

**Позитивная
психология
помогает
обрести
опору в
жизни**

Джулия Макбеннет

Джулия Макбеннет
Позитивная психология
помогает обрести
опору в жизни

*<https://litres.ru/73493671>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Эта книга — о поиске внутренней устойчивости в мире, где внешние опоры (деньги, статус, отношения) неизбежно оказываются ненадежными. Опираясь на исследования позитивной психологии, автор последовательно разбирает, из чего складывается подлинное благополучие: от понимания своих сильных сторон и гибкого оптимизма до способности прощать, находить смысл и выстраивать качественные связи.

В отличие от популярной литературы, обещающей быстрое счастье, книга предлагает серьезный разговор о взрослении и принятии ответственности за собственную жизнь. Пятнадцать глав ведут читателя от теории к практике, от различения «токсичного позитива» и настоящей психологии — к конкретным механизмам, позволяющим не ломаться под ударами судьбы. Это не сборник упражнений, а глубокое исследование того, как стать

автором своей жизни и обрести опору, которая всегда доступна — здесь и сейчас.

Некоторые мысли и идеи автора были сформулированы ChatGPT

Содержание

Введение	5
Не только боль: рождение новой науки	17
Разрушая мифы: счастье – это не улыбка 24/7	33
Три кита благополучия	49
Как найти и использовать свои достоинства	66
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Джулия Макбеннет

Позитивная психология помогает обрести опору в жизни

Введение

Мы живем в эпоху беспрецедентных возможностей. Никогда прежде у среднего человека не было доступа к такому количеству благ, информации и перспектив, как сегодня. Мы можем работать удаленно из любой точки мира, общаться с людьми с другого континента в режиме реального времени, потреблять культурный контент в объемах, недоступных для монархов прошлого, и продлевать собственную жизнь с помощью достижений медицины. Казалось бы, это должно было сделать нас счастливейшими из людей, когда-либо населявших планету.

Однако клиническая картина нашего времени выглядит иначе. Статистика неумолима: уровень тревожных расстройств и депрессии растет год от года, несмотря на все попытки сделать психологическую помощь доступной. Чув-

ство одиночества становится глобальной эпидемией, поражающей даже тех, кто окружен тысячами «друзей» в социальных сетях. Мы наблюдаем феномен, который философы называют «экзистенциальным вакуумом» – состояние внутренней пустоты, когда все материальные потребности удовлетворены, но ощущение, что «что-то не так», не исчезает.

Эта книга начинается с важного признания: большинство из нас живет в режиме выживания. Мы привыкли к этому настолько, что перестали замечать хроническое напряжение, фоновую тревогу и постоянную гонку за недостижимым идеалом. Утро начинается не с тихой радости бытия, а со схватки с будильником и немедленного погружения в информационный шум. День проходит в попытках успеть неважно что, но побольше. Вечер – в истощении, которое мы путаем с удовлетворенностью от прожитого дня. Выходные – в восстановлении, чтобы снова войти в этот круг.

В такой картине мира категория «опоры» становится центральной, но при этом наиболее проблемной. Под опорой мы интуитивно понимаем нечто, что удерживает нас от падения в моменты, когда земля уходит из-под ног. Это то, на что можно опереться, когда собственные силы иссякают, а внешний мир рушится или, что еще тревожнее, становится безразличным.

С детства нам внушают, где находится эта опора. Сначала это родители, потом – школьный успех, затем – престижная работа, стабильные отношения, финансовая независи-

мость, собственная недвижимость, здоровье детей, признание коллег. Этот список можно продолжать бесконечно, и каждое поколение дописывает в него свои пункты. Общество потребления убедило нас, что опора – это нечто, что можно накопить, приобрести, заработать, заслужить.

И мы действительно тратим колоссальные ресурсы на возведение этого внешнего фундамента. Мы вкладываемся в карьеру, надеясь, что должность придаст нам веса в собственных глазах. Мы ищем партнера, который станет тем самым «каменным плечом», на которое можно положиться. Мы покупаем вещи, которые должны символизировать стабильность. Мы следим за телом, словно его совершенство способно защитить нас от жизненных бурь.

Проблема заключается в том, что внешняя опора – это иллюзия. Она не просто ненадежна – она по определению не может быть надежной, потому что находится вне зоны нашего тотального контроля.

Рассмотрим это подробнее. Карьера. Можно годами строить профессиональную империю, но экономический кризис, смена технологической парадигмы или просто приход нового руководства способны обесценить этот труд за считанные месяцы. Отношения. Даже самые крепкие союзы подвержены эрозии времени, изменениям людей, случайностям, болезням и, в конечном счете, неизбежной утрате. Деньги. Инфляция, девальвация, крах банков, мошенничество – финансовые опоры рассыпаются в прах с пугающей регулярностью.

Здоровье. Тело, которое мы считаем незыблемой данностью, может подвести в любой момент самым неожиданным образом.

Парадокс заключается в том, что, вкладывая все силы во внешние опоры, мы попадаем в ловушку перманентной тревоги. Чем больше мы имеем, тем больше боимся потерять. Чем выше мы взбираемся по социальной лестнице, тем страшнее падение. Чем сильнее мы привязываем свое благополучие к другому человеку, тем уязвимее становимся перед его настроением, выбором или просто жизненными обстоятельствами.

В результате современный человек оказывается в парадоксальной ситуации: он окружен вещами, связями и достижениями, но чувствует себя шагающим по тонкому льду в полном одиночестве. Хроническая усталость, о которой мы говорили в начале, – это не столько физическое истощение, сколько истощение ресурса поддержания этих внешних конструкций. Мы устаем постоянно удерживать то, что может рухнуть в любой момент.

Однако самым глубоким уровнем кризиса опоры является кризис смысловой. Внешняя нестабильность была бы менее травматична, если бы у человека была внутренняя убежденность в том, зачем он все это терпит. Но именно здесь современная культура демонстрирует провал.

Традиционные источники смысла – религия, идеология, традиция, принадлежность к большой общности – утратили

свое монопольное положение. Для многих они перестали работать вовсе. Мы живем в мире, где каждый вынужден конструировать собственный смысл самостоятельно, из подручных материалов, и при этом нести полную ответственность за результат этого конструирования. Это огромная свобода, но и огромное бремя.

Большинство наших современников решают эту задачу упрощенно: они подменяют смысл достижением. «Сначала я построю карьеру, а потом пойму, зачем». «Вот куплю квартиру, тогда и заживу». «Вот дети вырастут, тогда и подумаю о себе». Эта стратегия отложенной жизни работает до определенного момента, но неизбежно приводит к экзистенциальному похмелью, когда цель достигнута, а внутри по-прежнему пусто.

Особенно остро этот кризис проявляется в моменты жизненных пауз или катастроф. Когда активная деятельность невозможна (болезнь, вынужденная изоляция, потеря работы), человек остается наедине с вопросом: а кто я без всего этого? И часто не находит ответа. Без внешней атрибутики, без ролей, без списка дел и целей наступает онемение, которое страшно пугает и заставляет снова лихорадочно искать, чем бы себя занять, лишь бы не чувствовать эту пустоту.

Здесь мы подходим к ключевому различию, которое будет проходить красной нитью через всю книгу: между поиском внешних костылей и строительством внутреннего стержня.

В поисках выхода из этого кризиса многие обращаются к популярной психологической литературе, которая часто предлагает простые и быстрые решения. Именно здесь важно сделать остановку и прояснить фундаментальное различие, без которого невозможно двигаться дальше.

Позитивная психология как научное направление и «позитивное мышление» как популярное течение часто путают, ставя между ними знак равенства. На самом деле они находятся в разных плоскостях, и их различие критически важно для понимания того, что такое настоящая внутренняя опора.

Популярное позитивное мышление, которое заполонило полки книжных магазинов и ленты социальных сетей, базируется на простой идее: если ты будешь думать о хорошем, то хорошее и случится. Оно предлагает аффирмации, визуализации, «силу мысли» и утверждения о том, что реальность подчиняется нашим мыслям. На первый взгляд это звучит вдохновляюще. Но проблема такого подхода заключается в его отношении к негативным переживаниям.

Позитивное мышление в его вульгарной форме учит отрицать реальность. Оно предлагает не замечать боль, игнорировать страх, запрещать себе грусть. Страдание в этой парадигме рассматривается как ошибка, неправильная настройка сознания, которую нужно просто исправить, переключив тумблер на «позитив». Это создает колоссальное внутреннее напряжение: человек не только страдает от реальных про-

блем, но и корит себя за то, что страдает, потому что «настоящий позитивный человек так бы не делал».

