих (как, например, во время групповой музыкальной импровизации), или о *плато-переживании* (то есть длящемся пиковом переживании). Позитивная психология позволяет подойти к исследованию этих и других позитивных человеческих переживаний во всей их сложности.

## 5. СЧАСТЬЕ И СУБЪЕКТИВНОЕ

### БЛАГОПОЛУЧИЕ

#### История счастья

Счастье было предметом интереса на протяжении многих веков, начиная с древнегреческой философии, затем в постпросвещенческой европейской философии морали (особенно в утилитаризме) и вплоть до современных исследований качества жизни и благополучия в рамках социальных, политических и экономических наук<sup>51</sup>. В наши дни концепцию счастья, похоже, охотно разделяют большинство людей; оно, судя по всему, ценится больше, чем погоня за деньгами, добродетель или перспектива попасть в рай<sup>52</sup>. Так что нет ничего удивительного в том, что в последние 30 лет (и особенно после появления позитивной психологии) психология тоже обратила внимание на изучение счастья и благополучия.

Существует несколько причин, в силу которых благополучие (well-being) как область исследований в настоящее время процветает:

— прежде всего, западные страны достигли того уровня благосостояния, при котором выживание больше не является главной проблемой в жизни людей. Качество жизни становится важнее, чем показатели экономического процветания;

— личное счастье становится все более важным из-за нарастающей тенденции к индивидуализму;

— наконец, разработан ряд достоверных и надежных методов измерения благополучия, благодаря которым эта область смогла превратиться в серьезную и признанную научную дисциплину<sup>53</sup>.

## Кто счастлив?

Ответ здесь простой, но немного неожиданный: почти все. Совокупные результаты 916 проведенных опросов, охвативших 1,1 млн людей в 45 странах, показывают, что по десятибалльной шкале средний показатель составляет 6,75. Так что люди в среднем скорее счастливы, чем несчастливы<sup>54</sup>. От 84 до 89% американцев, к примеру, при определении уровня счастья показывают результаты выше среднего. Большинство стран сильно превосходят нейтральную отметку — за исключением стран бывшего советского блока (например, Болгария, Россия, Белоруссия, Латвия), где средний балл примерно равен 5 по десятибалльной шкале<sup>55</sup>.

## Кто несчастлив?

Отдельные группы людей регулярно демонстрируют низкий уровень счастья. Среди них те, кто недавно потерял любимых, люди, начавшие проходить курс психотерапии, алкоголики, которых лечат в больнице, недавно попавшие в тюрьму заключенные, студенты — жертвы политических репрессий.

## Почему быть счастливым хорошо?

Здравый смысл подсказывает нам, что счастье хорошо, потому что его приятно чувствовать. Однако исследования показывают, что есть и другие плюсы: позитивные эмоции и благополучие приводят к более успешной социализации, лучшему здоровью, успеху, саморегуляции и стремлению помогать другим.

Любопытно, что благополучие усиливает творческие способности и дивергентное мышление, которое генерирует множество решений для единственной задачи. Судя по всему, счастье, как и позитивные эмоции, подталкивает к тому, чтобы рассматривать, не отвергая, но-

вые идеи. Недавние работы показали также, что счастливые люди дольше могут оставаться сосредоточенными на деле, которое само по себе не доставляет особого удовольствия (расскажите вашему начальнику, что на скучные собрания должны ходить только самые счастливые сотрудники!), лучше справляются с многозадачностью, а также более методичны и внимательны<sup>56</sup>.

Еще поразительнее то, что благополучие связано с долголетием. В рамках одного исследования были проанализированы письменные заявления восемнадцатилетних будущих монахинь, в которых они просят принять их в монастырь. Важно отметить, что все эти монахини впоследствии вели примерно одинаковую скромную жизнь: не курили и не пили, рационально питались и работали учительницами. Результаты исследования показали, что наличие выражений счастья в заявлениях, написанных в 18 лет, позволяет предсказать продолжительность жизни. Оказалось, что 90% монахинь, попавших в юности в верхние 25% по уровню счастья, в 85 лет были еще живы, в то время как среди самых несчастливых в живых осталось всего 34%. Более половины (54%) самых счастливых монахинь были еще живы и в 94 года, а из тех, кто относился к наименее счастливым 25%, в живых осталось только 11%. Так что, похоже, счастье может принести вам лишние 9,4 года жизни!<sup>57</sup>

## Прежде чем двинуться дальше...

Хотите пройти еще один тест? Если да, следуйте инструкциям, приведенным ниже.

Далее вы найдете пять утверждений, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя шкалу от 1 до 7 баллов, укажите степень вашего согласия с каждым утверждением, вписав соответствующее число справа от утверждения. Постарайтесь отвечать честно и откровенно.

## Семибалльная шкала

- |   |   |
|---|---|
| 1 | Совершенно не согласен                  |
| 2 | Не согласен                             |
| 3 | Скорее не согласен                      |
| 4 | Не являюсь ни согласным, ни несогласным |
| 5 | Скорее согласен                         |
| 6 | Согласен                                |
| 7 | Совершенно согласен                     |

1. Во многих отношениях моя жизнь близка к моему идеалу \_\_\_\_

2. Условия моей жизни прекрасны \_\_\_\_

3. Я удовлетворен(а) своей жизнью \_\_\_\_

4. До сих пор я получал(а) важные вещи, которые я хочу в жизни \_\_\_\_

5. Если бы можно было прожить жизнь заново, я бы почти ничего не изменил(а) \_\_\_\_

Теперь сложите все пять цифр, чтобы получить общий результат. Он должен быть между 5 и 35. Этот тест может показать, насколько вы удовлетворены своей жизнью<sup>58</sup>. Сумма баллов от 15 до 25 считается средней, показатель меньше 14 означает, что ваша удовлетворенность жизнью ниже среднего, а если ваш результат оказался между 26 и 35, вы, наверное, вполне довольны жизнью. Ниже вы сможете прочесть больше об удовлетворенности жизнью и том, что она значит для нашего счастья.

### Что такое счастье на самом деле, или

### Наука о субъективном благополучии

В психологии идут большие споры о том, может ли (и должно ли) счастье измеряться объективно (или субъективно). Некоторые считают, что нет никакой возможности измерить его объективно, потому что ни



одно наблюдаемое поведение не может быть достоверным признаком счастья. Даже общительность и дружелюбие, так часто наблюдаемые у счастливых людей, могут быть маской, которую надевают на себя несчастные. Другие, однако — и среди них нобелевский лауреат Дэниэл Канеман, — верят в объективную оценку счастья, которая может быть получена путем вычисления среднего арифметического множества оценок настроения людей за некоторый период времени. Тем самым оценку счастья не нужно привязывать к памяти и ретроспективным суждениям<sup>59</sup>. Тем не менее пока что доминирует субъективная парадигма, и именно на ней я здесь сосредоточусь.

Вы могли заметить, что до сих пор в этой главе я вроде бы использовала слова «счастье» и «благополучие» как синонимы. Это объясняется тем, что понятие «субъективное благополучие» (subjective well-being — SWB) используется в научной литературе как заменитель термина «счастье». Оно соотносится с тем, как люди оценивают свою собственную жизнь в терминах когнитивных и аффективных объяснений, и может быть выражено следующим образом<sup>60</sup>:

SWB = удовлетворенность жизнью + аффект

Первая, когнитивная часть субъективного благополучия выражается в удовлетворенности жизнью (satisfaction with life — SWL). Удовлетворенность жизнью отражает оценку человеком его собственной жизни. Человек удовлетворен, когда почти нет (или вовсе нет) разрыва между существующим положением и тем, что представляется ему идеальной ситуацией либо такой, которую он заслужил. Неудовлетворенность, в свою очередь, является результатом существенного разрыва между данностью и идеалом. Неудовлетворенность также может проистекать из сравнения себя с другими людьми.

Аффект представляет собой эмоциональную сторону SWB. Понятие аффекта (которое обсуждалось в главе 2) включает в себя как положительные, так и отрицательные эмоции и состояния, связанные с нашим повседневным опытом.

Хотя с точки зрения здравого смысла мы должны чувствовать себя наиболее счастливыми, когда испытываем максимальное количество сильных позитивных эмоций и не очень часто испытываем негативные эмоции, исследователи утверждают, что это не так. Они говорят, что, хотя часто испытывать позитивный аффект очень важно, сильные позитивные эмоции не являются обязательными для благополучия. Дело в том, что сильные позитивные эмоции обычно достаются нам не даром — часто за ними следуют периоды подавленности. Кроме того, они могут негативно повлиять на оценку последующих (обычно менее ярких) позитивных переживаний<sup>61</sup>.

## Возвращаясь к практической стороне дела: можем ли мы повысить наше субъективное благополучие?

Ряд теорий утверждает, что невозможно раз и навсегда изменить чей-то уровень счастья. Одна из этих теорий — так называемая теория нулевой суммы, утверждающая, что счастье — это цикл и что счастливые и несчастные периоды следуют один за другим. Любая попытка повысить уровень счастья будет быстро сведена к нулю последующим несчастным периодом. Другая теория утверждает, что в целом счастье является неизменной характеристикой, хотя в подростковом возрасте и в юности оно не столь стабильно и к тому же на него могут воздействовать важные перемены в жизни. Таким образом, счастье, скорее, «стремится стать»

постоянной величиной, чем является таковой с самого начала<sup>62</sup>.

Теория адаптации утверждает, что, хотя счастье реагирует на хорошие и плохие события, вскоре после них оно возвращается на исходный уровень. Люди, выигравшие в лотерею, быстро возвращаются к своему нормальному уровню благополучия; инвалиды, которых парализовало ниже пояса или полностью, тоже, похоже, приспособляются к своему положению, так что их благополучие почти восстанавливается до прежнего уровня<sup>63</sup>. Было установлено, что на благополучие влияют только те события, которые произошли в последние два-три месяца<sup>64</sup>. Мы располагаем доказательствами того, что люди привыкают и к выигрышу в лотерею, и к травмам позвоночника, но есть некоторые вещи (такие, как вдовство, одиночество и несправедливость), к которым полностью адаптироваться невозможно<sup>65</sup>.

## Что важно для счастья, а что нет?

Если бы вас спросили, то что из следующего списка вы бы назвали важным для счастья: деньги, дружбу, наличие детей, брак, внешность, здоровье, хороший климат? Важен ли ваш возраст? Имеют ли значение уровень образования или безопасность района, где вы живете? Логично предположить, что наиболее вероятным источником удовлетворенности жизнью служат объективные обстоятельства, однако часто дело не в них. Счастье очень слабо связано со многими обстоятельствами жизни, которые мы считаем настолько важными, что в погоне за ними готовы потратить годы. Сравните ваше мнение с таблицей 2, в которой обобщены результаты исследования коррелятов счастья, и посмотрите, правильная ли у вас была картина<sup>66</sup>.

---

\* Корреляты — это две вещи, связанные между собой (например, рост у детей коррелирует с возрастом: более высокие дети обычно старше).

Здесь необходимо оговориться: разбираться в причинах и следствиях — непростое занятие. Хотя эти корреляты часто считаются причинами счастья, они также могут быть и его следствиями. Например, возможно, что наличие хороших друзей приносит счастье или же те, кто счастлив, притягивают к себе хороших друзей.

### Счастье и отношения

Динер и Селигман<sup>67</sup> в своем исследовании исключительно счастливых людей (верхние 10% 222 студентов колледжа) обнаружили только одно важное отличие самых счастливых от всех остальных. Очень счастливые люди вели богатую и насыщенную светскую жизнь. Они меньше времени проводили в одиночестве, находились в хороших отношениях с друзьями и имели на момент исследования романтического партнера. В их жизни не происходило меньше негативных или больше позитивных событий, они не отличались от других по количеству времени, потраченного на сон, телевизор, физические упражнения, курение, алкоголь и т. д.

Брак обычно приводит к быстрому росту уровня SWB, который, увы, через какое-то время снижается. Однако он не возвращается к исходной отметке, а остается выше, чем раньше. Так что брак изменяет «рабочий уровень» SWB, хотя это изменение невелико. Правда, если у вас тяжелый период в отношениях, вы, скорее всего, менее счастливы, чем те, кто не состоит в браке или разведен.

Таблица 2. Истина, известная науке

С чем связано SWB	С чем SWB практически не связано
Оптимизм	Возраст (хотя на этот счет существуют несколько противоречивые данные)
Экстравертность	Физическая привлекательность
Социальные связи, например тесная дружба	Деньги (когда основные потребности удовлетворены, разница между очень богатым и просто обеспеченным человеком незначительна)
Брак (он все еще дает лучший результат, чем сожительство, хотя последнее набирает силу как фактор SWB в индивидуалистских обществах)	Пол (женщины чаще бывают в депрессии, но они же чаще радуются)
Наличие интересной работы	Уровень образования
Религия или духовность	Наличие детей (см. следующую страницу для дальнейших разъяснений)
Свободное время	Переезд в более теплый климат (на деле переезд в Австралию повысит ваш уровень SWB всего на 1—2%)
Хороший сон и физические упражнения	Уровень безопасности в обществе
Социальное положение (в силу разницы в образе жизни и методах преодоления трудностей)	Качество жилья
Субъективное здоровье (ваше мнение о собственном здоровье)	Объективное здоровье (что говорят врачи)

Через три месяца увольнение или повышение по службе перестает влиять на уровень счастья.

Выигрыш в лотерею часто делает людей менее счастливыми.

За последние 50 лет реальные доходы населения в развитых странах сильно выросли, а уровень SWB не изменился.

Если человеку недавно прибавили зарплату, это влияет на его удовлетворение от работы, а средний уровень его зарплаты не влияет.

Люди в богатых странах, по-видимому, гораздо счастливее, чем в более бедных, однако для некоторых стран это не так (например, для Бразилии).

Желание разбогатеть делает людей менее счастливыми.

Люди, которые ходят в церковь, более счастливы и живут дольше, хотя, возможно, это объясняется социальной поддержкой, которую дает людям принадлежность к религиозной общине.

Наличие детей не делает вас более счастливым, а если у вас дети младше пяти лет или подростки, то вы даже менее счастливы. Но при этом наличие детей может сделать вашу жизнь более осмысленной, к тому же родители обычно живут дольше<sup>68</sup>.

Просмотр сериалов повышает благополучие.

Счастье частично является врожденным.

Все внешние жизненные обстоятельства в сумме отвечают не более чем за 10% варьирования уровня благополучия<sup>69</sup>.

Селигман ввел формулу счастья:  $C = I + O + V$ , где  $C$  означает счастье,  $I$  — индивидуальный диапазон,  $O$  — обстоятельства и  $V$  — факторы, поддающиеся волевому контролю.  $I$  — это генетически предопределенный уровень счастья, который остается относительно стабильным на всем протяжении жизни и к которому мы возвращаемся вскоре после большинства значительных событий в нашей судьбе. Он определяет счастье

примерно на 50%. О — это обстоятельства, которые мы уже рассмотрели (они отвечают примерно за 10%). Так что если вы хотите быть счастливыми, то женитесь, посещайте церковь, но не беспокойтесь о том, чтобы заработать больше денег, сохранить здоровье, получить образование или переехать в более теплый климат. Наконец, под факторами, поддающимися волевому контролю (В), имеются в виду сознательные, намеренные и требующие усилий действия, которые человек может выбрать для себя (отвечают примерно за 40% счастья)<sup>70</sup>.

Отлично! Я могу влиять на 40% своего счастья, но что мне сделать?<sup>71</sup>



## 6. СЧАСТЬЕ — ВЕЩЬ НЕОБХОДИМАЯ ИЛИ ДОСТАТОЧНАЯ? ПОНЯТИЕ ЭВДЕМОНИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

### Проблемы существующих подходов к счастью

Достаточно ли счастья для хорошей жизни? Этот вопрос занимает все более важное место в позитивной психологии. Можно ли адекватно измерить качество жизни человека тем, насколько ему хорошо? Знаем ли мы, что на самом деле значит испытывать *субъективное чувство благополучия*, когда оцениваем это самое благополучие? Многие исследователи уверены, что не знаем и что нынешнее определение благополучия возникло практически случайно: вначале исследователи захотели разработать вопросники про счастье (чтобы оценивать эффективность различных интервенций), а потом из этих вопросников вывели определение, не сильно заботясь о том, удалось ли им в действительности отразить всю многогранность человеческого благополучия и счастья<sup>72</sup>.

Наверное, мы не погрешим против истины, утверждая, что современная литература о благополучии в целом игнорирует вклад гуманистов и экзистенциалистов, таких, как Маслоу, Роджерс, Юнг и Олпорт<sup>73</sup>. Кроме того, она не очень обращает внимание на сложность философских концепций счастья, хотя философия изучала эту тему задолго до того, как психология появилась на свет.

Может ли человек по-настоящему реализоваться, если не знает, зачем он живет, в чем суть и смысл человеческого существования? Может ли ему быть по-настоя-



щему хорошо, если он даже не пытается ничего изменить в себе? Не растет и не развивается как личность? Вот именно этого и не хватает в господствующих сегодня теориях благополучия — таких понятий, как рост, самоактуализация и смысл.

Современные концепции благополучия дают, судя по всему, одностороннюю и довольно скудную картину благополучия. В сущности, у них получается хорошо описать в основном гедонизм — стремление к максимуму удовольствия (позитивного аффекта) и минимуму боли (негативного аффекта). Гедонистические взгляды можно обнаружить у греческого философа Аристиппа, считавшего, что цель жизни — испытать как можно больше удовольствий, и у философов, исповедовавших утилитаризм<sup>74</sup>.

## Альтернатива гедонистическому

### счастью

В последнее время из исторических и философских руин восстало другое понимание хорошей жизни — идея эвдемонического благополучия. Понятие эвдемонии (греч. *eudaimonia* от *daimon* — истинный дух) ввел еще Аристотель. Он считал идею счастья вульгарной, подчеркивая, что не все желания стоит осуществлять; среди них есть такие, осуществление которых доставляет удовольствие, но сами они благополучия не приносят. Аристотель полагал, что настоящее счастье в том, чтобы вести добродетельную жизнь и делать то, что достойно быть сделанным. Он утверждал, что главной целью человека является реализация его человеческого потенциала. Эта идея получила дальнейшее развитие в трудах других выдающихся мыслителей: стоиков, подчеркивавших ценность самодисциплины, и Джона Локка, полагавшего, что счастье достигается через благоразумие.

Гуманистические психологи, такие, как Маслоу (построивший иерархию потребностей) и Роджерс, могут, наверное, считаться первыми «эвдемонистами» XX века. Гуманистическая психология появилась в 1960-е годы в условиях доминирования психоанализа (с его пессимистическим настроем) и бихевиоризма (с его восприятием людей как автоматов, реагирующих на стимулы). Основное допущение гуманистической психологии состояло в том, что у людей есть свобода воли и что они могут совершать выбор, влияющий на их благополучие. От других психологических подходов гуманистическую психологию отличала вера в то, что в человеке присутствует тенденция к актуализации — фундаментальная мотивация к тому, чтобы развиваться. Роджерс, первым отметивший эту тенденцию, в «Становлении человека» описывает ее так:

«...Стремление человека осуществить себя, проявить свои возможности. Под этим стремлением я имею в виду направляющее начало, которое проявляется во всех формах органической и человеческой жизни, — стремление к развитию, расширению, совершенствованию, зрелости, тенденцию к выражению и проявлению всех способностей организма и личности. Это стремление может быть глубоко скрыто под несколькими слоями ржавых психологических защит; оно может быть спрятано за не признаваемым человеком искусственным фасадом. Я, однако, убежден, основываясь на своем опыте, что это стремление есть в каждом индивиде и ожидает только подходящих условий для освобождения и проявления»<sup>75</sup>.

## Что еще живет под куполом эвдемонии?

Итак, если вы согласны с тем, что хорошего самоощущения недостаточно для хорошей жизни, то вы в хорошей компании. Существует несколько теорий благопо-

лучия, которые стараются мирно сосуществовать под сенью довольно широкого понятия эвдемонии. О некоторых из них я расскажу в этой главе.

## Советы и подсказки

### *Даймон в действии*

Даймон представляет собой потенциальные возможности каждого человека, воплощение которых ведет к максимальной самореализации. Усилия человека, направленные на то, чтобы жить в согласии со своим даймоном, соответствие между даймоном и тем, что люди делают в жизни, ведут к переживанию эвдемонии<sup>76</sup>.

### Психологическое благополучие

Если вы думаете, что наконец смогли уловить разницу между SWB и SWL и уже почти запомнили, чему соответствуют эти аббревиатуры (SWB — субъективное благополучие, SWL — удовлетворенность жизнью), я уверена, вы порадуетесь, узнав, что сейчас я подброшу вам для обсуждения кое-что еще, а именно PWB.

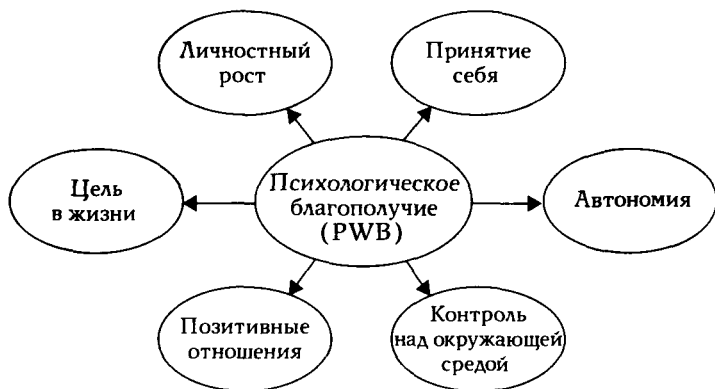
PWB (psychological well-being) означает *психологическое благополучие*; эту модель благополучия активно пропагандирует профессор психологии Кэрол Рифф<sup>77</sup>. Не удивлюсь, если окажется, что она использовала слово «психологическое» только потому, что «субъективное» уже было занято. Рифф проанализировала множество различных подходов к счастью в разных разделах психологии и пришла к выводу, что благополучие должно рассматриваться как состоящее из шести компонентов. Вот они: *принятие себя* (позитивная оценка себя и своей жизни), *личностный рост*, *цель в жизни*, *позитивные отношения с другими*, *контроль над окружающей средой* (способность эффективно управлять своей жизнью и окружающей средой) и *автономия*.

Бесспорно, эта модель значительно шире той, которую предлагает лагерь гедонистов, но верна ли она? Рифф

провела большое количество исследований, вроде бы эмпирически подтверждающих ее модель. Множество других людей провели множество других исследований, которые ее не подтвердили\*. Они обнаружили, что эти шесть компонентов являются производными от двух измерений благополучия — гедонического и эвдемонического<sup>78</sup>.

Хотя все компоненты PWB кажутся важными, все равно создается впечатление, что они несколько произвольны. Действительно, пострадает ли эта модель, если убрать один или два элемента? Станет ли она лучше, если добавить что-нибудь еще, например внутреннюю гармонию?

### Модель психологического благополучия Рифф



### Теория самодетерминации

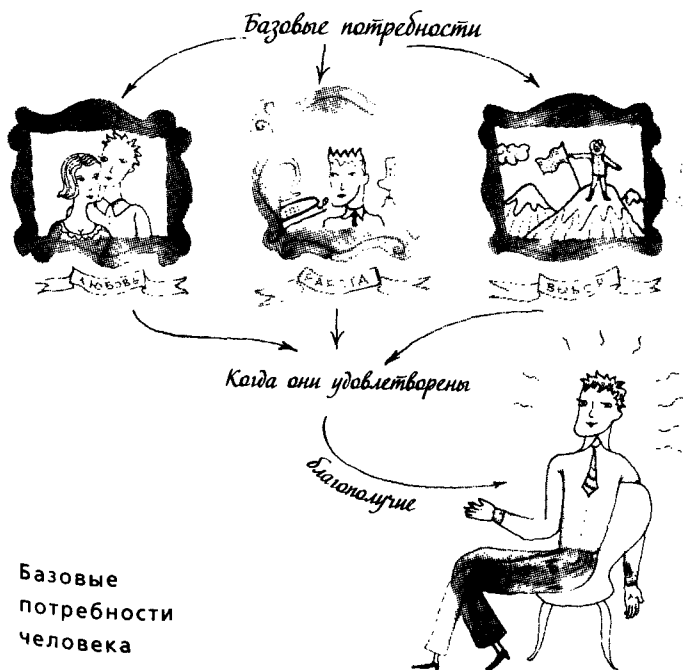
Другая эвдемонистическая модель — теория самодетерминации (self-determination theory, SDT), разработанная Райаном и Деси, — утверждает существование трех фундаментальных врожденных потребностей, яв-

\* Вы, наверное, уже догадались, что эмпирические подтверждения и научные данные необязательно неоспоримы и тверды как скала.

ляющихся универсальными (присутствующими во всех культурах и временах). Эти три основных вида психологической пищи таковы:

- автономия — потребность выбирать то, что делаешь, быть режиссером собственной жизни;
- компетентность — потребность чувствовать себя уверенно в том, что делаешь;
- связи/отношения — потребность иметь тесные и надежные связи с другими людьми, при этом сохраняя автономию и развивая компетентность.

Теория самодетерминации утверждает, что, когда эти потребности удовлетворены, мотивация и благополучие усиливаются, в противном случае возникают негативные следствия для нашего правильного функционирования<sup>79</sup>. Достаточно много психологов согласны с тем, что именно эти три потребности являются наиболее базовыми, хотя часто упоминается еще и само-



уважение. Райан и Деси видят огромную разницу между SDT и SWB, и она состоит в том, что в их модели автономия, компетентность и связи/отношения способствуют благополучию, в то время как Рифф использует эти понятия, чтобы дать определение благополучию.

### Другие эвдемонистические теории

Понятие аутотелической личности, предложенное Чиксентмихайи, тоже претендует на место под куполом эвдемонии. Аутотелические люди (см. главу 4) — это те, кто часто занимается чем-то ради самого занятия и регулярно испытывает состояние потока. Но одна из проблем с помещением потока в эвдемонистический лагерь заключается в том, что некоторые сформулированные Чиксентмихайи характеристики потока, в том числе утрата чувства времени и уход от личных проблем, имеют гораздо больше общего с гедоническим наслаждением, чем с эвдемоническими усилиями.

Человек, стоящий во главе позитивной психологии как направления, Мартин Селигман, ввел модель *подлинного счастья* (2002). В рамках этой модели он различает приятную жизнь, хорошую жизнь и осмысленную жизнь, тем самым пытаясь разобраться, что такое благополучие на самом деле. *Приятная жизнь* стремится к позитивным эмоциям, и можно увидеть параллели между ней и гедоническим благополучием. В *хорошей жизни* человек использует свои сильные стороны ради вознаграждения в виде занятий, которые ему нравятся и которые сродни потоку. Наконец, *осмысленная жизнь* состоит в том, чтобы использовать свои сильные стороны, служа чему-то, что больше и выше тебя. О сильных сторонах мы поговорим в главе 12, однако сейчас давайте рассмотрим изложенную модель чуть подробнее. Селигман считает, что эвдемоническими могут считаться как устремленность к деятельности/потоку, так и устремленность

к смыслу\*. Исследования Селигмана и его коллег показывают, что, когда люди предаются гедоническим занятиям (развлечениям, отдыху или веселью), они испытывают много приятных ощущений, более энергичны и у них ниже негативный аффект. Более того, в этот момент они счастливее тех, кто устремлен к эвдемоническим ценностям. Однако в долгосрочной перспективе те, кто ведет более «эвдемонический» образ жизни (работает над развитием своих способностей и умений, учится чему-то), больше удовлетворены своей жизнью<sup>80</sup>.

