



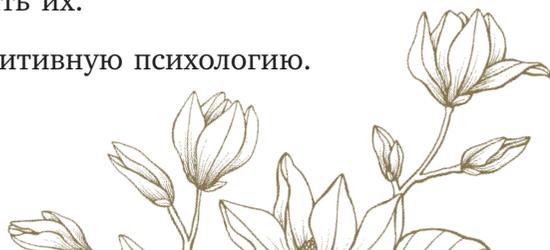
# Введение

## «Пригласите шеф-повара»

До этого момента все шло как обычно. Заканчивался обеденный перерыв, мы с моим старым другом, несколько самонадеянным и беспокойным экстравертом, сидели в уютном парижском ресторанчике. Обстановка была располагающей, нас быстро обслужили, официант вел себя вежливо и предупредительно, мы вкусно и плотно пообедали. Короче говоря, все прекрасно. И вдруг мой товарищ хмурит брови и подзывает гарсона. Тот приближается к нашему столику, на его лице написано беспокойство. Мой друг заявляет безапелляционным тоном: «Пригласите шеф-повара!» В полном недоумении официант отправляется на кухню. Я спрашиваю: «В чем дело? Скажи, что не так?» На что друг загадочно отвечает: «Подожди, сейчас увидишь». При этом он выглядит чрезвычайно довольным, и это еще больше меня озадачивает.

Вскоре появляются официант с шеф-поваром. Повар задает нам обычный в таких случаях вопрос: «У вас проблемы, господа?» И тогда мой друг, улыбаясь до ушей, произносит: «Никаких проблем! Я просто хотел лично поблагодарить вас. Обед был восхитителен, а обслуживание безупречно». Застыв на мгновение (видимо, подобная сцена для них в новинку), шеф-повар и официант улыбаются в ответ. Потом мы вместе обсуждаем, что клиенты вызывают поваров только для того, чтобы высказать свои претензии, — никому не приходит в голову поблагодарить их.

В этот момент я открыл для себя позитивную психологию.





## Несколько слов о негативной психологии

До тех пор я только и делал, что занимался негативной психологией как в профессии, так и в жизни. В этом смысле я был солидарен с Жюлем Ренаром<sup>1</sup>, который говорил: «Счастья как такового не существует. Наше счастье — это всего лишь молчание горя».

В молодости, когда я только начинал свою практику психиатра, у меня было самое примитивное представление о моем ремесле: лечить больных людей, придавать им уверенности в своих силах, чтобы они могли жить нормальной жизнью. Я надеялся, что после курса лечения больше не увижу своих пациентов либо увижу очень нескоро. Сам я не чувствовал себя особенно счастливым, хотя считал, что жизнь интересна и иногда приносит радость. Когда мне не хватало в ней позитива, я довольствовался негативными моментами, воспринимая их, по мере возможности, с юмором. Примерно так это делает Вуди Аллен, который говорит: «Я бы хотел закончить свое письмо надеждой, но у меня ее нет! Зато есть две идеи, которые могут повергнуть вас в отчаяние, может быть, они вам подойдут?» Короче, я считал, что и в психиатрии, и в жизни в целом мало забавного.

Но постепенно мое мировоззрение менялось.

Я не собираюсь здесь излагать свою биографию — я и так много буду говорить о себе (как об обычном представителе рода человеческого, а не об уникальном существе). Но позитивная психология многое изменила в моих представлениях о жизни, и я отдаю себе в этом отчет. Я, например, понял, что работа практикующего психиатра заключается не в том, чтобы «починить» то, что повреждено или неправильно функционирует в душах и умах пациентов, — это и есть негативная психология. Ее смысл — помочь развить их лучшие качества или пробудить то, что сможет полноценно работать, чтобы они могли чувствовать себя счастливыми и наслаждаться жизнью (это уже позитивная психология). Я не только желаю им всего самого лучшего, но и точно знаю (как, впрочем, и все осталь-

---

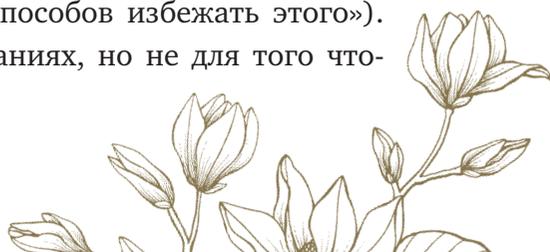
<sup>1</sup> Французский писатель, годы жизни: 1864—1910 (прим. пер.).