Более того, такое мышление часто оказывается травматичным именно в моменты кризиса. Попытка «мыслить позитивно» при потере близкого, при серьезной болезни, при крушении планов выглядит как циничное издевательство над реальностью. Человек остается один на один со своим горем, но при этом чувствует себя неудачником, потому что у него не получается «быть в ресурсе» и «излучать позитив».

Позитивная психология, о которой пойдет речь в этой книге, – это строгое научное направление, изучающее то, что делает жизнь достойной быть прожитой. Она не отрицает страдания, не призывает к притворной радости и не обещает, что мысли материализуются. Ее задача – исследовать условия, при которых человеческое существование может быть наиболее полным, осмысленным и счастливым, даже с учетом неизбежности боли, потерь и разочарований.

Основатели позитивной психологии, такие как Мартин Селигман, Михай Чиксентмихайи и Кристофер Петерсон, настаивали на том, что психика – это не просто место, где лечатся травмы. Это сложная система, способная к росту, развитию и процветанию. И изучать эту способность к процветанию можно и нужно теми же строгими методами, которыми изучаются психические расстройства.

Ключевое отличие научного подхода от популярного заключается в том, что позитивная психология не запрещает

ет негативные эмоции, а исследует их функцию и место в целостной картине психической жизни. Она признает, что страх может быть защитником, грусть – маркером потери, требующим переосмысления, а гнев – сигналом о нарушении границ. Задача состоит не в том, чтобы заменить весь этот спектр одной единственной «позитивной» эмоцией, а в том, чтобы научиться выстраивать жизнь таким образом, чтобы в ней было место и для полноты переживания, и для осмысленности, и для радости, несмотря на присутствие боли.

Итак, если внешние опоры ненадежны, а позитивное мышление не работает, то что же тогда может стать той самой почвой под ногами? Ответ, который предлагает эта книга, может показаться сложным для принятия, но именно в его сложности кроется его истинность.

Внутренняя опора не дается человеку от рождения и не приходит с возрастом автоматически. Это не черта характера, не подарок судьбы и не результат удачного стечения обстоятельств. Внутренняя опора – это результат определенной работы, итог выстраивания особых отношений с собственной жизнью. Это конструкция, которую каждый может возвести внутри себя, используя доступные каждому психические механизмы.

Представьте себе разницу между зданием, которое стоит на поверхности, и зданием, у которого есть фундамент, уходящий глубоко в землю. Внешние обстоятельства – это погода, землетрясения, наводнения. Здание без фундамента

рухнет при первом же серьезном испытании. Здание с хорошим фундаментом может покачнуться, может получить повреждения, но устоит. Более того, после бури его можно будет восстановить.

Внутренняя опора – это и есть такой психологический фундамент. Он состоит не из денег, статуса или одобрения окружающих. Он состоит из гораздо более устойчивых материалов: из знания своих сильных сторон, из способности выдерживать неопределенность, из умения находить смысл даже в страдании, из качества связей с другими людьми, из вовлеченности в процесс жизни, а не только в погоню за ее результатами.

Строительство этого фундамента – процесс небыстрый. Он не сводится к выполнению пяти простых упражнений в течение недели. Это скорее смена жизненной ориентации, поворот вектора внимания с внешнего на внутреннее, при сохранении полного контакта с реальностью. Это отказ от иллюзии, что кто-то или что-то придет и сделает нас счастливыми, и принятие ответственности за собственное благополучие как за задачу, которую можно и нужно решать.

В этом смысле позитивная психология предлагает не рецепты счастья, а карту местности. Она не говорит: «Делай раз, делай два – и будешь счастлив». Она говорит: «Вот как устроена человеческая психика в ее стремлении к расцвету. Вот какие факторы способствуют этому расцвету, а какие – препятствуют. А дальше – твой собственный путь, по кото-

рому ты пойдешь сам, но теперь ты знаешь, где могут быть ямы, а где – источники воды».

Эта книга построена как последовательное движение от понимания фундаментальных основ позитивной психологии к конкретным способам выстраивания внутренней опоры. Путь, который мы пройдем вместе, можно представить как архитектуру возведения дома, где каждая глава – это возведение очередного несущего элемента.

Первая часть, «Фундамент», посвящена тому, что такое позитивная психология как наука и почему ее выводы могут быть нам полезны. Мы поговорим о том, как исторически сложилось, что психология долгое время занималась только патологией, и почему смещение фокуса на здоровье и процветание стало революцией. Мы разберем ключевую модель, которая лежит в основе современного понимания благополучия – модель PERMA, включающую положительные эмоции, вовлеченность, отношения, смысл и достижения. Это будет нашей картой, навигатором, который поможет не заблудиться в дальнейших главах.

Вторая часть, «Инструменты», погружает нас во внутреннее пространство человека. Мы исследуем, что такое сильные стороны характера и как опора на них, а не на исправление слабостей, дает энергию для жизни. Мы разберем природу оптимизма, но не того наивного, о котором говорилось выше, а реалистичного, гибкого, позволяющего не терять надежду даже в сложных обстоятельствах. Отдельное

место займет феномен благодарности – удивительный психический механизм, который способен переключать восприятие с дефицита на полноту. И, конечно, мы коснемся состояния потока – того самого погружения в деятельность, когда время исчезает, а тревоги отступают, и человек чувствует себя собранным в одной точке.

Третья часть выводит нас за пределы индивидуальной психики, в пространство отношений и социума. Потому что опора не может быть построена в полной изоляции. Мы рассмотрим, как акты доброты и помощь другим парадоксальным образом укрепляют нашу собственную устойчивость. Мы поговорим о качестве связей, о том, чем подлинные отношения отличаются от поверхностных контактов. И затронем сложную, но необходимую тему прощения как акта освобождения себя от груза прошлого, который тянет вниз и не дает двигаться вперед.

Четвертая часть – «Смысл» – является вершиной и стержнем всей конструкции. Здесь мы обратимся к идеям Виктора Франкла, прошедшего концентрационные лагеря и доказавшего, что человек может выдержать почти любое «как», если у него есть достаточно веское «зачем». Мы поговорим о природе целей: какие из них нас разрушают, а какие – наполняют силой. Исследуем, как мы рассказываем истории о своей жизни, и как можно переписать эти нарративы, превратив травмы не в клеймо, а в источник силы. Отдельная глава будет посвящена устойчивости к трудностям – той самой рези-

лентности, которая позволяет не ломаться под ударами судьбы, а гнуться и выпрямляться. И, поскольку мы целостные существа, а не только психика, мы рассмотрим и соматический фундамент нашего благополучия – как тело, сон, движение и питание создают базу для любой психологической работы.

Каждая глава будет наполнена не столько инструкциями, сколько описаниями – психологическими портретами состояний, механизмов и возможностей человеческой психики. Задача этой книги – не научить вас делать что-то конкретное (хотя определенные ориентиры, безусловно, будут), а помочь увидеть в себе те ресурсы, о существовании которых вы, возможно, не подозревали, и показать направление, в котором можно двигаться, чтобы обрести ту самую утраченную опору.

Мы отправляемся в путешествие не за счастьем как за целью, а за полнотой жизни как за процессом. Путь предстоит долгий, местами трудный, но, как обещает само название нашей науки, ведущий не просто к выживанию, а к процветанию.

Не только боль: рождение новой науки

Чтобы понять значение позитивной психологии, необходимо совершить краткое путешествие в историю этой науки и увидеть, как долгое время формировался её образ, ставший привычным не только для профессионалов, но и для широкой публики. Психология XX века, при всём богатстве её школ и направлений, имела одну устойчивую особенность: её взгляд был прикован к человеческому страданию, патологии, отклонению и травме. Она была наукой о том, что ломается, болит и требует починки.

Истоки такого положения дел лежат в самом способе возникновения психологии как самостоятельной дисциплины. Отделившись от философии и физиологии, она стремилась стать полезной, прикладной, медицинской. Первые психологические лаборатории и клиники занимались в первую очередь изучением отклонений: нарушений восприятия, памяти, мышления. Это было логично: чтобы понять норму, нужно изучить, как она искажается. Чтобы научиться помогать, нужно понять природу недуга.

Зигмунд Фрейд, чьё влияние на культуру XX века трудно переоценить, закрепил этот фокус на тёмной стороне чело-

веческой психики. Его теория психоанализа, при всей её гениальности и прозорливости, рисовала человека как существо, раздираемое внутренними конфликтами, ведомое подавленными влечениями, травмами раннего детства и бессознательными комплексами. Здоровье в этой парадигме понималось скорее негативно: как отсутствие симптома, как относительная стабильность невроза, с которым удалось договориться. Фрейд однажды заметил, что цель психоанализа – превратить невротическое страдание в обычное человеческое несчастье. В этой фразе, при всей её ироничности, схвачена суть подхода: психология работает с патологией, доводя человека до уровня «нормально несчастного».

