

Мартин Селигман

Как научиться ОПТИМИЗМУ



Измените взгляд
на мир и свою
жизнь



Мартин Селигман
Как научиться оптимизму.
Измените взгляд на
мир и свою жизнь

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7617639

Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь /

Мартин Селигман: Альпина Паблишер; Москва; 2013

ISBN 978-5-9614-3185-8

Аннотация

Динамично развивающийся современный мир не делает нам поблажек, и порой даже сильные духом люди сдаются под напором ежедневных задач и проблем. Мы все чаще причисляем себя к армии пессимистов и смиряемся с тем, что дальше будет только хуже. Мартин Селигман – живой классик психологии – утверждает, что пессимиста можно научить быть оптимистом, причем не легкомысленными приемами, а путем сознательного обретения новых навыков. Его методика помогла тысячам людей преодолеть свой пессимизм и депрессию, которая является спутником отрицательных мыслей, обрести свободу строить свою жизнь так, чтобы она приносила удовлетворение и вела к свершениям. Эта книга научит вас осознать ваш внутренний мир и то, как он влияет на вашу жизнь. Изменить свое настроение,

избавиться от поражений. Помочь своим детям освоить образ мышления, который стимулирует оптимизм.

Содержание

Позитивная психология из первых рук	8
Часть первая	10
Глава 1	10
Нейтральная земля	14
Депрессия	23
Достижения	29
Здоровье	31
Глава 2	38
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Мартин Селигман

Как научиться оптимизму.

Измените взгляд на мир и свою жизнь

Выпускающий редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректор *С. Мозалёва*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Художник обложки *М. Борисов*

© Martin E. P. Seligman, 1990, 1998, 2006

Настоящее издание опубликовано по разрешению Arthur Pine Associates совместно с InkWell Management и Synopsis Literary Agency

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного раз-

решения владельца авторских прав.

* * *

Моей депрессии как не бывало... собраты-пессимисты, отправляйтесь покупать эту книгу.

Из рецензии в The New York Times Book Review

Доктор Селигман представляет оптимистичный подход к оптимизму, утверждая, что мы можем ему научиться, можем оценить его уровень, можем обучить ему других и стать более здоровыми и более счастливыми.

Аарон Бек, доктор медицины, автор книги Love Is Never Enough

Эта система способна исправить самого убежденного пессимиста.

Philadelphia Daily News

Одна из важнейших книг нашего столетия, обязательна для прочтения всем, кто заинтересован в искреннем понимании людей и оказании им помощи.

Д-р Роберт Шуллер, автор книги Tough Times Never Last, But Tough People Do

В книге изложена программа, которая любому

поможет преодолеть депрессию.

Kirkus Review

*С оптимизмом глядя в будущее моей дочери
Лары Катрины Селигман, посвящаю ей эту книгу*

*Да – это мир,
и в этом мире
да живут,
(искусно сплетены)
миры все остальные.
Э. Э. Каммингс*

Позитивная психология из первых рук

Мартин Селигман – живой классик психологии. Еще полвека назад мировую известность ему принесли исследования феномена выученной беспомощности – пассивности перед лицом якобы неустранимых неприятностей. В ходе этих экспериментов, ныне описанных во всех учебниках, ученый пришел также к открытию феномена сознательного оптимизма – способности человека влиять на свое мышление и через него – на свое поведение. Закономерным итогом его исканий стала концепция так называемой позитивной психологии, которая, по Селигману, должна быть наукой о том, что в человеке хорошо и правильно, а не о том, что в нем ненормально и дурно. Соответственно и практическая психология должна перестать быть «починкой поломок», но сосредоточиться на стимулировании и поддержке духовного благополучия. Избранный в 1998 году президентом Американской психологической ассоциации (а такой чести удостоиваются лишь признанные светила) Селигман в своей инаугурационной речи озвучил программу новой психологии. Всего за пару последующих лет позитивная психология поднялась как на дрожжах, и ныне книги этого направления исчисляются десятками, если не сотнями. Но главными донныне

остаются книги самого отца-основателя, которые если не по форме, то по содержанию представляют серьезные исследования феномена душевного благополучия и, соответственно, путей его обретения. В отличие от псевдооптимистического пустословия, плесенью размножившегося на теле позитивной психологии, автор не раздает банальных советов, не тешит читателя несбыточными мечтами, а серьезно и основательно разъясняет, из каких слагаемых складывается то душевное состояние, которое принято именовать счастьем (хотя научное и житейское толкование этого понятия не всегда совпадают). Книга, которую вы держите в руках, полезна прежде всего тем, что дает адекватное представление о позитивной психологии «из первых рук». Она также снабжает пускай и не безупречными, но несомненно полезными рекомендациями по налаживанию собственной жизни, если она вдруг не заладилась и не радуется так, как хотелось бы. Не этого ли ждут от психологов? И не того ли мы желаем себе сами? С опорой на позицию признанного мастера эти желания исполнить легче.

Сергей Степанов, психолог, доцент МГППУ

Часть первая

Поиск

Глава 1

Два варианта отношения к жизни

Отец, стоя возле детской кроватки, с благоговением и любовью смотрит на свою спящую, только что привезенную из роддома дочь и восхищается ее красотой. Вот девочка открывает глаза и смотрит прямо перед собой. Надеясь привлечь внимание дочери, отец называет ее по имени, но она не глядит на него. Он трясет погремушкой, подвешенной над кроваткой – девочка не реагирует.

Взволнованный, он идет к жене и говорит, что их дочь, вероятно, не слышит, поскольку не обращает внимания на звуки.

«С девочкой все в порядке, я уверена», – отвечает жена. Подойдя к кроватке, она зовет дочку по имени, гремит погремушкой, хлопает в ладоши. Когда она берет ее на руки, девочка тотчас начинает двигаться, поворачивать голову и гулить.

«Ну точно, она глухая», – говорит отец.

«Вовсе нет, – не соглашается с ним мать. – Просто она еще

очень маленькая. Не стоит делать поспешных выводов». Она берет с полки книгу о младенцах, находит нужный раздел и вслух читает: «Если новорожденный не реагирует на громкие звуки и не поворачивается к источнику шума, не стоит тревожиться. Должно пройти некоторое время, прежде чем у ребенка выработается соответствующий рефлекс. При необходимости вы можете обратиться к педиатру, чтобы проверить слух ребенка».

«Вот так! Теперь ты спокоен?» – спрашивает мать.

«Не совсем, – говорит отец. – В книге ничего не сказано о возможных проблемах со слухом. А наш ребенок, очевидно, не слышит нас. Меня это пугает. Мой дед был глухой, вдруг это наследственное?».

«Не спеши с диагнозом, – говорит жена. – Почему ты думаешь, что все так плохо? В понедельник покажем ее доктору. А пока успокойся и не бери в голову».

Весь уик-энд отец не думает ни о чем другом. Он не может заставить себя сосредоточиться на подготовке к новой рабочей неделе. Он жалуется жене, что их дочь глуха, а его жизнь кончена. Образы, которые рисует его воображение, один хуже другого: она не слышит, у нее не развиваются речевые способности, она не может приспособиться к жизни, оказывается изолированной от общества. К воскресному вечеру он уже в полном отчаянии.

В то же время мать, записавшись на прием к педиатру на утро понедельника, проводит выходные за занятиями спор-

том и чтением. Время от времени она пытается успокоить и подбодрить мужа.

Результаты педиатрического обследования оказались положительными, однако настроение отца не изменилось. Ему стало лучше лишь неделю спустя, когда он заметил, что девочка вздрогнула от громкого хлопка в глушителе проезжавшего рядом грузовика. После этого отец успокоился и смог снова восхищаться своей дочерью.

Эти родители демонстрируют два разных отношения к жизни. Он в любой ситуации (налоговая проверка, семейная ссора, конфликт на работе) ожидает наихудшего развития событий: суда, развода, увольнения. Для него типичны приступы депрессии и продолжительной апатии, а также проблемы со здоровьем. Она, напротив, спокойно относится к проблемным ситуациям, считает их временными препятствиями, которые можно преодолеть, для нее это своего рода испытания, через которые она должна пройти. После разрешения ситуации она быстро восстанавливается и способна двигаться дальше. У нее крепкое здоровье.

