

Оглавление

Предисловие	6
Часть I. Позитивные чувства	11
Глава 1. Позитивное восприятие и позитивный характер	12
Глава 2. Как психология зашла в тупик, а я из него выбрался	28
Глава 3. Зачем стремиться к счастью?	41
Эволюция и позитивные чувства	41
Развитие интеллекта	46
Жизнерадостные и глупые?	49
Оптимизм и физические ресурсы	52
Развитие социальных навыков	55
Счастье и игра без проигрыша: пересмотр достижений эволюции	56
Глава 4. Возможно ли создать продолжительное счастье?	58
Формула счастья	58
Уровень устойчивого, продолжительного счастья	58
Унаследованный пессимизм, или Барьеры на пути к счастью	60
Обстоятельства жизни	63
Глава 5. Удовлетворенность прошлым	78
Жить прошлым	82
Благодарность	88
Прощение и забвение	92
Как простить?	96
Оценка прожитого	99
Глава 6. Оптимистическое отношение к будущему	101
Характеристики оптимизма и пессимизма	105
Надежда	110

4 Оглавление

Как повысить свой оптимизм и развить способность надеяться на лучшее.	111
Когда полезно спорить с самим собой.	113
Упражнение.	116
Глава 7. Счастье в настоящем	120
Удовольствия.	121
Духовное удовлетворение	131
Часть II. Добродетели и достоинства	145
Глава 8. Новый взгляд на добродетели и достоинства	146
Шесть универсальных добродетелей	152
Глава 9. Достоинства	157
Таланты и достоинства	157
Двадцать четыре достоинства	160
Индивидуальные достоинства.	184
Часть III. В чертогах жизни.	187
Глава 10. Работа и личная удовлетворенность	188
Роль работы в вашей жизни.	192
Почему юристы так несчастны?	201
Глава 11. Любовь	211
Способность любить и быть любимым	215
Совершенствование любовных отношений	223
Глава 12. Воспитание детей	236
Позитивные эмоции у маленьких детей	237
Восемь способов вызвать положительные эмоции у детей	241
Добродетели и достоинства наших детей.	260
Развитие достоинств у детей	272
Глава 13. Итоги и повторение	275
Глава 14. Смысл и цель	278
Приложение. Терминология и теория.	291
Благодарности	294
Список рекомендованной литературы	300
Список использованной литературы	305

*Эту книгу я посвящаю своей жене,
Манди Маккарти Селигман,
чья любовь подарила мне счастье,
о каком я не мог и мечтать*

Предисловие

Последние полвека наука психология, по существу, занималась одной-единственной проблемой — психическими расстройствами человека. И надо сказать, достигла на этом пути немалых успехов. Нынешним психологам и психиатрам немало известно о депрессиях, шизофрении, алкоголизме. Мы сумели выяснить, почему эти болезни возникают и как развиваются, какие биохимические процессы происходят при этом в организме и какую роль в них играет наследственность. Найдены и способы лечения. По моим подсчетам, как минимум четырнадцать психических расстройств поддаются медикаментозному лечению и психотерапии, причем два из них излечиваются полностью.

Увы, этот замечательный прогресс достигнут дорогой ценой. Занимаясь исцелением больных, врачи-психотерапевты совсем забыли, что их помощь нужна и здоровым. Ведь люди хотят не только избавиться от недугов, им необходимо найти цель и смысл своей жизни. Если, подобно мне, по ночам вы размышляете о том, как, образно говоря, подняться с уровня плюс два до уровня плюс семь — вместо того, чтобы изыскивать способ от минус пяти доползти до минус трех и почувствовать себя хоть немного менее несчастным, — боюсь, традиционная психология вас разочарует. Пришло время создавать новую науку, изучающую позитивные чувства, чтобы помочь людям развить положительные свойства характера и достичь того, что Аристотель называл «благой жизнью».

На полках любого книжного магазина вы найдете сотни книг о способах самосовершенствования. Тем не менее, как свидетельствуют

научные данные, современный человек не в силах сделать себя счастливее. Дело выглядит так, будто каждому из нас установлен некий предел, все заранее взвешено и рассчитано. Подобно тому, как сидящие на диете впоследствии вновь набирают вес, несчастливые люди лишь на короткий срок могут стать счастливыми, а счастливые недолго бывают несчастны.

К счастью, новые научные исследования свидетельствуют, что длительность счастливых периодов можно значительно увеличить. И здесь мы подходим к тому, чем занимается позитивная психология. Первая часть настоящей книги посвящена анализу положительных эмоций и способам их закрепления.