ные), что счастье — это уникальный инструмент предупреждения душевных страданий или их рецидивов. А так как рецидивов в психиатрии более чем достаточно, у нас есть все основания работать над привлечением счастья в нашу жизнь. Пора сказать «стоп» психиатрии, которая начинает беседу словами: «Расскажите о ваших проблемах, и мы посмотрим, что можно сделать...». Мы больше не можем пассивно ждать новых заболеваний или их рецидивов и подвергать людей бесконечным курсам лечения. Именно поэтому мы нуждаемся в позитивной психологии — но не в хитроумных подделках или искажениях этого метода.

**«Не думайте об этом и сохраняйте позитивный настрой». Вы глубоко заблуждаетесь, если считаете, что это фраза из арсенала позитивной психологии.**

На заре своей карьеры я часто слышал, как мои старшие коллеги говорили своим пациентам, прошедшим курс лечения от депрессии: «Ну, вот, теперь все будет хорошо, выбросьте все из головы, сохраняйте позитивный настрой и наслаждайтесь жизнью». К сожалению, через несколько месяцев, а в лучшем случае — лет, эти люди возвращались на больничную койку.

Мы еще в те далекие времена поняли, что депрессия — заболевание рекуррентное, то есть сохраняющее тенденцию к возобновлению, как рак с его метастазами. Но, внимание: тенденция — еще не неизбежность! Этот термин лишь означает, что без усилий или перемен в образе жизни наши страдания могут возобновиться. Вот почему сегодня наша цель — предупреждение рецидивов. Мы предлагаем нашим пациентам не отказываться от своего прошлого, а поменять мировоззрение. Мы не пытаемся их обнадежить («с этим покончено, болезнь не вернется»). Мы помогаем им другими глазами взглянуть на жизнь («да, болезнь может вернуться»), но не лишаем их надежды («есть много способов избежать этого»). Мы советуем им думать о своих страданиях, но не для того что-



бы запугать, а чтобы разбудить мотивацию заботиться о себе. Мы предлагаем конкретную программу вместо неясных и бесполезных рекомендаций. Это и есть цель позитивной психологии!

После выздоровления не следует, разумеется, заострять внимание на жизненных ситуациях, которые могут закончиться неудачей (и в этом нам помогает психотерапия). Предпочтительнее думать о том, что заранее обречено на успех.

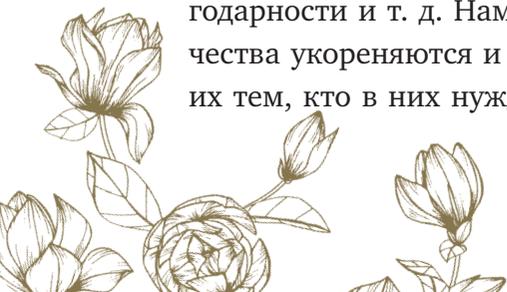
Позитивная психология не сводится к раздаче невразумительных советов вроде: «ищите в жизни светлую сторону», «сохраняйте позитивный настрой» и т. д. Она не становится ширмой, скрывающей от пациента его проблемы, не заставляет воспринимать жизнь только в ее радостных проявлениях и забывать, что потери, бедствия и страдания — ее неотъемлемая часть.

***Позитивная психология исключает превратное представление о том, что судьба всегда будет добра к нам.***

Жизнь не сводится к такому упрощенному пониманию, она гораздо сложнее, огромнее и изощреннее.

### **Что такое позитивная психология?**

Это направление в психологии, изучающее положительные аспекты человеческой психики. Это исследование эмоциональных и умственных возможностей, которые помогают нам наслаждаться жизнью, решать проблемы, преодолевать потери и трудности или, по крайней мере, стойко переносить их. Это также практическая деятельность по культивированию в себе оптимизма, доверия, благодарности и т. д. Нам предстоит понять, как эти драгоценные качества укореняются и живут в наших сердцах и умах, как привить их тем, кто в них нуждается.