Изучению этих двух типов людей – оптимистов и пессимистов – я посвятил 25 лет. Для пессимистов характерна прежде всего убежденность в том, что их вечно будут сопровождать неудачи, которые загубят все, за что бы они ни взялись, что в своих бедах виноваты они сами. В результате они легче сдаются и быстрее опускают руки, чаще впадают в депрессию. Оптимисты, в свою очередь, легче переносят жиз-

ненные неурядицы, спокойней относятся к неудачам, которые, по их мнению, носят временный характер. Вину за случившееся возлагают не на себя, а на обстоятельства или на других людей. Неприятности и неудачи не способны сломить их, выбить из колеи. Любая проблемная ситуация представляет для них испытание, через которое они проходят, собрав все свои силы. Оптимисты чаще добиваются успехов в учебе, на работе и в спорте. При приеме на работу на конкурсной основе предпочтение чаще отдается оптимистам, чем пессимистам. Кроме того, их отличает более крепкое здоровье. Принято считать, что они живут дольше.

Исследования показывают, что среди людей удивительно высок процент убежденных пессимистов. Кроме того, еще большее количество людей обладают склонностью к пессимизму. При этом не все знают, что они относятся к этой категории людей, поскольку определить, пессимист ли вы, непросто. Точно установить признаки пессимизма у человека могут специальные тесты.

Иногда пессимизм настолько очевиден, так глубоко укоренен в человеке, что кажется неотъемлемой чертой его характера. Однако я обнаружил, что от этой черты можно избавиться. Пессимиста можно научить быть оптимистом, причем не легкомысленными приемчиками, вроде насвистывания веселой мелодии или бормотания банальностей («с каждым днем я становлюсь все совершеннее»), которые могут дать лишь временный эффект, а путем сознательного обре-

тения новых навыков. Надо отметить, что методы, о которых я говорю – это не изобретения самоучек или журналистов из популярных СМИ, они разработаны профессиональными психологами и психиатрами в лабораторных и клинических условиях и прошли тщательную проверку и апробацию.

Эта книга поможет вам определить, насколько вы или ваши близкие склонны к пессимизму (если вообще склонны), а также познакомит вас с методом, который помог уже тысячам людей избавиться от хронической склонности к пессимизму и депрессии, которая является ее логическим продолжением. Она позволит вам увидеть собственные недостатки в новом свете.

Нейтральная земля

В основе пессимизма лежит беспомощность. Беспомощность – это состояние, при котором любые ваши действия не способны повлиять на происходящее. Например, если я предложу вам тысячу долларов за то, чтобы вы открыли книгу на конкретной странице, думаю, вы легко с этим справитесь. Если же я пообещаю вам тысячу, при условии, что вы сможете произвольно сузить свой зрачок, то, несмотря на ваше согласие, это никак не отразится на результате. Здесь вы бессильны. Если с перелистыванием страниц вы способны справиться, то изменить величину зрачка вам не дано.

Человек начинает свою жизнь в состоянии полной бес-

помощности. Новорожденный представляет собой совокупность рефлексов и не способен сделать ничего, выходящего за их рамки. Его крик – не более чем рефлекторная реакция на боль и дискомфорт, и если мать, услышав его крик, подходит к нему, это не значит, что он управляет поведением матери. По сути, новорожденный способен контролировать только один комплекс мышц, – это мышцы, связанные с процессом сосания. Состояние беспомощности в последние годы жизни человека часто возвращается. В этот период мы можем утратить способность ходить, можем разучиться управлять своим кишечником и мочевым пузырем, можем начать забывать нужные слова или вообще потерять речь и способность управлять своими мыслями.

Продолжительный отрезок времени между младенчеством и последними годами жизни посвящен преодолению беспомощности и обретению контроля над собой. Контроль в данном случае подразумевает способность добиваться изменений путем волевых, сознательных усилий и является противоположностью беспомощности. Через несколько месяцев после рождения ребенок постепенно обретает сознательный контроль над движениями конечностей, хаотичное размахивание руками сменяется направленными попытками дотянуться, коснуться, взять. Позднее контроль распространяется на крик и плач; к неудовольствию родителей ребенок научается плачем добиваться прихода матери. Этим новым навыком он пользуется до тех пор, пока эта стратегия не пе-

рестает срабатывать. Конец первого года жизни ребенка знаменуется двумя крупнейшими достижениями в сфере овладения контролем над собой: он начинает ходить и произносит свои первые слова. Если все идет нормально и возрастающие физические и психологические потребности ребенка удовлетворяются хотя бы в минимальной степени, то в течение последующих лет степень беспомощность снижается, а самоконтроль возрастает.

Многие аспекты жизни не поддаются нашему контролю: мы не можем изменить врожденные черты, например цвет глаз, или повлиять на климатические условия, но существует обширная «нейтральная» территория, над которой мы способны установить личный контроль или делегировать его другим людям или судьбе. Это те аспекты существования, в которых мы, как правило, располагаем некоторой свободой выбора.

В соответствии с нашим отношением к этим граням жизни мы можем значительно усилить или ослабить степень своего влияния на них. Наши мысли, с одной стороны, являются реакцией на происходящее, а с другой – влияют на наши последующие действия. Например, если мы считаем, что не можем повлиять на судьбу своих детей, то, скорее всего, не будем ничего предпринимать для этого. Сама мысль «что бы я ни делал, это ничего не изменит» становится препятствием для активных действий. И мы поручаем своих детей их ровесникам, педагогам и просто обстоятельствам. Если мы

считаем себя беспомощными в этом вопросе, то контроль переходит в руки других сил, которые и формируют будущее наших детей.

Как мы увидим далее в этой книге, умеренный пессимизм в определенной степени и при определенных условиях может быть полезен. Однако мой двадцатипятилетний исследовательский опыт убедительно показывает: если мы, как все пессимисты, убеждены, что сами несем ответственность за свое невезение, что оно будет сопровождать нас вечно и препятствовать любым нашим начинаниям, то нам придется столкнуться с большими неприятностями, чем в том случае, если бы мы верили в обратное. Кроме того, приверженность таким убеждениям делает нас уязвимыми для депрессии, мы теряем свой творческий потенциал и в определенной степени – физическое здоровье. Таким образом, пессимистичные прогнозы начинают осуществляться!

Хорошей иллюстрацией сказанного может быть история одной девушки, студентки университета, в котором я некогда преподавал. В течение трех лет ее научный руководитель, профессор английской литературы, относился к ней крайне внимательно. Благодаря его поддержке и высоким оценкам ей удалось получить стипендию для годовичного курса обучения в Оксфорде. По возвращении из Англии оказалось, что она утратила интерес к Диккенсу, на творчестве которого специализировался ее руководитель, и заинтересовалась работами более ранних английских романистов, в частности

– Джейн Остин, на творчестве которой специализировался один из его коллег. Руководитель попытался убедить ее написать дипломную работу по Диккенсу, но потом уступил ее намерению посвятить работу творчеству Остин и даже согласился остаться ее консультантом.

За три дня до защиты ее бывший руководитель обратился в экзаменационную комиссию с заявлением, где обвинял девушку в плагиате, который он обнаружил в ее работе. По его словам, она привела несколько утверждений относительно раннего периода Джейн Остин, не указав два научных источника, и присвоив, таким образом, их авторство себе. Плагиат – один из самых серьезных проступков в академической среде, так что подобное обвинение поставило под угрозу будущее этой женщины. Под вопросом оказалось даже получение диплома об окончании университета.

Проанализировав те утверждения в тексте, которые, по словам профессора, не имели ссылок на первоисточники, она обнаружила, что источник у них один – сам профессор. Ставшую предметом спора информацию она получила от него во время личной беседы, когда он высказывал свое мнение по рассматриваемому вопросу, не упоминая при этом какие-либо печатные работы. По сути, девушка оказалась жертвой ревности наставника, потерявшего ученицу.

Многие в подобной ситуации учинили бы скандал, но только не Элизабет. Верх взял ее привычный пессимистичный взгляд. Она не сомневалась, что члены комиссии сочтут

ее виноватой и ей ни при каких обстоятельствах не удастся переубедить их. Мнение профессора в глазах комиссии перевесит любые ее аргументы. Так что вместо того чтобы попытаться отстоять свою правоту, она опустила руки и замкнулась в себе, представляя свое положение исключительно в невыгодном свете. Она считала, что сама во всем виновата. И не важно, что профессор сам, возможно, позаимствовал у кого-то эти идеи. Главное, что она не сослалась на него, и, стало быть, «украла» их. Она сама поверила в собственную непорядочность.

Кажется невероятным, что при всей очевидной невинности она была готова взять вину на себя. Однако исследования показывают, что в глазах пессимистично настроенных людей неприятности часто превращаются в катастрофы. При этом их фактическая невинность легко превращается в вину. Вспомнив некоторые факты из своего прошлого, Элизабет убедила себя в том, что она склонна к обману и мошенничеству. Вот и при написании своей работы она тоже «смошенничала», поэтому молча согласилась с решением экзаменационной комиссии, отказавшей ей в выдаче диплома.