Некоторые исследователи утверждают, что эвдемонического благополучия проще достичь путем личностного развития и роста<sup>81</sup>, другие — через поиск смысла жизни<sup>82</sup>. Так или иначе они согласны в том, что в жизни должно быть что-то еще помимо чистого удовольствия и счастья.

### Эвдемония



\* См. выше о проблематичности потока как пути к эвдемонии.

## Ой... у нас опять проблема

Мне интересно, заметили ли вы маленькую проблему с эвдемоническим благополучием? В нем полная КАША! Эвдемоническое благополучие — это не просто родовое понятие для многих слабо связанных друг с другом теорий, это свалка, куда попадает все, что не имеет отношения к удовольствию.

Давайте-ка снова заглянем на эту свалку. Некоторые авторы определяют эвдемонию как реализацию человеческого потенциала<sup>83</sup>, в то время как другие связывают ее с частым переживанием состояния потока<sup>84</sup>. Есть и другие распространённые определения: осознание своей истинной сущности / истинного «я»<sup>85</sup>, личностный рост, смысл, совокупность шести компонентов психологического благополучия по Рифф<sup>86</sup>. Селигман определяет эвдемонию как одновременно поток и смысл. Объясните мне, пожалуйста, хоть кто-нибудь, что же такое эвдемоническое благополучие?

Пытаясь пролить свет на устройство счастья, эвдемонические определения только еще больше все усложняют. Осознание своей истинной сущности — это то же самое, что личностное развитие? А что если ваша истинная сущность зовет вас к насилию? Рост и смысл — это одно и то же? Кэрл Рифф, возможно, права, когда различает их. Смысл может быть обретен в личностном росте, но его можно найти и в служении другим, и в вере в Бога, следовательно, эти два понятия никак нельзя отождествлять. Важны ли для эвдемонического благополучия позитивные отношения? Вероятно, важны, но они, похоже, весьма важны и для гедонического благополучия (см. предыдущую главу).

На основании этих отчасти противоречивых теорий и моих собственных исследований я бы хотела выдвинуть гипотезу о том, что эвдемоническое благополучие может быть достигнуто на одном из двух путей — на пути личностного развития/роста или на пути трансцендентности. Так что потерпите еще, возможно, концы с концами все-таки сойдутся!



Личностное развитие связано с жадой перемен, стремлением лучше понять себя и мир, вырасти как личность, стать лучше в избранных тобой областях и сферах жизни. Личностное развитие и рост заложены в тенденции к актуализации, однако самой по себе этой тенденции недостаточно. Рост часто оказывается процессом, требующим усилий, он предполагает решение сложных задач и преодоление препятствий, которые могут быть как внешними, так и внутренними.

Рост и перемены в жизни не всегда ощущаются как приятные<sup>87</sup>. Исследователи обнаружили, что даже субъективно позитивные изменения могут уменьшить позитивный аффект<sup>88</sup>. Например, в одной работе было показано, что среди людей, проходивших психотерапию, те, кто ощущал более значительное улучшение, сообщали исследователям о наличии большего количества депрессивных симптомов и более низком уровне принятия себя, но в то же время и о более значительном личностном росте. Это происходит потому, что любое изменение всегда ассоциируется с утратой, даже если утраченное — это непродуктивная или вовсе плохая модель. Карл Роджерс, один из отцов гуманистической психологии, заметил, что люди, действительно продвигающиеся к тому, что может считаться «хорошей жизнью», обычно не считают себя счастливыми или довольными. Он пишет: «Хорошая жизнь — это процесс, а не состояние»<sup>89</sup>.

## Советы и подсказки

### *Упражнение на личностное развитие*

Чтобы прояснить, куда вы хотите двигаться, представьте себя через 10 или 20 лет и подумайте, каким человеком вы бы хотели быть в это время и как этого можно достичь<sup>90</sup>.

Когда психологи пытаются измерить личностный рост, они часто смотрят на то, насколько люди открыты новому опыту и насколько они заинтересованы в том, что-

бы учиться<sup>91</sup>. Тем не менее, если исходить из здравого смысла, станет совершенно ясно, что открытость опыту необходима не только для роста, но и для того, чтобы испытывать удовольствие, а это одна из сторон гедонического благополучия. Хотя интерес к обучению и является очень важным аспектом, вряд ли он может служить показателем человеческого развития. Так как же мы узнаем, что процесс развития идет, что мы действительно растем?

Мы можем поискать несколько признаков развития. Среди них: сложность и дифференциация (например, насколько хорошо мы можем справляться с многообразием), организация и интеграция (например, способность соединять различные элементы), гибкость, чувствительность к тонкостям (например, различение деталей и нюансов), мобильность и динамичность (например, любопытство, интерес, открытость новым ситуациям), внутренний контроль (например, способность откладывать удовольствие), широта (например, непредвзятость) и эффективное использование своего потенциала и энергии. Ни один из этих признаков сам по себе не является необходимым или достаточным, так что лучше посмотреть, имеют ли место несколько таких изменений<sup>92</sup>.

### Трансцендентность

Трансцендентность связана с приверженностью чему-то или кому-то иному, чем «я». Она также сильно связана с поиском смысла своей жизни и с тем, чтобы действовать в соответствии с этим смыслом. Однако этот смысл в обязательном порядке требует выйти за пределы личного (не теряя при этом себя) ради чего-то большего, чем ты сам (это могут быть дети, осмысленная работа, общество или духовные ценности)<sup>\*</sup>. Трансцендентность, таким образом, ведет к некоторой внеположной человеку полезности его жизни. Это могут быть

\* Причина, по которой термин «смысл» не подходит для описания этого пути к эвдемонии, состоит в том, что смысл теоретически можно

объективные результаты/плоды существования или добродетельная жизнь как ценная сама по себе<sup>93</sup>.

Трансцендентность — это эвдемонический путь к благой жизни, независимый от личностного развития (хотя они, конечно, могут сосуществовать). Например, у матери, посвятившей жизнь воспитанию своих детей как полноценно функционирующих людей (а не просто присмотру за ними), возможно, нет времени, чтобы заняться собственным личностным развитием.

Многие ученые, в том числе Аристотель, Рифф, Селигман, Макгрегор, Литтл и др., говорят о выходе за пределы себя ради большего блага. Надеюсь, что введение «трансцендентности» как термина будет способствовать сближению разных теорий.

### Самое последнее замечание...

Существует еще одна тонкость в истории о гедоническом и эвдемоническом благополучии. Возможно, вы помните из предыдущей главы понятие «удовлетворенность жизнью» (SWL). Сторонники эвдемонистической парадигмы недогнувшей рукой сослали его в гедонистический лагерь, но на самом деле нет уверенности в том, что дело обстоит именно так. Человек может быть удовлетворен своей жизнью, если он хочет стремиться к счастью и успешно это делает ИЛИ если человек решает ориентироваться на эвдемонию и живет именно так. Надо помнить о том, что удовлетворенность жизнью — это всего лишь соответствие между наличествующим и идеальной ситуацией, причем и то и другое отражают то, как человек субъективно оценивает свою жизнь<sup>94</sup>. Поэтому удовлетворенность жизнью может считаться самостоятельным способом субъективной оценки текущего состояния жизни, причем последняя может быть ориентирована как гедонически, так и эвдемонически.

найти и в удовольствии, и в личностном развитии, которые не требуют выхода за пределы себя. Здесь описан очень специфический тип смысла — смысл, внеположный человеку, предполагающий служение чему-то большему, чем ты сам.

## 7. СОЗИДАНИЕ СМЫСЛА: ЦЕННОСТИ, МОТИВАЦИЯ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ

Теперь, когда мы знаем, при каких условиях мы можем полностью самореализоваться, давайте обсудим, что еще может помочь нам в этом. В этой главе рассматриваются три взаимосвязанные темы: ценности, мотивация и жизненные цели. Все эти факторы играют роль в улучшении гедонического и эвдемонического благополучия. Конечно, важно, чтобы наши основные биологические (безопасность, голод, жажда) и психологические (автономия, связи/отношения, компетентность) потребности были удовлетворены, но для оптимального функционирования этого недостаточно. Чтобы делать разумный выбор и действовать, мы должны знать, каковы наши ценности и убеждения. Мы должны иметь мотивацию, чтобы начать делать то, что мы решили делать. Наконец, мы должны ставить себе достижимые и значимые для нас цели, отражающие наши глубинные ценности.

### Ценности

*Ценности* — это то, что для нас важно. Это глубокие убеждения, которые мы обычно усваиваем в детстве или определяем для себя, став старше. Необходимо различать ценности и потребности. *Потребности* являются врожденными, они существуют, даже если мы не отдаем себе в этом отчета, и являются универсальными. Ценности, в свою очередь, мы усваиваем или выбираем, они осознаются нами, и у каждого они свои. Потребности достаточно стабильны — мы хотим есть сегодня и снова захотим есть завтра (или даже попозже сегодня). Ценности могут меняться. Мало у кого ценности остаются совершенно неизменными на протяжении всей жизни.

Ценности — это та причина, по которой мы делаем то, что делаем. Например, они помогают нам обуздать наши желания и устанавливать приоритетные по-

требности. Если бы для нас все было одинаково ценно, мы бы не смогли действовать, потому что не знали бы, с чего начать<sup>95</sup>. Ценности особенно полезны, когда нужно объяснить, почему мы делаем то, что, в сущности, делать не любим. Мало кому нравится менять подгузники, тем не менее ценность заботы о ребенке в подавляющем большинстве случаев перевешивает ценность того, что нам нравится или не нравится (иначе в мире было бы гораздо больше рыдающих младенцев).

Современное общество больше не предлагает нам проверенный и убедительный набор ценностей. По существу, мы живем в эпоху «ценностного провала» — в том смысле, что утрачен консенсус в этом вопросе<sup>96</sup>. Мы научились отдавать себе отчет в том, что ценности других людей могут отличаться от наших; но раз мы соглашаемся с этим, значит, наши собственные ценности отчасти являются результатом произвольного выбора.

Утрата ценностей или невозможность понять, какие ценности выбрать, могут оказаться разрушительными. Страны бывшего советского блока, например, пережили в этом смысле грандиозное потрясение, когда ценности многих людей за очень короткий период времени были разбиты вдребезги, а на смену им ничего не пришло.

Шалом Шварц выделил десять ценностей, которые, по его мнению, могут быть универсальными (они обнаружены в различных культурах): *власть, достижение, гедонизм, стимулирование, саморегуляция, универсализм, доброжелательность, традиция, конформизм и безопасность*<sup>97</sup>. Действительно, в исследованиях мы находим много подтверждений тому, что этот список является исчерпывающим\*. Если бы вам пришлось размышлять на эту тему, то какие из перечисленных выше ценностей вы считали бы коррелятами субъективного благополучия? Подходящими ценностями кажутся саморегуляция и достижение (возможно, из-за того,

---

\* Можете назвать еще какую-нибудь универсальную ценность, не попавшую в этот список?

что акцент в них делается на автономии и компетентности), а вот традиция и конформизм связаны с более низким уровнем благополучия. Это происходит потому, что в их основе лежит так называемая внешняя мотивация (которую мы обсудим далее этой главе).

Ценности часто связаны с тревогой. Если вы думаете, что тревога — это что-то из области психического (не)здоровья, не имеющее ничего общего с позитивной психологией, то вы заблуждаетесь. Исследователи различают два типа тревоги — микротревогу и макротревогу<sup>98</sup>. *Микротревога* касается только вас и близких вам людей («Позовут ли меня на собеседование?» «Что если он от меня уйдет?»). Вполне закономерно, что она ведет к низкому уровню благополучия. Более того, люди, часто переживающие подобную тревогу, обычно исповедуют такие ценности, как власть и гедонизм. *Макротревога*, в свою очередь, касается общества, мира и глобальных проблем (СПИД в Африке или президентские выборы в США). Такая тревога бывает у людей, для которых очень важны ценности универсализма и доброжелательности, и для них же характерен относительно высокий уровень благополучия<sup>99</sup>. Так что тревожиться на самом деле полезно, если только ваши тревоги не сосредоточены на вас самих.

## Мотивация

Почему вы встаете по утрам? Почему вы не лежите целый день в постели, ничего не делая? Мотивация — это сила, заставляющая вас вставать, идти на работу, открывать учебник среди ночи и т. д. Однако эта сила не так проста, как кажется на первый взгляд.

Существуют два основных типа мотивации: внешняя и внутренняя. *Внутренняя* мотивация отражает врожденное человеческое стремление искать новизну и сложные задачи, исследовать мир, использовать свои способности. Когда мы внутренне мотивированы, мы делаем

что-то ради самого процесса, просто потому, что это приятно и интересно. Мы *внешне* мотивированы, когда действуем ради чего-то другого или ради достижения внешнего результата (например, идем на работу, чтобы заработать денег).

## Советы и подсказки

### *Пробуждение внутренней мотивации*

Внутренняя мотивация усиливается в случае умеренно сложных занятий, таких, с которыми мы можем хорошо справиться или которые приносят нам удовлетворение<sup>100</sup>.

Чтобы все еще немного запутать, скажем, что у внешней мотивации имеются четыре подтипа: посторонняя, интроективная, идентифицированная и интегрированная<sup>101</sup>.

— *Посторонняя* мотивация происходит, когда мы чувствуем, что нами движут какие-то внешние силы, и действуем ради награды или из страха перед наказанием. Мы делаем что-то потому, что должны это делать.

— *Интроективная* мотивация основана на самоконтроле, в этом случае мы действуем, чтобы избежать вины, давления и беспокойства. Мы делаем что-то потому, что будем чувствовать себя виноватыми, если не сделаем это.

— *Идентифицированная* мотивация означает, что мы делаем что-то потому, что понимаем важность этого занятия (даже если оно не приносит нам удовольствия).

— Наконец, *интегрированная* мотивация означает, что мы делаем что-то, поскольку полностью подписываемся под теми ценностями, которые определяют наше поведение, то есть эти ценности уже стали частью нас самих.

Если рассматривать мотивации как континуум, то идентифицированная и интегрированная мотивации расположены очень близко к внутренней; это означает,

что чем больше мы развиваем в себе эти типы мотивации, тем меньше нам нужно будет заставлять себя делать какие-то вещи. Чем ближе человек к интегрированной и внутренней мотивации, тем более подлинной и наполненной становится его жизнь.

## Советы и подсказки

### *Укрепление вашей внутренней мотивации*

Позвольте себе делать выбор как можно чаще, разберитесь в том, что вы чувствуете по поводу разных ситуаций и отличается ли ваша точка зрения от мнения других людей. Это укрепит вашу автономию и, соответственно, внутреннюю мотивацию.

Почему автономия так важна для внутренней мотивации? Если мы относительно свободны в выборе своих действий, тогда нам легче отдавать себе отчет в причинах, по которым мы их совершаем. Однако, если мы чувствуем, что нас заставляют или вынуждают что-то делать, нам гораздо сложнее сделать эту мотивацию внутренней. Поэтому, предлагая награду за деятельность, которая должна быть внутренне мотивированной, мы на самом деле делаем ее менее производительной и эффективной.

## Советы и подсказки

### *Развитие интегрированной мотивации у детей*

Избегайте вознаграждать детей за домашнюю работу, принуждать или упрашивать их сделать ее или какое-то другое необходимое дело. Это может привести к недостатку ответственности. Вместо этого дайте занятию разумное обоснование, сделайте его более интересным, сопереживайте трудностям, не скупитесь на похвалы, поддерживайте автономию и проявляйте интерес и заботу — в этом ключ к воспитанию внутренне мотивированных детей<sup>102</sup>.



## Жизненные цели

Благополучие в значительной степени зависит от нашей способности выбрать направление в жизни, сформировать намерения и убедиться, что мы движемся по избранному пути<sup>103</sup>. Жизненные цели, которые также называются ключевыми целями, личными устремлениями, личными проектами, жизненными задачами и надеждами на будущее, — это специфические мотивирующие целевые установки, с помощью которых мы даем направление нашей жизни. Это не то же самое, что потребности, потому что жизненные цели формулируются на сознательном уровне. Они отличаются от ценностей, которые есть у человека. Они не совпадают с кратковременными целями, потому что направляют жизнь людей в течение продолжительного времени. Исследователи установили: знание того, какие жизненные цели мы преследуем, почему мы их преследуем и насколько эти цели соответствуют нашим ценностям, может помочь нам улучшить качество жизни.

Самоконкордантная (self-concordance) модель утверждает, что благополучие выше, если люди выбирают цели на основе идентифицированной, интегрированной и внутренней мотивации (см. предыдущий раздел)<sup>104</sup>. Долгосрочные исследования показывают, что самоконкордантные цели не только коррелируют с большим гедоническим и эвдемоническим благополучием, но ведут к тому, что люди и более упорны в их достижении. Когда эти цели достигнуты, благополучие повышается еще больше. Причина, по которой самоконкордантные цели улучшают благополучие, состоит в том, что они удовлетворяют врожденные психологические потребности (см. предыдущую главу).

### Какие цели?

Некоторые исследователи считают, что одни цели больше способствуют благополучию, чем другие. На-

пример, гуманист Эрих Фромм провел различие (1976) между стремлением «иметь» (достичь богатства и определенного положения) и стремлением «быть» (например, самоактуализоваться) и обнаружил, что люди, стремящиеся «быть», в среднем оказываются более счастливыми<sup>105</sup> (возможно, потому, что они не страдают из-за недостаточно высокого статуса и не тратят силы на то, чтобы у них было все «как у людей»<sup>106</sup>). Многие другие исследователи тоже полагают, что сосредоточенность на внешних целях (финансовый успех, общественное признание и внешний вид) не так хороша, как идея сосредоточиться на внутренних устремлениях (например, принятие себя, принадлежность к группе, гражданская позиция)<sup>107</sup>. Внешние цели часто сочетаются с более низкой самооценкой, большей зависимостью от лекарств, более длительным сидением перед телевизором, более трудными и менее удовлетворительными отношениями, а также с проявлениями нарциссизма и ревновательности.

Однако другие исследования, в частности касающиеся модели ценности как модератора (*value-as-a-moderator*), пришли к несколько иным выводам, показывающим, что важно не столько содержание целей само по себе, сколько согласованность между ценностями человека и его целями. Эта конкретная модель исследовала десять универсальных ценностей Шварца (власть, достижение, гедонизм, стимулирование, саморегуляция, универсализм, доброжелательность, традиция, конформизм и безопасность). Исследователи не обнаружили корреляции внешних ценностей (таких, как власть) или внутренних ценностей (например, доброжелательности, саморегуляции) с низким и высоким уровнем благополучия соответственно; удалось только показать, что цели и занятия, согласующиеся с ценностями, дают чувство удовлетворения<sup>108</sup>.

Выяснилось, что, если люди ценят деньги, ставят перед собой материальные или другие цели, связанные с ресурсами (деньги, здоровье, спортивные таланты и привлекательность), и им удается получить эти ресур-

сы, они испытывают большее удовлетворение, чем те, кто эти ресурсы не ценит<sup>109</sup>. (Но мы знаем, что их удовлетворение продлится недолго, поскольку очень быстро наступит привыкание.)

Так что, хотя содержание целей («иметь» или «быть») может быть важным само по себе, не менее важна согласованность целей и ценностей человека.

## Советы и подсказки

### *Как справиться с конфликтом целей*

Цели могут конфликтовать с нашими ценностями — собственно, это и называется несогласованностью. Однако цели могут еще и конфликтовать между собой (например, когда достижение одной цели препятствует достижению другой). Вы можете наладить диалог между конфликтующими целями и выяснить, смогут ли они договориться<sup>110</sup>.

Уровень благополучия выше, если люди преследуют цели<sup>111</sup>:

- которые посильны, реальны и достижимы;
- к которым они успешно движутся;
- которые значимы для них лично;
- в которых они убеждены;
- внутренние;
- имеющие отношение к обществу, отношениям и росту;
- самоконкордантные и соответствующие их побуждениям и потребностям;
- ценимые в данной культуре;
- непротиворечивые.

Если идти к цели так важно для благополучия, почему же людям так часто это не удается? Этому есть несколько причин<sup>112</sup>. Во-первых, люди часто выбирают цели, которые менее важны, но более актуальны и привлекают больше внимания (домашние заботы, разные

мероприятия и т. д.). Во-вторых, мы боимся, что по той или иной причине не доведем дело до конца, и поэтому даже не пытаемся приступить к нему. Наконец, иногда бывает просто тяжело двигаться дальше: у нас заканчиваются силы, и мы сдаемся, не достигнув желаемого результата (один из примеров — большое количество бросивших занятия в случае дистанционного обучения).

Вы могли заметить, что в этой главе, говоря о влиянии целей на благополучие, я не проводила различий между гедонизмом (счастье) и эвдемонией (личностный рост/трансцендентность). Дело в том, что большинство исследований, посвященных целям, использовали традиционные (гедонистические) инструменты для измерения благополучия. Однако есть ряд причин считать, что движение к определенным типам целей и наличие внутренней согласованности между целями и ценностями особенно сильно сказывается именно на эвдемоническом благополучии.

## 8. ВРЕМЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Время для многих из нас, особенно на Западе, — большой вопрос. Мы экономим его, проводим, теряем, нам всегда его не хватает. Понятие «временного голода» прекрасно известно нам и из научной литературы, и из СМИ<sup>113</sup>. 34% людей постоянно не успевают, у 61% никогда нет лишнего времени, а 40% говорят, что время для них является более серьезной проблемой, чем деньги<sup>114</sup>. Время имеет вредную привычку уходить сквозь пальцы, оставляя у нас ощущение, что не мы распоряжаемся собственным временем, а оно управляет нами. Мы заняты не только на работе, мы заняты везде: дома, на поле для гольфа, даже в отпуске.

Если бы вы были ученым, пытающимся придумать решение проблемы недостатка времени, что бы вы предложили? На первый взгляд ответ кажется совсем простым. Наверняка, если бы мы просто работали чуть-чуть меньше и имели чуть-чуть больше свободного времени, это избавило бы нас от пресловутого плена занятости. Однако социологи, изучавшие модели использования времени, обнаружили парадокс: в последние четыре или пять десятилетий столь желанное увеличение свободного времени уже произошло. Хотя на этот счет существуют несколько противоречивые мнения, но похоже, что в среднем с 1965 года мы получили лишних пять-семь свободных часов в неделю!<sup>115</sup> Вы это заметили? Если нет, вы не одиноки. Хотя исследования явно показывают, что количество затрачиваемого на работу времени объективно уменьшилось, они же свидетельствуют о том, что, по мнению самих людей, оно увеличилось. У нас появилось больше времени, а мы тем не менее ощущаем, что его стало меньше. Примечательно то, что подавляющее большинство из нас имеют склонность сильно преувеличивать количество времени, которое мы проводим за работой, и приуменьшать количество свободного времени. В среднем люди считают, что

у них меньше 20 свободных часов в неделю, что составляет примерно половину реального количества<sup>116</sup>.

Со временем связан еще один интересный парадокс. В наши дни свободное время характеризуется двумя противоречивыми тенденциями: пассивного отдыха становится больше, а активный отдых становится более интенсивным. Кто главный пожиратель нашего свободного времени? Телевизор! Все появившееся у нас дополнительное свободное время посвящено ему, хотя телевидение не доставляет нам большого удовольствия и связано со скукой, низким уровнем концентрации, низким уровнем потенциальных возможностей, отсутствием ясности мысли и потока<sup>117</sup>.

В то время как люди растрачивают около трети своего свободного времени (больше 14 часов в неделю) перед экранами телевизоров, они уделяют гораздо меньше времени занятиям, которые сами считают наиболее приятными, вроде общения и прогулок на свежем воздухе<sup>118</sup>. Более того, когда люди все-таки приступают к активному отдыху, они впитывают большое количество занятий в маленький промежуток времени (это явление называется «углублением времени»). Нас больше не удовлетворяет одно хобби — мы живем в обществе «максимизации» и не хотим ограничивать себя только одним занятием. Вместо того чтобы на досуге играть в гольф, мы играем в гольф и теннис, ходим под парусом и занимаемся скалолазанием, прыгаем с тарзанкой и с парашютом. Мы выбираем занятия, которые требуют мало времени, увыстраем их и объединяем, с тем чтобы тратить на каждое в отдельности меньше времени. Мы можем добиться и большего, но расплачиваемся за это ощущением раздробленности и деформации времени<sup>119</sup>. Мне нравится цитата из Рассела: «Умение разумно заполнять свое свободное время — высшее достижение цивилизации, и пока что мало людей в этом преуспели»<sup>120</sup>.

По-видимому, проблема с критической нехваткой времени заключается не в количестве времени, которым

мы располагаем, не в необходимости распоряжаться им так, чтобы выкроить лишние полчаса в день, а в том, чтобы научиться обращаться с ним так, чтобы оно способствовало нашему благополучию. Но как нам это сделать? Что значит правильно использовать время? Как управлять им так, чтобы оно способствовало нашему благополучию? Как избежать ощущения прессинга, чтобы время больше не воспринималось как враг? Как нам вновь обрести чувство контроля над своим временем? Как найти баланс между работой и отдыхом и получать удовлетворение от того и другого? В этой главе мы рассмотрим два аспекта изучения психологии времени — это временная перспектива и использование времени, а также некоторые приемы, помогающие добиться контроля над временем. Все это может значительно помочь в поисках ответа на главный вопрос позитивной психологии: что такое хорошая жизнь?<sup>121</sup>

## Временная перспектива

Ваша временная перспектива — это что-то вроде очков, которые вы обычно надеваете, когда смотрите на мир вокруг и на себя в этом мире. У этих очков есть три основных типа линз: прошлое, настоящее и будущее. Вы человек, живущий здесь и сейчас? Вам иногда кажется, что вы застряли в прошлом? Делая выбор между работой и развлечениями, вы обычно выбираете работу, потому что от нее зависит ваше будущее? Временная перспектива (ВП) — это фокус нашего внимания при принятии решений и совершении действий, и в этом фокусе может быть прошлое, настоящее или будущее. Временная перспектива сильно влияет на многие аспекты нашего поведения, в том числе на успехи в учебе, здоровье, сон, выбор романтического партнера и многое другое. Хотя на ВП могут воздействовать конкретные обстоятельства (инфляция, отпуск или стресс), она может рассматриваться как относительно стабильная характе-

ристика личности. Так что обычно люди склонны иметь одну преобладающую временную перспективу<sup>122</sup>.

Существуют пять основных видов временной перспективы: будущее, прошлое-негатив, прошлое-позитив, настоящее-гедонизм и настоящее-фатализм\*. Я попробую набросать портрет каждого из них.

Преимущественно *ориентированный в будущее* человек занят работой для достижения будущих целей и наград, часто за счет радостей настоящего, откладывания вознаграждения и избегания соблазнов, на которые уходит много времени. Люди с будущей ВП склонны использовать зубную нить, есть здоровую пищу и вовремя проходить медицинские осмотры. Они обычно успешнее других. В истории про трех поросят Наф-Наф, адекватно оценивший опасность, исходившую от волка, и поэтому построивший дом из кирпичей, был, несомненно, поросенком, ориентированным в будущее<sup>123</sup>.

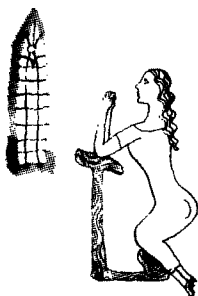
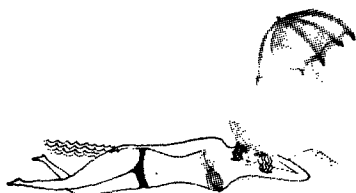
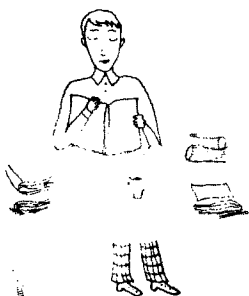
Человек, *гедонистически ориентированный на настоящее*, живет сегодняшним днем, ищет удовольствий, любит очень интенсивные занятия, стремится к новым навыкам и новым ощущениям, обожает приключения. В основном такую ориентацию имеют дети. К сожалению, подобное поведение может иметь негативные последствия. Люди, гедонистически ориентированные на настоящее, рискуют поддаться соблазнам, ведущим ко всем возможным видам зависимости (например, к наркомании и алкоголизму), неосторожной езде, авариям и травмам, а также учебным и карьерным неудачам. *Фаталистическая ориентация на настоящее*, в свою очередь, связана с беспомощностью, безнадежностью и верой в то, что жизнью человека управляют внешние силы, например божество или государство.