Вторая мировая война и последовавшие за ней десятилетия усилили этот вектор. Тысячи ветеранов, вернувшихся с фронта с психологическими травмами, нуждались в помощи. Государства начали финансировать психологическую помощь и исследования, направленные на лечение посттравматических состояний, депрессий, тревожных расстройств. Возникла мощная система клинической психологии, ориентированная на диагностику и коррекцию. Были созданы классификации психических расстройств, разработаны методы терапии, написаны учебники. Психология доказала свою полезность именно как лечебная дисциплина.

Эта работа была колоссальной по масштабу и значимости. Миллионы людей получили помощь, которую без развития клинической психологии не получили бы никогда. Изучение

механизмов депрессии позволило создать лекарства, возвращающие людей к жизни. Понимание природы тревоги дало техники совладания с паническими атаками. Травма перестала быть личной трагедией, о которой нельзя говорить, и стала предметом научного изучения и терапии. Всё это – неоценимое завоевание психологической науки.

Однако у этого подхода была обратная сторона, которую долгое время не замечали или не считали важной. Занимаясь исключительно патологией, психология невольно создавала искажённый образ человека. В этом образе человек представлял как узел проблем, уязвимостей и дефицитов. Всё внимание исследователей и практиков было направлено на то, что ослабляет, мешает, разрушает. Сильные стороны, добродетели, таланты, способность к росту, мужество, мудрость, любовь, прощение – всё это оставалось за скобками. Считалось, что это удел этики, философии или религии, но не строгой науки.

Можно провести аналогию с медициной. Если бы врачи изучали только болезни и никогда не исследовали природу здоровья, иммунитета, физической выносливости, мы бы знали всё о том, как умирают, и почти ничего о том, как живут полноценно. Именно в таком положении оказалась психология к концу XX века. Она блестяще научилась отвечать на вопрос «как облегчить страдание?», но почти ничего не могла сказать о том, что делает жизнь по-настоящему хорошей.

К 1990-м годам в профессиональном сообществе начало нарастать понимание, что такой однобокий взгляд создаёт серьёзные ограничения. Причин для пересмотра парадигмы накопилось несколько, и каждая из них была весомой.

Первая причина связана с эффективностью терапии. Психотерапевты всё чаще замечали странный феномен: пациент избавлялся от симптомов, депрессия отступала, тревога снижалась, но человек не становился счастливым. Он переставал страдать, но не начинал жить. Возникало состояние, которое можно назвать пустотой после выздоровления. Ушла острая боль, но не пришло ничего взамен. Человек оказывался в нейтральной зоне: он больше не болен, но и не здоров в полном смысле этого слова. Он функционировал, работал, общался, но внутри него не было тепла, интереса, вовлечённости. Стало очевидно, что устранение минуса автоматически не создаёт плюса. Между минус единицей и плюс десятью лежит огромное пространство, которое психология не умела ни описывать, ни осваивать.

Вторая причина носила профилактический характер. Психологи, работающие с детьми и подростками, заметили, что попытки предотвратить развитие депрессии или зависимостей, просто указывая на опасности и обучая навыкам сопротивления, дают слабый эффект. Гораздо более устойчивыми к жизненным невзгодам оказывались те дети, у которых были сформированы сильные стороны: оптимизм, способность к дружбе, увлечённость, чувство юмора, вера в се-

бля. Оказалось, что лучшая защита от болезни – не вакцинация против конкретного вируса, а общее укрепление организма. Применительно к психике это означало, что развивать благополучие важнее, чем учить распознавать опасность.

Третья причина связана с фундаментальным научным вопросом: что мы вообще знаем о нормальной, здоровой, процветающей человеческой жизни? К удивлению исследователей, оказалось, что почти ничего. Соотношение публикаций, посвящённых негативным состояниям, к публикациям о позитивных составляло чудовищную пропорцию. На одну статью о радости, счастье, удовлетворённости приходились сотни статей о тревоге, депрессии и гнев. Психология создала подробнейшую карту человеческого страдания, но её карта благополучия напоминала белое пятно, каким когда-то была Африка для европейских картографов.

Кроме того, накопились методологические проблемы. Изучая патологию, психологи привыкли работать с выборками людей, которые уже испытывают трудности. Но как изучать тех, кто живёт хорошо? По каким критериям их отбирать? Что считать нормой, а что – выдающимся процветанием? Не хватало самого языка описания, категориального аппарата, инструментов измерения. Психология счастья пребывала в зачаточном состоянии, отданная на откуп философам, поэтам и авторам книг по самопомощи, которые не были связаны требованиями научной строгости.

Именно в этот момент на сцене появился человек, которому суждено было стать символом поворота, хотя сам он пришёл к этой роли неожиданно для себя, через личный опыт и профессиональное прозрение.

История науки знает немало примеров, когда одно случайное наблюдение или личное переживание учёного приводило к смене парадигмы. История возникновения позитивной психологии связана с моментом, который Мартин Селигман, тогда уже известный исследователь депрессии и выученной беспомощности, пережил в собственном саду.

Селигман, профессор психологии Пенсильванского университета, приобрёл репутацию блестящего экспериментатора благодаря своим работам о том, как животные и люди становятся пассивными, когда сталкиваются с неизбежными неприятностями. Его теория выученной беспомощности объясняла механизм развития депрессии: если существо привыкает к тому, что от его действий ничего не зависит, оно перестаёт даже пытаться что-то изменить, впадая в апатию. Это была блестящая теория, имеющая огромное практическое значение. Селигман знал о страдании почти всё.

И вот однажды, уже будучи признанным авторитетом в своей области, он работал в саду со своей маленькой дочерью Никки. Селигман был погружён в свои мысли, возможно, о работе, и покрикивал на дочь, которая, по его мнению, делала что-то не так. В какой-то момент Никки отвлеклась от своего занятия, подошла к отцу и сказала слова, которые

он запомнил на всю жизнь. Она сказала примерно следующее: «Папа, ты знаешь, до трёх лет я была нытиком. Я ныла каждый день. А в день, когда мне исполнилось три, я решила, что больше не буду ныть. И у меня получилось. И если я смогла перестать ныть, то ты можешь перестать быть таким ворчуном».

В этой детской реплике Селигман увидел не просто забавный случай, а глубокий принцип. Вся его профессиональная карьера была построена на том, чтобы находить причины страдания и способы их устранения. Он думал о том, как убрать минус. А его трёхлетняя дочь уже жила в другой логике: она не боролась со своим нытьём, она приняла решение в пользу чего-то другого. Она сделала выбор в пользу роста. Она использовала свою силу воли не на подавление слабости, а на утверждение новой линии поведения.

Селигман осознал, что, воспитывая детей, он действует как психолог-клиницист: видит недостатки, указывает на ошибки, пытается исправить. Но дочь показала ему другой путь: видеть сильные стороны и развивать их. Она не просила перестать быть ворчуном – она предложила стать тем, кем он мог бы быть. В этот момент в сознании учёного соединились две линии: знание о патологии и интуитивное понимание, что существует иная реальность – реальность достоинств, роста, выбора в пользу лучшего в себе.

Этот эпизод стал катализатором. Селигман, обладавший к тому же организационным талантом и административным

ресурсом, решил, что психология нуждается в перезагрузке. Нужно создать новое направление, которое не будет отрицать достижения клинической психологии, но дополнит их изучением того, что делает жизнь ценной.

В 1998 году Мартин Селигман был избран президентом Американской психологической ассоциации – крупнейшего профессионального объединения психологов в мире. Это была высшая точка признания в карьере любого американского психолога. И Селигман использовал этот пост не для того, чтобы подводить итоги, а для того, чтобы начать революцию.

Свою президентскую речь он посвятил не отчёту о достижениях, а призыву к смене курса. Он заявил, что психология слишком долго была наукой о жертвах, патологии и страдании. Она научилась лечить болезни, но забыла о том, что такое здоровье. Она знает, как люди выживают, но почти ничего не знает о том, как они процветают. Селигман призвал коллег обратить внимание на то, что делает жизнь достойной, осмысленной и наполненной.

Он предложил новую миссию для психологии: не просто избавлять от страданий, но и помогать людям становиться счастливее, реализовывать свой потенциал, строить гармоничные отношения, находить смысл. Эта миссия требовала создания нового научного языка, новых методов исследования, новых критериев оценки.