Я хорошо понимаю важность этих умений для моих пациентов, поскольку они помогают меньше страдать в состоянии депрессии и меньше нервничать, если человека обуревают тревожность. Облегчение приходит не только потому, что смягчаются симптомы заболеваний. Происходит переключение и фокусирование внимания на позитивных сторонах жизни, что в острой фазе болезни недостижимо, а в период выздоровления люди не знают, как это сделать. Обобщая, можно сказать, что не только люди, подверженные душевным страданиям, но и все представители рода человеческого заинтересованы в том, чтобы как можно успешнее выполнить «миссию», возложенную на нас. Главная цель этой миссии — достижение блаженства и счастья, которые нам предстоит взрастить в себе и передать другим. Благоприятные последствия скажутся не только на нашем здоровье, но и на всех общественных структурах. Психически здоровые люди смогут посвящать себя учебе, трудовой деятельности, управлению и служению обществу (в политике).

Позитивная психология — это своего рода триединство, которое включает в себя основополагающее утверждение, научную деятельность и практику.

Что это за основополагающее утверждение? Позитивная психология полагает, что жизнь — это шанс, которым нам часто не удастся воспользоваться из-за нехватки интеллекта. Речь не о том интеллекте, который помогает нам совершать математические подсчеты или решать не менее сложные задачи. Я говорю о способности к счастью, об умении принимать жизнь такой, как есть, целиком и полностью, с ее хорошими и плохими сторонами, и любить ее, что бы с нами ни происходило. Это интеллектуальная способность помогает нам не только приобретать новые знания, но и избавляться от устаревших истин и расчищать в сознании путь к счастью, которое, как известно, сокрыто в простых вещах. Я солидарен с Симоной Вейль, которая когда-то сказала: «Интеллект ничего не ищет, он лишь избавляется от старого хлама».

Кроме того, позитивная психология — это наука. Единственное, что отличает ее от практики бесед и полезных советов, а также старых методов (иногда действенных и основанных на интуиции), — поиск научных обоснований ее положений. Нам нужны не только положительные качества, но и аргументы, подтверждающие их целесообразность. С этой целью проводятся биологические и клинические исследования отдельных функций мозга с использованием магнитно-резонансного томографа. В рамках научных изысканий в области физиологии счастья позитивная психология возвращается к концепциям и положениям античной философии, подтверждая их актуальность и в наши дни.

Для греков и римлян термин «счастье» определялся философией, а его поиски были частью гражданского долга и законной, весьма почетной обязанностью каждого члена общества. Стремление быть счастливым требовало немалых усилий и постоянной работы над собой.

И наконец, овладение позитивной психологией предполагает регулярную практическую деятельность. Одного знания концепций явно недостаточно. Чтобы идти вперед, нужно действовать...

Пять правил определяют практику позитивной психологии.

Существует огромное количество работ и пособий, объясняющих принципы позитивной психологии, и все они настаивают на важности следующих положений.

## **1. Главное не то, что я знаю, а то, что я делаю**

На протяжении двух тысячелетий как на Западе, так и на Востоке мудрецы передают нам одни и те же послания: чтобы быть счастливым, нужно всего лишь наслаждаться моментом, не отдаляться от природы, уважать людей, вести простую и скромную жизнь, не поддаваться гневу и т. д. Все это настолько очевидно, что мы стали воспринимать эти советы как некие банальности. И все же мы знаем и чувствуем, что они справедливы. Все прислушиваются к праведникам, все ими восторгаются и одобряют их образ жизни.