---

\* Шкалу измерения ВП можно найти в Zimbardo P. G. & Boyd J. N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77, 1271–1288.



Прошлое как ВП означает внимание к семье, традициям, постоянство «я» во времени и сосредоточенность на истории. Это явление может быть как позитивным, так и негативным. Человек, ориентированный на прошлое позитивно, тепло, с удовольствием, часто сентиментально и ностальгически смотрит на свое прошлое, дорожит хорошими отношениями с родственниками и друзьями. Он(а) любит истории про доброе старое



время. Человек, ориентированный на прошлое негативно, чувствует, что прошлое его преследует, и зациклен на личном опыте неприятных переживаний.

Не только для отдельных людей, но и для целых народов и культур характерны перекосы во временной перспективе. Протестантские и индивидуалистские народы больше ориентированы на будущее, чем католики и более коллективистские общества. Первые обычно больше преуспевают в финансовом плане, чем вторые. Люди, живущие на юге, больше ориентированы на настоящее, чем те, кто живет на севере (может, потому, что им нравится проводить время, нежась на солнышке).

## Временная перспектива и Святой Грааль благополучия

Если бы вам пришлось поразмышлять, то какую из этих временных перспектив вы бы сочли в наибольшей степени способствующей благополучию? По очевидным причинам настоящее-фатализм и прошлое-негатив нам не подходят. Множество исследователей утверждают, что для благополучия и позитивного функционирования принципиально важна нацеленность на будущее<sup>124</sup>. Однако издержки чрезмерной ориентации на будущее включают трудоголизм, пренебрежение друзьями и семьей, отсутствие времени, чтобы иногда себя побаловать, отсутствие времени на хобби<sup>125</sup>. Другие ученые полагают, что необходимым условием благополучия является временная ориентация с фокусом на настоящем. Среди них Шопенгауэр, Маслоу и Чиксентмихайи, подчеркивавшие ценность жизни здесь и сейчас. Однако у этой ориентации тоже есть свои оборотные стороны, включая пренебрежение долгосрочными последствиями своих действий и синдром «похмелья».

Недавно было показано, что вопреки ожиданиям ориентированность на будущее вообще никак не связана

с благополучием, в то время как гедонистическая ориентация на настоящее очень слабо связана с удовлетворенностью жизнью, хотя отчетливо коррелирует с позитивным аффектом (что неудивительно, учитывая, что гедонистическая ориентация направлена на доведение до максимума текущих ощущений радости и возбуждения)<sup>126</sup>.

Временная перспектива, которая, как оказалось, больше других способствует благополучию, — это позитивная ориентация на прошлое<sup>127</sup>. Люди с такой ВП имеют самую высокую самооценку и удовлетворены своей прошлой и настоящей жизнью. Однако даже у этой очень позитивной перспективы есть недостатки, в том числе чрезмерный консерватизм или осторожность, нелюбовь к переменам, отсутствие открытости к новым переживаниям и к иным культурам, сохранение статус-кво даже тогда, когда это не в интересах самого человека, и попытки решать новые проблемы старыми методами. Неужели развивать в себе позитивную ориентацию на прошлое — это лучшее, что мы можем сделать?

## Советы и подсказки

### Избавление от перекосов ВП

Какая временная перспектива преобладает в вашей жизни? Как вы думаете, во всех ли ситуациях она полезна? Что вы считаете недостатками вашей временной ориентации? Попробуйте сделать что-то противоположное тому, что делаете обычно. Например, если вы непрерывно ориентированы в будущее, вам может пойти на пользу пара дней отгула, а если у вас гедонистическая ориентация на настоящее, то вам может принести пользу составление долгосрочных планов. Если вы хотите укрепить свой позитивный настрой на прошлое, позвоните старому другу, сыграйте с детьми в «Змеи и лестницы» или полистайте альбом с фотографиями.

Каждый тип ВП может быть чем-то ценен для человека, однако, если одна временная перспектива оказывается чересчур выраженной и вытесняет или сводит к минимуму все остальные, она может стать препятствием для нормального функционирования. Как показано выше, у каждой конкретной ВП есть свои издержки и пороки, идет ли речь об ориентированной на достижения «трудоголической» ВП будущего, гедонистической ВП настоящего или ностальгической ВП прошлого (последняя редко встречается в современном обществе). И вот тут в игру вступает идеал — сбалансированная временная перспектива. Она представляет собой позитивную альтернативу тому, чтобы быть рабом какого-то одного временного пристрастия. «В оптимально сбалансированной временной перспективе компоненты прошлого, настоящего и будущего соединяются, и возникает гибкое поведение в зависимости от требований ситуации, а также наших потребностей и ценностей»<sup>128</sup>.

Что значит иметь сбалансированную ВП? Люди со сбалансированной временной перспективой способны действовать в соответствии с той ВП, которая подходит для данной ситуации. Когда они проводят время с семьей и друзьями, они полностью отдаются общению и получают от него удовольствие. Когда они берут выходной, то способны отдыхать, а не маяться. Однако в работе или учебе они подходят к ситуации с точки зрения будущего и работают более продуктивно. Умение сосредоточиться, гибкость и способность переключаться являются важнейшими компонентами сбалансированной ВП. Хотя достичь ее непросто, похоже, что такая ВП дает ключ к равновесию между работой и жизнью и ощущению благополучия. Люди со сбалансированной ВП обычно счастливее остальных, причем и в терминах гедонического, и в терминах эвдемонического благополучия<sup>129</sup>.

## Разумное использование времени

Вы когда-нибудь были на курсах тайм-менеджмента? Сколько хитрых приемов вы выучили? Сколько из них вы с тех пор использовали? Вопреки распространенному мнению, тренинги по тайм-менеджменту очень мало влияют на то, как мы используем время, и на нашу производительность<sup>130</sup>. Мы склонны возвращаться к привычным способам организации времени уже через несколько недель после посещения подобного тренинга. Это поразительно, учитывая финансовые и другие средства, которые компании тратят на эти курсы. Их непродуктивность может объясняться ошибочной направленностью на изменение поведения, а не на психологию времени.

### Советы и подсказки

#### Механизмы управления временем

Не стоит возлагать слишком большие надежды на всякие приемы управления временем, такие, как дневники, списки, галочки, электронные органайзеры и т. д. Даже если вам удастся угнаться за последней модой, не это дает чувство удовлетворения временем.

#### Принципы управления временем

Давайте подумаем, что действительно влияет на эффективность нашего обращения со временем, на то, насколько удовлетворенными мы себя чувствуем применительно ко времени и насколько его контролируем<sup>131</sup>.

— Использование времени, как, в общем-то, все в этой жизни, начинается с *мотивации*. То, насколько хорошо мы используем время, зависит от того, насколько мы заинтересованы в определенных занятиях. Именно поэтому первый принцип управления временем — любить то, что делаешь, и считать это занятие стоящим.

Этот принцип основан также на ощущении совпадения жизненных целей человека и его деятельности; ему соответствует внутренняя и интегрированная мотивация (см. главу 7). Важно убедиться, что либо вы занимаетесь тем, что вам нравится, либо (если речь идет о вещах, которые вы не очень-то любите) вы действительно знаете, зачем вы это делаете. Если вы не разделяете в полной мере ценности, лежащие в основе вашего поведения, то для вашего собственного благополучия будет полезнее пересмотреть выбор занятий.

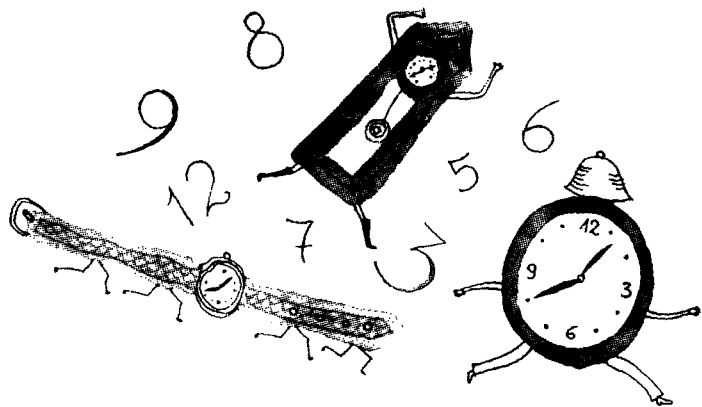
— Принцип *баланса* отражает равновесие между вынужденными и свободно выбранными занятиями, между различными областями жизни человека. Сбалансированное использование времени не означает, что надо уделять равное время работе и отдыху, и даже не обязательно означает, что отдыхать надо больше. Чувство баланса субъективно и сильно разнится у разных людей. Одному человеку достаточно тратить на любимое хобби час в неделю, тогда как другому и часа в день мало. В принципе баланса существуют два других компонента, на которые следует обратить внимание. Первый состоит в том, чтобы ежедневно посвящать какое-то количество времени себе, — его можно использовать для того, чтобы остановиться и подумать. Этот тезис получил серьезное научное подкрепление: люди, удовлетворенные своей жизнью, регулярно отводят немного времени себе (это может быть что угодно — от занятий йогой и фитнесом до медитации или просто спокойного ничегонеделания дома). Второй компонент относится к системе границ, которой придерживается человек. Мы склонны думать, что жизненно важно строго разграничивать работу и дом, работу и отдых и т. д., однако на самом деле не важно, какую именно систему границ выбирает человек (это может быть строгое разделение или полное отсутствие границ). Важно то, насколько эта система соответствует его природе.

— Принцип *ответственности и достижений* означает выработку проактивного, а не реактивного отноше-

ния ко времени и предотвращение ситуаций перенапряжения (этого можно достичь путем определения приоритетов и выбора). Он также говорит об ощущении достижения. Когда люди говорят о времени, они говорят о достижениях — завершении чего-то, выполнении в срок и ощущении прогресса. В повседневной жизни бывает сложно почувствовать, что чего-то достиг, особенно при работе над долгосрочными проектами. Поэтому в качестве компенсации важно каждый день доводить что-то до конца — пусть даже что-то очень простое, например разборку письменного стола или помощь ребенку с домашним заданием.

— *Беспокойство о времени и отсутствие контроля* — это перевернутый с ног на голову принцип управления временем, отражающий то, что необходимо преодолеть. Он говорит об ощущении истекающего времени и о невозможности его контролировать — на это жалуются большинство людей, неудовлетворенных своим временем. С этим можно бороться, развивая внутренний locus контроля (то есть с помощью визуализации или других методов<sup>132</sup>).

Этот список, наверное, можно дополнить, но перечисленные принципы я могу с легким сердцем рекомендовать на основе результатов моих собственных исследований в области тайм-менеджмента.



## 9. ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

Стресс, ограничения, сложные ситуации, потери, значительные изменения в жизни, такие, как старение и даже смерть, — все это неизбежные составляющие человеческой жизни. Хотя на первый взгляд эти темы кажутся заклятыми врагами позитивной психологии, некоторые полагают, что позитивная психология (вместо того чтобы не замечать их) должна заняться изучением того, как правильный подход к этим темам может помочь нам хорошо прожить свою жизнь.

### Справиться с несчастьем

#### Копинговые стратегии

Когда возникает стресс, все мы используем разные способы, чтобы справиться с тяжелой или сложной ситуацией. Исследователи объединили эти стратегии преодоления, или копинговые стратегии (от англ. *coping* — справляться), в три большие группы: преодоление проблемы, преодоление эмоций и преодоление через уклонение<sup>133</sup>. *Преодоление, сосредоточенное на проблеме*, возникает, когда люди определяют проблему и начинают что-то делать, чтобы ее решить. Эти стратегии нацелены на то, чтобы непосредственно воздействовать на источник стресса, разобравшись с проблемой. *Преодоление, сосредоточенное на эмоциях*, нацелено не столько на проблему, сколько на эмоции, которые она у нас вызывает. Так что, если мы обращаемся к кому-то за помощью, то обычно речь идет о моральной поддержке (например, все проговорить, вместе поплакать, получить сочувст-



вие), а не о конкретных вещах (например, спросить совета, как поступать в подобной ситуации). Часто имеет смысл сначала разобраться с эмоциями, а уж потом сосредоточиться на имеющейся проблеме. Когда эмоции улягутся, мы сможем яснее мыслить, точнее оценивать ситуацию, видеть заложенные в ней возможности. Такая стратегия более эффективна и для неконтролируемых стрессов, например в случае тяжелой утраты, когда «решение» проблемы невозможно. *Преодоление, основанное на уклонении*, заключается в том, что люди пытаются отрицать существование проблемы и стараются выбросить ее из головы (в том числе с помощью алкоголя, наркотиков, секса или даже работы).

Конкретные стратегии в каждой из этих трех больших групп могут быть конструктивными и неконструктивными. Например, взять на себя ответственность за решение проблемы или разработать реалистичный план действий — это конструктивные стратегии преодоления проблемы, тогда как тянуть время или махнуть рукой — неконструктивные. Аналогично катарсис, эмоциональная разрядка или обращение за поддержкой к друзьям относятся к числу конструктивных способов преодоления эмоций, а установление деструктивных отношений, агрессия или самообман таковыми не являются. Стратегия уклонения также может быть полезна на какой-то период. Чтобы отвлечься на вечер от тягостной проблемы, можно сходить в кино или поиграть с друзьями в бильярд. Однако постоянно отвлекаться и мысленно отключаться от проблемы неконструктивно, в частности, потому, что проблемы сами по себе не решаются и имеют тенденцию со временем усугубляться.

### Адаптивные защитные механизмы

Стратегии преодоления — это то, к чему мы прибегаем сознательно, но, как утверждают психоаналитики, существуют еще и бессознательные процессы, помогающие

нам оправиться от стресса. Эти бессознательные процессы, названные *адаптивными защитными механизмами*, — вещь позитивная и очень полезная. Среди них: предвидение, чувство принадлежности, юмор, самоутверждение, самонаблюдение, сублимация и подавление. Приведу несколько примеров. Предвидение эмоционально готовит нас к потенциально неблагоприятным исходам сложных ситуаций. Чувство принадлежности заставляет нас снять трубку и поболтать с другом о том, какой тяжелый у нас был день, не используя это как сознательную стратегию преодоления. Переосмысление неприятных ситуаций как смешных — распространенный и очень эффективный прием. Сублимация позволяет нам преобразовывать негативные реакции (например, агрессию) или сильные природные побуждения (например, сексуальное желание) в конструктивную деятельность. Все эти виды защиты обычно развиваются и становятся более эффективными с течением времени. Чем больше мы их используем, тем выше будет наша способность к адаптации и устойчивость<sup>134</sup>.

При том что и конструктивные стратегии преодоления, и адаптивные защитные механизмы очень помогают нам в жизни, четкой границы между ними нет, и, если вдуматься, можно обнаружить некоторые совпадения. Если, к примеру, вы осознаете свои защитные механизмы, не превращаются ли они автоматически в сознательные стратегии?

### Посттравматический рост

Мы ежедневно имеем дело со стрессом, который бывает более и менее сильным. Однако иногда мы оказываемся лицом к лицу с травмирующими событиями, способными навсегда изменить ход нашей жизни. Это могло быть цунами, унесшее или сломавшее жизни тысяч людей 26 декабря 2004 года, это может быть геноцид, как в Руанде, изнасилование, сексуальные домогательст-

ва, СПИД или терминальная стадия рака, потеря любимого человека или ребенка, рождение ребенка-инвалида, сгоревший дом или тяжелое увечье.. .

Эти (и, к сожалению, многие другие страшные события) могут вдребезги разбить нашу картину мира. Некоторые наши представления (например, что люди хорошие или что мир справедлив) могут не выдержать такой проверки, многие цели могут утратить актуальность и смысл. Тем не менее, даже если такое происходит, некоторые люди, пройдя через подобные испытания, что-то в них приобретают. Этот феномен называется *посттравматическим ростом*. Многие люди чувствуют, что после несчастья стали гораздо сильнее, больше верят в себя и свои способности. Другие говорят, что у них улучшились и укрепились отношения с людьми (травма часто служит лакмусовой бумажкой, выявляющей ценность наших отношений), или сообщают о более сильном чувстве сострадания к людям, оказавшимся в подобной ситуации. Иногда люди начинают заново ценить то, что имеют, даже какие-то мелочи жизни, которые мы слишком часто считаем чем-то само собой разумеющимся. Более того, некоторые люди вследствие несчастья обретают смысл жизни или веру, что ведет к появлению у них более гармоничного и дающего удовлетворение мировоззрения и жизненной философии<sup>135</sup>.

Многие религиозные ученые, философы и писатели отмечали, что в страдании можно найти что-то положительное. Среди них христианские, буддийские, индуистские и исламские богословы и мыслители, Ницше, Данте, Достоевский и Солженицын<sup>136</sup>. Австрийский психиатр Виктор Франкл написал книгу «Человек в поисках смысла» о своем опыте жизни в нацистском концентрационном лагере. Эта книга — дань уважения человечности и осмысленности, которые могут быть найдены даже посреди отчаянья, когда у человека отняты все атрибуты человеческого существования (личность, имущество, близкие, даже право на жизнь).

Так как же нам перейти от травматических переживаний к личностному росту? Обычно все начинается с попытки придать смысл тому, что случилось. Это происходит почти автоматически, когда люди пытаются определить, какие шаги и какие совпадения привели к этому событию. Дальше делается попытка воссоздать смысл жизни в целом: происходит *когнитивное реструктурирование*. Внутренний мир должен быть построен заново, и часто в нем происходят большие перемены — в мировоззрении и даже в представлении о себе. Здесь мы имеем дело с более осознанным процессом. Если этого процесса нет, человек, возможно, не сможет смириться с тем, что произошло, и будет уязвим для негативных событий в будущем.

Франкл был уверен, что решающим фактором успешной адаптации человека к несчастью является его *отношение (attitude)*<sup>137</sup>. «У человека можно забрать все, кроме... последней из человеческих свобод — свободы выбирать свое отношение к любым обстоятельствам, выбирать собственный путь»<sup>138</sup>. Если травматическая ситуация осмысливается как вызов, у человека с большей вероятностью произойдет посттравматический рост.

Наконец, другим важнейшим фактором является *межличностная поддержка*. С помощью множества сочувствующих нам людей и общения с ними, в котором мы можем раскрываться и расти, у нас больше шансов на успешную адаптацию<sup>139</sup>.

Интересно, что посттравматический рост связан не только с лучшим психологическим, но также и с более крепким физическим здоровьем. Например, если ВИЧ-положительные мужчины активно включались в поиски смысла после смерти своих партнеров, то спустя два-три года их иммунологические показатели и состояние здоровья были лучше, чем у тех, кто этого не делал<sup>140</sup>.

Важно отметить, что рост и страдания часто сосуществуют. На самом деле именно баланс между приобретениями и потерями может приводить к наилучшему приспособлению<sup>141</sup>. Это, конечно, не значит, что для ро-

ста необходима травма. В травме как таковой нет и не может быть ничего хорошего, но она может повлечь за собой важные личностные изменения<sup>142</sup>. Более того, человек даже может стать мудрее в результате посттравматического роста, о чем мы и поговорим в следующем разделе.

## Мудрость

Мудрость — это то, что помогает нам справиться со сложными и требующими напряжения всех сил ситуациями<sup>143</sup>. Мудрость может благоприятствовать посттравматическому росту, а может вырастать из него<sup>144</sup>, хотя, конечно, не обязательно пережить травматические события, чтобы стать мудрым.

В настоящее время в позитивной психологии существуют две доминирующие теории: парадигма Берлинской группы изучения мудрости и теория Стернберга.

### Парадигма

#### Берлинской группы изучения мудрости

Эта научная парадигма определяет мудрость как знание об основополагающих прагматических сторонах жизни, в том числе интерес к жизненному поведению, к цели и смыслу жизни<sup>145</sup>.

Считается, что мудрость должна отвечать пяти критериям: 1) обширные знания прагматики (или фактов) жизни, по-настоящему высокий уровень информированности; 2) обширные знания о том, как использовать эту прагматику, — «ноу-хау» в области принятия решений, разрешения конфликтов и т. д.; 3) знание многих жизненных тем и ситуаций, таких, как я сам, семья, школа, работа, и понимание того, как они связаны между собой, как они меняют друг друга и влияют друг на друга; 4) признание различий в верованиях и ценностях и толе-

рантное отношение к этим различиям (это не равно сильно нравственному релятивизму); 5) признание существования неопределенности и умение справляться с ней, толерантное отношение к неоднозначности (согласие с тем, что у знания есть границы и мы никогда не сможем со стопроцентной точностью предсказать, что произойдет в будущем). Человек, обладающий глубоким знанием жизни, может считаться мудрым, если отвечает всем этим пяти критериям.

Важно, что мудрость не зависит от высокого уровня когнитивных или технических познаний. Мудрость – это сочетание интеллектуальных качеств с глубоким пониманием эмоций и мотивации. Опыт решения сложных жизненных проблем (и соответствующая натренированность) стимулируют развитие мудрости<sup>146</sup>.

Исследователи из Берлинской группы изучения мудрости обнаружили, что вопреки распространенному мнению мудростью может обладать человек любого возраста<sup>147</sup>. Она стремительно растет в отрочестве и юности, но может перестать меняться в зрелом возрасте.

### Теория Стернберга: мудрость как баланс

Согласно этой теории, мудрость представляет собой сочетание практического интеллекта и неявного знания, применяемое к решению проблем с целью достичь общего блага<sup>148</sup>. Этот имплицитный элемент, на который обращал внимание еще Аристотель, Стернберг интерпретирует как гибкость и способность улавливать нюансы, которые нельзя усвоить ни из какого формализованного свода правил. Эта теория придает большое значение балансу как критерию мудрости.

Например, мудрость подразумевает сохранение баланса между множественными интересами, включая внутриличностные (собственные), межличностные (людей вокруг) и внеличностные (вещи, которые были бы хороши для всех, интересы крупных организаций).

общества, страны, окружающей среды). Мудрость также включает баланс между способами реагирования на ситуацию и окружающую обстановку. Например, столкнувшись с некоей ситуацией, мы можем приспособиться к ней, *придать ей такую форму*, чтобы она приспособилась к нам, или выбрать новую окружающую обстановку, которая больше соответствует нашим потребностям и действиям.

Мудрость обычно требуется в ситуации, когда нужно справиться со сложными проблемами, затрагивающими множество конкурирующих интересов и допускающими множество стратегий реагирования. Плодом мудрости является суждение или совет относительно того, как можно решить эти проблемы в интересах общего блага<sup>149</sup>.

## Советы и подсказки

### *Пробуждение мудрости*

Создайте образ, который для вас символизирует мудрость, и вступите с ним в диалог. Это может быть мудрец, философ, старый друг, родственник или учитель.

Обе представленные выше модели имеют свои достоинства. Акцент на балансе, безусловно, важен, однако понятие «общего блага» несет в себе скрытую оценку. Берлинская парадигма кажется достаточно полной, но ей недостает важнейшего имплицитного компонента мудрости, и она производит впечатление слишком сложной. И ни одна из моделей не говорит нам о том, что может являться одной из важнейших составляющих мудрости, — о способности предвидеть долгосрочные последствия своих действий<sup>150</sup>.

## Позитивное старение

Процесс старения является серьезным вызовом, с которым рано или поздно сталкивается подавляющее большинство людей. Хорошая новость — сейчас мы живем дольше. Плохая новость — старение не пользуется особенным уважением в СМИ и в обыденном сознании. В ответ на просьбу назвать первое, что ассоциируется у них со словами «пожилой человек», большинство опрошенных используют такие слова: «мудрый», «медлительный», «больной», «дряхлый» и «слабый»<sup>151</sup>. Однако, как мы знаем из предыдущей части этой главы, мудрость не связана с возрастом (распространенное мнение в данном случае оказалось неправильным). Так насколько же верны другие наши стереотипы (которые к тому же сплошь негативны)? Мы охотно перечисляем признаки, свидетельствующие о том, как нас не щадят годы. Старение связано с ослаблением физических и сенсорных функций, слуха, зрения, способности различать вкус и смаковать. Часто говорят об ухудшении когнитивных способностей и о трудностях при попытке вспомнить чье-то имя. Сокращение социальных контактов и в конце концов одиночество тоже, похоже, неотделимы от этого неизбежного процесса. Однако должно ли это непременно быть так?

На самом деле данные исследований говорят о том, что большинство людей старше 65 лет вполне здоровы. Обширный опрос, проведенный в середине 1990-х годов, показал, что 73% людей в возрасте от 78 до 84 лет не страдали ни от одного из инвалидизирующих состояний; об этом же заявили 40% людей старше 85 лет<sup>152</sup>. Вопреки существующим стереотипам многие проблемы со здоровьем могут быть решены с помощью правильной диеты и физических упражнений. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни, наш организм удивительно незлопамятен. Например, за пять лет можно избавиться от всех негативных последствий даже очень



интенсивного курения. Правильная «эксплуатация» нашего организма творит чудеса!

Даже с ухудшением когнитивных способностей (включая память) в действительности можно бороться, используя довольно скромный набор упражнений. На самом деле мозг пожилых людей продолжает создавать новые нейроны и не теряет столько старых, сколько считалось раньше<sup>153</sup>. Он даже может довольно хорошо осваивать новое. Выражение *use it or lose it* (пользуйся им или потеряешь его) в данном случае крайне уместно, как и применительно к сексуальной жизни. Однако фундаментальное значение для поддержания эффективного функционирования в когнитивной сфере имеет уверенность в том, что человек может научиться и запомнить.

Американский психиатр Джордж Вайлант более 30 лет работал с двумя группами мужчин (с их 50-летнего возраста до 70—80 лет), изучая процессы старения. Он обнаружил шесть факторов, которые (вопреки ожиданиям) не определяют «здоровое старение»: предки-долгожители (сколько прожили родители человека), уровень холестерина, социальный класс родителей, хорошая обстановка в детстве, уравновешенный темперамент в детстве (по оценкам родителей) и стресс. А вот следующие семь факторов определяют качество старения: не быть заядлым курильщиком или бросить в молодом возрасте (примерно до 45 лет), зрелые защитные механизмы (обсуждавшиеся выше в этой главе), не злоупотреблять алкоголем (с умеренным потреблением проблем нет), здоровый вес, стабильный брак, физические упражнения и продолжительность учебы (чем больше, тем лучше).

Кажется, что при условии некоторой работы над собой и отсутствии непредсказуемых событий (таких, как удар молнии) успешное старение сводится к некоторым усилиям и к тому, чтобы не относиться к себе слишком серьезно. Более того, можно не только избежать многих негативных аспектов старения, но и усмотреть в пожилом возрасте некоторые позитивные и потенциально сильные стороны<sup>154</sup>.