В этой истории не было счастливого конца. Планы девушки на будущее рухнули, жизнь не удалась. Следующие десять лет она работала продавцом. Ее ничего не интересовало, она ни к чему не стремилась. Она даже перестала читать книги. Она все еще расплачивается за свое мнимое преступление.

Но это было не преступление! Это была простая челове-

ческая слабость: привычный пессимистичный образ мыслей. Если бы она сказала себе: «Да ведь это махинация! Ревнивый подонок просто решил отыграться на мне!», то решила бы, что необходимо защитить себя, и рассказала бы комиссии все, что с ней произошло. Тогда, вероятно, выяснилось бы, что профессор был уволен с предыдущего места работы за точно такую же аферу. Она могла бы закончить обучение с отличием, если бы могла иначе воспринимать и осмыслять негативные события в своей жизни.

Образ мышления – это не то, что дается нам раз и навсегда. Как мы знаем из психологии, человек может выбирать стратегию мышления.

Психологическая наука не всегда интересовалась индивидуальными стилями мышления, индивидуальным человеческим поведением и вообще индивидом как таковым. Совсем наоборот. Двадцать пять лет назад, когда я был аспирантом факультета психологии, человек считался продуктом окружающей среды. Поведение индивида объяснялось преимущественно внутренними влечениями, которые «подталкивают» изнутри, или внешними событиями, которые диктуют ему свои условия. Детали этих механизмов варьировались от теории к теории, но в целом все придерживались подобного подхода. Фрейдисты полагали, что поведением взрослых управляют нерешенные конфликты раннего детства. Последователи Б. Ф. Скиннера считали, что усваиваются те модели поведения, которые подкрепляются извне. По мнению это-

логов¹, поведение состоит из постоянных, устойчивых схем действий, детерминированных нашими генами, а с точки зрения необихевиористов, последователей Кларка Халла, к действию нас побуждает необходимость редуцировать драйвы² и удовлетворять биологические потребности.

Примерно с середины 1960-х годов доминирующие модели объяснений начинают радикально изменяться. Окружающая среда все меньше и меньше признается важным фактором, мотивирующим поведение человека. С опорой на четыре научные теории формируется точка зрения, согласно которой поведение человека направляется скорее изнутри, чем извне.

• Ноам Хомский, подвергший в 1959 году разрушительной критике основополагающую работу Б. Ф. Скиннера *Verbal Behavior*, утверждает, что язык в частности и человеческое поведение в целом не являются результатом усиления возникших в прошлом речевых привычек путем подкрепления. Сущность языка выражена в его конструктивной, генеративной функции. Фразы, которые вы не произносили и не слышали никогда прежде (например: «Пурпурный ядозуб

¹ Этология – наука о поведении живых организмов, в том числе человека. В отличие от других научных дисциплин изучает врожденное, генетически обусловленное поведение в естественных, а не лабораторных условиях. – *Прим. пер.*

² К. Халл был сторонником гипотезы редукции драйва, согласно которой цель любого мотивированного поведения заключается в снижении (т. е. редукции) состояния влечения (побуждения, драйва), сопровождаемого напряжением. – *Прим. пер.*

сидит у тебя на коленях»), тем не менее могут быть поняты мгновенно.

- Жан Пиаже, выдающийся швейцарский психолог, изучавший, как развиваются дети, убедительно показал, что развивающееся сознание ребенка может быть предметом научного исследования.

- Ульрик Найссер, опубликовавший в 1967 году работу *Cognitive Psychology*, смог заинтересовать новым подходом многих экспериментальных психологов, разочаровавшихся в догмах бихевиоризма. В когнитивной психологии утверждается, что функционирование человеческого сознания может быть измерено, а его результаты изучены путем компьютерного моделирования.

- Психологи-бихевиористы обнаружили, что объяснение поведения животных и человека посредством драйвов и потребностей оказывается неадекватным, и начали использовать познавательные процессы индивида – мышление – для объяснения сложных форм поведения.

Так, основные психологические теории в конце 1960-х годов сместили фокус с изучения влияния окружающей среды в сторону индивидуальных ожиданий, предпочтений, выбора, решения, контроля и беспомощности.

Это фундаментальное изменение в сфере психологии тесно связано с важнейшими изменениями в человеческой психике. Впервые в истории благодаря технике и технологиям, массовому производству и распределению, а также ряду дру-

гих причин большое количество людей получило возможность осуществлять выбор и, соответственно, контролировать свою жизнь. Не в последнюю очередь эта возможность выбора относится к нашим привычным способам мышления. Люди с одобрением приняли возможность такого контроля. Сегодня мы принадлежим к обществу, предоставляющему своим членам возможности, которых они прежде никогда не имели, обществу, которое со всей серьезностью относится к радостям и бедам отдельных индивидов, которое возвеличивает индивидуальность и считает личную реализацию законной целью, почти священным правом.

Депрессия

С этими свободами связаны определенные опасности. В частности, век становления личности оказался также веком депрессии, феномена, тесно связанного с пессимизмом и являющегося его крайним выражением. Сегодня мы находимся в центре эпидемии депрессии, которая уносит посредством самоубийств не меньше жизней, чем эпидемия СПИДа, и при этом распространена гораздо шире. Случаев серьезной депрессии в наши дни в десятки раз больше, чем 50 лет назад. Женщины в два раза чаще становятся жертвами депрессии, чем мужчины, и теперь она поражает людей в среднем на десять лет раньше, чем поколение назад.

До недавнего времени существовало всего два взгляда на

депрессию: психоаналитический и биомедицинский. Психоаналитическая точка зрения основывается на работе, которую Зигмунд Фрейд написал почти 75 лет назад³. Предположения Фрейда строились на анализе очень небольшого количества случаев и с опорой на воображение. Он заявил, что депрессия представляет собой гнев, направленный на себя. В состоянии депрессии человек обесценивает себя, считает никчемным и бесполезным и хочет себя уничтожить. Депрессивная личность, как отмечает Фрейд, приучается ненавидеть себя еще на руках матери. Однажды, в начальный период жизни ребенка, мать неизбежно оставляет его, по крайней мере он воспринимает это именно так. Например, она решает немного отдохнуть, или слишком поздно возвращается домой, или уделяет внимание другому ребенку. У некоторых детей это вызывает гнев, но поскольку они не могут направить его на мать, так как слишком любят ее, то находят более подходящую мишень – себя (или, говоря точнее, ту часть себя, которая идентифицируется с матерью). Так формируется деструктивная привычка. С этих пор, когда ребенок снова чувствует себя брошенным, он ругает и обвиняет себя, а не того, по чьей вине он оказался в таком положении. Ненависть к самому себе, депрессия как реакция на потерю, самоубийство – все оказывается взаимосвязано.

³ Статья Фрейда «Печаль и меланхолия», о которой здесь идет речь, опубликована в 1917 году. Надо отметить, что спустя несколько лет взгляды Фрейда на природу депрессии (меланхолии) несколько изменились. См., например: Руднев В. *Введение в анализ депрессии* // Логос. 2001. № 5/6. – Прим. пер.

Согласно Фрейду, избавиться от депрессии непросто. Она является результатом детских конфликтов, которые остаются неразрешенными под застывшими слоями защит. Лишь пробившись сквозь эти слои и разрешив в конце концов застарелые конфликты, можно преодолеть склонность к депрессии. По убеждению Фрейда, чтобы справиться с депрессией, понадобятся годы психоанализа и упорная работа терапевта, направленная на выяснение причин, по которым злость и ненависть были в детстве направлены на себя.

Несмотря на укорененность психоанализа в сознании американцев (особенно жителей Манхэттена), я должен сказать, что считаю этот подход абсурдным. Он обрекает жертву на годы односторонних рассуждений о темном, далеком прошлом ради того, чтобы решить проблему, которая могла бы быть устранена в течение нескольких месяцев. В более чем 90 % случаев депрессия носит эпизодический характер, она приходит, а затем исчезает. Ее продолжительность составляет от 3 до 12 месяцев. Несмотря на сотни тысяч сеансов, проведенных с тысячами пациентов, психоаналитическая терапия не продемонстрировала убедительных доказательств своей эффективности в работе с депрессией.

Более того, она возлагает ответственность на пострадавшего. Психоаналитическая теория утверждает, что в силу дефектов характера жертва сама себя доводит до состояния депрессии. Человек *желает* погрузиться в депрессию. Он стремится наказать себя, продлить свое страдание и покон-

читать с собой, если у него хватит на это сил.