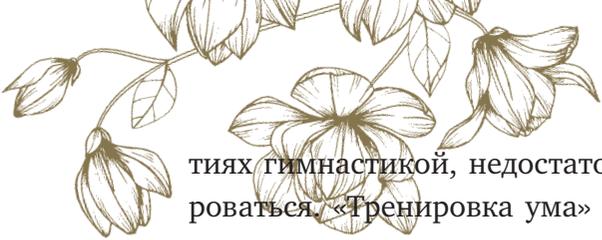
Но потом каждый из нас возвращается к своим делам и заботам, никто не собирается ничего менять, и в результате жизнь течет по-старому. В лучшем случае люди совершают несколько вялых попыток, и этим все заканчивается. Все сложнее, чем казалось, — немедленных результатов мы не добились, а регулярные занятия нам оказались не по силам. Но если мудрец побежит за нами и схватит за рукав, мы ему скажем: «Да, да, я все знаю...».

Разумеется, всем все известно! Даже несмышленный ребенок знает, что доставляет ему наслаждение и счастье. Но трудность заключается не в нехватке знаний, а в их претворении в жизнь, ведь работать над их воплощением придется упорно, долго и регулярно. Мы отказываемся принять очевидный факт: главное не то, что я знаю, а то, что я делаю. Может быть, именно поэтому у нас, французов, с таким трудом складываются отношения с позитивной психологией. Ведь мы предпочитаем иронию любым попыткам что-то изменить, придаем слишком большое значение интеллекту и недооцениваем практические действия. Мы склонны быть мыслителями и комментаторами, вместо того чтобы своими руками созидать свое счастье.

## 2. Счастье, добытое потом

Все согласны, что для улучшения качества дыхания и увеличения объема легких, для совершенствования силы, ловкости и энергии нужно постоянно прикладывать усилия. Даже если сказать себе: «Все, с этого момента я постараюсь стать сильнее, энергичнее, стройнее», то этого явно недостаточно. Вам придется бегать по утрам, заниматься йогой или гимнастикой, развивать мускулатуру, причем регулярно.

Тем не менее мы продолжаем внушать себе: «В этот раз все серьезно, у меня есть мотивация, и я постараюсь меньше реагировать на неприятности, не раздражаться по пустякам. Я буду наслаждаться жизнью и радоваться каждому ее мгновению, не отравляя свое существование ежедневными заботами». Но нет! Улучшений не предвидится. В этом случае, как при отработке дыхания или заня-



тиях гимнастикой, недостаточно одного желания — нужно тренироваться. «Тренировка ума» — часть позитивной психологии. Это не игра, а серьезная и регулярная работа, которая приводит к активизации нервных процессов и мобилизации позитивных эмоций.

Я признаю, что выражение «счастье, добытое потом» звучит несколько категорично.

***Иногда жизнь преподносит нам неожиданные и незаслуженные подарки, и мы не прикладываем для этого никаких усилий. Но не стоит слишком полагаться на судьбу.***

На это есть две причины: во-первых, такие случаи — нечастые гости в нашей жизни, а во-вторых, мы не всегда готовы воспользоваться предоставленным шансом. Мы можем даже пройти мимо него, если с головой ушли в текущие дела и заботы и не видим ничего вокруг себя. Именно поэтому немного усердия окрасит радостью наше существование. Вот что однажды сказал мой друг по этому поводу: «Не напоминает ли тебе, Кристоф, пропахшее потом счастье парочку, занимающуюся любовью? Разве настоящая любовь, как и настоящее счастье, не требует усилий?» Согласен, любовь также требует усилий, с одной небольшой оговоркой. Они нужны не столько для того, чтобы пробудить любовь, сколько чтобы удержать ее и ощущать во всей полноте; чтобы она развивалась, оставалась интересной и захватывающей. Без этого любви не хватит запала в долгосрочной перспективе. То же самое относится к счастью: наши усилия, разумеется, не привлекут его сразу же в нашу жизнь и не вызовут из небытия, но помогут не упустить его и сполна наслаждаться им, сохраняя его живительное присутствие в нашей жизни.

Недавние исследования доказали, что эти усилия окажут благотворное воздействие только при соблюдении эффективной стратегии: чем больше усилий вы прилагаете, тем лучше будут результа-

ты, но при одном условии — эти усилия должны быть целесообразными. Степень их целесообразности как раз и изучает позитивная психология.