Так, пожилые люди менее подвержены тяжелым формам депрессии по сравнению с молодыми. Они испытывают меньше негативных эмоций, чем молодые люди, но то же количество позитивных. Они эмоционально сложнее (например, могут испытывать радость и грусть в одно и то же время) и более удовлетворены жизнью. У них более глубокие и близкие отношения с людьми, и они получают больше удовлетворения от отношений. Хотя общее число социальных связей снижается, это происходит вследствие сокращения общения с необязательными знакомыми, а не из-за того, что меньше времени тратится на приятные контакты. Поскольку время становится более важным фактором, пожилые люди более тщательно и стратегически взвешенно выбирают знакомства. Глубокие социальные связи и обязательства защищают от когнитивных расстройств, включая слабоумие. Пожилые люди обычно отличаются прекрасной памятью на эмоционально важные вещи. Они лучше проявляют себя в межличностном общении, лучше умеют видеть межличностные проблемы с разных точек зрения. Например, обсуждая ссору, пожилые пары выражают меньше негативных эмоций и больше привязанности к своим партнерам, чем молодые<sup>155</sup>. Что по-настоящему важно, так это степень вовлеченности пожилых людей в жизнь. Успешное сохранение нормальных, лично значимых занятий (интеллектуальных, физических или общественных) считается еще одним залогом успешного старения. К примеру, исследователи наблюдали очень успешный процесс старения и примеры долголетия в кибуцах. Дело в том, что там уйти на пенсию не значит перестать работать; обязанности у человека сохраняются, характер деятельности обычно меняется в зависимости от способностей и имеется обширная социальная поддержка<sup>156</sup>.

Ощущение контроля над ситуацией, возможность делать выбор и позитивное отношение к происходящему также имеют огромное значение<sup>157</sup>. Люди, которые ощущают себя моложе своих сверстников, имеют более высокий уровень внутреннего контроля. Позитивные ус-

тановки коррелируют с хорошей памятью, долголетием, хорошим здоровьем, благополучием и желанием жить.

Вопреки распространенному мнению, старение вовсе не обязано быть неприятным опытом. Позитивное старение может «добавить жизни летам, а не просто лет жизни»<sup>158</sup>. Вместо того чтобы относиться к старению как к негативному процессу, более адекватно было бы считать, что у всех жизненных этапов есть свои плюсы и обретения, как и свои минусы и потери. Все зависит от того, как посмотреть. Мы обычно не обращаем внимания на негативные аспекты детства, такие, как зависимость, несвобода, недостаток знаний и умственных способностей, так почему же мы должны заикливаться на недостатках старения? К изменениям, которые приносит нам возраст, лучше всего относиться как к вызовам, на которые можно с успехом ответить (посредством адекватных установок и ухода за собой), и даже извлечь из них положительный опыт.

## 10. СВОБОДА ВЫБОРА

### И КАК ЕЕ ПЕРЕЖИТЬ

В 1970 году американский футуролог Элвин Тоффлер написал книгу «Шок будущего» — судьбоносный социологический шедевр, посвященный тому, какое будущее нас ждет и как мы можем научиться с ним справляться<sup>159</sup>. Термин «шок будущего» описывает, что происходит, когда люди перестают справляться с глубокими и стремительными изменениями и огромным объемом информации, которые несет супериндустриальная революция. Книга, написанная почти 40 лет назад, остается актуальной и сегодня, вопреки известному тезису, в соответствии с которым быстрее всего устаревают книги о будущем. Не все, но многие предсказания Тоффлера сбылись: современные студенты сами выбирают себе курсы и «составляют» свое образование; браки с 18 лет и до тех пор, «пока смерть не разлучит нас», теперь бывают только в сказках; гомосексуальная семья с детьми стала просто одной из форм семейного союза, принятых в цивилизованных обществах.

Одна из главных тем, проходящая красной нитью через всю книгу Тоффлера, — проблема неограниченного выбора и свободы, которые парадоксальным образом могут отнять у нас нашу собственную свободу. В начале 1970-х, когда всех волновали недостаточность выбора и нарастающая стандартизация, Тоффлер предостерегал от беспримерного избытка выбора, возникающего в результате роста благосостояния и совершенствования технологий. Первые симптомы, позволяющие сделать такое предсказание, проявились уже тогда. Между 1950 и 1963 годами количество разных видов мыла и моющих средств, продававшихся в американских супермаркетах, выросло с 65 до 200. В 1970-х покупающий автомобиль человек вынужден был несколько дней тратить на изучение различных марок, моделей и вариантов комплектации, чтобы сделать вы-

бор. Перед промышленностью уже стояла угроза перепроизводства.

Тоффлер рисует мрачную картину общества, в котором сверхвыбор стал нормой. Решения даются труднее и требуют гораздо больше усилий. Нам нужно время, чтобы собрать и изучить всю существенную информацию даже о самых тривиальных вещах, таких, как стиральная машина (или — в наше время — мобильный телефон). Таким образом, увеличение числа альтернатив ведет к увеличению объема информации, которую нужно обработать. Практика подтверждает экспериментальные данные, согласно которым чем больше у нас выбор, тем медленнее реакция. Более того, современный темп жизни требует, чтобы мы обрабатывали информацию гораздо быстрее, чем раньше. Из-за того что мы перегружены большим объемом информации и стремительностью ее поступления, мы испытываем когнитивную сверхстимуляцию. Пытаясь выбрать и решиться на что-то, мы оказываемся парализованными. Решения требуют огромных психических затрат, что может привести к депрессии, расстройству личности, неврозу и психическим расстройствам. В конечном счете преимущества разнообразия и индивидуализации оказываются сведены на нет сложностью для потребителя самого процесса принятия решения. Тоффлер пишет:

«Окажется ли человек в состоянии совладать с возросшим выбором материальных и культурных продуктов, это совершенно другой вопрос. Приходит время, когда выбор — одно из условий свободы индивида — станет настолько сложным, трудным и дорогостоящим, что может превратиться в свою противоположность. Приходит время, коротко говоря, когда выбор превращается в сверхвыбор, а свобода — в несвободу»<sup>160</sup>.

В 2000 году профессор психологии Суортморского колледжа (США) Барри Шварц опубликовал статью под названием «Самоопределение: тирания выбора»

(Selfdetermination: The Tyranny of Freedom»)\*. В ней он обсуждает психологические проблемы свободы и автономии, заявляя, что больше выбора — это необязательно хорошо и что в действительности это часто делает нашу жизнь хуже, а не лучше. Знакомо звучит? К сожалению, как это часто случается в позитивной психологии, Шварц прошел мимо работ и прозрений Элвина Тоффлера. Если же отвлечься от этого обидного отсутствия ссылок на предшественника, то доводы Шварца повторяют и расширяют утверждения Тоффлера<sup>161</sup>.

Проблема неограниченного выбора сегодня уже не просто опасение, это реальность<sup>162</sup>. В 2004 году на полках любого британского супермаркета с большой вероятностью стояло около 360 видов шампуней, кондиционеров, гелей и муссов для волос. Нам приходится, хотим мы этого или нет, делать выбор, когда мы покупаем продукты, выбираем пенсионный план или телефонного провайдера, решаем, как работать (неполный рабочий день, полный, гибкий график, дома, в командировках и т. д.), в какие отношения вступать и т. п. Даже самоопределение личности становится результатом выбора. Например, я могу по своему выбору определить себя как: латышку, русскую, подданную Великобритании, жителя Европы, гражданина мира, не говоря уже о том, что я молодая женщина, мать и ученый. Кто я? Любое из перечисленного или все сразу?

В западном мире свобода, независимость и выбор считаются неперемennыми условиями психического здоровья (см. теорию самодетерминации в главе 6). Тем не менее, оглядываясь вокруг, мы видим феноменальный рост депрессий и числа самоубийств, особенно среди молодежи<sup>163</sup>. Свобода достается нам дорогой ценой. Нам приходится платить за нее постоянной ответственно-

---

\* С тех пор он написал большое количество других статей на эту тему, а также книгу «Парадокс выбора: как мы выбираем и почему «больше» значит «меньше»».

стью. Выбор тоже дорого обходится: его цена — необходимость принимать решения.

Повсеместное распространение выбора и свободы ведет, согласно Шварцу, к трем основным проблемам:

— *информационные проблемы* — как получить доступ ко всей информации обо всех альтернативах, чтобы сделать обоснованный выбор?

— *проблемы ошибки* — чем сложнее варианты, которые мы рассматриваем, тем больше вероятность того, что мы вынесем ошибочное суждение;

— *психологические проблемы* — избыточный выбор заставляет вас беспокоиться, и не похоже, чтобы он приводил к большему психологическому благополучию. В действительности все ровно наоборот — чем больше выбор, тем меньше благополучия.

Существуют несколько экспериментов, показывающих, что, вместо того чтобы давать свободу, выбор может лишать мотивации. В одном таком эксперименте участников пригласили в гастрономический супермаркет попробовать разные джемы. Первая группа пробовала 6 разных видов джема, вторая — 24, причем любой из них можно было купить. 30% участников из первой группы купили по банке джема, тогда как во второй группе это сделали только 3%<sup>164</sup>. В другом исследовании две группы студентов пробовали и оценивали 6 и 30 разных видов шоколада соответственно. Те, кто попробовал 6 видов, были больше удовлетворены дегустацией, чем перепробовавшие 30. Эти результаты кажутся противоречащими интуиции. Наверняка ведь чем больше выбор, тем больше шансов найти что-то, что нам действительно нравится. Мы же всегда можем проигнорировать остальные варианты.

К сожалению, с точки зрения логики, полагать, что можно игнорировать другие варианты, возможно, и верно, но это неверно психологически. Мы теряемся в обилии доступных нам альтернатив. Шварц справедливо отмечает: «...Тот факт, что *некоторый* выбор — это хорошо, не обязательно означает, что *больше* выбора — это лучше»<sup>165</sup>.

На самом деле избыток выбора может привести к быстрому сокращению числа ситуаций, в которых мы вообще делаем выбор. Те, кто смотрел передачу по британскому Channel 4 с участием знаменитого повара Джейми Оливера, пытавшегося ввести в школах полезное (и вкусное!) питание, наверное, заметили, каким невероятно ограниченным был рацион детей. Многие из них никогда не пробовали клубнику и не могли опознать спаржу. А ведь эти дети живут в мире почти неограниченного выбора! Как такое может быть? С таким богатством выбора существует очень мало шансов принять обоснованное решение, так что многие родители полагаются в своем выборе на рекламу, становясь ее рабами. Ни Тоффлер, ни Шварц, похоже, не заметили, что проблемы выбора и стандартизации могут идти рука об руку. Стандартизация (являющаяся экономически более выгодной для производителей) — это одно из возможных решений проблемы неограниченного выбора. Стандартизация как реакция покупателей ведет к дальнейшей стандартизации продукции, сопровождаемой расширением ассортимента каждого отдельного продукта. Именно поэтому в британских супермаркетах можно найти минимум 15—20 разновидностей апельсинового сока, но не найдешь ни грушевого, ни вишневого.

## Реакция личности на проблему неограниченного выбора

Всех тех, кто принимает решения, можно разделить на две основные группы: удовлетворители и максималисты. *Удовлетворители* (satisficers) — это люди, которые удовлетворяются просто приемлемым — тем, что «достаточно хорошо» для их потребностей. Они перебирают варианты, пока не находят то, что удовлетворяет их минимальным требованиям, а затем выбирают



этот вариант. *Максималисты* (maximisers) — это те, кому нужно все самое лучшее, и поэтому они рассматривают все возможные варианты. Неограниченный выбор представляет проблему прежде всего для максималистов, которые хотят идти в лучший колледж, получить лучшую работу, иметь лучшую машину и носить лучшую одежду. Чем больше выбор, тем усерднее им приходится анализировать все доступные возможности.

### Ловушка максимализма

Максимализм обходится недешево: если вы хотите самого лучшего, вам, естественно, придется заплатить максимальную цену. Ниже представлены ваши потери<sup>166</sup>:

— *сожаление* (реальное или то, которое вы предвидите) о том, что вы не получили самого лучшего. А что если другие варианты были на самом деле еще лучше? Что если я буду жалеть о покупке этой машины?

— *стоимость упущенных возможностей*. Это стоимость вариантов, которые потеряны в погоне за максимумом. У каждого сделанного нами выбора есть своя собственная стоимость упущенных возможностей;

— *рост ожиданий*. По мере расширения выбора максималисты склонны ожидать чего-то все более и более прекрасного;

— *самобичевание*. В мире, где все возможно, вашему фиаско не будет оправданий. Максималисты сочетают чрезвычайно высокие ожидания с личной ответственностью за неудачу;

— *время*. Время, потраченное на выбор мебели для кухни, — это то время, которое вы могли бы провести с детьми или друзьями.

Максимализм связан прямым отношением с... сожалениями, перфекцио- низмом, конкуренцией с людьми с более высоким социальным статусом, неврозом.	Максимализм связан обратным отношением с... счастьем, оптимизмом, удовлетворенностью жизнью, самоуважением.
--	---

Честно говоря, максималисты в конечном итоге обычно живут лучше, зато удовлетворители лучше себя чувствуют. Начальная годовая зарплата максималиста в среднем на 7000 долларов выше. Однако по сравнению с удовлетворителями они меньше довольны той работой, которую получили. Так вот и получается, что большее может в итоге оказаться меньшим или по крайней мере обойтись так дорого, что оно того не стоило.

## Что можно сделать?

Здесь мы начинаем мыслить позитивно и пытаемся понять, как можно спасти нормальных людей от тирании выбора.

В «Шоке будущего» Тоффлер предлагает несколько копинговых методов<sup>167</sup>:

- мы можем временно заморозить принятие решений, чтобы оправиться от перегрузки сенсорной и когнитивной систем;

- мы можем поддерживать длительные отношения с предметами нашего физического окружения. «Так, мы можем отказаться от покупки одноразовых предметов. Мы можем походить в старой куртке еще один сезон, можем мужественно отказаться от погони за модой, можем не поддаваться, когда продавец в автосалоне скажет нам, что пора менять наш автомобиль на новый»<sup>168</sup>.

---

\* Однако мы не знаем, в каком направлении действует эта связь: максимализм вызывает депрессию или наоборот?

— мы можем создавать «зоны стабильности», чтобы уравновесить хаос и быстрые перемены в других сферах нашей жизни. Такими неизменными и стабильными элементами могут стать длительные отношения, постоянное место работы или неизменные привычки.

Шварц дает несколько других полезных указаний<sup>169</sup>:

— мы можем научиться больше «удовлетворяться», соглашаться на «достаточно хорошее» (например, не волноваться по поводу того, что у детей должны быть самые лучшие учителя, тренеры и кружки по интересам, а побеспокоиться о том, чтобы быть с ними рядом);

— мы можем снизить наши ожидания. Реальность любого опыта может пострадать от сравнения. Неосуществленные, но необоснованно высокие ожидания прямиком ведут к депрессии;

— мы можем избегать сравнений с другими и задавать себе собственные стандарты;

— мы можем меньше сожалеть и испытывать благодарность за то хорошее, что есть у нас в жизни;

— мы можем делать метавыбор, то есть учиться понимать, когда выбирать стоит. Так мы сможем быть максималистами только в тех случаях, когда речь идет о чем-то действительно важном;

— мы должны стараться придерживаться нашего выбора и не менять мнения. Это еще один способ уменьшения беспокойства;

— мы можем научиться любить ограничения. Может оказаться, что некоторые из них (те, что накладывают на нас отношения, а также наличие детей или постоянной работы) являются благом, потому что сокращают число возможных вариантов. Если в какой-то области мы выработаем правило и будем ему следовать, нам не нужно будет принимать решения.

И наконец, давайте запомним, что выбор увеличивает степень нашей свободы только до определенного момента, после чего начинает фактически ее ограничивать.

# 11. ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СИЛЬНЫХ СТОРОН ЧЕЛОВЕКА

## Ценность ваших сильных сторон

Если я попрошу вас перечислить ваши сильные стороны, что вы ответите? Большинство людей неохотно говорят о своих сильных сторонах, а многие даже не знают, каковы они. И это не только британское явление, похожую картину можно наблюдать в большинстве европейских и азиатских стран. Но важны ли вообще сильные стороны? Ведь вместо того, чтобы хвастаться тем, что тебе хорошо удастся, лучше заняться борьбой со своими недостатками.

Основоположники движения за изучение сильных сторон человека аргументируют свою точку зрения с совершенно иных позиций<sup>170</sup>. Они уверены, что два широко распространенных допущения относительно человеческой природы ошибочны. Первое: каждый может научиться и быть компетентным практически в любом деле. Второе: наибольший потенциал для роста есть там, где у человека слабые места\*.

Более того, часто предполагается, что люди, которые достигают большего, ставят перед собой высокие цели, в то время как те, кто менее успешен, ставят перед собой скромные цели. Однако исследования показывают, что успешные люди знают свои возможности и ставят себе цели немного выше своего уровня, в то время как менее успешные часто не знают своих возможностей и ставят перед собой нереально высокие цели. В сущности, наи-

\* Лично я склонна согласиться с ними в том, что касается ложности первого предположения, но совершенно не согласна во втором случае. Простое математическое представление сильных и слабых сторон как находящихся выше или ниже нуля показывает, что, если человек захочет развить свойство с показателем -5 (слабая сторона) до +10, то рост будет гораздо значительнее, чем если бы он развил до +10 свойство с исходным показателем +5 (сильная сторона).

более успешные люди строят личную жизнь и карьеру на своих талантах и сильных сторонах. Они умеют распознать свои таланты и развивают их. Они находят роли, которые им больше всего подходят, и придумывают способы применения своих талантов в жизни. Что же касается слабых сторон, они скорее держат их под контролем, чем развивают их<sup>171</sup>.

Результаты межкультурного сопоставления ценности сильных сторон личности свидетельствуют о том, что знание своих сильных качеств и их развитие...

...вырабатывает целостное видение жизни и ее перспектив;

порождает оптимизм;

дает чувство направления;

помогает развить уверенность в себе;

создает ощущение витальности;

приносит чувство реализованности;

помогает достичь своих целей<sup>172</sup>.

Более того, развитие определенных сильных сторон повышает устойчивость и тормозит некоторые виды дисфункций и психических расстройств. Например, оптимизм препятствует депрессии, состояние потока в спорте — злоупотреблению алкоголем и наркотиками, трудовая этика и социальные навыки защищают от шизофрении. Мужество, нацеленность в будущее, вера, надежда, честность и упорство — другие сильные стороны, которые работают как буферы. Некоторые исследователи даже думают, что подход с позиции сильных сторон лежит в основе самых известных видов психотерапии. Хорошие терапевты, вне зависимости от теоретических взглядов, используют похожие стратегии в работе с клиентами, в том числе внушение надежды и использование буферных сильных сторон, а не просто лечат в том месте, где имеются повреждения<sup>173</sup>.

Сильные стороны находятся на первом месте в повестке дня позитивной психологии, потому что они связа-

ны не просто с отсутствием у человека психологических проблем, а с присутствием психологического здоровья, когда формула жизни принимает положительное значение.

В настоящее время существуют два основных подхода к пониманию и измерению сильных сторон личности: Классификация достоинств и добродетелей (VIA Classification of Strengths and Virtues), разработанная Values in Action Institute, и Гэллаповский определитель сильных сторон (Gallup StrengthsFinder).

## Классификация достоинств и добродетелей

У психиатров и клинических психологов есть общая библия под названием DSM (Diagnostical and Statistical Manual, или Диагностический и статистический справочник). Эта великая книга формирует словарный запас всех работающих с психическими заболеваниями, а также создает ощущение, что научное понимание и классификация этих болезней уже достигнуты (что само по себе неочевидно). Симптомы шизофрении, расстройств личности и психопатических наклонностей расписаны очень подробно, чтобы специалист мог оценить, что с человеком не в порядке (но будьте осторожны — если прочесть DSM от начала до конца, может возникнуть ощущение, что ты страдаешь всеми мыслимыми психическими расстройствами одновременно). Однако вплоть до 2004 года не существовало никакого сопоставимого по масштабу инструмента, позволяющего описывать и измерять то, что у человека хорошо.

Эта несправедливость заставила двух лидеров движения позитивной психологии, Кристофера Петерсона и Мартина Селигмана, создать свой собственный справочник здоровья, известный также как Классификация

достоинств и добродетелей VIA<sup>174</sup>. В шутку ее называют «анти-DSM».

Эта классификация основывается на нескольких допущениях.

— Сильные стороны человека не являются вторичными по отношению к его слабым сторонам, иллюзорными или эпифеноменальными (производными от чего-то другого).

— Мы можем описать сильные стороны человека с научной точки зрения.

— Сильные стороны — это то, чем люди отличаются друг от друга.

— Сильные стороны человека похожи на черты характера, но на них могут влиять факторы, относящиеся к окружающей среде.

Сначала Петерсон и Селигман попытались установить все возможные сильные стороны самыми разными способами, а именно: путем мозгового штурма с участием ведущих ученых, в дискуссиях с участниками психологических конференций, изучая психологическую, философскую и другую литературу, описывающую хороший характер.

Затем, столкнувшись с сотнями кандидатур на звание сильной стороны личности, они применили ряд критериев для отбора наших главных достоинств, которые, по их мнению, являются универсальными. Всего существуют десять таких критериев, но примечательны среди них следующие<sup>175</sup>.

1. Достоинство человека способствует появлению у него самого и у тех, кто его окружает, ощущения, что он живет правильной жизнью.

2. Оно имеет моральную ценность само по себе, вне зависимости от того, ведет ли наличие этого достоинства к положительным результатам.

3. Проявляя наши достоинства, мы не принижаем других; скорее такие проявления могут быть им полезны, вызывая восхищение, а не зависть.

4. У сильной стороны не может быть антипода, который бы тоже считался чем-то хорошим.

5. То, в чем человек силен, должно проявляться в его поведении, мыслях, чувствах и действиях, должно распространяться на разные ситуации и моменты времени.

Этот процесс завершился определением 24 сильных сторон характера, то есть механизмов, позволяющих нам достичь добродетелей (которые считаются ключевыми универсальными свойствами и которым придавали особое значение философы и религиозные мыслители). Итак, сильные стороны можно объединить в шесть таких добродетелей:

— *мудрость* — эта добродетель объединяет сильные стороны, связанные с получением и использованием знания;

— *мужество* — группа человеческих достоинств, касающихся проявления воли для достижения цели в условиях внешнего или внутреннего сопротивления;

— *любовь, гуманность* — межличностные сильные стороны;

— *справедливость* — гражданские сильные стороны;

— *умеренность* — эти сильные стороны защищают нас от неводержанности;

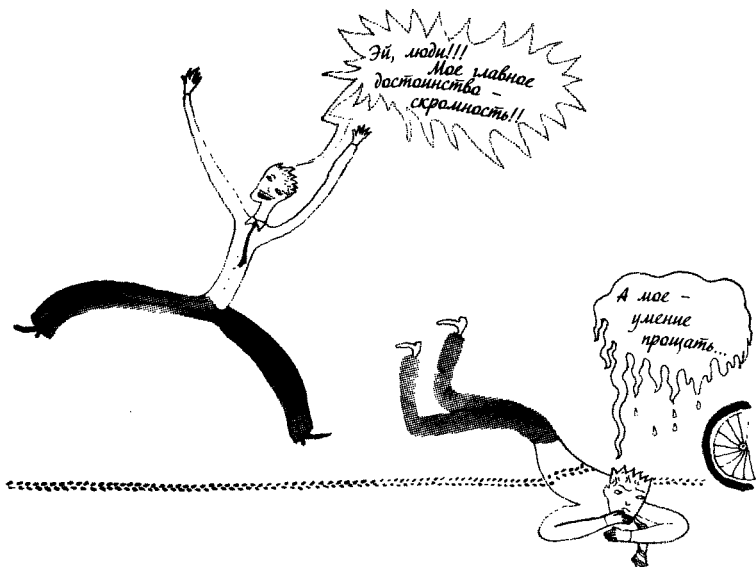
— *трансцендентность* — эти сильные стороны соединяют нас со Вселенной.

VIA различает сильные стороны человека и таланты. Хотя это различие не очень четкое, таланты считаются в большей степени врожденными и менее произвольными. VIA также утверждает, что сильные стороны ценятся в морали разных культур, а таланты внеположны морали. Более того, таланты не так хорошо поддаются развитию, как сильные стороны (маловероятно, что вы



сможете улучшить вашу подачу или скорость бега так же существенно, как бесстрашие, оптимизм и др.)<sup>176</sup>. Человек может растрачивать свой талант или зарыть его в землю, но было бы довольно странно слышать, что кто-то ничего не делает, к примеру, со своей благодарностью.

Таблица 3 на следующей странице\* суммирует достоинства и добродетели в соответствии с VIA<sup>177</sup>. Распределение достоинств по категориям кажется, однако, достаточно произвольным. «Умение прощать», которое сейчас находится в «умеренности», возможно, было бы уместнее в «справедливости». Благодарность, чувство юмора и понимание красоты кажутся слабо связанными с трансцендентностью. Действительно, не похоже, чтобы соотношение сильных сторон и добродетелей было закреплено раз и навсегда. Например, «энергия» между 2001 (когда классификация была разработана) и 2004 годами была перенесена из трансцендентности в мужество.



\* Позаимствована с изменениями из книги Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification с разрешения авторов.

**Таблица 3. Сильные стороны и добродетели  
согласно VIA**

<b>МУДРОСТЬ И ЗНАНИЕ</b>	
Любознательство и интерес к миру (интересоваться разными вещами)	Творчество, изобретательность, оригинальность (умение находить новые способы что-то делать, здравый смысл)
Любовь к учению (увеличивать знания ради них самих)	Непредвзятость, критическое мышление (думать рационально, уметь выносить правильные суждения)
Широта видения, мудрость (видеть общую картину, считаться мудрым)	
<b>МУЖЕСТВО</b>	
Отвага, бесстрашие (оказывать сопротивление, преодолевать страх)	Цельность, подлинность, честность (сдерживать обещания, быть искренним и открытым)
Настойчивость, упорство, усердие (заканчивать начатое, не отвлекаться)	Энтузиазм, витальность, драйв (жить полной жизнью, иметь энергию)
<b>ЛЮБОВЬ И ГУМАННОСТЬ</b>	
Способность любить и быть любимым (ценить и иметь близкие любовные отношения)	Социальный интеллект, личностный интеллект, эмоциональный интеллект (понимать, что чувствуют люди, отдавать себе отчет в собственных чувствах, комфортно чувствовать себя с другими)
Доброта, щедрость (помогать другим, проявлять сочувствие, заботу)	
<b>СПРАВЕДЛИВОСТЬ</b>	
Гражданская позиция, командный дух, лояльность (хорошо работать в группе)	Честность, беспристрастность (относиться к людям одинаково, не дискриминировать их в силу собственных предубеждений)
Лидерские качества (организовывать и мотивировать других людей)	

## УМЕРЕННОСТЬ

Самоконтроль, саморегулирование (контроль над эмоциями, дисциплина)	Смирение, скромность (осознание своего места в мироздании)
Благоразумие, осторожность (избегать опасности, делать тщательный выбор)	Прощение, милосердие (прощать и забывать отношение и поведение)

## ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТЬ

Умение ценить красоту и совершенство (создавать их и/или вдохновляться, возвышаться в их присутствии)	Надежда, оптимизм, нацеленность в будущее (считать стакан наполовину полным, строить планы на будущее)
Духовность, чувство смысла, вера, религиозность призвание в жизни, развивать согласованные представления о высшем смысле)	Благодарность (благодарить людей, считать, что тебе (иметь повезло) Юмор, веселость (вызывать смех и улыбки, работать весело)

Одной из главных целей позитивной психологии можно считать помощь людям в определении своих фирменных достоинств. Фирменные достоинства — те, что соотносятся с вашим настоящим «я» и вы чувствуете радостное возбуждение, когда обнаруживаете и используете их. Человек быстро достигает очень высокого уровня в том, что касается его фирменных достоинств, ему не терпится их применить, он испытывает воодушевление и внутреннюю мотивацию, используя их<sup>178</sup>. Когда фирменные достоинства обнаружены, их можно применять в работе и отношениях, в играх и воспитании<sup>179</sup>.