Это не значит, что своей критикой я отвергаю фрейдизм в целом. Фрейд был великим освободителем. В своей ранней работе об истерии – расстройстве, при котором соматические нарушения, подобные параличу, не имеют органических причин, – он отважился исследовать человеческую сексуальность и высветить ее темные аспекты. Однако успешное использование обратной стороны сексуальности для объяснения истерии дало ему толчок к созданию формулы, которой он пользовался всю оставшуюся жизнь. Любая психическая проблема в ее контексте оказывается проявлением некоей скрытой, низменной части нашей личности, и согласно Фрейду эта часть является наиболее фундаментальной и универсальной. Это неправдоподобное утверждение, унижающее человеческую природу, положило начало эпохе, когда допустимо оказалось говорить о чем угодно.

О том, что вы хотите заняться сексом с собственной матерью.

Что вы хотите убить своего отца.

Что вы фантазируете о том, как умирает ваш новорожденный младенец, потому что вы желаете его смерти.

О том, что вы хотите день за днем проводить в нескончаемых страданиях.

Что ваши самые отталкивающие и отвратительные секреты являются вашей глубинной сущностью.

Использованные в такой манере слова теряют связь с реальностью; они становятся отделенными от эмоций и от общего, признанного опыта человечества.

Другое, более подходящее объяснение депрессии предлагает биомедицинский подход. Согласно данным биологической психиатрии, депрессия – соматическое заболевание. Оно происходит из-за унаследованного биохимического дефекта, находящегося, возможно, на плече 2-й хромосомы, который вызывает дисбаланс химических процессов в мозгу. В рамках биологической психиатрии депрессию лечат медикаментозно или с применением электроконвульсивной терапии (другое название – электрошоковая терапия). Это быстрые, недорогие и достаточно эффективные средства.

Биомедицинская концепция, в отличие от психоаналитической, отчасти верна. В некоторых случаях депрессия, по-видимому, действительно является результатом нарушений функционирования мозга, и в определенной степени наследуется. Многие виды депрессии поддаются лечению (медленно, постепенно) антидепрессантами и (быстро) электроконвульсивной терапией. Но подобные победы являются частичными и имеют обратную сторону. Антидепрессанты, как и сильные электрические разряды, пропущенные через мозг, могут иметь опасные побочные эффекты, которые многие депрессивные люди не могут перенести. Помимо этого, сторонники биомедицинского подхода поспешно

распространили результаты лечения небольшого количества случаев наследственной депрессии, которая обычно хорошо поддается медикаментозному вмешательству, на более часто встречающуюся обычную депрессию, которая затрагивает так много жизней. А ведь подавляющая часть людей страдает не от унаследованной депрессии, и убедительных доказательств того, что от такой умеренной депрессии можно избавиться, принимая лекарства, не существует.

Хуже всего то, что биомедицинский подход превращает по существу нормальных людей в пациентов, зависимых от внешних факторов – таблеток, которыми их снабжает великодушный доктор. Антидепрессанты не вызывают зависимость в обычном смысле, пациент не будет страдать, когда они закончатся. Однако после того, как пациент успешно вылечивается и перестает принимать лекарства, депрессия часто возвращается. Излечившийся с помощью таблеток пациент не может считать себя ответственным за собственное счастье и свое внешне нормальное функционирование, он обязан этому пилюлям. Антидепрессанты в той же степени являются приметой нашего сверхзависимого от лекарств общества, как транквилизаторы, приносящие нам спокойствие, или галлюциногены, позволяющие увидеть мир в красках. Во всех этих случаях люди, которые могли бы решить эмоциональные проблемы с помощью собственных усилий и определенной активности, предпочитают использовать внешние ресурсы.

- Что, если большинство случаев депрессии являются не настолько сложными, как считают психоаналитики и представители биологической психиатрии?
- Что, если депрессия не что-то такое, что вы навлекаете на себя, а нечто, что просто нисходит на вас?
- Что, если депрессия – не заболевание, а крайне подавленное настроение?
- Что, если в своих действиях вы не являетесь пленником прошлых конфликтов? Что, если депрессия на самом деле вызвана вашими сегодняшними трудностями?
- Что, если вы не являетесь заложником своих генов и химии мозга?
- Что, если депрессия – следствие ошибочных выводов, которые мы делаем из трагедий и неудач, встречающихся на нашем жизненном пути?
- Что, если депрессия возникает тогда, когда мы начинаем придерживаться пессимистичных убеждений по отношению к причинам наших неудач?
- Что, если мы можем отучиться от пессимизма и овладеть навыками оптимистичного отношения к неудачам?

Достижения

Традиционный взгляд на достижения, так же как и традиционный взгляд на депрессию, нуждается в пересмотре. В наших учебных заведениях и в местах работы общеприня-

тым считается предположение, что успех является результатом сочетания таланта и желания. Если человека постигла неудача, значит, ему не хватило либо таланта, либо желания. Но неудача может иметь место, даже если и таланта, и желания у человека в избытке, но не достает оптимизма.

Степень таланта начинают определять с детского сада, с помощью IQ-тестов, SAT, MCAT⁴ и других. Многие родители считают эти тесты настолько важными для будущего их ребенка, что они платят, чтобы ребенка научили успешно сдавать их. На каждом этапе жизни эти тесты, как утверждается, помогают отделить способных от менее способных. Несмотря на то, что талант, как оказалось, можно более или менее точно измерить, его чрезвычайно сложно развить. Благодаря интенсивной подготовке учащиеся при сдаче теста могут получить более высокие оценки, однако это не поможет развить их способности или талант.

Желание – другое дело, его усилить очень просто. Проповедники за час или два пробуждают у слушателей страстное желание обрести спасение. Талантливо сделанная реклама мгновенно порождает желание, которого прежде не было. Семинары могут подстегнуть мотивацию и воодушевить сотрудников фирмы. Но все эти желания и энтузиазм недолговечны. Горячее желание спасти свою душу угасает, если

⁴ SAT, Scholastic Assessment Test – тест для оценки уровня академических знаний выпускников американских школ и степени их готовности к обучению в колледже. MCAT (Medical College Admission Test) – тест, который проходят при поступлении в медицинский колледж. – *Прим. пер.*

его не подпитывать; привлечший внимание товар забывается через несколько минут или замещается новым ярким образом. Эффект от мотивационного семинара может сохраняться несколько дней или недель, но рано или поздно понадобится новая «накачка».

Но что, если традиционное представление о том, из чего состоит успех, ошибочно?

- Что, если такой фактор, как оптимизм/пессимизм, имеет не меньшее значение, чем талант или желание?
- Что, если вы, имея все необходимое (то есть талант и желание), терпите неудачу только потому, что являетесь пессимистом?
- Что, если оптимисты оказываются лучше в школе, на работе и в спорте?
- Что, если оптимизм – это навык, которому можно обучиться, который можно постоянно совершенствовать?
- Что, если мы можем привить этот навык своим детям?

Здоровье

Традиционное представление о здоровье оказывается таким же неполноценным, как и традиционный взгляд на талант. Оптимизм и пессимизм оказывают не меньшее влияние на состояние здоровья, чем физические факторы.

Большинство людей полагают, что здоровье целиком зави-

сит от физических параметров и определяется телесной конституцией, здоровыми привычками и тем, насколько хорошо вы защищены от инфекций. Они убеждены, что конституция имеет преимущественно наследственную природу, но ее можно усовершенствовать с помощью правильного питания и интенсивных упражнений, а также следя за уровнем холестерина и регулярно проходя медосмотры. Вы можете избежать заболеваний благодаря прививкам, тщательному соблюдению гигиены, безопасному сексу, избеганию контактов с зараженными людьми и т. д. Следовательно, если человека подводит здоровье, значит, у него слабая конституция, нездоровые привычки или он окружен инфекциями.

Эта распространенная точка зрения не учитывает очень важный фактор, влияющий на здоровье – наш образ мышления. Физическое здоровье в большей степени поддается сознательному контролю, чем это принято считать.

- Например, наши мысли и наши представления, особенно касающиеся здоровья, могут изменять наше физическое состояние.
- Оптимисты меньше подвержены инфекционным заболеваниям, чем пессимисты.
- Оптимисты обычно имеют более здоровые привычки, чем пессимисты.
- Наша иммунная система может функционировать лучше, если мы относимся к жизни с оптимизмом.
- Имеющиеся данные указывают, что оптимисты живут

дольше, чем пессимисты.

Избавление от депрессии, жизненные достижения и физическое здоровье – три самые очевидные сферы, в которых нам может помочь обучение оптимизму. Кроме того, существует потенциальная возможность узнать себя с новой стороны.