Реакция сообщества была неоднозначной. Многие колле-

ги, особенно старшего поколения, восприняли идею в штыки. Им казалось, что президент призывает отказаться от серьёзной науки в пользу сомнительных разговоров о счастье. Критики говорили, что психология должна оставаться строгой дисциплиной, а изучение позитивных эмоций – это удел поп-психологии и самодеятельных гуру. Звучали обвинения в том, что Селигман хочет превратить психологию в служанку позитивного мышления, игнорируя реальные человеческие трагедии.

Однако нашлись и те, кто поддержал идею. Молодые исследователи, чувствовавшие ограниченность традиционного подхода, увидели в призыве Селигмана возможность для творчества и прорыва. Начали формироваться первые исследовательские группы, ставившие перед собой вопросы, которые раньше не считались научными: как измерить счастье? Что такое мудрость? Какие бывают виды любви? Как воспитывать оптимизм? От чего зависит удовлетворённость жизнью?

Сам Селигман понимал, что для того, чтобы новое направление не скатилось в дилетантизм, ему нужна строгая научная база. Он привлёк к работе ведущих учёных, занимавшихся смежными темами. Одним из ключевых соратников стал Михай Чиксентмихайи, уже известный к тому времени своими исследованиями состояния потока – того особого переживания полной поглощённости деятельностью, когда человек теряет чувство времени и ощущает себя на

пике возможностей. Чиксентмихайи изучал не патологию, а оптимальный опыт, и его работы идеально вписывались в новую парадигму.

Также к движению присоединились Кристофер Петерсон, взявший на себя разработку классификации человеческих достоинств и добродетелей, и многие другие исследователи. Началась систематическая работа по созданию новой области знания.

Перед основателями позитивной психологии стояла гигантская задача. Им предстояло создать с нуля карту благополучия, определить его основные компоненты и разработать инструменты для их измерения. По аналогии с диагностическим руководством по психическим расстройствам, они задумали создать классификацию человеческих сильных сторон и добродетелей.

Эта работа заняла несколько лет. Исследователи изучали философские и религиозные тексты разных культур и эпох: от древнегреческой этики до конфуцианства, от иудаизма до буддизма. Они искали те качества, которые повсеместно считались добродетельными, независимо от времени и места. В результате был составлен список из двадцати четырёх сильных сторон характера, сгруппированных вокруг шести универсальных добродетелей: мудрость и знание, мужество, человечность, справедливость, умеренность и transcendence (выход за пределы себя, связь с большим целым).

Этот перечень стал основой для создания опросников,

позволяющих каждому человеку определить свой профиль сильных сторон. Идея заключалась в том, чтобы сместить фокус с того, что у человека не работает, на то, что у него работает лучше всего. Исследования показывали, что люди, которые знают свои сильные стороны и находят способы применять их в повседневной жизни, чувствуют себя значительно лучше, чем те, кто сосредоточен на исправлении недостатков.

Параллельно шла работа над созданием общей модели благополучия. Селигман предложил концепцию, которая получила название по первым буквам её компонентов: положительные эмоции, вовлечённость, отношения, смысл и достижения. Эта модель стала не просто теоретическим конструктом, но и практическим инструментом: она позволяла человеку оценить свою жизнь по пяти параметрам и понять, в какой из областей у него дефицит, а какая является ресурсной.

Важно отметить, что на этих первых этапах позитивная психология столкнулась с необходимостью проводить сложные методологические исследования. Недостаточно было просто объявить, что счастье важно – нужно было научиться его измерять объективно, отделяя его от случайных колебаний настроения, социальной желательности и культурных стереотипов. Разрабатывались шкалы удовлетворённости жизнью, опросники счастья, методы оценки переживаний в реальном времени. Психология благополучия обрела плоть и кровь эмпирической науки.

Центральная идея, которую принесла с собой позитивная психология, может быть выражена простой метафорой шкалы. Традиционная психология работала в диапазоне от минуса пяти до нуля. Её задача заключалась в том, чтобы поднять человека, страдающего от депрессии, тревоги или травмы, до уровня отсутствия симптомов. Достижение нуля считалось успехом. Человек больше не болен – значит, терапия сработала.

Позитивная психология не отрицает важности этой работы. Довести человека от минуса до нуля – огромное достижение, и клиническая психология продолжает этим заниматься. Но позитивная психология задаёт следующий вопрос: а что дальше? Что находится между нулём и плюс десятью? Как помочь человеку не просто не болеть, а жить полноценно, чувствовать радость, быть вовлечённым в отношения и деятельность, находить смысл, реализовывать свой потенциал?

Этот сдвиг фокуса меняет всё. Вместо вопроса «что с тобой не так?» возникает вопрос «что в тебе есть хорошего и как это развить?». Вместо поиска корней проблемы – поиск ресурсов для роста. Вместо исправления слабостей – культивирование сильных сторон.

Представьте себе двух людей. Один не имеет диагноза, но его жизнь сера и однообразна. Он работает без интереса, отношения его поверхностны, вечера он проводит перед телевизором, не испытывая ни радости, ни смысла. Формально

он здоров. Второй человек испытывает полноту бытия: он увлечён своей работой, у него глубокие связи с близкими, он знает, ради чего встаёт по утрам, и часто испытывает радость просто от того, что живёт. Традиционная психология не видит разницы между этими двумя людьми, потому что оба находятся в зоне «не больны». Позитивная психология утверждает, что разница между ними колоссальна, и что помочь первому перейти во второе состояние – такая же важная задача, как помочь депрессивному выйти из депрессии.

Эта смена угла зрения имеет и глубокий философский смысл. Она возвращает психологии её исконную связь с этикой и представлениями о хорошей жизни. Психология перестаёт быть просто ремонтной мастерской и становится навигатором в пространстве человеческого существования. Она не говорит человеку, каким он должен быть, но она показывает ему карту возможностей и говорит: «Вот что люди называют хорошей жизнью. Вот из чего она состоит. Вот какие факторы её поддерживают. А дальше ты выбираешь сам».

С самого начала своего существования позитивная психология столкнулась с волной непонимания, которая не утихает до сих пор. Её часто путают с движением за позитивное мышление, обвиняют в проповеди эгоизма, игнорировании страданий и создании культа счастья. Поэтому важно сразу прояснить, чем позитивная психология не является.

Она не является призывом всегда улыбаться и отрицать негативные эмоции. Ни один серьёзный исследователь в этой

области не утверждает, что человек должен быть счастлив 24 часа в сутки. Напротив, изучая природу благополучия, психологи приходят к выводу, что полноценная жизнь включает весь спектр переживаний. Горе, гнев, страх, печаль – такие же необходимые части человеческого опыта, как радость и воодушевление. Задача не в том, чтобы избавиться от них, а в том, чтобы они не занимали всё пространство, чтобы у человека была способность переживать их и возвращаться к полноте бытия.

Позитивная психология не утверждает, что нужно игнорировать проблемы и делать вид, что всё хорошо. Напротив, она предлагает посмотреть на проблемы в контексте всей жизни, а не только как на центр существования. Человек, у которого есть внутренняя опора, не отрицает трудности – он встречает их лицом к лицу, но при этом не растворяется в них, потому что у него есть доступ к другим частям себя и своей жизни.

Она не обещает лёгкого и быстрого счастья. Исследования показывают, что благополучие – это результат определённых усилий, образа жизни, привычек мышления и поведения. Оно не сваливается на голову само собой и не достигается простым повторением аффirmаций. Это работа, но работа благодарная, потому что она ведёт не просто к отсутствию боли, а к полноте существования.

И наконец, позитивная психология не является формой эскапизма, ухода от реальности. Она, напротив, учит более

полному контакту с реальностью – не только с её тёмными сторонами, но и со светлыми. Человек, живущий в режиме выживания, часто не замечает красоты мира, тепла отношений, радости простых вещей. Он настолько сосредоточен на угрозах, что перестаёт видеть дары. Позитивная психология возвращает способность видеть и то, и другое.

Центральное понятие, вокруг которого строится вся новая наука, требует отдельного пояснения. В английском языке для него используется слово *flourishing*, что означает цветение, расцвет, процветание. На русский язык это слово переводят по-разному: процветание, благоденствие, полнота бытия. Важно понять, что речь идёт не просто о счастье как мимолётном настроении и не об удовлетворённости жизнью как спокойной оценке. Речь идёт о состоянии, которое можно уподобить здоровому растению: оно не просто выживает, оно цветёт, приносит плоды, тянется к солнцу, устойчиво к ветрам.

Процветание включает в себя несколько измерений. Это и субъективное переживание благополучия, и психологическое здоровье, и социальная включённость, и наличие смысла, и реализация потенциала. Это состояние, при котором человек не просто функционирует, но живёт полной жизнью. Он способен любить и работать, радоваться и преодолевать, строить планы и принимать неизбежное.