# Гэллаповский определитель сильных сторон

Ах, если бы мир был устроен просто и в нем существовала бы только одна классификация сильных сторон человека, в которой следовало бы разобраться... Увы, простота не относится к числу свойств нашего изобилующего всяческим выбором существования. Если вдруг двадцати четырех сильных сторон вам показалось мало, я сейчас познакомлю вас с тридцатью четырьмя, которые были выявлены учеными (они же бизнесмены) из Gallup Corporation — Дональдом Клифтоном и Эдвардом «Чипом» Андерсеном<sup>180</sup>. Они попытались понять, что помогает людям преуспевать в том, что они делают, опрашивая тысячи «передовиков» по всем миру. В результате они объявили о существовании тридцати четырех самых распространенных талантов/достоинств, проявляющихся в рабочей обстановке. Однако их концепция сильных сторон человека существенно отличается от предложенной VIA.

Согласно «Определителю сильных сторон», в основе наших сильных сторон лежат таланты. Талант — это естественно возникающая модель мыслей, чувств или поведения, которую можно применить в различных областях. Это способность что-то делать. Таланты могут быть объединены в темы (группы похожих талантов). *Сильная сторона* человека — это способность показывать постоянные высокие результаты в данной области деятельности. Если таланты подобны «необработанным алмазам», то сильные стороны можно сравнить с уже ограненными и отшлифованными бриллиантами. Таким образом, сильные стороны возникают, когда мы отшлифовали наши таланты с помощью знаний и умений. Полностью развитые и адекватно примененные сильные стороны приводят к достижениям и выдающемуся мастерству. В основе развития и применения наших сильных сторон лежат определенные принципы:

- понимать собственные таланты и верить в них;
- ценить свои таланты и брать на себя личную ответственность за них;
- понимать свои побуждения, знать, почему делаешь что-либо. Прояснение жизненных целей или задач;
- устанавливать заботливые, облегчающие жизнь отношения;
- не цепляться за прошлые успехи;
- упражняться в своих талантах и применять сильные стороны;
- разъяснять другим, что такое таланты и сильные стороны (это поможет самому понять их гораздо лучше).

Осознав свои таланты и сильные стороны, важно понять, какая работа им лучше всего соответствует. Даже к одному и тому же занятию (например, к учебе) можно подойти по-разному, в зависимости от ваших сильных сторон. Если вашей сильной стороной является гармония, то вам, наверное, лучше будет начать с того, с чем вы согласны, и потом двигаться дальше. Если у вас аналитический склад ума, то вы можете начать с того, чтобы выявить нюансы в аргументации, усомниться в мнениях, отказаться слепо принимать на веру написанное, после чего двигаться к формулированию взвешенных выводов.

Таблица 4. Сильные стороны  
согласно исследователям из Gallup<sup>181</sup>

- 
- Адаптивность* (изменение себя в зависимости от требований окружающей среды, приспособление, гибкость).
  - Активация* (энергия, чтобы взяться за дело и сделать его).
  - Аналитическое мышление* (понимание причин и следствий, критическое мышление).
  - Вера* (наличие глубоко укоренившихся ценностей, идей, поиск смысла жизни).
  - Включенность* (помогать другим становиться цельными и успешными).

*Воображение* (креативность, оригинальность, новые идеи и концепции).

*Гармония* (способность находить точки соприкосновения, избегание конфликтов).

*Дисциплина* (организованность, умение укладываться во время, порядок и структуру).

*Достижение* (преследование целей, производительность, удовлетворение от достигнутого).

*Значимость* (большое стремление к признанию, напряженная работа).

*Индивидуализация* (восприятие других людей как личностей и признание их талантов, внимание к различиям).

*Интеллект* (умение мыслить во многих направлениях, интеллектуальные дискуссии, решения).

*Информация* (активное приобретение знаний, любопытство).

*Исправление* (признание проблем и способность их решить).

*Коммуникация* (объяснение, разъяснение, умение хорошо говорить).

*Конкуренция* (напряженная работа для достижения высокого результата, успех, желание выиграть, сравнение с другими).

*Контекст* (видеть исторические параллели, объективно оценить происходящее).

*Максимализм* (увеличение личного и группового уровня мастерства).

*Обучение* (получение удовольствия от процесса обучения, сосредоточенность на улучшении).

*Ориентация на будущее* (нацеленность на будущее, умение видеть возможности, побуждение к действию других).

*Ответственность* (быть тем, на кого можно положиться, много обязанностей и обязательств).

*Отношения* (установление близких отношений с людьми).

*Позитивность* (энтузиазм, оптимизм, возбуждение, стимулирование других).

*Последовательность* (равное отношение, справедливость, озабоченность вопросами добра и зла).

*Развитие* (видеть потенциал в других и помогать им его развивать).

*Рассудительность* (принятие правильных решений, обстоятельность, рассмотрение всех вариантов).

*Руководство* (умение справляться с конфликтами и кризисами, способность нести ответственность).

*Самоутверждение* (уверенность в себе, независимость мышления).

*Связность* (соединение идей или событий в осмысленное целое).

*Стратегия* (видение плюсов и минусов, понимание ситуации в целом, разработка адекватного плана действий).

*Сфокусированность* (определение приоритетов, установление направления, эффективность).

*Умение расположить к себе* (быстрое налаживание контакта с людьми, создание групп/отношений).

*Упорядочивание* (организация, координация, определение правильной комбинации людей и средства).

*Эмпатия* (понимание других, установление отношений поддержки).

---

## Советы и подсказки

### *Обнаружение и применение ваших сильных сторон*

Глядя на приведенную выше таблицу VIA, подумайте, каковы ваши фирменные сильные стороны. Вы можете это узнать, просто начисляя себе от 1 до 10 баллов за каждую из 24 сильных сторон. Вы оцениваете не то, каким или какой бы вы хотели стать, а то, кем вы являетесь. Выберите те сильные стороны, по которым у вас больше баллов (либо верхние 5—6 качеств, либо те, за которые вы поставили себе больше 8 баллов), и задайте для каждой из них еще три вопроса: Это действительно я? Нравится ли мне использовать это качество? Чувствую ли я при этом возбуждение и прилив энергии? Когда вы законно присвоили себе свои фирменные сильные стороны, подумайте, как вы можете применить их в важных областях вашей жизни. Можно проделать то же самое с гэллаповской классификацией и сравнить результаты.

## Подыграть своим сильным сторонам?

Несмотря на кричащую разницу в концептах и достаточно разные классификации, специалисты по достоинствам разделяют многие положения, касающиеся полезности этого понятия. Все они пропагандируют использование в трудовых коллективах подходов, основанных на сильных сторонах людей, считают необходимым измерение сильных сторон, а также утверждают, что, если сильным сторонам подыграть, люди смогут достичь оптимального функционирования и им будет легче продуктивно работать<sup>182</sup>. Очень сложно отыскать какие-то противоречия в такой позитивной программе. Однако есть несколько моментов, которые могут стать поводом для беспокойства.

Прежде всего, неясно, насколько полными являются эти классификации сильных сторон. Например, сдержанность, самоанализ, терпение или спонтанность нельзя найти ни в одном из представленных выше списков. Может быть, они не соответствуют критериям отбора. Но как выбирались эти критерии и почему мы должны считать их надежными? Сокращая списки сильных сторон до удобного нам числа, не упрощаем ли мы в чем-то жизнь, ставя в невыгодное положение людей, имеющих сильные стороны, не включенные в список?

Позитивная психология считает вопросники лучшим способом определения сильных сторон человека, но это не обязательно так. Много лет назад, когда я первый раз заполняла VIA, меня не удивило, что оптимизм попал в первую пятерку. Только после того, как три близких мне человека независимо друг от друга указали мне, что я чуть ли не самый пессимистичный человек из всех, кого они встречали в жизни, я начала сомневаться в своей фирменной сильной стороне. Веселая и скорее устремленная в будущее на поверхности, но глубоко пессимистичная внутри, я и вправду была убеждена в том, что я оптимистка, и анкета просто отразила мою собственную предвзятость.



Хотя у меня нет сомнений в том, что сосредоточенность на тех вещах, которые у вас уже хорошо получаются, улучшает ваши достижения, мне интересно, как это влияет на развитие гармоничной личности. Модель сильных сторон прекрасно вписывается в американскую капиталистическую идеологию с лежащим в ее основе убеждением, что достижения — это главное. Если я участвую в гонке, то мне, конечно, нужно применить свои сильные стороны, чтобы добиться успеха. Это то, что помогает мне выделиться и выиграть соревнование. Но что если выигрыш не является моей главной заботой или целью?

Кроме того, правда ли то, что работать над своими недостатками не очень-то нужно? Если вы талантливый игрок в теннис с превосходным ударом справа и слабым слева, то получается, что вы должны просто не обращать внимания на свое слабое место? А что если ваше слабое место — это как раз та область, которую вы высоко цените? Например, у вас много сильных сторон, связанных со знанием, но вы слабоваты по части любви и гуманности. Тем не менее вы можете все равно хотеть построить глубокие любовные отношения. Так надо ли сосредоточиться исключительно на подыгрывании вашим сильным сторонам?

Наконец, мне интересно, что будет, если человек чересчур разовьет свои сильные стороны? Крайняя креативность может превратиться в хаос; любопытство, бесстрашие и оптимизм могут привести к безрассудству; настойчивость, если ее развивать, может стать упрямством; доброта может быть навязчивой, а гражданственность — обернуться национализмом и религиозным фанатизмом. Наверное, как и всегда, здесь нужны умеренность и баланс. Возможно, и сильные, и слабые стороны нужно признавать, понимать и развивать.

## 12. ЛЮБОВЬ

Одно из фундаментальных свойств человеческого существа — «потребность принадлежать». Теория самодетерминации (глава 6) называет это потребностью в связях/отношениях, когда мы испытывает нужду в близких и безопасных человеческих контактах. Когда эта потребность удовлетворена, мы испытываем позитивные эмоции и чувства, в то время как длительные периоды одиночества часто характеризуются негативным аффектом и неудовлетворенностью<sup>183</sup>.

Потребность принадлежать сосуществует с еще одной базовой потребностью — расширять собственные границы. Эта «экспансия» может быть достигнута несколькими средствами, в том числе через обладание материальными благами, через деньги, власть, влияние и любовь. Любовь делает возможным стремительный (и поэтому необычайно приятный) переход от экзистенциальной изоляции «меня» и «тебя» к субъективно-му слиянию, ощущаемому как «мы»<sup>184</sup>.

Позитивная психология много говорит о важности межличностных связей. Вот несколько существенных фактов. Отношения, особенно отношения в паре, считаются лучшими «предсказателями» счастья: 40% женатых людей считают себя «очень счастливыми», по сравнению с 23% тех, кто никогда не был женат. Многие ценные сильные стороны (любовь, доброта, эмоциональный интеллект, умение прощать, командный дух и др.) являются по сути межличностными. У женщин, находящихся в стабильных отношениях, овуляция происходит регулярнее, а менопауза наступает позже, чем у других. Дети, рожденные в стабильном браке, справляются с жизнью лучше с точки зрения образования, психического здоровья и отношений, чем дети, рожденные в любых других обстоятельствах<sup>185</sup>.

Явление, которое мы сейчас осмысливаем как любовь, возникло относительно недавно (хотя, конечно, само переживание старо как мир). В Средние века, напри-

мер, нормальной формой любви была любовь куртуазная — ритуальное, в высшей степени страстное переживание, разделенное двумя людьми, обычно не состоящими в браке друг с другом (тем самым большую часть времени любовь оставалась неудовлетворенной). В западном мире любовь и брак обычно не совпадали до XVIII века. В наше время полюбить и продолжать любить потом обычно считаются необходимыми условиями прочного брака. Учитывая, что страстная любовь часто скоротечна, близкие отношения часто оказываются недолговечными. Современная тенденция состоит в пропаганде дружбы как такой основы любви, которая способна выдержать проверку временем<sup>186</sup>.

## Модели любви

Существует несколько моделей и концепций любви, лишь некоторые из которых обсуждаются ниже. Они были выбраны либо по причине их популярности в позитивной психологии, либо в силу их богатой теоретической и/или эмпирической истории.

### Теория привязанности

Теорию привязанности часто предлагают считать всеобъемлющей моделью человеческих отношений — отчасти потому, что она пытается объяснить отношения как в детском, так и в зрелом возрасте, а частично из-за того, что она служит научной основой для большего числа исследований, чем любая другая теория любви и отношений.

Основным понятием этой теории является «врожденная система привязанности». Ее функция заключается в регулировании близости младенца к тому человеку, который о нем заботится, что увеличивает шансы младенца на выживание<sup>187</sup>. Типичный годовалый младе-

нец обычно радостно играет в присутствии матери, однако, если она отойдет подальше или уйдет, он расстроится и начнет плакать, чтобы восстановить близость. Хотя такое поведение для младенцев нормально, психологи обнаружили, что не все дети реализуют одну и ту же модель привязанности. Чтобы выявить модели привязанности между матерью и ребенком, был использован знаменитый тест — «Испытание странной ситуацией» (Strange Situation Test). Во время этого теста годовалый малыш дважды остается в комнате с дружелюбным незнакомцем, а его мама выходит из комнаты. Модель привязанности определяется по реакции ребенка на возвращение матери. *Безопасно привязанные* дети расстраиваются, когда мама уходит, но, вернувшись, она может легко их успокоить. Другие дети более беспокойны и необычайно цепляются за маму. Они очень страдают при расставании, но не дают утешить себя, когда мать возвращается, и потом долгое время продолжают плакать. Эта модель называется *амбивалентной привязанностью*. В третью группу попадали дети, которые с виду мало реагируют на отсутствие матери поблизости (хотя все психологические признаки показывают, что они расстроены), а после ее возвращения активно избегают контакта (отводят взгляд, игнорируют приглашения поиграть и т. п.). Это модель *избегающей привязанности*.

Вы можете поинтересоваться, что общего с любовью имеют реакции годовалых младенцев. Некоторые исследователи утверждают, что модель привязанности в детстве помогает предсказать модель привязанности во взрослом возрасте. Безопасно привязанные дети вырастают в *автономных* взрослых, амбивалентные — в *тревожных*, а избегающие — в *дистанцированных*. Интересно то, что дети в тесте с незнакомой ситуацией обычно демонстрируют модель, соответствующую их родителям (например, автономные взрослые обычно имеют надежно привязанных детей и т. п.). Более того, модели привязанности во взрослом состоянии могут влиять на

то, как люди вступают в романтические отношения и переживают их.

— *Автономным* взрослым довольно легко сблизиться с другими людьми, они доверяют и вызывают доверие, им комфортно в ситуации взаимозависимости. Стиль автономной привязанности связан с использованием стратегий разрешения конфликтов, более высоким чувством собственного достоинства, меньшим количеством депрессий и меньшей вероятностью развода<sup>188</sup>.

— *Тревожные* взрослые хотят в романтических отношениях очень сильно сблизиться с другим человеком, практически слиться с ним, что может многих отпугнуть. Они часто беспокоятся о том, что их партнер любит их недостаточно сильно.

— *Дистанцированные* взрослые являются противоположностью предыдущей группе. Они чувствуют себя очень неуютно, сближаясь с другими людьми, им сложно доверять другим или зависеть от них. Они ценят свободу, эмоциональную дистанцию и легко разрывают отношения.

Непонятно, можно ли доверять данным о том, что близкие отношения, сформировавшиеся во взрослом состоянии, устроены очень похоже на привязанность, сформировавшуюся в детстве между ребенком и тем, кто о нем заботился. Что, несомненно, верно, так это то, что новые привязанности, возникшие уже во взрослом возрасте, и качество этих отношений могут скорректировать детский опыт. Специалисты по привязанностям предлагают развивать чувствительность того, на кого направлена привязанность, как способ улучшить модель отношений. Это навык, которому можно учиться и учить. Хотя этот совет кажется абсолютно адекватным для родителей и маленьких детей, он не очень совместим с автономией и самодетерминацией взрослого человека. Конечно, чувствительность очень важна и может очень помочь в процессе изменения модели привязанности, однако другой человек тоже должен приложить к этому процессу некоторые усилия.

Эта теория была разработана тем же самым психологом, Робертом Стернбергом, который предложил теорию мудрости. Его прекрасно написанная книга «Треугольник любви: интимность, страсть, преданность» (*The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment*)<sup>189</sup> начинается с довольно пессимистичного наблюдения, состоящего в том, что страстная любовь начинается на такой высокой ноте, что, куда бы она ни двигалась дальше, направление может быть только одно — вниз. Так бывает всегда, если только в игру не вступает что-то еще. Стернберг уверен, что любовь является смесью интимности, страсти и обязательств. Интимность включает в себя самораскрытие, когда человек делится эмоциями и мыслями с партнером. Страсть связана с эротическим и сексуальным интересом и желанием. Преданность партнеру и решение остаться с ним принимает форму обязательства.

Каждый из этих параметров может быть хорошо или плохо развит в конкретных отношениях, давая начало восьми типам любви. Если отсутствуют все три компонента, то это говорит о *нелюбви*; отношения, основывающиеся только на интимности, являются *дружбой*, на страсти — *страстным влечением* (которое поначалу часто ощущается как любовь), на преданности — *пустой любовью* (часто это все, что остается, когда уходит страсть). Смесь интимности и преданности рождает *сострадательную любовь*, страсти и преданности — *глупую любовь*, интимности и страсти — *романтическую любовь*. Наличие всех трех составляющих означает *совершенную любовь*. Стернберг уверен, что у отношений, основанных на одном компоненте, гораздо меньше шансов выжить, чем у тех, которые основаны на двух и более. Само собой разумеется, совершенная любовь — это идеал отношений, которого достигают лишь некоторые, и еще меньшему количеству удается его сохранить.

Многие исследователи любви выделяют шесть ее разных типов или стилей. Некоторые из них основываются на философских концепциях любви и в какой-то мере соответствуют им<sup>190</sup>.

*Mania*, как подсказывает название, — это любовь, являющаяся несколько маниакальной и ненормальной. «Я хочу тебя, но боюсь приблизиться» или «Я хочу тебя и ненавижу тебя» могут быть типичными ее выражениями. Этот стиль любви часто характеризуется яростными вспышками, горячими спорами, демонстративными уходами, взрывами ревности и бурными примирениями (часто сопровождающимися страстным сексом).

*Ludus* — это любовь-игра. Она приятна и поверхностна, основана не на обязательствах, а на взаимном удовольствии. Партнер не является и не должен являться единственным. В этом стиле могут быть проблески страсти, но без того напряжения, которое присуще эросу.

*Pragma* — это любовь, основанная на прагматизме. Человек ищет себе «подходящего партнера», который бы удовлетворял всем пунктам в списке (например, хороший кормилец, потенциально хорошей отец, обладатель хороших внешних данных и т. д.).

*Eros* — это сильная, страстная любовь, идеализирующая другого человека. Эрос, являющийся желанием иметь, обладать и удержать, похож на страсть у Стернберга. Любить эротически по большому счету означает хотеть. Так как эта любовь не предусматривает доверия или веры, она часто подозревает другого и может принести несчастье и страдание.

*Storge* — это любовь, основанная на дружбе. Она похожа на то, что древние греки называли *philia* — радостная, счастливая, отдающая любовь, в которой другого любят просто ради него самого. Любить — значит быть счастливым оттого, что другой существует, и желать ему счастья. Сексуальность и страсть могут являться частью этого типа, но не движущим принципом. Этот тип люб-

ви соответствует сострадательной любви, упомянутой и выше, и ниже.

*Агапе* — самоотверженный, радушный и дающий тип любви, основанный главным образом на благополучии другого. Любящий принимает, защищает, отдает себя и даже не просит любви (или чего-нибудь еще) в ответ. В поздней греческой философии это любовь ко многим (не обязательно близким) людям: соседям, друзьям, врагам. Такой тип тесно связан с религиозным пониманием любви и переводится словом «милосердие».

В психологии эти шесть типов любви независимы друг от друга. При этом в философии основные три следуют друг за другом. Первичный импульс проявляется в *Eros*, а конечной точкой является *Агапе*. *Philia*, в свою очередь, является относительно радостным путем от страсти к самоотверженному состраданию. Этот путь, однако, может быть не таким простым, как кажется из описания *Philia*.

### Страстная и сострадательная любовь

Многие ученые проводят главное различие между этими двумя типами любви<sup>191</sup>. Страстная любовь равна сильна состоянию страстного влечения, это сильное желание другого человека, которое может быть полностью поглощающим. Она часто характеризуется возбуждением, моментами ликования, чувством принятия, защищенности и даже ощущением единства и трансцендентности, но также частыми сменами настроения, беспокойством, отчаянием и ревностью. Распространенное мнение состоит в том, что человек не может по своей воле не влюбиться. Однако механизм влюбленности обычно запускается тогда, когда мы отождествляем воплощение своих потребностей и желаний с другим человеком или просто проецируем свой идеал на другого человека. Страстная любовь временна, потому что рано или поздно неизбежные различия между идеализированным



и реальным человеком станут настолько заметны, что их уже нельзя будет игнорировать.

Сострадательная любовь отражает глубокую привязанность, которую люди испытывают друг к другу. Любовь, которая начинается как неуправляемый и непредсказуемый огонь страстей, обычно (если переживает первую стадию) успокаивается в виде теплого света сострадания. Сострадательная любовь, может быть, не столь сильна, но она долго длится. Можно считать, что в ней четыре элемента: быть, делать, оставаться и расти с другим человеком<sup>192</sup>.

*Быть с другим* связано с принятием, заботой, уважением (включая самоуважение) и взаимным равенством. *Делать с другим* означает иметь общие цели или занятия и общие интересы — параллельно своим собственным и в дополнение к ним. *Делать* часто включает в себя *заботиться о другом*, поддерживать и защищать его. *Оставаться с другим* основывается на существовании преданности между людьми. Этому способствуют интимность и близость. *Расти с другим* предполагает преодоление ограниченности собственными интересами и волю к тому, чтобы меняться. Всем известно, что люди меняются в течение жизни. Изменение, таким образом, является важнейшим элементом жизни и отношений. В партнерстве важно, чтобы скорость и направление изменений в людях до некоторой степени соотносились друг с другом. Это идет на пользу отношениям, их развитию.

Хотя страстная и сострадательная любовь обычно рассматриваются как существующие последовательно и даже как взаимоисключающие, некоторые полагают, что они могут и сосуществовать в одних отношениях<sup>193</sup>.

## Любовь против времени

Определенные объективные факторы влияют на удовлетворенность в браке<sup>194</sup>. Среди них — высокий уровень образования, хорошая социально-экономическая ситуация, сходство интересов и уровней интеллекта, начальная или поздняя стадия семейного цикла (до и после детей), сексуальная совместимость и (для женщин) более поздний брак.

### Советы и подсказки

*Десять верных способов испортить отношения*

1. Критикуйте партнера, а не его действия.
2. Регулярно выражайте свое презрение (с помощью оскорблений, обидных шуток и насмешек).
3. Попробуйте контролировать вашего партнера.
4. При любой возможности начинайте обороняться.
5. Воспринимайте вашего партнера как нечто само собой разумеющееся.
6. Не проявляйте интереса к вашему партнеру и тому, что он(а) делает.
7. Избегайте общения, отдаляясь физически или эмоционально.
8. Начав спорить, сразу скандальте.
9. Убедитесь, что телевизор включен, когда ваш партнер приходит домой.
10. Постарайтесь соответствовать наиболее патриархальным представлениям о семейных ролях, пусть даже один (одна) из вас верит в равенство полов.

### Модель заботливого внимания

Однако часто не так уж много можно сделать для изменения объективных обстоятельств (если у вас уже есть маленькие дети, вы не в силах их «отменить» или

перескочить через период, пока они растут), так что ключ к сохранению отношений — это усилия и настойчивость со стороны вас и вашего партнера. Модель развития отношений, названная моделью заботливого внимания (*minding model*), сосредоточена не на том, в чем состоит любовь, а на том, как заставить ее длиться и развиваться<sup>195</sup>. Она определяет пять отдельных компонентов успешных отношений:

— *знать другого и дать узнать себя* касается поведения, нацеленного на изучение друг друга. Оно включает в себя расспросы и откровения, знание о мыслях, чувствах, поступках и прошлом партнера. Здесь важно хотеть понять другого человека, а не просто стремиться к самовыражению. Знание, конечно, может облегчить отношения (например, один моет тарелки, потому что знает, что его партнер ненавидит это занятие). Однако по мере развития отношений узнать новое становится труднее, потому что мы перестаем воспринимать то, что говорит другой, думая, что мы уже это знаем;

— *приписывания* — это то, как мы объясняем себе поведение нашего партнера. Хорошо, когда мы приписываем позитивное поведение характеру и намерениям партнера («Он пораньше закончил работу, чтобы провести время со мной»), а негативное поведение связываем с внешними обстоятельствами (например, пробками, тяжелым днем на работе), если не доказано обратное;

— *принятие и уважение* необходимы даже (или, возможно, особенно) в споре: стремление вежливо слушать друг друга, принимать ответы партнера и находить компромиссы. Совершенно нормально жаловаться на что-то конкретное, но не критиковать человека в целом. Пары, в которых партнеры внимательны друг к другу, не позволяют негативному становиться привычным. Они используют в спорах скорее награды, а не наказания, а в повседневной жизни дают партнеру многочисленные подтверждения своего положительного отношения<sup>196</sup>. Исследователи обнаружили, что у счастливых пар отно-

шение негативных и позитивных моментов в общении составляет один к пяти<sup>197</sup>;

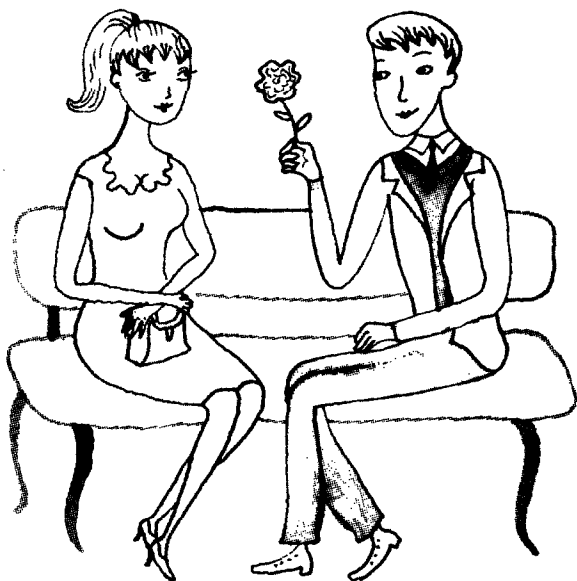
— *взаимность* связана с ощущением равенства, когда человек получает примерно столько же, сколько вкладывает. Отношения развиваются хорошо, если ни у кого нет ощущения, что его используют. Примером может служить распределение работы по дому. Хотя совершенно нормально брать на себя определенные обязанности (для удобства), в ответ человек должен чувствовать, что его работу уважают, признают и ценят;

— *непрерывность*. Заботливое внимание — это процесс, а не конечная цель, таким образом, он требует времени и непрерывности. Этот процесс никогда не прекращается, потому что отношения развиваются, приспособляясь к новой информации, изменениям в людях и жизненным циклам.

Многие утверждают, что успешные пары склонны сохранять позитивные иллюзии в отношении друг друга<sup>198</sup>. Они не только видят в своих партнерах то, что не видят их собственные друзья, но даже объясняют явно отрицательные качества в позитивных терминах (например, упрямство может интерпретироваться как твердые убеждения, чрезмерная ревность — как глубокая любовь и т. д.). Адепты заботливого внимания не соглашались с такой позицией, утверждая, что нужно ориентироваться на реальность. Они считают, что внимание к отношениям требует обсуждения таких вещей, которые могут быть болезненными и о которых люди избегают говорить. Но, разбираясь с недостатками, мы тем самым повышаем качество отношений<sup>199</sup>.