К окончанию чтения этой книги вы будете знать, в какой мере вы являетесь пессимистом или оптимистом, и при желании сможете определить уровень оптимизма у своего супруга/супруги и детей. Вы сможете увидеть, насколько пессимистичны были в прошлом. Вы больше узнаете о причинах своей депрессии, которая может выражаться в форме печали или по-настоящему глубокого отчаяния, и о том, что подкрепляет ваше депрессивное состояние. Вы станете лучше понимать, почему в той или иной ситуации вас постигла неудача, несмотря на наличие таланта и желания. Кроме того, вы научитесь выходить из состояния депрессии и избегать ее повторного возникновения. При необходимости вы сможете использовать эти навыки в своей повседневной жизни. Согласно накопленным на сегодняшний день данным, они будут позитивно влиять на состояние вашего здоровья. И вы сможете передать эти навыки другим людям, благополучием которых вы дорожите.

И самое важное: вы обретете знание того, что можете контролировать свое состояние и влиять на него.

Обучиться оптимизму – это не значит открыть в себе «силу позитивного мышления». Навыки оптимизма не имеют ничего общего со взглядом на мир сквозь розовые очки. Они не сводятся к постоянному проговариванию про себя позитивных высказываний. Позитивные утверждения, которые вы повторяете самому себе, имеют очень незначительный эффект, если вообще его имеют, – к такому выводу мы пришли не сразу, а спустя годы. Что действительно *имеет* значение, так это то, *что* вы думаете в момент поражения, когда терпите неудачу, используете ли вы силу «противонегативного мышления». Способность изменять деструктивные мысли, возникающие в сознании, когда вы сталкиваетесь с проблемами, которые жизнь подбрасывает каждому из нас, является основой искусства оптимизма.

Большинство психологов на протяжении всей своей жизни работают с традиционным набором тем: депрессия, успех, здоровье, политические поражения, родительство, бизнес и тому подобное. Я же посвятил свою жизнь тому, чтобы выявить то общее основание, которое стоит за большинством традиционных проблем. Я рассматриваю любую ситуацию с точки зрения наличия или отсутствия личного контроля. Такая позиция позволяет увидеть мир в совершенно новом свете. Рассмотрим ряд разрозненных фактов и явлений: депрессии и самоубийства становятся обыденностью; реализация личностного потенциала расценивается обществом не

как привилегия, а как законное право; в гонке побеждает не тот, кто быстрее, а тот, кто уверен в себе; люди все в более раннем возрасте оказываются подвержены хроническим заболеваниям и умирают преждевременно; у образованных и заботливых родителей вырастают слабые, испорченные дети, психотерапия излечивает депрессию, просто изменяя стиль мышления. Тогда как для некоторых эти позитивные и негативные факты представляются бессмысленной и странной смесью, мне они видятся единым целым. Именно этому способу восприятия жизни посвящена данная книга.

Мы начнем с теории личного контроля. Я познакомлю вас с двумя главными концепциями: теорией выученной беспомощности и представлением о стиле объяснений. Они тесно связаны.

Выученная беспомощность – это реакция отказа, уход в пассивность, которые берут начало в убеждении, что любое ваше действие не имеет никакого значения. *Стиль объяснений* – привычный для вас способ объяснения происходящих с вами событий. Он оказывает значительное влияние на выученную беспомощность. Оптимистичный стиль объяснений пресекает беспомощность, тогда как пессимистичный стиль – усугубляет ее. От вашего способа объяснения событий зависит, насколько беспомощными вы можете стать или насколько активными, столкнувшись с повседневными проблемами, а также серьезными неудачами. Я представляю, что ваш стиль объяснений – это отражение «слова, сокрыто-

го в вашем сердце»⁵.

Каждый из нас несет в своем сердце слова «нет» или «да». Возможно, сейчас вы не слышите, какое именно слово звучит у вас внутри, но вы сможете научиться с большой степенью вероятности улавливать это. Скоро вы проверите себя и сможете определить собственный уровень оптимизма или пессимизма. Оптимизм занимает важное место во многих областях вашей жизни, но не во всех, так что он не является панацеей. Однако он может защитить вас от депрессии, может поднять уровень ваших достижений, улучшить ваше физическое состояние и в целом позволит вам пребывать в более приятном психическом состоянии. С другой стороны, пессимизм тоже имеет право на существование, и из этой книги вы узнаете больше о его восстанавливающей роли.

Если результаты теста покажут, что вы – пессимист, это не значит, что в этом вопросе можно ставить точку. В отличие от многих личностных качеств, пессимизм не имеет фиксированной, не поддающейся изменениям основы. Вы можете обучиться ряду навыков, которые освободят вас от тирании пессимизма и позволят превращаться в оптимиста тогда, когда вам это необходимо. Эти навыки не из числа простых, но овладеть ими возможно. Первый шаг заключается в раскрытии слова, сокрытого в вашем сердце. Не случайно, что это также является началом пути к новому пониманию чело-

⁵ Отсылка к Библии. Ветхий Завет, Псалтырь, псалом 118:11: «В сердце моем сокрыл я слово Твое, чтобы не грешить пред Тобою». – *Прим. пер.*

веческого сознания, которое сформировалось в последнюю четверть века, – пониманию того, как чувство личного контроля определяет судьбу человека.

Глава 2

Как мы научаемся быть беспомощными

К тому времени, когда мне исполнилось 13 лет, я понимал, что если родители отсылают меня ночевать к моему лучшему другу Джеффри, значит, у них возникла серьезная проблема. В последний раз, как я узнал позднее, поводом была гистерэктомия, которую предстояло перенести моей матери. В этот раз я чувствовал, что сложности у отца. Последнее время он вел себя как-то странно. Обычно он был спокойным и уверенным, таким, каким, по моему мнению, и должен быть отец. Теперь же он часто выглядел взволнованным, иногда сердился, иногда расстраивался.

Этим вечером, когда мы ехали к Джеффри по темнеющим улицам Олбани, штат Нью-Йорк, он неожиданно глубоко вздохнул и свернул к обочине. Мы какое-то время сидели молча, а потом он сказал, что недавно на одну или две минуты утратил чувствительность всей левой стороны тела. Я уловил в его голосе страх и тоже испугался. Ему было только 49, самый расцвет сил. Дитя эпохи Великой депрессии, он, окончив обучение, отказался от многообещающей карьеры юриста, отдав предпочтение надежному месту на государственной службе, решив, что более прибыльная, но риско-

ванная работа не для него. Недавно он решился сделать первый в своей жизни смелый шаг и перейти на высокую должность в штате Нью-Йорк. Я им очень гордился.

Я в это время тоже переживал кризис, первый в моей жизни. Дело в том, что этой осенью отец забрал меня из государственной школы, учебой в которой я был вполне доволен, и определил меня в частное военное училище, – единственное учебное заведение в Олбани, которое направляло подающих надежды учеников в хорошие колледжи. Вскоре обнаружилось, что я здесь единственный выходец из среднего класса среди богатых отпрысков семей, многие из которых живут в Олбани уже 150 лет или даже больше. Я чувствовал себя отверженным и одиноким.

Когда мы подъехали к дому Джеффри, я попрощался с отцом, ощущая ком в горле. На рассвете следующего дня я проснулся встревоженным. Каким-то образом я знал, что мне срочно нужно домой, знал, что там что-то произошло. Выскользнув, я побежал к себе через шесть кварталов. Я добрался вовремя и успел увидеть, как по лестнице спускали носилки. На них лежал мой отец. Спрятавшись за деревом, я видел, что он старался выглядеть мужественно, хотя мне было слышно, как он, тяжело дыша, говорил, что не может двигаться. Он не видел меня и так и не узнал, что я был очевидцем самого тяжелого момента в его жизни. Он перенес один за другим три инсульта, став в результате парализованным и подверженным приступам тоски и, как ни странно, эйфории.

Он был и физически, и эмоционально беспомощным.

Меня не допускали к нему в больницу, а затем какое-то время и в Гилдерлендскую частную лечебницу. Наконец настал день встречи. Когда я вошел к нему, то заметил, что он был так же испуган, как и я, увидев его в таком беспомощном состоянии.

Мать что-то говорила ему о Боге и о том, что будет «потом».

«Айрин, – прошептал он, – я не верю в Бога и во что-либо еще. Однако я верю в тебя и детей, и мне не хочется умирать».

Так я получил представление о том, какие страдания вызывает беспомощность. Наблюдения за отцом, находящимся в этом состоянии, определили направление моих поисков. Его отчаяние подпитывало мое упорство.