Когда мы говорим об опоре, которую ищет современный человек, мы говорим именно о способности к процветанию

вопреки обстоятельствам. Опора – это не гарантия того, что вы никогда не упадёте. Опора – это уверенность в том, что после падения вы сможете подняться. Это не отсутствие страданий, а способность переживать их, не разрушаясь. Это не вечная радость, а полнота чувств, включая печаль, но не позволяющая печали стать тотальной.

Позитивная психология родилась из осознания того, что человек – это не просто набор проблем, которые нужно решить. Это существо, стремящееся к росту, смыслу, связи с другими и реализации своего потенциала. И научное изучение этого стремления может дать людям инструменты для строительства той самой внутренней опоры, которая позволяет не выживать, а жить.

В следующих главах мы подробно разберём, из чего складывается эта опора, как устроены механизмы благополучия и какие открытия позитивной психологии могут стать для нас ориентирами на пути от простого существования к процветанию. Путь этот не прост, но, как обещает наука, он ведёт к единственно достойной человека цели – к полноте бытия.

Разрушая мифы: счастье – это не улыбка 24/7

Когда слово «счастье» появляется в заголовке книги или статьи, у искущённого читателя часто срабатывает внутренний защитный механизм. Слишком много было обещано, слишком много разочарований принесли простые рецепты «как стать счастливым за семь дней». Полки книжных магазинов ломятся от изданий с яркими обложками, авторы которых с уверенностью продавцов чудодейственных средств предлагают навсегда избавиться от печали, привлечь удачу и научиться сиять радостью вне зависимости от обстоятельств. Этот шум создаёт серьёзную проблему для науки о благополучии: прежде чем говорить о том, что действительно работает, приходится расчищать завалы из упрощений, искажений и откровенных заблуждений.

Между тем, вопрос о природе счастья – один из древнейших, которые задаёт себе человечество. Философы размышляли о нём за тысячелетия до появления психологии как науки. Аристотель посвятил этому понятию целые трактаты, различая счастье как сиюминутное удовольствие и счастье как реализацию добродетели на протяжении всей жизни. Эпикурейцы и стоики спорили о том, в чём именно за-

ключается благо. Буддизм предлагал свой путь освобождения от страданий. Религиозные традиции связывали подлинное блаженство с выходом за пределы земного существования.

Позитивная психология, принимая эту эстафету, пытается внести в многовековой разговор то, чего не было у предшественников: методологию строгого научного исследования, опору на эмпирические данные, возможность проверять гипотезы и отделять работающие идеи от красивых, но пустых обещаний. Это накладывает на неё особую ответственность: она должна говорить о счастье языком, понятным обычному человеку, но при этом сохранять научную честность и не поддаваться искушению упрощать.

Граница между наукой и эзотерикой проходит не по предмету разговора, а по методу. И эзотерика, и наука могут интересоваться человеком, его внутренним миром, возможностями роста и развития. Но пути их принципиально различны, и понимание этого различия критически важно для того, чтобы не заблудиться в дебрях популярной литературы.

Эзотерическое знание, как правило, опирается на авторитет. Истина здесь исходит от учителя, гуру, посвящённого, который получил доступ к тайному знанию и передаёт его ученикам. Проверить это знание невозможно, потому что оно требует особого состояния сознания, веры, инициации. Если у вас не получается применить рецепт, значит, вы недостаточно верите, недостаточно открыты, недостаточно

чисты. Эзотерика неподвластна критике извне: она создаёт свою замкнутую систему, где любые сомнения объясняются несовершенством сомневающегося.

Научный подход принципиально иной. Он исходит из того, что истина не принадлежит никому, она открывается в процессе исследования и может быть пересмотрена, если появятся новые данные. Учёный обязан публиковать свои методы, чтобы другие могли воспроизвести эксперимент и проверить результаты. Научное знание всегда предварительно, всегда готово к уточнению и никогда не претендует на абсолютную истину в последней инстанции. Оно не требует веры – оно предлагает факты, которые можно проверить.

Применительно к теме счастья это различие проявляется особенно ярко. Эзотерическая литература часто обещает мгновенные и радикальные изменения: достаточно изменить мышление – и реальность перестроится, достаточно произнести правильные слова – и Вселенная пошлёт вам удачу. Научная психология скромнее: она изучает корреляции, вероятности, тенденции. Она говорит: люди, которые практикуют благодарность, в среднем сообщают о более высокой удовлетворённости жизнью. Но она никогда не обещает, что это сработает для каждого и в любых обстоятельствах.

Ещё одно важное различие касается отношения к негативному опыту. Эзотерика часто предлагает его просто отменить: не думай о плохом, переключись на хорошее, негативные мысли притягивают негативные события. Наука же изу-

чает функции негативных эмоций, их необходимость для выживания и адаптации. Страх предупреждает об опасности, печаль помогает пережить потерю, гнев мобилизует для защиты границ. Попытка просто выключить эти сигналы опасна: она лишает организм важной информации.

Позитивная психология, будучи наукой, не отрицает сложность человеческого существования. Она не предлагает волшебных таблеток. Она предлагает карту, компас и отчёт о том, какие маршруты другие люди находили полезными. Но идти по этому маршруту человеку приходится самому.

Чтобы понять, почему идея «мысли позитивно» стала настолько популярной, нужно заглянуть в историю американской культуры. Движение за позитивное мышление имеет корни в девятнадцатом веке, в так называемой «Новой мысли» – религиозно-философском течении, утверждавшем, что сознание человека напрямую влияет на материальную реальность. Идея о том, что мысли обладают силой притягивать события, оказалась невероятно привлекательной для культуры, построенной на индивидуализме и вере в успех.

В двадцатом веке эту идею подхватили и коммерциализировали. Книги Дейла Карнеги, Нормана Винсента Пила, а позже Луизы Хей и множества других авторов создали целую индустрию. Простой посыл – измени мысли, и изменится жизнь – продавался и продаётся до сих пор с огромным успехом. И это понятно: он даёт иллюзию контроля. Если всё зависит от моего мышления, значит, я могу управлять реаль-

ностью. Мне не нужно бояться случайностей, несправедливости, жестокости мира – достаточно правильно настроить свой внутренний приёмник.

Психологически это очень комфортная позиция. Она снижает экзистенциальную тревогу перед непредсказуемостью бытия. Она обещает, что в моих силах сделать так, чтобы со мной случалось только хорошее. И когда у человека случается беда, этот подход предлагает простое, хотя и жестокое объяснение: ты сам это притянул, ты недостаточно позитивно мыслил, ты допустил негатив в свою жизнь.

Именно здесь позитивное мышление смыкается с так называемой культурой токсичного оптимизма – требованием всегда быть на подъёме, излучать бодрость и заражать энергией окружающих. В некоторых корпоративных культурах, в социальных сетях, в среде коучей и мотивационных спикеров утвердилась норма: показывать только успех, только радость, только победу. Признаться в слабости, усталости, печали – значит проиграть, выпасть из обоймы «успешных успешников».

Эта норма создаёт колоссальное внутреннее давление. Человек, переживающий горе, разрыв отношений, профессиональный кризис, оказывается в ловушке: ему не только больно, но и стыдно за свою боль. Он чувствует себя неудачником, потому что не может соответствовать предписанному стандарту вечного счастья. Вместо поддержки он получает осуждение – сначала от окружающих, а потом и от себя са-

мого.

Термин «токсичный оптимизм» появился не случайно. Он описывает ситуацию, когда позитивное отношение перестаёт быть ресурсом и превращается в яд, отравляющий существование. Как отличить здоровый оптимизм от его токсичной версии?

Здоровый оптимизм признаёт реальность. Он говорит: «Да, сейчас трудные времена, но у меня есть силы с ними справиться, и в будущем ситуация может улучшиться». Токсичный оптимизм отрицает реальность: «Ничего страшного не происходит, всё прекрасно, не думай о плохом». Здоровый оптимизм включает действие: человек ищет выход, пробует разные стратегии, обращается за помощью. Токсичный оптимизм ограничивается мышлением: главное – правильно думать, а остальное приложится.

Токсичный оптимизм особенно опасен в ситуациях, требующих адекватной реакции на угрозу. Если человек болен, но отказывается признавать серьёзность болезни, потому что «мысли материальны», он может упустить время для лечения. Если отношения рушатся, но партнёры делают вид, что всё хорошо, и запрещают себе негативные эмоции, кризис только углубляется. Если на работе системные проблемы, а сотрудникам внушают, что нужно просто больше улыбаться, это не решает проблем, а лишь накапливает напряжение.