Любовь — очень желанное и приятное состояние, но его совсем непросто достичь. И не только из-за того, что нелегко найти нужного партнера, но и потому, что сохранение и развитие любви требуют большого труда. Я бы хотела закончить эту главу словами гуманистического психолога Эриха Фромма из книги «Искусство любить», написанной в 1957 году (но не менее современной сейчас, чем она была тогда): «Любовь — это еди-

нение при условии сохранения собственной целостности, индивидуальности. Любовь — это активная сила в человеке, сила, которая рушит стены, отделяющие человека от его близких; которая объединяет его с другими. Любовь помогает ему преодолеть чувство изоляции и одиночества, при этом позволяя ему оставаться самим собой и сохранять свою целостность. В любви имеет место парадокс: два существа становятся одним и остаются при этом двумя»<sup>200</sup> (с. 16).



## 13. ИНТЕРВЕНЦИИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Эта глава для тех, кого время от времени посещает мысль: «А как же я?» Как вы можете применить к своей жизни некоторые результаты, полученные позитивной психологией? Со времени первого издания этой книги наблюдался большой прогресс: относительно простые интервенции позитивной психологии были проверены в ходе экспериментов «с контролем» (это когда вы случайным образом распределяете участников по двум или более группам и сравниваете результат интервенции с результатом других упражнений, выполняющих функцию плацебо).

То, что вы прочтете ниже, похоже на список необходимых продуктов на неделю (а не на, к примеру, список для вечеринки, в котором все пункты осмысленно связаны друг с другом), но этот список, наверное, достаточно точно отражает состояние позитивной психологии как науки. Каждый из описанных ниже методов проверялся отдельно, а не как часть некоторой совокупности. Преимущество такого подхода состоит в том, что он позволяет выявить индивидуальные последствия каждой интервенции. Недостаток же заключается в том, что эффект отдельной интервенции бывает недостаточно выраженным, — можно предположить, что сочетание нескольких упражнений даст больший эффект, чем какое-то одно. Что ж, время, возможно, покажет. Чтобы оживить эту главу, я добавила также несколько интервенций, которые являются несомненно «позитивными», но пока не были подвергнуты эмпирической проверке.

# Проверенные интервенции

## Три хорошие вещи

Это, вероятно, самый действенный метод позитивной психологии: разные варианты такого упражнения были изучены несколькими исследователями<sup>201</sup>, и всегда наблюдался ощутимый результат. Было обнаружено, что этот метод на продолжительное время повышает уровень счастья, а симптомы депрессии уменьшаются на срок до шести месяцев<sup>202</sup>. Кстати, это не означает, что через шесть месяцев эффект утрачивается, — просто у нас нет данных о том, что было дальше с участниками эксперимента.

Инструкции достаточно просты. В течение недели каждый вечер (перед тем как лечь спать) вспоминайте прошедший день, чтобы найти три вещи, которые в этот день сложились хорошо. Запишите их и подумайте о вашей роли в них. В этом процессе есть три ключевых момента. Записывать важно, так как это помогает сосредоточиться на выделенных событиях. Размышления о вашей роли не менее важны, потому что они помогают вам чувствовать контроль, а это, в свою очередь, влияет на благополучие. Ваша роль в некоторых из этих событий может не всегда быть очевидна для вас: если небо сегодня было ясным и голубым, что вы для этого сделали? Ну как минимум заметили это. Наконец, в этом упражнении очень важна регулярность: либо делайте записи всю неделю подряд, либо раз в неделю на протяжении шести недель. Исследования показали, что благополучие тех, кто делал это упражнение три раза в неделю на протяжении шести недель, немного уменьшилось, что говорит о том, что с этой интервенцией можно переборщить<sup>203</sup>. Наряду с этим известно, что самые лучшие результаты показывают люди, продолжающие время от времени находить поводы для благодарности судьбе и после окончания недельной интервенции. Наиболее вероятный вывод должен состоять в том, что

важно время от времени замечать хорошие вещи, не позволяя, однако, этому занятию стать рутинным.

Если вам сейчас показалось, будто я неожиданно утратила все свои критические способности и вступила на скользкий путь преувеличений (вроде «самый действенный»), я очень прошу вас не делать поспешных выводов. Когда эти данные были опубликованы и я начала рассказывать студентам об этом упражнении, то сама чувствовала некоторое смущение — уж слишком все было просто. В итоге я решила испытать его действенность его на себе. В первый вечер мне потребовалось около получаса, чтобы найти хотя бы одну хорошую вещь, несмотря на то что я прекрасно помнила все, что сделала неправильно во время презентации, количество писем, на которые не ответила, и проекты, которые не успела сдать в срок. На второй вечер я неожиданно поняла, из-за чего мой партнер так расстраивается, когда я, вернувшись с работы, спрашиваю, почему на кухне беспорядок, еще до того, как сниму пальто. На третий вечер... ну, вы меня поняли.

### Визит благодарности

Если вашему счастью необходим мгновенный рост, вы можете попробовать эту интервенцию<sup>204</sup>. Я должна вас предупредить, что повышение уровня счастья necessarily будет длиться долго и через полгода вы, вероятно, вернетесь в то состояние, с которого начинали. Но это не означает, что кратковременное благополучие не заслуживает уважения.

Подумайте о человеке, которому вы благодарны за то, что он когда-то для вас сделал. Возьмите лист бумаги (хотя это можно с тем же успехом сделать и на компьютере) и напишите ему письмо, описывая то, что он сделал для вас, и то влияние, которое это имело на вас и вашу жизнь. Как только вы закончите, позвоните этому человеку и договоритесь о встрече, желательно у него дома. Когда вы встретитесь, сядьте или встаньте перед ним и прочтите свое письмо вслух.



На лекции я обычно стараюсь сделать паузу, когда дохожу до конца этого упражнения, и в девяти случаях из десяти аудитория начинает хихикать. Необходимое пояснение: в большинстве случаев я выступаю перед английской или европейской аудиторией. Я знаю по опыту, что этого не происходит с американскими слушателями. Часто возникают вопросы морального свойства, к примеру: для кого на самом деле предназначено это упражнение и не странно ли выражать вслух благодарность кому-то ради того, чтобы самому почувствовать себя лучше? Один из способов обойти эти проблемы, не являющийся, правда, столь же эмпирически надежным, — отправить письмо. Вы не сможете увидеть слезы, но сообщение дойдет до адресата.

### Спонтанные проявления доброты

Как понятно из названия, эта интервенция связана с тем, чтобы сделать что-то хорошее другому человеку. Этот поступок может быть крупным или мелким, но он должен принести какую-нибудь пользу. Варианты располагаются в диапазоне от донорства крови до прогулки с собакой соседа, от посещения пожилой тетушки до подаренного кому-то билета на метро. В нашу эпоху обилия действующих в интернете социальных сетей возможности для проявления доброты практически бесконечны. Одна из моих студенток разослала всем своим друзьям в социальной сети Facebook так называемый растущий подарок — цветок, который поначалу не виден, а через несколько дней расцветает.

Спонтанные добрые поступки не только заставляют других людей чувствовать себя лучше, они также увеличивают счастье дающего, особенно если за день таких поступков было несколько. Так что и здесь оптимальный выбор момента становится принципиально важным. Важно также, чтобы добрые дела были разнообразными: это поможет им оставаться нетривиальными и полными смысла<sup>205</sup>.

Если вы начали подозревать, что все интервенции позитивной психологии укоренены в иудеохристианской традиции, то следующая интервенция, хотя и ориентированная на других людей, не столь легко вписывается в этот ряд.

Шелли Гейбл и ее коллеги пришли к выводу, что хорошие отношения отличаются от плохих не тем, как партнеры реагируют на проблемы друг друга, а тем, как они воспринимают хорошие события в жизни друг друга<sup>206</sup>. Существует достаточно много вариантов нашей реакции в том случае, если, к примеру, нашего партнера повысили по службе. Очень часто мы следуем пассивно-конструктивной стратегии: признаем успех другого — «Молодец, дорогой!» — и этим ограничиваемся. Иногда хорошие новости могут вызвать у нас даже негативные эмоции, такие, как ревность, зависть, злость и беспокойство, и тогда мы можем отреагировать неконструктивно. Активно-деструктивная реакция могла бы выглядеть так: «А ты подумал о сверхурочных, о том, сколько времени ты теперь должен будешь проводить на работе, а не с семьей?» Пассивно-деструктивная стратегия состоит в том, чтобы умалить чей-то успех, просто игнорируя его, делая вид, что ничего не произошло: «Ужин готов?» Исследование показывает, что в отношениях, отдающих предпочтение перечисленным стратегиям, меньше близости, доверия и взаимной поддержки<sup>207</sup>.

Так как же мы можем откликнуться на хорошую новость в активно-конструктивной манере? Во-первых, мы можем задаться целью понять, что именно произошло, уделяя другому внимание, слушая, задавая вопросы, проявляя заинтересованность и энтузиазм. Вторая стадия — воспользоваться успехом и отпраздновать его: открыть бутылку шампанского, позвонить близким родственникам и друзьям, чтобы поделиться с ними новостью, сделать вместе с любимым человеком что-нибудь такое, что вы всегда хотели сделать, но не могли найти времени.

В главе 10 я предложила быстрый и несколько неряшливый способ определения ваших фирменных сильных сторон — просмотреть список и понять, что больше всего вам подходит. Теперь (если вы владеете английским языком. — *Прим. перев.*) попробуйте сделать это как следует — зайдите на сайт [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org) и потратьте 40 минут на выполнение теста VIA. Он поможет вам определить ваши главные достоинства. Распечатайте или запишите информацию о ваших фирменных сильных сторонах. Постарайтесь использовать эти качества как можно чаще в течение недели, обращая внимание на то, что вы при этом чувствуете. Это упражнение не сделает вас счастливым навсегда, но на некоторое время может очень мощно улучшить ваше настроение<sup>208</sup>.

### Найти новое применение вашим сильным сторонам

Это упражнение делает шаг вперед по сравнению с предыдущим, и, наверное, поэтому его эффект сохраняется дольше<sup>209</sup>. Следуя приведенным выше инструкциям, определите ваши фирменные сильные стороны. Затем каждый день на протяжении следующей недели используйте одно из ваших достоинств не так, как вы использовали его раньше. Например, в иных обстоятельствах или применительно к новому человеку — выбор за вами. Если одна из ваших фирменных сильных сторон — любовь к учебе, вы можете потратить несколько часов, изучая тему, которая всегда вас интересовала. Если это любовь к красоте и совершенству, вы можете получить удовольствие, проведя свой обеденный перерыв в музее (вам также, вероятно, будет интересно узнать, что получасовой визит в музей резко сокращает уровень гормона стресса кортизола в организме<sup>210</sup>). Со-

циальный интеллект может быть использован, чтобы повысить настроение вашим клиентам, в то время как доброту можно для разнообразия обратить на самого себя.

Эта интервенция не так проста, как может показаться сначала. Если креативность не входит в число ваших главных достоинств, придумывание новых идей может показаться довольно сложным делом. В конце концов, вы и так уже используете свои сильные стороны, что же еще с ними можно сделать? Один из способов решения проблемы — объединиться с кем-то еще, кто станет вашим коллегой по этому упражнению. Тут нет никаких хитростей — просто давно известный факт, что две головы лучше, чем одна.

### Смакование

Утром вы можете долго сидеть перед чашкой чая или кофе, наслаждаясь ароматом, еще даже не выпив ни глотка, а потом чувствуя, как горячая жидкость согревает вас изнутри? Или вы механически пьете кофе и жуете свой завтрак, одновременно энергично занимаясь другими делами? Сегодня, когда вы будете пить свою чашку чая, постарайтесь полностью погрузиться в этот процесс; попробуйте не думать, а только чувствовать.

Этот феномен позитивные психологи называют смакованием. По мнению Брайанта и Вероффа, «у людей есть способность воспринимать, ценить и усиливать позитивные переживания в их жизни»<sup>211</sup>.

Замечать хорошее и наслаждаться маленькими и большими позитивными моментами — действенный способ повысить общее благополучие. Мы можем найти такие моменты в нашей повседневной жизни или сознательно сосредоточиться на каких-то специфических занятиях. Позитивные психологи выделили несколько приемов, облегчающих смакование; некоторые из них подробно описаны ниже.

— Делиться с другими: вы можете найти других людей, чтобы поделиться с ними опытом и рассказать о том, как вы дорожите этими мгновениями. Вероятно, это самый верный способ смакования удовольствий.

— Конструировать свои воспоминания: сделайте мысленную фотографию события и вспоминайте о нем потом.

— Поздравить самого себя: не бойтесь гордости. Скажите себе, как сильно вы поразили окружающих, и вспомните, как долго вы ждали этого момента.

— Обострить восприятие: сосредоточьтесь на определенных моментах происходящего и игнорируйте все остальные.

— Впитывать: позвольте себе целиком погрузиться в происходящее и постарайтесь не думать, а только чувствовать.

Важно подчеркнуть, что смакование не то же самое, что полнота психической вовлеченности (*mindfulness*), потому что первое в отличие от второго не подразумевает открытости к любым внешним и внутренним стимулам и сосредоточено только на создании позитивного аффекта. Однако достижение состояния полноты психической вовлеченности тоже может считаться позитивной интервенцией, связанной с уменьшением депрессии и позитивно влияющей на счастье, физиологические параметры и когнитивные способности.

### Физические упражнения

Обратимся теперь к известной испокон веков мудрости. Следующая интервенция в нашем списке — физические упражнения. Хотя я уверена, что вы и так знаете, как важна физическая активность, я решила включить эту интервенцию, чтобы обсудить, насколько она важна для хорошей жизни.

Знаете ли вы, например, что физические упражнения уменьшают беспокойство и стресс, снижают риск

гипертензии, диабета второго типа, сердечных заболеваний, бессонницы, ожирения и вероятность слабоумия? Что они улучшают не только физическое, но и когнитивное функционирование? Что всего несколько упражнений в день могут в два раза увеличить мышечную силу у слабых пожилых людей в возрасте 87 лет? Более того, психологические исследования показывают, что физические упражнения, возможно, являются самым надежным из всех «усилителей счастья»<sup>212</sup>.

Таль Бен-Шахар, один из самых популярных преподавателей Гарвардского университета, чьи лекции по позитивной психологии посещают 1400 студентов в семестр, часто отмечает, что не заниматься физкультурой — это все равно что принимать депрессанты. И вот почему. В знаменитом исследовании сравнивали три группы пациентов, находившихся в депрессии. Первой группе прописали антидепрессанты, второй — занятия аэробикой, а третьей — и то и другое. Независимо от режима лечения через четыре месяца состояние большинства участников улучшилось. Неожиданные результаты обнаружились через шесть месяцев: 38% выздоровевших пациентов из первой группы вновь впали в депрессию, 31% пациентов из третьей, комбинированной группы тоже заболели снова, но лишь у 9% из тех, кто занимался исключительно физическими упражнениями, болезнь вернулась<sup>213</sup>.

### Наилучший вариант самого себя

Теперь, когда вы попробовали вариант «здесь и сейчас», почему бы не охватить «потом» и «прежде»? Следующая интервенция, которую мы рассмотрим, касается создания образа себя в будущем, а та, что завершает наш список, связана с активацией хороших воспоминаний.

Вообразите себя в будущем таким(ой), как вам бы хотелось. Представьте себе, что все пошло так, как вы

надеялись, что вы достигли всего, к чему стремились, что вы реализовали все свои самые лучшие потенциальные возможности. Запишите все это и живо вообразите этот яркий образ себя в будущем; продолжайте это делать в течение четырех недель. Это упражнение усиливает оптимизм и помогает достичь большей согласованности между приоритетами человека и его целями, поэтому неудивительно, что оно усиливает ощущение счастья.

Интересная оговорка, однако, состоит в том, что эта интервенция должна опираться на проекцию себя в будущее, чтобы быть успешной. Если размышлять и писать о своих лучших моментах в прошлом, это лишь слегка усиливает ощущение счастья, так что изменения не превышают величины статистической погрешности<sup>214</sup>.

### Позитивные воспоминания

Вы когда-нибудь задумывались о том, что взять в руки фотоальбом — уже само по себе позитивная интервенция? Это действие кажется слишком простым и поэтому не заслуживающим такого статуса. Что ж, оно может оказаться не таким простым, как кажется. И в теоретическом, и в эмпирическом плане закономерно, что воспоминание о каких-то счастливых моментах из прошлого повышает благополучие человека. Но всякие ли воспоминания хороши или существуют хорошие и плохие способы вспоминать? Например, следует ли человеку думать о том, как и почему у него случилось позитивное переживание, или он должен отпустить свою память в свободное плавание?

В одном исследовании участников просили в течение недели дважды в день уделять по десять минут позитивным воспоминаниям. В первой группе их просили сосредоточиться на каком-то одном воспоминании, сделав так, чтобы в памяти всплывали связанные с ним образы.

Вторую группу просили сконцентрироваться на какой-нибудь памятной вещи, с которой связаны хорошие воспоминания. Неудивительно, что у участников обеих групп позитивные чувства усилились. Однако те, кого просили просто представить себе сцены из прошлого, видели их отчетливее и пережили больше позитивных эмоций<sup>215</sup>. С этим согласуются и исследования Сони Любомирски, показывающие, что анализировать прошлое практически бесполезно для увеличения счастья, тогда как повторное проигрывание и проживание позитивных событий в жизни, как будто вы заново прокручиваете киноленту, увеличивают радость<sup>216</sup>. Как обычно, дьявол прячется в деталях!

## Некоторые непроверенные интервенции

Чтобы разобраться с составляющими хорошей жизни, нужно время. Хотя к настоящему моменту проверено не так уж мало психологических интервенций, их общее число все равно чуть больше десятка. Однако существуют сотни упражнений и приемов, направленных на улучшение позитивного функционирования; их можно обнаружить в пособиях по «самопомощи», учебниках нейролингвистического программирования и в популярной психологической литературе. Работают ли они? Наиболее близкий к истине ответ состоит в том, что значительное их число работает, мы просто не знаем, какие именно, и не знаем, при каких условиях эти методики дают желаемый результат. Уверена, что со временем мы это узнаем, а пока я решила рассмотреть здесь пять своих любимых интервенций, попадающих в эту категорию. У них есть прочная теоретическая основа (то есть мы можем привести убедительные доводы, объясняющие, почему они работают), но они не были проверены в экспериментах с контролем.



Спланируйте чудесный день для себя и кого-нибудь еще — вашего любимого человека или близкого друга. Предусмотрите занятия, которые очень нравятся вам обоим, а также те, которые по-настоящему важны для каждого из вас. При выборе занятий учитывайте ваши сильные стороны. Потратьте время на то, чтобы распланировать весь день, с момента пробуждения и до позднего вечера. Решите, в какой день вы сможете осуществить задуманное, учитывая другие свои планы и обязательства. Наконец, действуйте! Проживите этот день, наслаждаясь выбранными занятиями и обществом друг друга.

### Время в подарок

Мы можем хорошо помнить дни рождения друзей, покупать отличные новогодние подарки или даже устраивать приятные сюрпризы. Это упражнение предлагает вам выйти за рамки привычного и подарить кому-нибудь лучший из всех возможных подарков — ваше время. Это может быть всего час или целый день. Тот, кому вы делаете такой подарок, сам решит, как им воспользоваться. Ваша тетушка, может быть, просто захочет провести это время в разговорах о семье, ваш сосед может предпочесть вместе поработать в саду, а ваши дети выберут игру в прятки.

### Краткое изложение вашей жизни

Представьте себе, что когда-нибудь, через много лет после вашего ухода из жизни, ваш внук спросит кого-то о вас и вашей жизни. Как бы вы хотели, чтобы вас запомнили и описали? Напишите одностраничное изложение своей жизни, которое вы бы хотели дать прочитать своему потомку. Включите в него описание ваших цен-

ностей, личных качеств и вашего вклада в историю человечества. Отложите это резюме на несколько дней, а затем снова вернитесь к нему. Обратите внимание на то, что вы включили в текст, а что опустили. Что вы можете изменить в своей жизни, чтобы это резюме когда-нибудь стало точным отражением вашей жизни?<sup>217</sup>

### Уменьшение тревоги

Это упражнение основано на подходе, известном как терапия качества жизни<sup>218</sup>, хотя оно упоминается и в других источниках<sup>219</sup>. Хотя данный метод тестировался как «пакет» интервенций на некотором количестве больных, большинство входящих в него приемов не оценивалось по отдельности. Уменьшение тревоги полезно тем, кто считает, что слишком много времени тратит на беспокойство. Мы не можем заставить себя не волноваться, так что постоянное беспокойство и тревога легко могут закрепиться как непродуктивный стереотип. Привычно-тревожные люди могут получить облегчение, отводя каждый день ограниченное время (например, 15 минут или полчаса) на то, чтобы вволю побеспокоиться, и делая это всегда в одно время и в одном и том же месте; все волнения и переживания нужно откладывать до этого момента.

### Процесс трех вопросов

Это упражнение, называемое также процессом смысла, удовольствия, сильных сторон, было в общих чертах описано Талем Бен-Шахаром в его книге «Счастливее» (Happier)<sup>220</sup>. Если говорить вкратце, нужно ответить на три вопроса:

- что дает мне смысл?
- что дает мне удовольствие?
- каковы мои сильные стороны?

Вопросы понятные и очевидные, но часто ли мы действительно задаем их себе? Посвятите какое-то время обдумыванию ответов, не делая поспешных выводов.

Следующий шаг — выяснить, где и как ваши ответы на разные вопросы пересекаются. Какие занятия дают вам смысл и удовольствие, задействуя при этом ваши сильные стороны? Как вы можете в дальнейшем использовать «три вопроса» для принятия важных жизненных решений? Существует опасность того, что перечисленные выше интервенции могут показаться упрощением. Думайте о себе хорошо, делайте то, что у вас хорошо получается, сконцентрируйтесь на позитивных аспектах вашего положения и хорошо обращайтесь с другими. Короче, будьте позитивнее, и ваша жизнь станет лучше. Что ж, в этом нет ничего удивительного, если учесть, что большинство этих приемов усиливают скорее гедоническое, чем эвдемоническое благополучие.

Тех читателей, которым эта глава показалась интересной, может заинтересовать книга Сони Любомирски «Способ счастья» (The HOW of Happiness) (см. список рекомендованной литературы). Возможно, им захочется даже испытать на себе несколько новых интервенций, поскольку это одна из тех областей позитивной психологии, которой дальнейшие исследования принесут реальную пользу.

## 14. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

От теории мало толку, если она не применяется на практике. К тому же только практика позволяет нам определить, верна теория или нет. В настоящее время позитивная психология все больше используется в различных областях, среди которых наиболее известны индивидуальная работа с клиентами, образование и бизнес.

### Позитивная психология и индивидуальная работа

«Новенький» среди практических применений психологии, *коучинг* — настоящий союзник позитивной психологии. Это относительно недавнее явление, популярность которого резко растет с 1980-х годов<sup>221</sup>. Начавшись как метод работы с руководством крупных компаний (которые могли позволить себе платить за личностное развитие своих лидеров), коучинг сегодня доступен для всех, а не только для тех, кто уже богат и успешен, под именем «жизненный коучинг». Целью коучинга являются быстрые личностные изменения, происходящие благодаря постановке и достижению цели. Коучинг явно озабочен благополучием и производительностью труда<sup>222</sup>, а это как раз те вещи, которые интересуют позитивную психологию. Несмотря на сходство в названии, коучинг руководителей и жизненный коучинг имеют мало общего с коучингом в спорте, нацеленным на подготовку профессиональных спортсменов.

В последние годы между коучингом и позитивной психологией сложилось исключительно успешное партнерство. Коучинг нуждается в позитивной психологии, поскольку получает от нее столь необходимую ему теоретическую и экспериментальную основу. Позитивная психология, в свою очередь, использует коучинг как удачный полигон для проверки своих теоретических представлений. Сегодня существуют несколько курсов,

посвященных коучингу и позитивной психологии, в частности магистерская программа в Пенсильванском университете (США).

И позитивная психология, и коучинг утверждают, что нужно переориентироваться с «починки» клиента или поиска признаков патологии (что, наверное, является частью работы психотерапевтов) на выявление того, что у человека хорошо, и работу по дальнейшему развитию этих качеств. Тем самым коучинг предназначен для работы над созданием базы умений и навыков клиента и развитием его невыявленных талантов и возможностей. Помимо определения сильных сторон клиентов коучинг можно применять для оценки того, насколько хорошо эти сильные стороны используются в работе, а также для выявления новых сфер их применения. Вместо того чтобы сосредотачиваться на борьбе с недостатками, что может потребовать огромных усилий, эта идея строится вокруг максимального использования сильных сторон, позволяющего компенсировать существующие недостатки, например, путем взаимно-дополнительного партнерства или путем работы в одной команде людей с сочетающимися достоинствами<sup>223</sup>.

Несмотря на растущую популярность, коучинг не лишен определенных проблем, среди которых: отсутствие понятийной базы и механизмов оценки, краткость учебных курсов, штампующих «полуфабрикаты» вместо специалистов, отсутствие законодательной базы и этических стандартов, а также практика по принципу «пустить в ход все и сразу», что зачастую приводит к некоторой поверхностности<sup>224</sup>. Более того, фокусирование на целях и действиях часто дает лишь кратковременный эффект — в случае, если лежащие в их основе проблемы остаются неисследованными и нерешенными. Означает ли это, что немного «негативного» подхода может быть не только полезно, но даже необходимо для выработки достижимых целей и получения устойчивого роста производительности? И если ответ «да», то есть ли тогда существенная разница между коучингом и его

предшественниками — консультированием и психотерапией? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте более подробно рассмотрим отношения между коучингом и другими типами взаимодействия с клиентом один на один.

### Коучинг и психотерапия — сходства и различия

Самую большую пользу миру «негативная психология», или «просто психология», принесла своим детям — психотерапией. В наше время 14 психологических расстройств, ранее считавшихся неизлечимыми, можно успешно корректировать с помощью психотерапевтических вмешательств. Существует множество видов психотерапии. Прежде всего, можно провести различие между консультированием и психотерапией, хотя сами они с трудом видят различия между собой и на практике часто считаются одной профессией. Далее, существует множество разновидностей психотерапии: поведенческая («изменение поведения изменит ваш образ мыслей»), когнитивно-поведенческая («перепрограммируйте ваше мышление и действуйте»), психоаналитическая (отцом которой был Фрейд), психодинамическая (матерью которой была дочь Фрейда), гештальттерапия (способ стать целостным), экзистенциальная (имеющая дело с тем, что значит быть человеком), клиент-центрированная («клиент знает лучше»), транзактный анализ (интегрирование своих Ребенка—Родителя—Взрослого), интегративная терапия (взять лучшие кусочки отовсюду и создать из них новую согласованную систему взглядов) и много других. Выбор слишком велик для любого нормального неосведомленного (в этой области) человека, и поэтому метод выбирается обычно наугад или в зависимости от того, с каким конкретным терапевтом вам удалось найти общий язык. В целом психотерапия является крайне успешным предприятием, хотя только около 10—15% ее успеха

связаны с конкретным типом терапевтического вмешательства<sup>225</sup>. Однако психотерапия обычно ассоциируется с отклонениями от нормы: она подразумевает, что с «пациентом» что-то не так и есть необходимость в лечении. Это ассоциация с «починкой» отталкивает многих потенциальных клиентов от психотерапии и создает нишу для коучеров.