Год спустя по совету своей старшей сестры, которая регулярно приносила домой книги из колледжа для своего не по годам развитого брата, я прочел работу Зигмунда Фрейда. Я лежал в гамаке и читал его *«Вводные лекции»*. Когда я дошел до того места, где он рассказывает о людях, которым часто снилось, что у них выпадают зубы, меня осенило. Я тоже видел такие сны! Но меня потрясла его интерпретация. Согласно Фрейду, выпадающие зубы символизируют кастрацию и выражают чувство вины за мастурбацию. Человек, которому снится подобный сон, боится, что отец кастрирует его в наказание за занятие мастурбацией. Я поразился тому, насколько

ко точно он описал мою ситуацию. Тогда я еще не знал, что для того, чтобы произвести на читателя этот эффект, Фрейд воспользовался совпадением: в подростковом возрасте широко распространены оба явления, и сны о выпадающих зубах, и мастурбация. Его объяснение соединяло очаровывающее правдоподобие с интригующими намеками на дальнейшие откровения. Именно тогда я понял, что хочу посвятить свою жизнь изучению вопросов, подобных тем, что задавал Фрейд.

Через несколько лет, когда я отправился в Принстон, намереваясь стать психологом или психиатром, то выяснил, что здешний психологический факультет совершенно непримечателен, тогда как факультет философии – мирового уровня. Философия как образ мышления и философия как наука казались мне взаимосвязанными. К тому моменту, когда я завершил курс современной философии, я все еще был убежден в том, что Фрейд ставил правильные вопросы. Что же касается его ответов, то они уже представлялись мне неубедительными, а его метод – делать колоссальные по масштабам выводы, основываясь лишь на нескольких случаях из практики – неприемлемым. Постепенно я пришел к убеждению, что лишь путем опытов, построенных на научной основе, можно выявить причины и последствия эмоциональных проблем, подобных беспомощности, и затем научиться эффективно справляться с ними.

Я поступил в аспирантуру, чтобы изучать эксперимен-

тальную психологию. Осенью 1964 года, в возрасте 21 года, полный энергии, со свежим дипломом бакалавра под мышкой я переступил порог лаборатории Ричарда Л. Соломона в Пенсильванском университете. Мне ужасно хотелось учиться у Соломона. Не только потому, что он был одним из известнейших в мире экспериментальных психологов, но еще и потому, что предмет его исследований совпадал с моими интересами: он пытался выявить фундаментальные причины психических заболеваний, проводя строго контролируемые эксперименты на животных.

Лаборатория Соломона располагалась в старейшем, самом невзрачном здании университетского городка, и когда я открывал ветхую дверь, то был почти уверен, что она вот-вот сорвется с петель. Я нашел Соломона в дальнем конце помещения; высокий, худой, почти лысый, он был погружен в интеллектуальную работу. Но за исключением сосредоточенного Соломона, лаборатория в целом была охвачена настоящим хаосом.

«Это из-за собак, – объяснил мне Брюс Овермиер, старейший из аспирантов. – С ними что-то произошло, и они отказываются работать. Так никакой эксперимент не провести». Он рассказал, что в течение нескольких последних недель лабораторных собак использовали в экспериментах на обусловливание в соответствии с теорией Павлова. День за днем их подвергали воздействию двух раздражителей: высокочастотного звука и кратковременного удара током. Эти

стимулы предъявлялись попарно, сперва звук, затем разряд тока. Разряд электрического тока был слабым и почти безболезненным, как легкий укол, который вы чувствуете, когда касаетесь металлической дверной ручки в сухой зимний день. Идея состояла в том, чтобы выработать у собак ассоциативную связь между нейтральным звуком и неприятным ощущением от электрического разряда, чтобы в дальнейшем они, услышав звук, реагировали на него как на разряд и испытывали страх. Вот и все.

Далее следовала главная часть эксперимента. Собак помещали в шаттл-бокс⁶ с двумя отсеками, разделенными низкой перегородкой. Исследователи хотели добиться, чтобы собаки реагировали на звук так же, как на электрический разряд – перепрыгивали через перегородку, избегая воздействия. Если бы они вели себя именно так, это означало бы, что эмоциональные реакции, усвоенные в одной ситуации, можно переносить на другие, совершенно отличные.

Прежде всего собакам предстояло научиться перепрыгивать через барьер, чтобы избежать разряда; после этого предполагалось выяснить, мог ли один только звук вызывать подобную реакцию. Для них в этом не было ничего сложного. Все, что они должны были сделать, это, получая разряд тока, перепрыгнуть через небольшой барьер, разделявший каме-

⁶ Компактная камера, состоящая из двух отсеков, к основанию которых подведен электрический ток. Используется для изучения поведенческих реакций и выработки рефлексов у животных. Другое название – челночный бокс. – *Прим. пер.*

ру. Обычно собаки легко этому обучаются.

Эти же собаки, как рассказал Брюс, просто лежали и скулили. Они даже не пытались избежать разряда. Естественно, в таких условиях не было возможности продолжать эксперимент и исследовать, как собаки будут реагировать на звук.

Пока я слушал объяснение Брюса и смотрел на скулящих собак, я понял, что в данный момент происходит нечто, превосходящее по своей важности любые результаты, которые могли быть получены в ходе эксперимента по переносу. Неожиданным образом на ранней стадии эксперимента собаки, должно быть, научились быть беспомощными. Именно поэтому они сдались. Звуки не имели к этому никакого отношения. Пока собаки подвергались павловскому обусловливанию, они получали разряд независимо от того, пытались ли они бороться, прыгать, лаять или вовсе ничего не делали. В результате они усвоили, что не имеет никакого значения, что именно они делают. Зачем же в таком случае пытаться?

Я был потрясен этим заключением. Если собаки могли усвоить нечто столь сложное, как тщетность собственных усилий, то их поведение определенно имеет сходство с человеческой беспомощностью, которая, следовательно, может быть изучена в лабораторных условиях. Беспомощность испытывают все вокруг – от представителя городских низов до новорожденного младенца и отчаявшегося больного, лежащего лицом к стене. Из-за нее была разрушена жизнь моего отца. Но никаких научных исследований беспомощности не

проводилось. У меня заработала мысль: было ли происходящее лабораторной моделью человеческой беспомощности? Моделью, которую можно было использовать, чтобы понять, как возникает беспомощность, как ее лечить, как предупредить ее возникновение, какие лекарства могут помочь, какие люди уязвимы перед ней?

Хотя я впервые наблюдал выученную беспомощность в лаборатории, я знал, что она представляет. Другие сталкивались с ней прежде, но считали ее досадной помехой, а не достойным изучения явлением. Некоторым образом моя жизнь и мой предыдущий опыт, возможно, то воздействие, которое произвел на меня вид парализованного отца, подготовили меня к тому, чтобы разглядеть ее важность. Следующие десять лет моей жизни будут посвящены тому, чтобы доказать научному сообществу, что недуг, поразивший собак, — беспомощность, и что раз ей можно обучиться, то, следовательно, возможно и отучиться от нее.

В той же степени, в какой я был окрылен возможностями этого открытия, я был удручен тем фактом, что аспиранты, используя электрические разряды, причиняют боль ни в чем не повинным собакам. Смогу ли я работать в этой лаборатории, спрашивал я себя. Я всегда любил животных, особенно собак, так что перспектива причинять им боль, пусть даже незначительную, была очень неприятна. В выходные я отправился к одному из своих преподавателей философии, чтобы поделиться сомнениями. Хотя он был всего на

несколько лет старше меня, я почитал его мудрым человеком. Они с женой всегда находили для меня время и помогали разрешать проблемы и конфликты, которыми была насыщена студенческая жизнь в 1960-е.

«В лаборатории я столкнулся с тем, что поможет понять сущность беспомощности, – сказал я. – Никто прежде не занимался исследованием этого феномена, но я не уверен, что у меня что-то получится, поскольку мне кажется неправомерно ради этого подвергать собак воздействию электрического тока. Даже если это считается нормальным, я нахожу это отвратительным». Я рассказал ему о своих наблюдениях, о том, какие плоды могут принести эти эксперименты, и о своих опасениях.

Мой собеседник изучал этику и историю науки, и именно этим были продиктованы вопросы, с которыми он ко мне обратился. «Мартин, существует ли другой способ изучения беспомощности? Что ты думаешь об отчетах, которые тебе могут предоставить люди, столкнувшиеся с этой проблемой?»