Психологические исследования показывают, что подавление негативных эмоций приводит к парадоксальному эф-

фекту: они не исчезают, а усиливаются и прорываются в самых неожиданных местах. Человек, который запрещает себе злиться, может начать болеть, у него могут возникнуть психосоматические расстройства, или в какой-то момент он взорвётся по пустяковому поводу. Человек, который не позволяет себе грустить, лишается возможности пережить потерю и пойти дальше; горе застывает в нём и отравляет всю последующую жизнь.

Более того, культ позитивного мышления часто оборачивается обесцениванием чужого опыта. Фразы «не раскисай», «всё будет хорошо», «посмотри на тех, кому ещё хуже» – это не помощь, это способ отгородиться от чужой боли. Они говорят страдающему человеку: твои чувства не имеют значения, твоя боль не заслуживает внимания, просто включи позитив и не мешай окружающим наслаждаться жизнью. Такая реакция разрушает доверие и углубляет одиночество.

Если счастье – это не постоянная улыбка и не правильные мысли, то что же оно такое с точки зрения науки? Позитивная психология подходит к этому вопросу с необходимой строгостью: прежде чем изучать явление, нужно его определить и найти способы измерения.

Первая сложность заключается в том, что слово «счастье» в обыденном языке обозначает слишком много разных вещей. Мы можем сказать «я счастлив» в момент, когда съели вкусное пирожное, когда встретили старого друга, когда защитили диссертацию, когда смотрим на закат, когда чув-

ствуем, что живём не зря. Очевидно, что за этим словом стоят разные переживания, и для научного анализа их нужно различать.

Позитивная психология предложила различать как минимум два уровня счастья. Первый уровень – это гедонистическое благополучие, связанное с получением удовольствия и избеганием страданий. Сюда относятся приятные ощущения, радость, восторг, наслаждение. Это счастье-эмоция, которое приходит и уходит, которое зависит от внешних обстоятельств и которое невозможно удержать. Оно важно, оно делает жизнь яркой, но строить на нём всё существование – всё равно что пытаться накормить человека одними десертами.

Второй уровень – это эвдемоническое благополучие, понятие, восходящее к Аристотелю. Эвдемония переводится как «процветание», «хорошая жизнь», «реализация человеческого предназначения». Это счастье не как эмоция, а как качество жизни в целом. Оно связано с ощущением смысла, с реализацией своих потенций, с жизнью в соответствии с глубинными ценностями, с вкладом в общее благо. Эвдемоническое благополучие не требует постоянной радости; более того, оно может включать в себя моменты боли и напряжения, если они являются частью осмысленного пути.

Современные исследователи, как правило, рассматривают счастье как многомерное явление, включающее в себя и эмоциональный, и когнитивный, и смысловой компоненты.

Эд Динер, один из пионеров изучения субъективного благополучия, предложил рассматривать его как сочетание трёх факторов: частоты положительных эмоций, редкости отрицательных эмоций и когнитивной оценки удовлетворённости жизнью в целом. То есть счастливый человек – это не тот, кто никогда не грустит, а тот, у кого положительные переживания преобладают над отрицательными, и кто в целом оценивает свою жизнь позитивно.

Важно понять, что даже в рамках научного подхода положительные эмоции занимают важное место. Они не являются всей полнотой счастья, но они необходимы. Барбара Фредриксон, исследовательница из Северной Каролины, разработала теорию расширения и строительства, которая объясняет эволюционную функцию положительных эмоций.

Отрицательные эмоции сужают сознание и готовят организм к быстрому реагированию на угрозу. Страх заставляет нас бежать, гнев – нападать, отвращение – отвергать. Это древние механизмы, обеспечивающие выживание. Положительные эмоции работают иначе. Радость расширяет границы внимания, побуждает играть, исследовать, творить. Интерес заставляет узнавать новое. Удовлетворение позволяет наслаждаться результатами и интегрировать опыт.

Это расширение, в свою очередь, ведёт к строительству долгосрочных ресурсов. Играя, дети развивают физические и социальные навыки. Исследуя, мы накапливаем знания. Строя отношения в моменты радости, мы создаём сеть под-

держки, которая поможет нам в трудные времена. Таким образом, положительные эмоции не просто приятны – они необходимы для развития и процветания.

Но из этого не следует, что нужно любой ценой избегать отрицательных эмоций. Более того, попытка жить только положительными эмоциями так же неадекватна, как попытка питаться только сладким. Отрицательные эмоции – важные сигналы, без которых мы теряем ориентацию в реальности. Человек, не способный испытывать страх, будет постоянно подвергать себя опасности. Человек, не знающий печали, не сможет глубоко любить, потому что любовь включает в себя готовность к утрате. Человек, подавляющий гнев, позволит нарушать свои границы.

Здоровое функционирование психики предполагает не отсутствие отрицательных эмоций, а их гибкое использование. Способность испытывать гнев, но не разрушаться в ярости. Способность грустить, но не впадать в отчаяние. Способность бояться, но не цепенеть. Полнота эмоциональной жизни включает весь спектр, и попытка вырезать из него часть – это попытка стать меньше, чем ты есть.

Второй важный компонент счастья – это удовлетворённость жизнью. В отличие от эмоций, которые приходят и уходят, удовлетворённость – это когнитивная оценка. Это результат размышления, сравнения, суждения. Человек как бы оглядывается на свою жизнь и выносит вердикт: в целом она хороша, или в целом она плоха.

Интересно, что удовлетворённость жизнью не всегда совпадает с суммой приятных моментов. Можно испытывать много радости в течение дня, но в глубине души чувствовать, что жизнь пуста. И наоборот, можно проходить через тяжёлые испытания, но при этом быть глубоко удовлетворённым, потому что эти испытания наполнены смыслом.

Исследования показывают, что на удовлетворённость жизнью влияют несколько факторов. Во-первых, это соответствие жизни собственным ценностям. Если человек живёт не так, как считает правильным, он будет неудовлетворён, даже если внешне всё благополучно. Во-вторых, это сравнение с другими, хотя этот фактор работает сложнее, чем принято думать. Социальные сравнения могут как повышать, так и понижать удовлетворённость, в зависимости от того, с кем человек себя сравнивает и какие выводы делает.

В-третьих, огромную роль играет нарратив – история, которую человек рассказывает о своей жизни. Один и тот же набор событий можно интерпретировать по-разному. Можно видеть в своей жизни череду потерь и разочарований, а можно – путь роста и обретения опыта. Можно считать себя жертвой обстоятельств, а можно – творцом своей судьбы. Эта история не является простым отражением фактов – это активное конструирование смысла, и от того, какую историю мы выбираем, зависит наше удовлетворение жизнью.

Пожалуй, самый важный вывод позитивной психологии относительно природы счастья заключается в том, что оно

плохо ловится, если ставить его прямой целью. Виктор Франкл, переживший ужасы концентрационных лагерей и создавший логотерапию, выразил эту мысль с предельной ясностью: счастье подобно бабочке – чем больше за ним гонишься, тем больше оно улетает. Но если ты сосредоточишься на других вещах, оно тихо сядет тебе на плечо.

Этот парадокс имеет глубокие основания. Человек, который делает счастье своей прямой целью, неизбежно сталкивается с несколькими проблемами. Во-первых, он начинает оценивать каждый момент с точки зрения того, насколько он счастлив, и эта оценка разрушает непосредственность переживания. Вместо того чтобы жить, он наблюдает за собой со стороны: а достаточно ли я счастлив сейчас? Во-вторых, он попадает в ловушку гедонистической адаптации: любое удовольствие быстро приедается, и требуется всё больше новых стимулов, чтобы достичь того же уровня удовлетворения.

В-третьих, и это самое главное, погоня за счастьем как за самоцелью часто уводит от того, что действительно делает жизнь ценной. Смысл, как правило, находится не внутри нас, а вовне – в деле, которому мы служим, в людях, которых мы любим, в ценностях, которые мы реализуем. Когда мы сосредоточены на этих вещах, счастье приходит как побочный продукт. Когда мы пытаемся получить его напрямую, упуская содержание, мы остаёмся с пустотой.

Поэтому современная позитивная психология всё чаще говорит не о счастье, а о благополучии, которое включает в

себя и положительные эмоции, и вовлечённость, и отношения, и смысл, и достижения. Это более сложное, но и более реалистичное понятие. Оно не сводит человеческую жизнь к одному измерению, а признаёт её многомерность и противоречивость.

Среди всех компонентов благополучия именно смысл играет ключевую роль в создании внутренней опоры. Положительные эмоции приходят и уходят, отношения могут меняться, достижения обесцениваться, вовлечённость зависит от внешних условий. Но смысл, если он найден, остаётся с человеком в любых обстоятельствах.