Отчетлива ли граница между психотерапией и коучингом (и должна ли она вообще быть) — вопрос открытый. Неудивительно, что в борьбе за место под солнцем коучинг пытается подчеркнуть различия между собой и своими ближайшими родственниками, сознательно игнорируя сходства<sup>226</sup>. Например, часто подчеркивается, что психотерапевты выступают в реактивной роли, в то время как коучи практикуют проактивный, предупреждающий подход<sup>227</sup>. Однако это не так для многих поведенческих и когнитивно-поведенческих психотерапевтов, которые действуют очень проактивно. Консультирование, психотерапию и коучинг часто искусственно разделяют еще и с точки зрения временной перспективы (считается, что консультирование и психотерапия имеют дело с прошлым, тогда как коучинг — с настоящим и будущим) или на основе клиентской группы (работа с клинической патологией или с нормальными людьми, хотя сами эти термины достаточно неопределенны и противоречивы). Оздоровление как цель психотерапии иногда противопоставляется повышению производительности как задаче коучинга<sup>228</sup>. Однако многие консультанты работают над развитием клиентов и даже заимствуют принципы позитивной психологии<sup>229</sup>. Правда состоит в том, что все эти методы опираются на одни и те же навыки и в действительности в значительной степени совпадают.

Так как границы между психотерапией и коучингом толком не определены, предпринимаются попытки объединить эти подходы. Мало кто в наше время заинтересован в длительной психотерапии, которая якобы должна выявить какие-то тайные стороны человека, при этом

не особенно влияя на его реальную жизнь. С другой стороны, сосредоточенность исключительно на целях и поступках без анализа предубеждений и без разрешения внутренних конфликтов, мешающих развитию, может оказаться контрпродуктивной. Акцент на развитии позитивного очень полезен, если только он не делается за счет полного игнорирования всего негативного.

Подход, который я помогала разрабатывать, — *личностное консультирование* — является своеобразной попыткой создания нового, интегрированного метода индивидуальной работы с клиентами. Предлагая четырехступенчатую модель (подлинное слушание, изменение баланса, порождение, поддержка), он сочетает в себе достоинства консультирования и коучинга. Он позволяет клиентам глубоко исследовать себя и в то же время вносить в свою жизнь конструктивные, практические изменения посредством постановки целей и совершения поступков. Личностное консультирование, таким образом, объединяет позитивную и обычную психологию в их практическом применении<sup>230</sup>.

## Позитивная психология и образование

В рамках позитивной психологии было разработано несколько образовательных программ. Подавляющее большинство этих программ отражают главные научные интересы их авторов. Например, Стернберг (см. главу 9) разработал *Курс обучения мудрости (Wisdom curriculum)*, в котором в процессе преподавания основных предметов стимулируется интеллектуальное и нравственное развитие детей<sup>231</sup>. *Программа устойчивости (Penn resilience programme)* в Пенсильванском университете, разработанная Селигманом и его коллегами<sup>232</sup> (см. главу 3), учит детей и подростков распознавать свое собственное катастрофическое мышление



и вырабатывает у них навык ведения дискуссии. Несколько проектов делают акцент на укреплении надежды в школьниках, в том числе программы *Making hope happen* и *Making hope happen for kids*<sup>233</sup>. Программа развития на основе сильных сторон, созданная фондом Gallup, существенно повышает академическую успеваемость<sup>234</sup>. Эмоциональный интеллект широко используется как родовое понятие для различных программ, посвященных совершенствованию социальных и эмоциональных сторон человека; наиболее успешными из этих программ являются *Self science* и *The South Africa emotional intelligence curriculum*<sup>235</sup>. Ряд программ, в частности *Going for the goal*, обучающая подростков навыкам позитивной постановки целей и более легкому их достижению, охватили довольно значительное количество учащихся<sup>236</sup>.

Такого рода программы отходят от традиционной модели обучения тому, что существует «где-то там», и ориентируются на самих учеников, на их умения и опыт. Однако многие из них выделяют только какую-то одну из тем позитивной психологии — мудрость, оптимизм, надежду, эмоции или цели, — считая именно ее самой важной. Кроме того, надо отметить, что большинство этих программ было разработано и применено в США.

В Великобритании создана масштабная новая программа, в значительной степени основанная на принципах позитивной психологии. Программа личностного синтеза (*Personal synthesis programme*) соединяет когнитивный, эмоциональный, поведенческий и социальный аспекты личностного развития в одну внутренне непротиворечивую образовательную модель, пригодную как для подростков, так и для взрослых. Цель этой программы — помочь людям справляться с жизненными трудностями и чувствовать большую власть над своей жизнью (что, судя по имеющимся оценкам, ей очень неплохо удастся). Личностный синтез сосредоточен на таких темах, как понимание самого себя, управление эмоциями, усиление уверенности, принятие решений, мотивация.

зация себя, борьба с тревогой, преодоление стресса, эффективное общение, установление конструктивных отношений и т. д. В отличие от всех остальных существующих программ личностный синтез учитывает все основные стороны человеческой личности и охватывает большинство сюжетов, интересующих позитивную психологию. Программа персонального синтеза (и одноименная книга<sup>237</sup>) включает 64 темы и является на сегодняшний день одним из тех ресурсов, которые содержат наиболее полную информацию о личностном развитии.

## Позитивная психология и бизнес

Работа исключительно важна в нашей жизни, и не только потому, что занимает около половины времени бодрствования и дает нам средства к существованию, но также в силу ее психологического влияния на нас. Например, удовлетворение от работы очень сильно коррелирует с общей удовлетворенностью жизнью и с благополучием. Безработица, в свою очередь, является одной из основных причин неудовлетворенности жизнью, депрессии и негативного аффекта.

Многие организации уделяют большое внимание тому, чтобы их сотрудники получали удовлетворение от работы, и используют данные исследований для улучшения условий труда и усиления позитивных процессов. Методы и интервенции, практикуемые позитивными организациями, включают в себя<sup>238</sup>:

— *разнообразие рабочих задач*. Поддержание разнообразия видов работы и интереса к работе, например, с помощью гибкого автоматизированного производства, когда группы работников с разной квалификацией работают над созданием продукта с начала до конца. Этот путь может быть затратным, но он уменьшает скуку и способствует потоку и мотивации;

— *внутреннюю мотивацию*. Хотя многие организации вопреки результатам исследований по-прежнему

пытаются мотивировать сотрудников с помощью внешних поощрений, таких, как деньги (которые могут «убить» внутреннюю мотивацию), сегодня внутренней мотивации уделяется все больше внимания. Некоторые организации усиливают внутреннюю мотивацию, предоставляя сотрудникам свободное время (например, 15% рабочего времени) и даже выделяя небольшие гранты для работы над их собственными проектами (которые иногда перерастают в настоящие инновации);

— *уверенность*. Многие организации понимают опасность недостаточной уверенности в себе и негативного образа мыслей и предлагают своим сотрудникам соответствующие тренинги. В наиболее экстремальных формах (приключения и другие игры на природе) такие тренинги могут способствовать повышению уверенности в себе с помощью выполнения невыполнимых, казалось бы, заданий;

— *творчество*. Уровень креативности в компаниях растет за счет сознательного приема на работу творческих личностей и в результате воспитания творческих способностей у всех сотрудников с помощью специальных занятий (курсы эффективного решения проблем, методы мозгового штурма, записывание решений, составление диаграмм и визуализация). Важна также атмосфера в организации, которая должна способствовать использованию интуиции, поддерживать инновационные идеи, облегчать взаимодействие в коллективе;

— *работу над сильными сторонами*, которая делает упор на развитие сильных сторон, не ограничиваясь исправлением недостатков. Подход с позиции сильных сторон также оправдывает более позитивный подход к развитию персонала, создавая благоприятные условия для процветания людей<sup>239</sup>;

— *тимбилдинг* — распространенный тип интервенции, включающий в себя выездные командообразующие мероприятия для новых коллективов и тренировки личных, межличностных и групповых навыков для устоявшихся коллективов;

— *метаперспективу*; она основана на признании того, что у всего есть позитивная и негативная сторона. Например, она позволяет нам увидеть как плюсы, так и минусы сильных сторон и способностей. Метаперспектива служит зрелым подходом к личностному развитию и позволяет достичь равновесия, принятия, терпимости и развития личности в целом;

— *поток*<sup>240</sup>. Чиксентмихайи уверен, что наше общество потребления обесценивает труд, отдавая предпочтение отдыху. Дети усваивают, что работа — это неприятно, а все неприятное воспринимают как работу. С подобным отношением сложно достичь потока в труде. Более того, в наши дни очень мало мест работы, где можно говорить о ясной цели (особенно о такой, которая является и целью работника); редко встречается нормальная обратная связь, выходящая за рамки стандартного «Все о'кей?»; навыки нечасто удается применить (высококвалифицированные, полные энтузиазма молодые профессионалы годами выполняют скучную, однообразную работу); на каждой стадии решения задачи ощущается недостаток контроля. Чтобы возник поток, все перечисленное выше нужно кардинально менять. Кроме того, использование времени, которое обычно задается рабочим графиком, установленным не самим работником, должно стать более гибким, открытым для изменений в зависимости от изменяющихся возможностей и внутреннего состояния человека;

— *методы вовлечения в работу*; они бывают самыми разными, включая предоставление работникам большего контроля над рабочим процессом, гибкий рабочий график, удаленную работу или частичное выполнение работы из дома и т. д.;

— *открытый климат, наделение полномочиями и самоорганизацию*; они выводят методы вовлечения в работу на новый уровень. Независимость, равенство и доверие становятся основой рабочего процесса. Сотрудники могут оспаривать существующие порядки, устанавливать свои собственные часы работы, контролировать свои

расходы, решать судьбу части доходов, избавляться от бюрократических подразделений (например, отдела контроля качества или отдела кадров), сами нанимать сотрудников, вести открытую бухгалтерию и т. д. Подобная практика способствует инновациям и процветанию, преданности работников компании, высокому уровню удовлетворенности и производительности труда.

Хотя наблюдается тенденция к большей позитивности, многие компании продолжают ориентироваться на исправление негативного (решение проблем, выявление трудностей, систему компетенций) и придерживаются устаревших форм организации труда, боясь потерять контроль над прибылью. И здесь позитивная психология со своей эмпирической базой может оказаться очень полезной при оценке как субъективных, так и объективных результатов применения перечисленных выше методов.

# 15. БУДУЩЕЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

## Современное состояние позитивной психологии

Позитивная психология сегодня — это бурно развивающееся движение со своими собственными национальными и международными конференциями, комитетами, группами и подгруппами, толстыми учебниками и даже собственным научным журналом. Positive psychology network активно поддерживает молодых и начинающих исследователей, строящих свою научную и преподавательскую карьеру в этой области. В конце этой книги я привожу список источников, из которых можно получить более подробную информацию о позитивной психологии, — для тех, кого интересует ее дальнейшее изучение (или практическое применение).

### Что хорошо в позитивной психологии?

Когда в 1999 году я впервые услышала о позитивной психологии, то сразу поняла: это то, что я искала. Попросту говоря, в этом был смысл. Наконец у нас есть психология, изучающая интересные темы, а не что-то малосущественное и не интересное никому, кроме самих исследователей. Наконец-то стало возможным употреблять такие слова, как «счастье» и «характер», с научных кафедр и на страницах научных журналов. Наконец появились крупные и известные ученые, которые включают «мягкие и пушистые» темы из области самопомощи в повестку дня серьезной психологии.

Спустя семь лет после того, как Мартин Селигман (одно время президент Американской психологической ассоциации) дал старт позитивной психологии, ланд-

шафт психологии как науки изменился. В 1998 году соотношение работ, посвященных депрессии, и работ о благополучии было 7 : 1, в конце 2005 года это соотношение было уже 5 : 1. За эти семь лет было опубликовано почти в пять раз больше работ о надежде, чем работ, посвященных безнадежности, и в 3,5 раза больше статей об оптимизме, чем о пессимизме. Сегодня психология уже не является только наукой о патологиях и депрессии, ограниченной рамками медицинской модели, поскольку наука об оптимальном функционировании прочно заняла свое место под солнцем.

## Что плохо в позитивной психологии?

Существует множество вещей, с которыми у позитивной психологии все в порядке. Но есть также множество таких вещей, с которыми у нее либо плохо, либо может стать плохо. Эта книга была задумана как взвешенный взгляд на процветающую ныне область, высвечивающий ее успехи и отмечающий недостатки. В следующем разделе я постараюсь уделить немного больше внимания последним и проанализирую основные проблемы позитивной психологии и претензии к ней.

### Игнорирование исторических корней

Хотя позитивная психология имеет богатую историю и множество предшественников, она часто демонстрирует удивительное неведение относительно более ранних работ в тех областях, которые она изучает (многим из них уже несколько тысяч лет). Это приводит к тому, что мы не только заново изобретаем велосипед, но и можем присвоить чьи-то идеи, не сославшись на автора<sup>241</sup>. К счастью, некоторые позитивные психологи соглашались с тем, что преемственность очень важна, и признают, что более прочные исторические корни сде-

дают позитивную психологию сильнее, а не слабее; возможно, она будет чуть менее экзотической областью, но зато и менее пугающей<sup>242</sup>. Попытки доказать, что это движение является чем-то невиданным ранее, создают не более чем иллюзию новизны, которая быстро исчезает, стоит открыть любую энциклопедию на слове «счастье».

### Отсутствие общей связующей теории

В настоящее время не существует такой всеобъемлющей теории позитивной психологии, которая могла бы объединить все темы, которые та изучает. Позитивная психология хочет улучшить слишком много разных вещей, часто не зная, как именно они связаны между собой. Сам выбор тем для изучения может иногда оказаться произвольным. Например, изучение тирании свободы возникло скорее в результате случайности, чем в силу реальной потребности<sup>243</sup>.

### Редукционистская «научная» методология

Уже не в первый раз психология пытается строить изучение человека по образцу естественных наук. Многие психологи (хотя они, вероятно, все еще в меньшинстве) удивляются, как такой сложный объект, как человек, можно исследовать с помощью методологии, сводящей его к цифрам и статистическим данным. Две большие проблемы с таким подходом состоят в том, что мы выясняем очевидное (то, что знала еще ваша бабушка) или оказываемся не в состоянии подойти к действительно важным вопросам. Теннен и Аффлек пишут: «За недолгое время своего существования позитивная психология уже унаследовала худшие методологические привычки негативной психологии»<sup>244</sup>.



## Тенденция делать сильные выводы из скромных данных

Даже когда позитивная психология разделяет «научную» идеологию, она часто полагается на более дешевые и доступные методы. Больше половины исследований в этой области — это так называемые исследования *корреляций*. Такие исследования помогают выяснить, что одна вещь достоверно связана с другой (например, физические упражнения связаны с лучшим состоянием здоровья). Однако они не позволяют нам сделать вывод о том, что одна вещь ведет к другой, то есть установить так называемую причинно-следственную связь. Возможно, люди, которые занимаются физкультурой, обладают лучшим здоровьем по этой причине, но может быть и так, что у более здоровых людей больше энергии для физических упражнений. Хотя психологам прекрасно известно, что корреляция не равносильна причинности, они часто интерпретируют результаты так, как будто одна вещь приводит к другой<sup>245</sup>. Осторожно, брак всего лишь коррелирует с благополучием!

### Зависимость от корпоративного финансирования

Многие годы психология боролась за то, чтобы стать независимой наукой, которая финансируется в основном за счет государственного бюджета, а не за счет корпораций. Однако сегодняшняя позитивная психология во многом опирается на частное финансирование, что в принципе может поставить под сомнение объективность и независимость ее выводов. На вопрос по поводу редукционистской методологии лидер позитивной психологии открыто заявил, что мы делаем нашу науку так, а не иначе потому, что именно так она хорошо продается<sup>246</sup>.

## Опасность превращения в идеологическое движение

«Да здравствует позитивная психология! Присоединяйтесь к популярному движению, не упустите эту возможность!» Подобные подразумевающиеся лозунги заставили нескольких специалистов объявить, что позитивной психологии может грозить опасность превращения в идеологическое движение<sup>247</sup>. Среди многих связанных с этим опасностей — интеллектуальная узость, неприятие любой критики, преклонение перед авторитетами, научное упрямство, высокомерие, заикленность на добровольно возложенной на себя позитивности, ведущая к отсутствию глубины, недостатку реализма и упрощенчеству.

### Предвзятость и односторонность

Даже если вам удалось приучить себя мыслить и чувствовать позитивно и не обращать особенного внимания на неприятные стороны жизни, то гарантировано ли вам счастье? Или, может, это приведет к скуке? Один из величайших психологов нашего времени Ричард Лазарус подвергает сомнению предполагаемый разрыв между позитивным и негативным, утверждая, что это просто две стороны одной медали: «Говоря скорее метафизически, чем мистически, Богу нужен дьявол и наоборот. Один не может существовать без другого. Чтобы в полной мере ценить хорошее, мы нуждаемся в плохом, которое тоже является частью жизни. Всякий раз, когда вы слишком сужаете фокус вашего внимания на одной или другой стороне, вы рискуете утратить общую перспективу»<sup>248</sup>. Реалии жизни чаще всего расположены между позитивным и негативным. Если большая ошибка психологии прошлого состояла в том, что она главным образом занималась плохим, часто за счет хорошего, то разве позитивная психология не совершает ту же ошибку, позволяя маятнику качнуться в противо-

положную сторону? Когда сторонники позитивной психологии утверждают, что психология последних 60 лет является просто неполной, с этим можно согласиться, но только если в результате эту психологию не начинают вообще игнорировать. Позитивная психология скорее рискует расцвести за счет негативной и нейтральной, чем способствовать сбалансированному видению человеческой жизни<sup>249</sup>. Однако некоторые позитивные психологи осознают, что противопоставление позитивного и негативного может вводить в заблуждение. Так, Чиксентмихайи пишет: «Мы должны примириться с тем фактом, что в мире нет ничего полностью позитивного и любой силой можно злоупотребить»<sup>250</sup>.

Слова Теннена и Аффлека послужат хорошим завершением этого довольно нелицеприятно раздела: «Позитивная психология, которая заявляет о своей независимости от исследований в области стресса, копинга и адаптации, настаивает на проведении качественных различий между якобы позитивными и негативными качествами человека, априорно и без учета контекста определяет, какие качества будут считаться сильными сторонами, которая заимствует самые трудноуловимые дурные методологические привычки психологии, а потом хвастается ими как знаками отличия, которая дистанцируется от своих предшественников и игнорирует своих критиков, считая их подозрительными и предвзятыми, — такая позитивная психология является, по выражению Лазаруса, движением без ног»<sup>251</sup>.

Если мы представим себе психологию в целом как диалектический процесс<sup>252</sup>, мы можем рассматривать «негативную психологию» как тезис, позитивную — как анти-тезис, а их объединение — как синтез. Невозможно отказать от противоположностей (тезиса и антитезиса), потому что они обе необходимы для синтеза. Некоторые

---

\* См. например: Linley P. A., Joseph S. Towards a Theoretical Foundation for Positive Psychology in Practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 713—731). New Jersey: John Wiley & Sons. 2004.

утверждают, что сейчас, после семи лет своего существования, позитивная психология больше склонна к интеграции. Я бы с этим не согласилась. Позитивная психология, переживающая период активного маркетинга в обществе, пытается казаться как можно более новой и отдельной от всех. Однако это не означает, что интеграция невозможна.

## Что нас ждет в будущем?

Я не обладаю гением Элвина Тоффлера, чтобы точно предсказать будущее позитивной психологии. Однако можно выделить три потенциальных пути ее развития. С одной стороны, позитивная психология может и дальше оставаться обособленным движением, ориентированным на изучение позитивного научными методами, привлекающим значительное финансирование и получающим существенные для науки и общества результаты. С другой стороны, если сбудутся предсказания скептиков, она может оказаться временным увлечением, движением без ног, которое не сможет сделать сколь-нибудь существенных открытий и станет жертвой своей собственной идеологии. Однако, с третьей стороны (если такая бывает), позитивная психология может достичь синтеза с так называемой негативной психологией и ее богатым наследием, вобрав в себя разнообразие доступных методов, интегрировав позитивное с негативным и соединив в единое целое все, что мы знаем и пока не знаем о самом удивительном и сложном предмете изучения в мире — человеке. В этом случае позитивная психология, вероятно, перестанет существовать как независимое движение, но это тот итог, на который я больше всего надеюсь.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Argyle M. The Psychology of Happiness. East Sussex: Routledge, 2001. (Исчерпывающее и понятное введение в науку о счастье.)

Carr A. Positive Psychology. Hove: Brunner-Routledge, 2004. (Введение в позитивную психологию, предназначенное для студентов, изучающих психологию, но вполне доступное и для тех, кого не смущает некоторое количество психологического жаргона.)

Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Happiness. London: Rider, 1992. (Прекрасно написанная книга, в которой доступность сочетается с глубокими идеями.)

Linley P. A., Joseph S. Positive Psychology in Practice. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2004. (Одно из лучших на сегодняшний день пособий по позитивной психологии и ее практическому применению.)

Lyubomirsky S. The HOW of Happiness. London: Sphere, 2008.

(Популярная книга об эмпирически проверенных интервенциях позитивной психологии.)

Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York, NY: Oxford University Press, 2004. (Основное учебное пособие, посвященное сильным сторонам личности.)

Popovic N. Personal Synthesis: A Complete Guide to Personal Knowledge. London, PWBC, 2005. (Разумная книга по самосовершенствованию, содержащая много практических упражнений и дающая представление о разнообразии вопросов личностного развития.)

Snyder C. R., Lopez S. J. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, 2002. (Увесистый учебник, в котором хорошо представлены все главные темы позитивной психологии.)

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<http://www.positivepsychology.org>

Главный сайт позитивной психологии дает исчерпывающее представление о текущем состоянии дел в этой области. На сайте можно заполнить анкету и узнать свои сильные стороны в соответствии с классификацией VIA.

<http://www.ippanetwork.org/>

Сайт Международной ассоциации позитивной психологии (International Positive Psychology Association, IPPA), чьей целью является развитие и распространение позитивной психологии, обеспечение взаимодействия между исследователями и практикующими специалистами из разных стран, заинтересованными в позитивной психологии.

<http://enpp.org>

Сайт Европейской сети позитивной психологии информирует о текущих мероприятиях по позитивной психологии в Европе.

<http://www.authentichappiness.org>

Сайт о подлинном счастье предлагает вам доступ к множеству тестов и опросов. Доступ бесплатный, но необходима регистрация.

<http://psych.rochester.edu/SDT/index.html>

Сайт теории самодетерминации — хороший ресурс для тех, кто хотел бы больше узнать об этой области исследований.

<http://www.personalwellbeingcentre.org/>

Центр личного благополучия (Personal Well-Being Centre) стремится способствовать благополучию и развитию людей, организаций и обществ с помощью обучения, тренингов и индивидуальной работы.

## БИБЛИОГРАФИЯ

<sup>1</sup> Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> Jung, C.G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt, Brace and World.

<sup>4</sup> Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.

<sup>5</sup> Allport, G.W. (1955). *Becoming*. New Haven, CT: Yale University Press.

<sup>6</sup> See for example, Cowen, E.I., Gardner, E.A., & Zax, M. (Eds.), (1967). *Emergent Approaches to Mental Health problems: An overview and directions for future work*. New York: AppletonCenturyCrofts.

<sup>7</sup> Cowen, E. I. (1994). The enhancement of psychological well-being: Challenges and opportunities. *American Journal of Community Psychology*, 22, 149-179.

<sup>8</sup> Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

<sup>9</sup> Oatley, K. & Jenkins, J. (1996). *Understanding Emotions*. Oxford: Blackwell, p. 96.

<sup>10</sup> Isen, A.M. (2002). Positive affect as a source of human strength. In L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths*, Washington: American Psychological Association.

<sup>11</sup> Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broadenandbuild theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218—226.

<sup>12</sup> Ibid.

<sup>13</sup> Keltner, D. & Bonanno, G.A. (1997). A study of laughter and dissociation: The distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 687—702.

<sup>14</sup> 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, 112–124.

<sup>15</sup> Isen, A., Rozentzweig, A.S. & Young, M.J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11, 221–2276.

<sup>16</sup> Fredrickson, B.L. (2002). Positive Emotions. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 120–134). New York: Oxford University Press.

<sup>17</sup> Fredrickson, B.L. (2004). The broadenandbuild theory of positive emotions. *Philosophical Transactions, Biological Sciences*, 359, 1367–1378.

<sup>18</sup> Lazarus, R.S. (2003). Does the Positive Psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93–109.

<sup>19</sup> YoungEisendrath, P. (2003). Response to Lazarus. *Psychological Inquiry*, 14, 170–173.

<sup>20</sup> Campos, J.J. (2003). When the negative becomes positive and the reverse: Comments on Lazarus's critique of positive psychology. *Psychological Inquiry*, 14, 110–113.

<sup>21</sup> Lazarus, R.S. (2003). Does the Positive Psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93–109.

<sup>22</sup> E.g. Mayer, J., DiPaola, M. & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772–81.

Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and Personality*, 9, 185–211.

<sup>23</sup> Salovey, P., Caruso, D. & Mayer, J.D. (2004). Emotional intelligence in practice. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp.447–463). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>24</sup> Carr, A. (2004). *Positive Psychology*. Hove and New York: BrunnerRoutledge.

<sup>25</sup> Salovey, P., Mayer, J.D. & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.159–171). New York: Oxford University Press.

<sup>26</sup> Salovey, P., Caruso, D. & Mayer, J.D. (2004). Emotional intelligence in practice. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.),



Positive Psychology in Practice (pp.447-463). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>27</sup> Carver, C.S. & Scheier, M.F. (2002). Optimism. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Robbins, A.S., Spence, J.T. & Clark, H. (1991). Psychological determinants of health and performance: The tangled web of desirable and undesirable characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 755-765.

<sup>28</sup> Zullow, H., Oettingen, G., Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (1988). Pessimistic explanatory style in the historical record: Caving LBJ, Presidential candidates and East versus West Berlin. *American Psychologist*, 43, 673-682.

<sup>29</sup> Seligman, M. & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of performance as a life insurance agent. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 832-838.

<sup>30</sup> Seligman, M.E.P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf.

<sup>31</sup> Carr, A. (2004). *Positive Psychology*. Hove and New York: BrunnerRoutledge.

<sup>32</sup> Peterson, C. & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologists views it. *Psychological Inquiry*, 14, 143-147.

<sup>33</sup> Diener, E. (2003). What is positive about positive psychology: the Curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14, 115-120, p. 117.

<sup>34</sup> Popovic, N. (2005). *Personal Synthesis*. London: PWBC.

<sup>35</sup> Lopez, S.J., Snyder, C.R., MagyarMoe, J.L., Edwards, L.M., Pedrotti, J.T., Janowski, K., Turner, J.L. & Pressgrove, C. (2004). Strategies for accentuating hope. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp.388-403). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>36</sup> Ibid.

<sup>37</sup> Snyder, C.R., Rand, K.L. & Sigmon, D.R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.257-266). New York: Oxford University Press.

<sup>38</sup> Carr, A. (2004). *Positive Psychology*. Hove and New York: BrunnerRoutledge.

<sup>39</sup> Snyder, C.R., Rand, K.L. & Sigmon, D.R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.257–266). New York: Oxford University Press.

<sup>40</sup> Farina, C.J., Hearth, A.K. & Popovich, J.M. (1995). *Hope and hopelessness: Critical clinical constructs*. Thousand Oaks, CA: Sage.

<sup>41</sup> Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press.

<sup>42</sup> Csikszentmihalyi, M (1992). *Flow: The Psychology of Happiness*. London: Rider.

<sup>43</sup> Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press.

<sup>44</sup> Delle Fave, A. & Massimini, F. (2004). Bringing subjectivity into focus: Optimal experiences, life themes, and personcentred rehabilitation. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (581–597). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>45</sup> Delle Fave, A. & Massimini, F. (2004). The crosscultural investigation of optimal experience. *Ricerche di Psicologia*, 1 (27), 70–102.