Обоим нам было ясно, что с научной точки зрения изучение подобных отчетов – тупиковое направление. Каждый подобный отчет представляет собой эпизод из жизни одного конкретного человека. Он не позволяет определить причину случившегося, а зачастую даже не дает возможности понять, что в действительности произошло, поскольку выражает исключительно точку зрения рассказчика, позиция ко-

того неизбежно вносит искажения в повествование. Очевидно было и то, что только строго контролируемый эксперимент может выявить причину и найти средства исцеления. При этом у меня не было никаких этических оснований, оправдывающих причинение вреда другим людям. Таким образом, оставались только эксперименты на животных.

«Можно ли оправдать, – спросил я, – причинение боли живому созданию?»

Мой преподаватель напомнил мне, что многие люди, как и домашние питомцы, живут сейчас только благодаря экспериментам, проведенным в свое время на животных. Не будь их, утверждал он, до сих пор свирепствовали бы полиомиелит и оспа. «С другой стороны, – продолжал он, – тебе известно, что путь науки вымощен неоплаченными долговыми обязательствами, подписанными исследователями, которые заверяли, что их открытия облегчат человеческие страдания, но не оправдали возложенных на них надежд».

«Позволь задать тебе два вопроса относительно твоих намерений. Во-первых, есть ли реальный шанс, что в долгосрочной перспективе принесенная тобой польза перевесит тот вред, который ты причинишь в ходе исследований? Во-вторых, смогут ли данные, полученные с помощью животных, помочь людям?»

На оба вопроса я ответил утвердительно. Я верил, что мой подход поможет раскрыть тайну человеческой беспомощности. И если так, то можно рассчитывать, что мне удастся зна-

чительное сократить количество страдающих людей. Кроме того, я знал, что уже были разработаны научные методики, способные определить, когда можно и когда нельзя переносить на людей результаты, полученные при проведении опытов на животных. Я решил, что начну с применения этих методик.

Профессор предупредил меня, что ученые часто оказываются захвачены собственными амбициями и легко забывают те идеалы, которыми руководствовались в самом начале. Он попросил меня принять два обязательства: в тот день, когда станет очевидно, что я выяснил все, что хотел знать, я прекращу эксперименты над собаками. В тот день, когда я получу ответы на главные вопросы, которые требовали участия животных, я полностью прекращу свои опыты.

И я вернулся в лабораторию с намерением разработать модель, описывающую процесс научения животных беспомощности. Только один аспирант, Стивен Майер, верил в то, что в этом есть смысл. Этот робкий, сосредоточенный на науке молодой человек из Бронкса быстро увлекся моим проектом. Он рос в нужде, но смог закончить Высшую научную школу Бронкса. Он знал, что такое настоящая беспомощность, и был готов к борьбе. Он был убежден, что построение модели беспомощности с помощью животных – достойный вызов, которому можно посвятить себя. Мы придумали эксперимент, который продемонстрировал бы, что животные могут обучиться беспомощности. Мы назвали его

«триадным» экспериментом, поскольку предполагалось, что в нем будут участвовать три группы животных.

Первая группа имела возможность избежать воздействия током. Нажав на панель носом, собака, входящая в эту группу, могла отключить напряжение. Таким образом, эта собака обладала определенным контролем, поскольку одна из ее реакций имела смысл.

Устройство, подающее ток к собакам второй группы, было «спарено» с таким же устройством, посылающим разряд животным из первой группы. Эти собаки испытывали точно такое же воздействие током, что и подопытные из первой группы, но их реакция, какой бы она ни была, не имела эффекта. Воздействие, которое испытывала собака второй группы, прекращалось только тогда, когда «спаренная» с ней собака из первой группы нажимала на панель.

Третья группа не получала никаких разрядов.

После того, как собаки обрели бы соответствующий опыт, они были бы помещены в шаттл-бокс. Они должны были легко научиться перепрыгивать через перегородку, чтобы избежать удара током. Наша гипотеза заключалась в том, что если собаки второй группы усвоят, что от них ничего не зависит, они, получив разряд тока, будут просто лежать и ничего не делать.

Профессор Соломон был настроен откровенно скептически. Ни в одной из влиятельных психологических теорий не было никаких намеков на то, что животные или люди мо-

гут обучиться беспомощности. «Организмы, – сказал Соломон, когда мы пришли к нему обсудить наш проект, – могут усваивать определенные реакции только в том случае, если эти реакции приводят к награде или наказанию. В предложенных вами экспериментах реакции оказываются не связанными ни с тем ни с другим. Ни в одной из существующих теорий не отмечено, что такое условие может приводить к научению». Его поддержал Брюс Овермиер. «Как животные могут усвоить, что их действия не имеют смысла? – спросил он. – Животные не способны к подобным умственным операциям, они, возможно, вообще не способны к познанию».

Однако они оба, несмотря на свое скептическое отношение, поддержали нас. Также они посоветовали нам не спешить с выводами. Возможно, животные не будут пытаться избегать разряда по другой причине, а не потому, что усвоят бесполезность своих реакций. Стресс, вызванный ударом тока, сам по себе может стать причиной подобного поведения.

Мы со Стивеном полагали, что триадный эксперимент учитывает и такую возможность, поскольку и собаки, имеющие возможность избежать разряда, и собаки, не имеющие таковой, будут испытывать одинаковый уровень физического стресса. Так что если мы правы и именно состояние беспомощности будет ключевым фактором, то сдадутся только собаки, которые неизбежно получают разряд тока.

В начале января 1965 года мы начали эксперимент и подвергли двух собак воздействию одинакового электрическо-

го разряда, которого одна собака могла избежать, а другая – нет. Третью собаку мы не трогали. На следующий день мы поместили собак в шаттл-бокс и все трое получили разряд тока, от которого они могли легко спастись, перепрыгнув через перегородку, отделявшую один отсек камеры от другого.

В течение нескольких секунд собака, которая была обучена отключать ток, обнаружила, что может перепрыгнуть через барьер и сбежать. Собака, которая ранее не была подвергнута воздействию тока, тоже за несколько секунд нашла путь отступления. Но собака, которая усвоила, что никакие из ее действий не приносят результата, даже не попыталась убежать, хотя вторая половина камеры, на которой она могла бы укрыться, была хорошо видна. Невозможно было без жалости наблюдать, как собака вскоре сдалась и легла на дно камеры, по которому периодически проходил ток. Она так и не узнала, что болевого воздействия можно было избежать, лишь перепрыгнув через перегородку.

Мы повторили эксперимент на восьми триадах. Шесть собак из восьми, входящих в группу «беспомощных» сдались, при этом не сдалась ни одна из восьми собак, обучившихся контролировать разряд тока.

Теперь мы со Стивеном были убеждены, что только неотвратимые события вырабатывают привычку капитулировать, потому что идентичное воздействие, при условии, что животное могло контролировать ситуацию, не приводило к капитуляции. Стало ясно, что животные способны усваивать

тот факт, что их действия бесполезны, после чего перестают что-либо предпринимать, становятся пассивными. Мы взяли центральную посылку теории научения – что научение происходит только тогда, когда за реакцией следует положительное или отрицательное подкрепление – и доказали ее ошибочность.

Мы со Стивеном изложили наши соображения на бумаге, и, к нашему удивлению, редактор *Journal of Experimental Psychology*, наиболее консервативного журнала, счел их подходящими для публикации в качестве передовой статьи. Сторонникам теории обучения во всем мире был брошен вызов. Два неопытных аспиранта заявили великому Б. Ф. Скиннеру, светиле бихевиоризма и его последователям, что их фундаментальная предпосылка ошибочна.

Бихевиористы не собирались сдаваться. Самый уважаемый профессор нашего факультета, который сам занимал пост редактора *Journal of Experimental Psychology* в течение 20 лет, написал мне записку, в которой сообщал, что наша статья вызвала у него «физическое недомогание». Участвуя в международном собрании, я столкнулся в туалете с одним из ведущих последователей Скиннера, который заявил мне, что животные «не научаются *таким образом* ничему, они просто усваивают реакции».

Очень немногие эксперименты в истории психологии могут быть названы переломными, и Стив Майер, которому тогда был всего 24 года, разработал один из них. Это был муже-

ственный поступок, поскольку его эксперимент бросал вызов укрепленным позициям ортодоксальности, то есть бихевиоризму. В течение 60 лет бихевиоризм занимал доминирующее положение в американской психологии. Долгое время почти все важные академические должности в области психологии занимали бихевиористы. И это несмотря на то, что бихевиоризм был откровенно искусственным порождением.