Распространенное убеждение, будто бы счастье мимолетно и не удержимо, — первое препятствие на пути к научным разработкам (и конечно, практическим результатам) в этой области. Вторым и более серьезным препятствием является убежденность в том, что счастье и любые другие жизнеутверждающие настроения на самом деле обманчивы. Это распространенное заблуждение — насквозь прогнившая догма, в чем мой читатель, я надеюсь, вскоре убедится сам.

К разряду подобных прогнивших догм относится, к примеру, постулат о первородном грехе, который все еще находит сторонников в нашем демократическом секуляризованном государстве. Элементы этой теории Фрейд привнес в психологию XX века, ухитрившись представить все высшие ценности цивилизации — включая мораль, науку, религию и технический прогресс — как результат искусственной защиты от проявлений детской сексуальности и агрессии. Мы пытаемся подавить эти проявления, якобы превращая их в энергию, которая и становится двигателем прогресса^{1*}. Согласно Фрейду, я сижу за компьютером и пишу эти строки исключительно для того, чтобы подавить свое стремление насиловать и убивать, а также избавиться от других первобытных инстинктов. Однако фрейдистская философия, сколь бы странной она ни выглядела в подобном упрощенном

* Здесь и далее номер сноски соответствует номеру в списке использованной литературы.

изложении, очень популярна среди психологов и психиатров, которые по сей день заставляют пациентов копаться в прошлом, выискивая негативные события, способные повлиять на склад личности. Успехи Билла Гейтса последователи Фрейда объясняют ревностью к отцу, а гражданскую позицию принцессы Дианы — неприязнью к принцу Чарльзу и другим членам королевской семьи.

«Прогнившая догма» получила весьма широкое распространение в искусстве и общественных науках. Приведу один пример из тысячи. Не так давно появилась документальная книга *No Ordinary Time* («Необыкновенное время») — захватывающая история Бенджамина Франклина и Элеоноры Рузвельт, написанная известным политологом Дорис Кернз Гудвин². Оказывается, жена Рузвельта помогала чернокожим, бедным и инвалидам просто потому, что таким образом она «компенсировала самовлюбленность матери и алкоголизм отца». Похоже, автору не приходило в голову, что Элеонора Рузвельт могла руководствоваться обычными добрыми побуждениями. Такие мотивировки наших поступков, как доброта или чувство долга, многие психологи, а за ними и писатели вообще не принимают во внимание: по их мнению, в подоплеке обязательно должна быть спрятана какая-нибудь неблагоприятная эгоистичная цель.

Думаю, можно заявить без преувеличений, что, при всей популярности этой догмы, не существует пока ни единого убедительного доказательства тому, что в основе хорошего поступка обязательно лежит что-нибудь скверное. Уверен, что процесс эволюции в равной мере благоприятствовал появлению и достоинств, и недостатков, поэтому людей высоконравственных, добрых и способных помочь ближнему должно быть приблизительно столько же, сколько и тех, кто способен убить, украсть или жить только для себя. Этой двойственности человеческой натуры посвящена вторая часть книги. Подлинное счастье мы обретаем, открывая в себе положительные качества, развивая их и активно используя в своей работе, любви и повседневной жизни.

Позитивная психология покоится на трех столпах: первый — изучение позитивных чувств, второй — выявление положительных черт

характера и таких полезных особенностей, как интеллект и физическое развитие, третий — исследование позитивных явлений и учреждений в обществе (таких как демократия и семья), которые способствуют развитию лучших человеческих свойств. Надежда, любовь и доверие особенно необходимы в тяжелые времена. В такие моменты поддержка позитивных институтов: семьи, свободной прессы и т. п. — просто неоценима. В минуту испытаний человек демонстрирует свои наивысшие добродетели: отвагу, цельность натуры, справедливость, преданность и т. п.

11 сентября 2001 года заставило меня особенно серьезно поразмыслить о значении позитивной психологии. Неужели в трудные времена облегчать страдания важнее, чем делать людей счастливее? По-моему, как раз наоборот. Живя в бедности, впав в депрессию или оказавшись на грани самоубийства, человек все равно жаждет большего, нежели просто избавиться от своих мучений. Такой человек стремится — и нередко всей душой — к добродетели, цельности и обретению смысла жизни. С другой стороны, события, вызывающие положительные чувства, быстрее других средств изгоняют из нашей жизни болезни и огорчения. Как мы увидим на страницах этой книги, они принимают на себя роль буфера между нами и нашими невзгодами³. Именно они придают нам стойкость, поэтому все хорошие психотерапевты не просто лечат, а помогают людям выявить и развить в себе определенные достоинства.

Итак, позитивная психология считает, что выход есть всегда — даже когда жизнь словно остановилась или кажется беспросветной. Об этом и пойдет речь в этой книге.