<sup>46</sup> Delle Fave, A. & Massimini, F. (2004). Bringing subjectivity into focus: Optimal experiences, life themes, and personcentred rehabilitation. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (581–597). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>47</sup> Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow*. New York: Basic.

<sup>48</sup> Csikszentmihalyi, M (1992). *Flow: The Psychology of Happiness*. London: Rider, p.62.

<sup>49</sup> Csikszentmihalyi, M (1992). *Flow: The Psychology of Happiness*. London: Rider, p.70.

<sup>50</sup> Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and peak flow: a comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1369–1379.

<sup>51</sup> Veenhoven, R. (1991a). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1–34.

<sup>52</sup> King, L.A. & Napa, C.K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156–165.

<sup>53</sup> Diener, E., Lucas, E.L. & Oishi, S. (2001). Subjective WellBeing. In C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63–73). New York: Oxford University Press.

<sup>54</sup> Myers, D.G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 1, 56–67.

<sup>55</sup> Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. East Sussex: Routledge.

<sup>56</sup> Diener, E. (2001). The Benefits of Positive Affect and Happiness. Paper presented at the Positive Psychology Summer Institute 2001, Sea Ranch, CA, USA.

<sup>57</sup> Danner, D., Snowdon, D. & Friesen, W. (2001). Positive emotions early in life and the longevity: findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804–813.

<sup>58</sup> Diener, E., Emmons, R.A., Larson, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75.

<sup>59</sup> Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Wellbeing: The foundations of hedonic psychology* (pp.3–25). New York: Russell Sage.

<sup>60</sup> Diener, E. (2000) "Subjective wellbeing: The science of happiness and a proposal for a national index". *American Psychologist*, 55, 56–67.

<sup>61</sup> Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective wellbeing: An interdisciplinary perspective* (pp. 119–139). Elmsford, NY: Pergamon Press.

<sup>62</sup> Veenhoven, R. (1991a). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1–34.

<sup>63</sup> Brickman, P., Coates, D. & JanoffBulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.

<sup>64</sup> Suh, E., Diener, E. & Fujuta, F. (1996). Events and subjective wellbeing: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091–1102.

<sup>65</sup> Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press.

<sup>66</sup> Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. East Sussex: Routledge.

<sup>67</sup> Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.

<sup>68</sup> Kobrin, F.E. & Hendershot, G.E. (1977). Do family ties reduce mortality? Evidence from the United States 1966–1968. *Journal of Marriage and the Family*, 39, 737–745.

<sup>69</sup> Diener, E. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–301.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

<sup>70</sup> Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press.

<sup>71</sup> Myers, D.M. (1992) *The Pursuit of Happiness*. New York: Morrow.

Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices and prescriptions. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp.127–145), Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons. Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press.

Carr, A. (2004). *Positive Psychology*. Hove and New York: BrunnerRoutledge.

<sup>72</sup> Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

<sup>73</sup> McGregor, I. & Little, B.R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494–512.

<sup>74</sup> Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

<sup>75</sup> Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: The struggle toward selfrealization*. London: Constable, p.351.

<sup>76</sup> Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic

enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.

<sup>77</sup> Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

Ryff, C.D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

Ryff, C.D., Singer, B.H. & Love, G.D. (2004). Positive health: connecting wellbeing with biology. *Philosophical Transactions, Biological Sciences*, 359, 1383–1394.

<sup>78</sup> McGregor, I. & Little, B.R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494–512.

Vittersø, J. (under review). Stability and change: Integrating hedonism and eudaimonism into a model of dynamic wellbeing. Manuscript submitted for publication.

<sup>79</sup> Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68–78.

<sup>80</sup> Huta, V., Park, N., Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2003). Pursuing pleasure versus eudaimonia: Which leads to greater satisfaction? Poster presented at the 2<sup>nd</sup> International Positive Psychology Summit, Washington DC, USA.

<sup>81</sup> Compton, W.C., Smith, M.L., Cornish, K.A. & Qualls, D.L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406–413.

<sup>82</sup> King, L.A. & Napa, C.K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156–165.

McGregor, I. & Little, B.R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494–512.

<sup>83</sup> Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.

<sup>84</sup> Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The Psychology of Happiness*. London: Rider.

<sup>85</sup> Vittersø, J. (2003). Flow versus life satisfaction: a projective use of cartoons to illustrate the difference between the evaluation

approach and the intrinsic motivation approach to subjective quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 4, 141–167.

<sup>86</sup> Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

<sup>87</sup> Maslow, A. (1968). *Towards a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold.

<sup>88</sup> Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing wellbeing: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.

<sup>89</sup> Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin, p.186.

<sup>90</sup> Popovic, N. (2005). *Personal Synthesis*. London: PWBC.

<sup>91</sup> Vitters\_, J. (2003). *Stability and change: Integrating hedonism and eudaimonism into a model of dynamic wellbeing*. Manuscript submitted for publication.

<sup>92</sup> Popovic, N. (2005). *Personal Synthesis*. London: PWBC.

<sup>93</sup> Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life, *Journal of Happiness Studies*, 1, pp. 1–39.

<sup>94</sup> Diener, E. (1984). Subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542–575.

<sup>95</sup> Locke, E.A. (2002). Setting goals for life and happiness. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.299–313). New York: Oxford University Press.

<sup>96</sup> Baumeister, R.F. & Vohs, K.D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.608–618). New York: Oxford University Press.

<sup>97</sup> Schwartz, S.H. (1994). Are there universal aspects in the content and structure of values? *Journal of Social Issues*, 50, 19–46.

<sup>98</sup> Boehnke, K., Schwartz, S.H., Stromberg, C. & Sagiv, L. (1998). The structure and dynamics of worry: theory, measurement, and crosscultural replications. *Journal of Personality*, 66, 745–782.

<sup>99</sup> Schwartz, S.H., Sagiv, L. & Boehnke, K. (2000). Worries and values. *Journal of Personality*, 68, 309–346.

<sup>100</sup> Bandura, A. (1997). *Selfefficacy*. New York: Freeman.

<sup>101</sup> Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68–78.

<sup>102</sup> Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and without: A selfdetermination theory perspective. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp.105–124). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>103</sup> P. Schmuck & K.M. Sheldon (2001.) *Life Goals and WellBeing: Towards a Positive Psychology of Human Striving*. Kirkland, WA: Hogrefe & Huber Publishers.

<sup>104</sup> Sheldon, K.M. (1994). The SelfConcordance Model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. In P. Schmuck & K.M. Sheldon (Eds.), *Life Goals and WellBeing: Towards a Positive Psychology of Human Striving*. Kirkland, WA: Hogrefe & Huber Publishers.

<sup>105</sup> Fromm, E. (1976). *To have or to be?* New York: Continuum.

<sup>106</sup> De Botton, A. (2005). *Status Anxiety*. London: Penguin Books.

<sup>107</sup> Kasser, T. & Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.

<sup>108</sup> Oishi, S., Diener, E., Suh, E. & Lucas, R.E. (1999). Value as a moderator in subjective wellbeing. *Journal of Personality*, 67, 1, 157–184.

<sup>109</sup> Diener, E. & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective wellbeing: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926–935.

<sup>110</sup> Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058–1068.

<sup>111</sup> Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in wellbeing. *American Psychologist*, 56, 3, 239–249.

<sup>112</sup> Ford, M.E. & Nichols, C.W. (1991). Using goals assessment to identify motivational patterns and facilitate behavioural regula-

tion and achievement. *Advances in Motivation and Achievement*, 7, 51–84.

<sup>113</sup> Banks, R. (1983) *The tyranny of time*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press

<sup>114</sup> Robinson, J.P. & Godbey, G. (1997) *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. State College: The Pennsylvania State University Press.

<sup>115</sup> Ibid.

Pentland, W.E., Harvey, A.S., Lawton, M.P. & McColl, M.A. (Eds) (1999). *Time Use Research in the Social Sciences*, New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

<sup>116</sup> Sullivan, O. and Gershuny, J. (2001) Crossnational changes in timeuse: Some sociological (hi)stories reexamined, *British Journal of Sociology*, 52, 331–347.

<sup>117</sup> Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The Psychology of Happiness*. London: Rider

<sup>118</sup> Tyrrell, B. (1995). Time in our lives: facts and analysis on the 90s. *Demos*, 5, 23–25.

<sup>119</sup> Robinson, J.P. & Godbey, G. (1997) *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. State College: The Pennsylvania State University Press.

<sup>120</sup> Lane, R. E. (1995). Time preferences: The economics of work and leisure, *Demos*, 5, 12–14.

<sup>121</sup> Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) "Positive Psychology: An introduction", *American Psychologist*, Vol.55 No.1, pp.5–14.

<sup>122</sup> Zimbardo, P. G. and Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual Differences Metric, *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271–1288.

<sup>123</sup> Boniwell, I. & Zimbardo, P. G. (2003). Time to find the right balance. *The Psychologist*, 16, 129–131.

<sup>124</sup> Wills, T. A., Sandy, J. M. & Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and earlyonset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviours*, 15, 118–125.

Zaleski, Z., Cycon, A. & Kurc, A. (2001). Future time perspective and subjective wellbeing in adolescent samples. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and wellbeing: Towards a pos-*



itive psychology of human striving (pp. 58–67). Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.

Kazakina, E. (1999). Time perspective of older adults: relationships to attachment style, psychological wellbeing and psychological distress. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University.

Kahana, E. & Kahana, B. (1983). Environmental continuity, futurity and adaptation of the aged. In G. D. Rowles & R. J. Ohta, (Eds.), *Aging and Milieu* (pp. 205–228). New York: Haworth Press.

<sup>125</sup> Boniwell, I. & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>126</sup> Boniwell, I. (2005). Beyond time management: How the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with timerelated concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3(2).

<sup>127</sup> Kazakina, E. (1999). Time perspective of older adults: relationships to attachment style, psychological wellbeing and psychological distress. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University.

Boniwell, I. & Linley P.A. (in preparation). Time perspective and wellbeing.

<sup>128</sup> Zimbardo, P. G. (2002). Just think about it: Time to take our time. *Psychology Today*, 35, 62.

<sup>129</sup> Boniwell, I. & Linley P.A. (in preparation). Time perspective and wellbeing.

<sup>130</sup> Macan, T.H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79 (3), 381–391.

Macan, T.H. (1996). Timemanagement training: effects on time behaviours, attitudes, and job performance. *Journal of Psychology*, 130, 229–237.

Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R.L. & Phillips, A.P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760–768.

<sup>131</sup> Boniwell, I. & Henry, J.A. (2005). The use of time, life goals and wellbeing: Identifying factors of satisfaction with time use employing qualitative methodology. Paper presentation, BPS Annual Conference, Manchester University, 30 March–2 April.

<sup>132</sup> Popovic, N. (2005). *Personal Synthesis*. London: PWBC.

<sup>133</sup> Carr, A. (2004). *Positive Psychology*. Hove: Brunner Routledge.

<sup>134</sup> Vaillant, G. (2000). Adaptive mental mechanisms: their role in positive psychology. *American Psychologist*, 55, 89–98.

<sup>135</sup> Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.) *Positive Psychology in Practice* (pp.405–419). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>136</sup> Joseph, S. & Linley, P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events: an organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9, 262–280.

<sup>137</sup> NolenHoeksema, S. & Davis, C.G. (2002). Positive responses to loss. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (598–607). New York: Oxford University Press.

<sup>138</sup> Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning*, Washington Square Press, Simon and Schuster, New York, p.104.

<sup>139</sup> Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). Positive changes following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic Stress Studies*, 17, 11–21.

<sup>140</sup> Baumeister, R.F. & Vohs, K.D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (608–618). New York: Oxford University Press.

<sup>141</sup> Tennen, H. & Affleck, G. (2002). Benefitfinding and benefitreminding. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (584–597). New York: Oxford University Press.

<sup>142</sup> Ibid.

<sup>143</sup> Baltes, P.B. (1987). Theoretical propositions of lifespan developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611–626.

<sup>144</sup> Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). Positive changes following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic Stress Studies*, 17, 11–21.

<sup>145</sup> Baltes, P.B. & Freund, A.M. (2003). Human strengths as the orchestration of wisdom and selective optimization with compensation. In L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths* (pp. 23–35). Washington: American Psychological Association.

<sup>146</sup> Kunzmann, U. (2004). Approaches to a good life: The emotional/motivational side to wisdom. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 504–517). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>147</sup> Baltes, P.B., Staudinger, U.M., Maercker, A. & Smith, J. (1995). People nominated as wise: A comparative study of wisdom-related knowledge. *Psychology and Aging*, 10, 155–166.

<sup>148</sup> Reznitskaya, A. & Sternberg, R.J. (2004). Teaching students to make wise judgements: The "Teaching for Wisdom" programme. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp.181–196). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>149</sup> Carr, A. (2004). *Positive Psychology*. Hove: Brunner Routledge.

<sup>150</sup> Popovic, N. (2005). *Personal Synthesis*. London: PWBC

<sup>151</sup> Lupien, S.J. & Wan, N. (2004). Successful ageing: from cell to cell. *Philosophical Transactions of The Royal Society*, 359, 1413–1426.

<sup>152</sup> Williamson, G.M. (2002). Aging well. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 676–686). New York: Oxford University Press.

<sup>153</sup> Lupien, S.J. & Wan, N. (2004). Successful ageing: from cell to cell. *Philosophical Transactions of The Royal Society*, 359, 1413–1426.

<sup>154</sup> Carstensen, L.L. & Charles, S.T. (2003). Human aging: why is even good news taken as bad? In L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths* (pp.75–86). Washington: American Psychological Association.

<sup>155</sup> Carstensen, L.L., Gottman, J.M. & Levenson, R.W. (1995). Emotional behaviour in longterm marriage. *Psychology and Aging*, 10, 140–149.

<sup>156</sup> Lupien, S.J. & Wan, N. (2004). Successful ageing: from cell to cell. *Philosophical Transactions of The Royal Society*, 359, 1413–1426.

<sup>157</sup> Person, C., Seligman, M.E.P. & Vaillant, G.E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirtyfive years longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23–27.

<sup>158</sup> Vaillant, G.R. (2004). Positive aging. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp.561–578). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, p.561.

<sup>159</sup> Toffler, A. (1970). *Future Shock*. London: Pan Books Ltd.

<sup>160</sup> Ibid, pp. 257–258.

<sup>161</sup> Schwartz, B. (2000). Selfdetermination: the tyranny of freedom. *American psychologist*, 55, 79–88.

<sup>162</sup> Schwartz, B. & Ward, A. (2004). Doing better but feeling worse: The paradox of choice. In Linley, P.A. and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 86–104). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>163</sup> Popovic, N. (2002). An outline of a new model of personal education. *Pastoral Care*, 20, 12–20.

<sup>164</sup> Jyengar, S. & Lepper, M. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 995–1006.

<sup>165</sup> Schwartz, B. & Ward, A. (2004). Doing better but feeling worse: The paradox of choice. In Linley, P.A. and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, p.87.

<sup>166</sup> Ibid.

<sup>167</sup> Toffler, A. (1970). *Future Shock*. London: Pan Books Ltd.

<sup>168</sup> Ibid, p. 341.

<sup>169</sup> Schwartz, B. & Ward, A. (2004). Doing better but feeling worse: The paradox of choice. In Linley, P.A. and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 86–104). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>170</sup> Hodges, T.D. & Clifton, D.O. (2004). Strengthbased development in practice. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 256–268). Hoboken, NJ: Wiley.

<sup>171</sup> Clifton, D.O. & Anderson, E.C. (2001–02). *Strengths Quest*, The Gallup Organization: Washington.

<sup>172</sup> Ibid.

<sup>173</sup> Seligman, M.E.P. & Peterson, C. (2003). Positive Clinical Psychology. In L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths* (pp. 305--317). Washington: American Psychological Association.

<sup>174</sup> Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

<sup>175</sup> Ibid.

<sup>176</sup> Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.

<sup>177</sup> Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

<sup>178</sup> Ibid.

<sup>179</sup> Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.

<sup>180</sup> Clifton, D.O. & Anderson, E.C. (2001-02). *Strengths Quest*, Washington: The Gallup Organization.

<sup>181</sup> Ibid.

<sup>182</sup> Linley, P.A. & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *The Psychologist* 19, 86-89.

<sup>183</sup> Berscheid, E. (2003). The human's greatest strength: other humans. In L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths* (pp.37-48). Washington: American Psychological Association.

<sup>184</sup> Aron, E.N. & Aron, A. (1996). Love and expansion of the self: the state of the model. *Personal Relationships*, 3, 45-58.

<sup>185</sup> Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press. 186 Hendrick, S. & Hendrick, C. (2002). Love. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.472-484). New York: Oxford University Press.

<sup>187</sup> Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

<sup>188</sup> Ibid.

<sup>189</sup> Sternberg, R. J. (1988). *The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment*. New York: Basic Books.

<sup>190</sup> Compton Sponville, A. (2004). *The Little Book of Philosophy*. London: William Heinemann.

<sup>191</sup> Hendrick, S. & Hendrick, C. (2002). Love. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.472–484). New York: Oxford University Press.

<sup>192</sup> Popovic, N. (2005). *Personal Synthesis*. London: PWBC.

<sup>193</sup> Hartfield, E. (1988). Passionate and compassionate love. In R.J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love*. New Haven, CT: Yale University Press.

<sup>194</sup> Newman, B. & Newman, P. (1991). *Development Through Life* (Fifth edition). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

<sup>195</sup> Harvey, J.H., Pauwels, B.G. & Zickmund, S. (2004). Relationship connection. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.423–433). New York: Oxford University Press.

<sup>196</sup> Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.

<sup>197</sup> Gottman, J. (1993). The roles of conflict engagement, escalation and avoidance in marital interaction: a longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 61, 6–15.

<sup>198</sup> Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.

<sup>199</sup> Harvey, J.H., Pauwels, B.G. & Zickmund, S. (2004). Relationship connection. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive*

*Psychology* (pp.423–433). New York: Oxford University Press.

<sup>200</sup> Fromm, E. (1957). *The Art of Loving*. London: Thorsons (1995 edition).

<sup>201</sup> Seligman, M.E. P., Steen, T., Park, N., Peterson, P. (2005). Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004) Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In P. A. Linley & S.

Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 127–145). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

<sup>202</sup> Seligman, M.E. P., Steen, T., Park, N., Peterson, P. (2005). Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.

<sup>203</sup> Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004) Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In P. A. Linley & S.

Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 127–145). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

<sup>204</sup> Seligman, M.E. P., Steen, T., Park, N., Peterson, P. (2005). Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.

<sup>205</sup> Lyubomirsky, S. (2008). *The HOW of happiness*. London: Sphere

<sup>206</sup> Gable, S. L., Reis, H.T., Asher, E. R., and Impett, E. A. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228–245.

<sup>207</sup> Lyubomirsky, S. (2008). *The HOW of happiness*. London: Sphere.

<sup>208</sup> Seligman, M.E. P., Steen, T., Park, N., Peterson, P. (2005). Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.

<sup>209</sup> Ibid.

<sup>210</sup> Clow, A. and Fredhoi, C. (2006) Normalisation of salivary cortisol levels and selfreport stress by a brief lunchtime visit to an art gallery by London City workers. *Journal of Holistic Healthcare*, 3(2), 29–32.

<sup>211</sup> Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). *Savouring: A new model of positive experiences*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. p. 2.

<sup>212</sup> Lyubomirsky, S. (2008). *The HOW of happiness*. London: Sphere.

<sup>213</sup> Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., & Moore, K. et al. (2000). Exercise treatment

for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633–638.

<sup>214</sup> Seligman, M.E. P., Steen, T., Park, N., Peterson, P. (2005). Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.

<sup>215</sup> Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the presence: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6, 227–260.

<sup>216</sup> Lyubomirsky, S. (2008). *The HOW of happiness*. London: Sphere.

<sup>217</sup> Seligman, M.E. P. (2007) Personal communication.

<sup>218</sup> Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

<sup>219</sup> Popovic, N. (2005). Personal synthesis. London: PWBC.

<sup>220</sup> BenShahar, T. (2007). *Happier*. New York: McGrawHill.

<sup>221</sup> Kauffman, C. & Scoular, A. (2004). Towards a positive psychology of executive coaching. In Linley, P.A. and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 287–302). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>222</sup> Palmer, S. & Whybrow, A. (2005). The proposal to establish a special group in coaching psychology. *The Coaching Psychologist*, 1, 5–12.

<sup>223</sup> Linley, P.A. & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *The Psychologist* 19, 86–89.

<sup>224</sup> Peltier, B. (2001). *The Psychology of Executive Coaching*. Hove: BrunnerRoutledge.

<sup>225</sup> Lambert, M. & Barley, D. (2002). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. In J. Norcross (Ed.), *Psychotherapy Relationships that Work*. New York: Basic Books.

<sup>226</sup> Bachkirova, T. & Coz, E. (2004). A bridge over troubled water: bringing together coaching and counselling. *The International Journal of Mentoring and Coaching*, 2(1).

<sup>227</sup> Whitmore, J. (1997). *Need, Greed and Freedom*. Shaftesbury: Element Books.

<sup>228</sup> Carroll, M. (2003). The new kid on the block. *Counselling and Psychology Journal*, 14(10), 28–31.



<sup>229</sup> Worsley, R. & Joseph, S. (2005). Shared roots. *Counselling and Psychotherapy Journal*, 16(5), 24–26.

<sup>230</sup> Popovic, N. & Boniwell, I. (2007). Personal Consultancy: An integrative approach to one-to-one talking practices. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 5 (special issue), 2429.

<sup>231</sup> Reznitskaya, A. & Sternberg, R.J. (2004). Teaching students to make wise judgements: The "Teaching for Wisdom" programme. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp.181–196). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>232</sup> Reivich, K.J., Gillham, J.E., Chaplin, T.M., & Seligman, M.E.P. (2005). From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. In S. Goldstein & R.B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 223–237). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

<sup>233</sup> Lopez, S.J., Snyder, C.R., MagyarMoe, J.L., Edwards, L.M., Pedrotti, J.T., Janowski, K., Turner, J.L. & Pressgrove, C. (2004). Strategies for accentuating hope. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 388–403). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>234</sup> Hodges, T.D. & Clifton, D.O. (2004). Strengths-based development in practice. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp.256–268). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>235</sup> Salovey, P., Caruso, D. & Mayer, J.D. (2004). Emotional intelligence in practice. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 447–463). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>236</sup> Danish, S.J. (1996). Going for the goal: A life skills program for adolescents. In G.W. Abele & T.P. Gullotta (Eds.), *Primary prevention works*. Newbury Park, CA: Sage.

<sup>237</sup> Popovic, N. (2005). *Personal Synthesis*. London: PWBC.

<sup>238</sup> Henry, J. (2004). Positive and creative organisations. In P.A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp.269–287). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>239</sup> Linley, P.A. & Harrington, S. (2005). Positive psychology and coaching psychology: perspectives on integration.

<sup>240</sup> Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good Business*. London: Hodder & Stoughton.

<sup>241</sup> Cowen, E.L. & Kilmer, R.P. (2002). "Positive Psychology": some pluses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30, 229–460.

<sup>242</sup> Peterson, C. & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological inquiry*, 14, 143–147.

<sup>243</sup> Cowen, E.L. & Kilmer, R.P. (2002). "Positive psychology": some pluses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30(4), 449–460.

<sup>244</sup> Tennen, H. & Affleck, G. (2003). While accentuating the positive, don't eliminate the negative or Mr. InBetween. *Psychological inquiry*, 14, 163–169.

<sup>245</sup> Lazarus, R.S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological inquiry*, 14, 93–109.

<sup>246</sup> Seligman, M.E.P. (2004). Positive psychology and positive interventions. Paper presented at the Second European Conference on Positive Psychology, Verbania Pallanza, Italy.

<sup>247</sup> Lazarus, R.S. (2003). The Lazarus Manifesto for positive psychology and psychology in general. *Psychological Inquiry*, 14, 173189.

<sup>248</sup> Lazarus, R.S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological inquiry*, 14, 93–109, p.94.

<sup>249</sup> Lazarus, R.S. (2003). The Lazarus Manifesto for positive psychology and psychology in general. *Psychological Inquiry*, 14, 173189.

<sup>250</sup> Csikszentmihalyi, M (1992). *Flow: The Psychology of Happiness*. London: Rider, p.69.

<sup>251</sup> Tennen, H. & Affleck, G. (2003). While accentuating the positive, don't eliminate the negative or Mr. InBetween. *Psychological inquiry*, 14, 163–169, p. 168.

<sup>252</sup> Lazarus, R.S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93–109.

ОТ РЕДАКЦИИ:  
РУССКИЕ ИЗДАНИЯ РАБОТ, УПОМЯНУТЫХ  
В ЭТОЙ КНИГЕ

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. АСТ, АСТ Москва, Хранитель, 2008.

Селигман М. Новая позитивная психология. София, 2006.

Маслоу А. Г. Экзистенциальная психология. Институт общегуманитарных исследований, 2005.

Маслоу А. Мотивация и личность. Питер, 2003.

Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Прогресс, 1994.

Франкл В. Человек в поисках смысла. Прогресс, 1990.

Тоффлер Э. Шок будущего. АСТ, 2004.

Шварц Б. Парадокс выбора. Как мы выбираем и почему «больше значит «меньше». Хорошая книга, 2005.

Стернберг Р. Дж. Триангулярная теория любви // Сексология: Хрестоматия / Под ред. Д. Н. Исаева. Питер, 2001.

Фромм Э. Искусство любить. Исследование природы любви. Педагогика, 1990.

Научно-популярное издание

Илона Бонивелл

# КЛЮЧИ К БЛАГОПОЛУЧИЮ

ЧТО МОЖЕТ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Перевод с английского

*Маша Бабичева*

Редактор

*Ксения Киселева*

Корректор

*Татьяна Озерская*

Художественный редактор

*Валерий Калныньш*

Подписано в печать 31.10.2008.

Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.

Бумага писчая.

Усл. печ. л. 10,1.

Тираж 3000 экз.

Заказ № 839.

«Время»

115326 Москва, ул. Пятницкая, 25.

Телефон (495) 951 5568

<http://books.vremya.ru>

e-mail: [letter@books.vremya.ru](mailto:letter@books.vremya.ru)

Отпечатано в соответствии с качеством

предоставленного оригинал-макета

в ОАО «ИПП «Уральский рабочий»

620041, ГСП-148, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, 13.

<http://www.uralprint.ru> e-mail: [book@uralprint.ru](mailto:book@uralprint.ru)

«Для не имеющих психологического образования эта книга станет захватывающим и информативным чтением, для тех же, кто обладает серьезными психологическими познаниями, она является заслуживающим доверия обзором и критическим анализом этого направления».

Кэрол Кауффман (Carol Kauffman), соучредитель и директор Инициативы коучинга и позитивной психологии (Coaching and Positive Psychology Initiative), Гарвардская медицинская школа (США)

«Доктор Илона Бонивелл быстро становится признанным европейским исследователем, новатором и мыслителем в расширяющемся мире позитивной психологии. Эта блестящая книга наполнена научными доказательствами и объясняет основные ингредиенты, помогающие создать счастливую жизнь. Прочтите ее и узнайте, как изменить свою жизнь к лучшему».

Сесилия д'Фелис (Cecilia d'Felice), клинический психолог, автор колонки «Как быть счастливым» в газете Independent on Sunday и обозреватель журнала Psychologies (Великобритания)

«Доктор Бонивелл знакомит нас с лучшими исследованиями и практиками позитивной психологии, а затем она призывает нас использовать эту информацию. Эта книга — мое любимое краткое введение в науку о том, что у людей хорошо».

Шейн Дж. Лопес (Shane J. Lopez), старший научный сотрудник Gallup Organization, доцент психологии Канзасского Университета (США)