Как и в случае с фрейдизмом, основная идея бихевиоризма была контринтуитивна (то есть противоречила здравому смыслу). Бихевиористы утверждали, что все поведение личности формируется под влиянием поощрений и наказаний, которые она получает в течение жизни. Действия, которые вознаграждались (улыбка, например, за которой последовала ласка), с большой вероятностью воспроизводились, а действия, за которыми следовали наказания, – подавлялись. И это все.

Функции сознания – мышление, планирование, прогнозирование, воспоминание – не имеют никакого влияния на поведение. Подходящая аналогия – автомобильный спидометр, который не приводит машину в движение, а лишь отражает то, что происходит. Бихевиористы говорят, что человек целиком формируется его внешним окружением – через награды и наказания, – без участия внутреннего содержания.

Трудно поверить, что умные люди могли так долго соглашаться с подобной идеей, но со времен окончания Первой мировой войны в американской психологии доминирующее

положение занимали бихевиористские догматы. Привлекательность этой концепции носит преимущественно идеологический характер. Бихевиоризму свойственен чрезвычайно оптимистичный взгляд на человеческий организм. В соответствии с ним процесс развития представляется обаятельно простым: все, что нужно сделать, чтобы изменить личность, это изменить окружение. Люди совершают преступления, потому что они бедны, значит, если нищета исчезнет, не будет и преступности. Если вы поймаете вора, вы можете исправить его, изменив условия его жизни: наказывайте его за кражу и вознаграждайте за любое проявление конструктивного поведения. Предубеждения – это следствие незнания людей, против которых у вас есть предубеждения, и вы можете преодолеть их, познакомившись с этими людьми поближе. Причина глупости кроется в недостатке образования, и ее можно решить посредством всеобщего обучения.

Тогда как европейцы придерживались генетического подхода к поведению, оперируя такими понятиями, как черты характера, гены, инстинкты и т. д., американцы настаивали на том, что поведение полностью детерминировано окружающей средой. Вероятно, не случайно, что бихевиоризм процветал преимущественно в двух странах – в Соединенных Штатах и Советском Союзе, которые являлись – по крайней мере в теории – колыбелью эгалитаризма⁷. «Все люди рож-

⁷ Эгалитаризм (от фр. *egalite* – равенство) – утопическая концепция, построенная на идее политического, правового и экономического равенства и пропове-

дены равными» и «от каждого – по способностям, каждому – по потребностям» – таковы идеологические обоснования бихевиоризма, так же как и американской и советской политической системы соответственно.

Таково было положение вещей в 1965 году, когда мы готовили нашу контратаку против бихевиористов. Мы считали бихевиористское представление о том, что все сводится к вознаграждениям и наказаниям, которые подкрепляют ассоциативные связи, абсурдным. Вот как бихевиористы объясняют поведение крысы, нажимающей на рычаг, чтобы получить корм. Если крыса, получившая корм после того, как нажала на рычаг, снова давит на него, то это происходит потому, что связь между нажатием на рычаг и пищей была подкреплена вознаграждением. А вот как бихевиористы объясняют человеческий труд: человек ходит на работу только потому, что такое поведение подкреплялось наградами, а не потому, что он ожидал что-то получить в результате своего труда. Как у человека, так и у крысы какая-либо психическая активность при этом полностью отсутствует, либо не играет, по мнению бихевиористов, значимой роли. В противоположность этому, мы убеждены, что психическая деятельность является важным фактором: крыса *ожидает*, что, нажав на рычаг, она получит пищу; человек *ожидает*, что по итогам работы получит заработную плату. Мы считаем, что

дующая всеобщую уравнительность в качестве основного принципа социального устройства. – *Прим. пер.*

большая часть произвольного поведения мотивируется ожидаемым результатом.

Что касается выученной беспомощности, мы со Стивом полагали, что собаки пассивно лежат, поскольку усвоили, что любые их действия не приносят результата и, соответственно, ожидают, что и в будущем от их поведения ничего не будет зависеть. После того как у них сформировались подобные ожидания, они уже не будут ничего предпринимать.

«У пассивности может быть две причины, – говорил Стив, обращаясь к участникам нашего еженедельного научного семинара, настрой которых становился все более критическим. – Подобно пожилым людям, живущим в приюте, вы можете выучиться быть пассивными, если это вознаграждается. Персонал относится к вам с большим вниманием и заботой, если вы послушны и с меньшим, если вы требовательны. Также вы можете погрузиться в пассивность, если полностью капитулируете в силу убежденности, что ни одна из стратегий поведения, то есть ни послушание, ни требовательность, не влияет на результат. Собаки не становятся пассивными, так как усвоили, что пассивность оборачивается болевым шоком, и наоборот, они сдаются, если прогнозируют, что никакие их действия не будут иметь значения».

Бихевиористы вряд ли согласились бы с тем, что «беспомощные» собаки научились предвидеть бесполезность своих действий; они придерживаются позиции, согласно которой животное или человек способны обучаться только одно-

му – действиям (или, на их профессиональном жаргоне, – двигательным реакциям), они никогда не смогут научиться размышлять или прогнозировать. Таким образом, бихевиористам пришлось извернуться в поисках контраргументов; они заявили, что имело место нечто такое, что вознаградило собак за их лежание, что собаки, должно быть, получили награду за то, что оставались неподвижными.

Собаки получали разряд, избежать которого были не в состоянии. Однако, по мнению бихевиористов, могло случиться, что собаки оказались сидящими, когда воздействие разряда прекратилось. Исчезновение болевых ощущений в эти моменты стало подкреплением, поощряющим их к тому, чтобы сидеть без движений. После этого собаки сидели еще дольше, продолжают бихевиористы, и действие разряда снова прекращалось, это продолжало подкреплять их пассивное поведение.

Этот довод был последним прибежищем для той позиции (по моему мнению, ошибочной), которой упорно придерживались бихевиористы. Точно так же можно было утверждать, что собак не вознаграждали за то, что они сидели, а наказывали, в силу того факта, что иногда разряд *подавался* в тот момент, когда собаки сидели. Это должно было служить наказанием за пассивное поведение и в результате вытеснить его. Бихевиористы игнорировали это логическое противоречие и настаивали на том, что все научение собак сводится к одному – усвоению устойчивого рефлекса сидения. Мы в

ответ заявляли, что для нас очевидно, что собаки, столкнувшись с болевым воздействием, на который они не могли повлиять, оказались способны к обработке информации, в результате чего смогли усвоить факт, что никакие их действия ничего не изменят.

И тогда Стив Майер придумал блестящий эксперимент. «Давайте создадим для собак такие условия, которые, следуя логике бихевиористов, должны сделать их совершенно беспомощными – предложил Стив. – Они говорят, что собаки получают поощрение за то, что продолжают неподвижно сидеть? Отлично, мы будем награждать их именно за это. Всякий раз, когда они будут оставаться неподвижными в течение пяти секунд, мы будем отключать ток». Таким образом, он предложил делать намеренно то, что, по мнению бихевиористов, было сделано случайно.

Бихевиористы предсказывали, что поощрение за пассивное поведение заставит собак сидеть неподвижно. Стив не соглашался. «Мы знаем, – сказал он, – что собаки свяжут неподвижное сидение с отключением разряда. Они усвоят, что могут прекратить воздействие электричества, оставаясь неподвижными в течение пяти секунд. Тогда они скажут себе: “Эй, да ведь мы получили контроль!” И согласно нашей теории, как только собаки обучатся контролю, они перестанут быть беспомощными».

Стив предложил провести эксперимент в два этапа. Прежде всего собаки, названные Стивом «неподвижно сидя-

щей группой», должны подвергаться воздействию разряда, который будет прекращается, если они просидят неподвижно в течение пяти секунд. Они получают возможность контролировать разряд, оставаясь неподвижными. Вторая группа, названная «параллельной», будет подвергаться такому же воздействию одновременно с «неподвижной группой», но не будет иметь возможности повлиять на него. Ток будет отключаться только тогда, когда собаки из первой группы будут сидеть неподвижно. Третья группа, не подвергавшаяся воздействию, была контрольной.

На втором этапе эксперимента все собаки помещаются в шаттл-бокс, чтобы научиться перепрыгивать через перегородку, избегая электрического разряда. Бихевиористы были бы уверены, что при воздействии тока собаки как из «неподвижно сидящей», так и «параллельной» групп должны сидеть неподвижно и демонстрировать беспомощность, поскольку перед этим поощрялись за пассивное поведение избеганием от боли. Из этих двух групп, по логике бихевиористов, более пассивными окажутся собаки из «неподвижной» группы, поскольку их систематически поощряли за такое поведение, тогда как «параллельную» группу — лишь эпизодически. С точки зрения бихевиористов поведение контрольной группы должно остаться неизменным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.