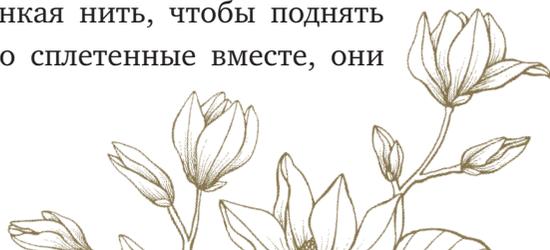
### **3. Упорство в достижении цели**

Упражнения по позитивной психологии не дадут вам, разумеется, моментального ощущения счастья. Если такое и происходит, то крайне редко. Они нацелены лишь на то, чтобы подготовить и облегчить восприятие радости и счастья, фокусируя наше внимание на приятных ситуациях и обостряя чувствительность к светлым и позитивным сторонам жизни. Перемены, как при любом обучении, происходят постепенно. Это тоже нам всем хорошо известно. Когда мы учимся чему-то новому, то отдаем себе отчет, что потребуется время, чтобы добиться ощутимых результатов — будь то обучение игре на пианино, английскому языку, рисованию или мелкой ручной работе. Это знают все, кроме тех, кто занимается психологическими практиками, — им бы хотелось, чтобы результат был мгновенным. И поскольку так не бывает, мне часто говорят: «Я попробовал, но эти методики не работают, по крайней мере, лично мне они не подходят». В прессе часто появляются иронические статьи по этому поводу. Телевидение также не упускает возможности покритиковать и выставить на смех наши методы: «Уже всё испробовали, чтобы стать счастливыми, а счастья, черт возьми, как не было, так и нет!»

Что бы вы сказали о человеке, который задает вам такой вопрос: «Я взял скрипку, провел несколько раз по струнам смычком, но, кроме скрежета, не извлек ни одного звука. Получается, скрипка как музыкальный инструмент — полная ерунда?»

### **4. Канат и составляющие его нити**

Упражнения по позитивной психологии похожи на то, что я называю логикой каната, состоящего из множества волокон. Каждое из них по отдельности — слишком тонкая нить, чтобы поднять и удержать даже самый легкий вес. Но сплетенные вместе, они



образуют канат, способный поднимать и перетягивать даже очень тяжелые предметы (сдвинуть с мертвой точки груз горя, всей тяжестью обрушившийся на нас). Что касается тренировки ума по методикам позитивной психологии, то она подчиняется следующему правилу: один тип упражнений не может изменить наших ментальных свойств и привычек. Нам придется не только регулярно выполнять упражнения, но и разнообразить их. Образуя единство, они становятся мощной силой, ведущей к переменам. В целом все происходит, как в питании: даже если мы едим исключительно полезные продукты, рацион должен быть сбалансированным. И хотя мы понимаем, что фрукты оказывают благотворное влияние на наш организм, нельзя питаться только ими. Точно так же в рамках позитивной психологии есть много различных упражнений, оказывающих воздействие на разные стороны психики. Их и предстоит нам отрабатывать, чтобы наконец обрести счастье.

## 5. Неизбежность страданий и горя

Позитивная психология не ставит перед собой задачи избавить нас от тяжелых и трагических событий. Это нереально. Ее цель — помочь нам избежать бесполезных и надуманных страданий и не заикливаться на переживаниях, если придет настоящая горе. Поскольку потери, нужда и трагедии — неотъемлемая часть человеческого существования, все западные и восточные традиции считают своим долгом напоминать нам: горе — это неизбежная тень света и счастья. Вот почему позитивная психология проявляет большой интерес к такому качеству человеческой психики, как сопротивляемость и способность противостоять страданию. Речь не столько об умении избегать травмирующих ситуаций, сколько о возможности использовать внутренние ментальные ресурсы.

Впрочем, в современном мире, особенно в его западной и богатой части, существует любопытный парадокс. Общество все больше пытается защитить нас от трагедий и несчастий, вводя новые виды страхования и помощи при несчастных случаях. Одновременно психотерапевтические практики (и не только позитивная психотерапия) все активнее обращаются к классическому дискурсу стои-