Что такое смысл с психологической точки зрения? Это переживание того, что твоя жизнь имеет значение, что она вписана в нечто большее, чем ты сам, что твои действия и твоё существование не случайны. Смысл включает в себя три компонента: значимость (ощущение, что моя жизнь важна), цель (понимание, куда я движусь и зачем) и связность (способность видеть свою жизнь как целостную историю, а не набор разрозненных эпизодов).

Исследования показывают, что люди, обладающие чувством смысла жизни, лучше справляются с трудностями, реже страдают от депрессии и тревоги, живут дольше и оценивают своё здоровье выше. Смысл работает как амортизатор: когда случается беда, человек с чувством смысла может встроить её в более широкий контекст, найти в ней урок или вызов, не потерять ориентацию. Человек без смысла оказы-

валяется один на один с хаосом.

При этом важно понимать, что смысл не даётся раз и навсегда. Его нельзя однажды найти и потом просто владеть им. Смысл нужно постоянно воссоздавать, подтверждать своими действиями, заново открывать в новых обстоятельствах. То, что имело смысл для двадцатилетнего, может потерять его для сорокалетнего. То, что держало вчера, может не сработать сегодня. Жизнь постоянно ставит перед нами вопрос о смысле, и уклонение от этого вопроса – тоже ответ, только ведущий в никуда.

Ещё один важный компонент благополучия, который часто теряется в популярных разговорах о счастье, – это вовлечённость. Михай Чиксентмихайи, изучавший это явление на протяжении десятилетий, назвал его «поток» – состоянием полного погружения в деятельность, когда человек забывает о времени, о себе, о внешних проблемах и полностью сливается с тем, что делает.

В состоянии вовлечённости исчезает разрыв между субъектом и объектом, между действием и осознанием. Человек не думает о том, счастлив ли он в данный момент, – он просто живёт. Именно в этом состоянии, парадоксальным образом, рождается наиболее глубокое удовлетворение. Человек, который играет в сложную игру, решает трудную задачу, слушает захватывающую музыку, танцует, пишет, общается с интересным собеседником, – не оценивает себя со стороны. Он целиком присутствует в моменте. И это присутствие

само по себе есть награда.

Вовлечённость противостоит той самой рефлексивной ловушке, в которую попадает человек, гонящийся за счастьем напрямую. Вместо того чтобы спрашивать себя «достаточно ли я счастлив?», он спрашивает «достаточно ли я вовлечён? достаточно ли интересно то, что я делаю? достаточно ли я присутствую в собственной жизни?». Это смещение фокуса с оценки на действие даёт удивительный эффект: счастье приходит само, когда перестаёшь за ним охотиться.

Таким образом, научное понимание счастья оказывается гораздо сложнее и богаче, чем его популярные версии. Счастье – это не улыбка двадцать четыре часа в сутки, не отсутствие проблем, не правильные мысли и не везение. Счастье – это качество жизни в целом, включающее в себя и эмоциональное богатство, и когнитивную оценку, и смысловую глубину, и вовлечённость в процесс существования.

Такое понимание одновременно и обнадеживает, и отрезвляет. Оно обнадеживает, потому что открывает множество путей к благополучию. Если у вас сейчас не хватает положительных эмоций, вы можете работать над смыслом. Если вы потеряли смысл, вы можете искать вовлечённость. Если вам не хватает вовлечённости, вы можете строить отношения. Благополучие многомерно, и в любой момент жизни можно найти то измерение, в котором возможно движение.

Но это понимание и отрезвляет, потому что не предлагает простых решений. Работа над благополучием – это не про-

глотить таблетку и не прочесть аффирмацию. Это постоянное усилие по выстраиванию собственной жизни, по удержанию равновесия между разными её аспектами, по поиску смысла в меняющихся обстоятельствах. Это путь, а не точка назначения.

Для человека, ищущего внутреннюю опору, это понимание даёт главное: оно освобождает от необходимости быть постоянно счастливым. Можно не улыбаться, когда больно. Можно грустить, когда теряешь. Можно злиться, когда нарушают границы. И при этом оставаться в контакте с собственной жизнью, не терять ориентацию, помнить о том, что важно и ценно. Именно эта способность – сохранять связь с собой и с миром, не отрицая страдания, но и не позволяя ему занять всё пространство, – и есть та самая внутренняя опора, о которой мы говорим.

В следующих главах мы рассмотрим, из каких элементов складывается эта опора, как устроены механизмы благополучия и какие открытия позитивной психологии могут помочь нам в её строительстве. А пока важно запомнить главное: счастье не требует постоянной улыбки. Оно требует полноты присутствия в собственной жизни, со всем её светом и тенью.

Три кита благополучия

Предыдущие главы подвели нас к важному рубежу. Мы увидели, как позитивная психология отделилась от традиции изучения патологии и стала самостоятельной наукой о том, что делает жизнь достойной. Мы разобрались, почему счастье нельзя сводить к улыбке двадцать четыре часа в сутки и почему научный подход отличается от эзотерических обещаний. Теперь настало время перейти к конструктивной части: что именно составляет благополучие и как эти элементы связаны с темой внутренней опоры?

Мартин Селигман, пройдя долгий путь исследований и размышлений, пришёл к выводу, что прежние теории счастья страдали одной важной неполнотой. В своих ранних работах он предлагал рассматривать счастье как состоящее из трёх элементов: положительных эмоций, вовлечённости и смысла. Однако со временем стало понятно, что этой триады недостаточно для описания всего богатства человеческого процветания. Наблюдения за людьми, которые оценивали свою жизнь как хорошую, показали, что в их существовании присутствуют ещё два важных измерения – отношения с другими людьми и переживание собственных достижений. Так родилась модель, получившая название PERMA – по первым буквам английских слов, обозначающих пять

элементов благополучия.

Важно сразу понять принципиальную особенность этой модели. Селигман настаивает на том, что каждый из пяти элементов отвечает трём обязательным требованиям. Во-первых, он вносит вклад в благополучие сам по себе, а не как средство достижения чего-то другого. Во-вторых, люди стремятся к нему ради него самого, а не потому, что он помогает получить что-то иное. В-третьих, он может быть определён и измерен независимо от остальных элементов. Это не просто список приятных вещей, а именно базовые составляющие, из которых складывается ощущение полноты жизни.

Когда мы говорим о внутренней опоре, модель PERMA приобретает особое значение. Опора – это не какое-то одно качество или навык, а именно система, конструкция, в которой каждый элемент поддерживает другие. Представьте себе табурет на пяти ножках. Если одна ножка короче других, табурет всё ещё может стоять, но будет шататься. Если две ножки повреждены, сидеть на нём практически невозможно. Если же все пять ножек ровные и прочные, конструкция обретает устойчивость, способную выдержать значительные нагрузки. Точно так же и психологическое благополучие требует равномерного развития всех пяти измерений.

В этой главе мы подробно разберём каждое из этих измерений, увидим, как они связаны между собой и почему именно их баланс создаёт ту самую внутреннюю опору, которая позволяет человеку не проваливаться в трудных обстоятель-

ствах и сохранять способность к процветанию.

Первый элемент модели – положительные эмоции – чаще всего понимается превратно. В популярном сознании он ассоциируется с требованием постоянно радоваться, улыбаться и излучать оптимизм. На самом деле речь идёт о гораздо более тонком и важном явлении.

Положительные эмоции в понимании позитивной психологии – это широкий спектр переживаний, включающий не только очевидную радость или восторг, но и спокойствие, умиротворение, благодарность, вдохновение, надежду, любопытство, умиление, интерес. Это не только яркие вспышки счастья, но и тихие, фоновые состояния удовлетворённости, которые могут сопровождать нас в течение дня, даже если мы не совершаем ничего выдающегося.

Исследования показывают, что положительные эмоции выполняют важнейшую эволюционную функцию, которую психолог Барбара Фредриксон назвала «расширением и строительством». Отрицательные эмоции сужают наше сознание и подготавливают организм к быстрому реагированию на угрозу: страх заставляет бежать, гнев – нападать, отвращение – отвергать. Это древние механизмы, обеспечивающие выживание в опасной среде. Положительные эмоции работают иначе. Они расширяют границы внимания, побуждают исследовать, играть, творить, вступать в контакты с другими людьми. В состоянии радости мы видим больше возможностей, становимся более открытыми новому опыту,

легче находим нестандартные решения.

Это расширение ведёт к строительству долгосрочных ресурсов. Играя, дети развивают физические и социальные навыки. Интересуясь чем-то, мы накапливаем знания. Радуюсь общению, мы укрепляем связи, которые поддержат нас в трудную минуту. Таким образом, положительные эмоции не просто приятны – они необходимы для развития и накопления того психологического капитала, который поможет нам справиться с будущими вызовами.

Но здесь кроется важный нюанс, который часто упускают из виду. Положительные эмоции не могут и не должны быть единственным содержанием жизни. Более того, попытка постоянно находиться в состоянии эйфории так же неадекватна, как попытка питаться одними десертами. Задача не в том, чтобы любой ценой избегать отрицательных переживаний, а в том, чтобы в жизни было достаточно положительных, чтобы они могли выполнять свою функцию расширения и строительства. Исследования Эда Динера показали, что оптимальное соотношение положительных и отрицательных эмоций составляет примерно три к одному – не отсутствие трудностей, а их уравновешенность радостью.

Для внутренней опоры положительные эмоции важны именно как ресурс. Человек, в жизни которого слишком мало радости, интереса, покоя и благодарности, оказывается истощённым. У него просто нет энергии для того, чтобы выдерживать трудности, строить отношения, искать смысл. Он

похож на машину с пустым баком – формально все системы работают, но ехать не на чем. Поэтому забота о положительных эмоциях – это не гедонизм и не бегство от реальности, а необходимая гигиена психики, обеспечивающая нас топливом для движения.

Второй элемент модели – вовлечённость – связан с именем Михая Чиксентмихайи, который посвятил десятилетия изучению особого состояния, названного им потоком. Это, пожалуй, самый сложный для описания, но и самый узнаваемый на опыте элемент благополучия.

Состояние потока – это полное погружение в деятельность, при котором человек забывает о времени, о себе, о внешних проблемах и полностью сливается с тем, что делает. В этом состоянии исчезает разрыв между субъектом и объектом, между действием и осознанием. Человек не думает о том, насколько он счастлив в данный момент, – он просто живёт, и именно это отсутствие рефлексии парадоксальным образом рождает наиболее глубокое удовлетворение.

Чиксентмихайи выделил несколько ключевых условий возникновения потока. Во-первых, задача должна соответствовать уровню мастерства человека, но слегка превышать его – быть достаточно сложной, чтобы требовать полной концентрации, но не настолько, чтобы вызывать тревогу от невозможности справиться. Во-вторых, необходимы ясные цели и немедленная обратная связь, позволяющая корректировать действия. В-третьих, деятельность должна обладать

внутренней структурой, правилами, задающими направление вниманию.

Важно понимать, что поток не является свойством только творческих профессий или спорта высших достижений. Состояние полной вовлечённости может возникать в любой деятельности – в работе хирурга и столяра, программиста и садовника, в общении с другом и в чтении захватывающей книги. Чиксентмихайи приводил примеры рабочих на конвейере, которые умудрялись находить в своём труде вызовы и возможности для совершенствования, превращая монотонную работу в источник потоковых переживаний.

Для понимания внутренней опоры вовлечённость важна по нескольким причинам. Во-первых, именно в состоянии потока человек переживает себя максимально собранным, целостным, присутствующим в настоящем моменте. Тревоги о будущем и сожаления о прошлом исчезают, уступая место чистому переживанию текущего действия. Это даёт уникальный опыт устойчивости – я есть здесь и сейчас, я делаю то, что умею, я справляюсь с вызовом.

Во-вторых, регулярные переживания потока создают ощущение компетентности и мастерства. Человек, который часто бывает вовлечён в деятельность на пределе своих возможностей, постепенно расширяет эти возможности, приобретает новые навыки, становится более искусным. Это укрепляет веру в себя не на пустых аффирмациях, а на реальном опыте успешного действия.

В-третьих, поток даёт передышку от постоянной рефлексии и самоконтроля, которые так изматывают современного человека. В потоке мы перестаём оценивать себя со стороны, перестаём беспокоиться о том, как выглядим в глазах других, и просто живём. Это глубокое переживание аутентичности, подлинности существования, которое невозможно симитировать или подделать.

Третий элемент модели – отношения – возможно, самый очевидный, но от этого не менее важный. Человек есть существо социальное, и это не просто красивая фраза, а биологическая реальность. Наш мозг формировался в условиях жизни в группах, и наше выживание на протяжении миллионов лет зависело от способности выстраивать связи с другими людьми.

Исследования показывают, что качество социальных связей является одним из самых сильных предикторов субъективного благополучия и даже продолжительности жизни. Люди, имеющие близкие, доверительные отношения, в среднем счастливее и здоровее тех, кто изолирован или поддерживает лишь поверхностные контакты. Причём значение имеет именно качество, а не количество связей: можно иметь сотни знакомых в социальных сетях и чувствовать себя глубоко одиноким, и можно иметь одного-двух близких людей, с которыми возможна подлинная встреча.

Позитивная психология изучает не просто наличие отношений, а их качественные характеристики. Важными оказы-

ваются такие феномены, как способность к эмпатии, умение поддерживать других и принимать поддержку, навыки конструктивного разрешения конфликтов, умение радоваться успехам близких. Особое внимание уделяется феномену активно-конструктивного реагирования – способности искренне и заинтересованно откликаться на хорошие новости другого человека. Исследования показывают, что пары, практикующие такое реагирование, отличаются более высокой удовлетворённостью отношениями.

Для внутренней опоры отношения играют роль амортизатора. Когда случаются трудности, наличие людей, готовых выслушать, поддержать, помочь, существенно снижает разрушительное воздействие стресса. Человек, у которого есть надёжные связи, легче переносит потери, быстрее восстанавливается после неудач, меньше склонен к депрессии. Опора в другом не отменяет необходимости внутренней опоры, но дополняет и усиливает её.

Однако важно понимать и обратную сторону этого элемента. Отношения требуют вложений – времени, внимания, эмоционального труда. Они не возникают сами собой и не поддерживаются без усилий. Более того, не всякие отношения полезны для благополучия. Токсичные, разрушительные связи, в которых присутствует насилие, манипуляции, обесценивание, могут подрывать психическое здоровье даже сильнее, чем одиночество. Поэтому речь идёт именно о позитивных отношениях – таких, где есть взаимное уважение,

доверие, забота и возможность быть собой.

Четвёртый элемент модели – смысл – является, пожалуй, самым глубоким и фундаментальным. Именно он связывает позитивную психологию с экзистенциальной традицией, с идеями Виктора Франкла, прошедшего ужасы концентрационных лагерей и доказавшего, что человек может выдержать почти любое «как», если у него есть достаточно веское «зачем».

Смысл в понимании позитивной психологии – это переживание того, что твоя жизнь имеет значение, что она вписана в нечто большее, чем ты сам, что твои действия и твоё существование не случайны. Это ощущение принадлежности и служения чему-то, что выходит за пределы индивидуального эго. Смысл может быть найден в самых разных сферах: в воспитании детей, в помощи другим людям, в творчестве, в служении идее, в религиозной или духовной практике, в профессиональной деятельности, приносящей пользу обществу.

Исследования показывают, что смысл работает как мощный защитный фактор. Люди, обладающие чувством смысла жизни, лучше справляются с трудностями, реже страдают от депрессии и тревоги, быстрее восстанавливаются после травматических событий. Смысл даёт то, что Франкл называл «экзистенциальной опорой» – способность сохранять вертикальное положение даже тогда, когда рушатся все внешние опоры.

Важно понимать, что смысл не даётся человеку раз и навсегда. Его нельзя однажды найти и потом просто владеть им, как вещью. Смысл нужно постоянно воссоздавать, подтверждать своими действиями, заново открывать в новых обстоятельствах. То, что имело смысл для двадцатилетнего, может потерять его для сорокалетнего. То, что держало вчера, может не сработать сегодня. Жизнь постоянно ставит перед нами вопрос о смысле, и уклонение от этого вопроса – тоже ответ, только ведущий в никуда.

Смысл тесно связан с ценностями. Если ценности – это то, что для нас важно, то смысл – это переживание реализованности этих ценностей в жизни. Когда мы действуем в соответствии с тем, что считаем важным, мы испытываем смысл. Когда наши действия расходятся с ценностями, возникает экзистенциальный вакуум – чувство пустоты и бессмысленности, даже если внешне всё благополучно.

Для внутренней опоры смысл является центральным стержнем. Именно он позволяет не рассыпаться, когда рушатся другие элементы. Можно временно лишиться положительных эмоций, можно выпасть из потока, можно потерять важные отношения, но, если у человека остаётся смысл, он продолжает стоять. И наоборот, при наличии всех остальных элементов, но отсутствии смысла жизнь ощущается как пустая, несостоящая, лишённая глубины.

Пятый элемент модели – достижения – часто воспринимается неоднозначно. В культуре, перенасыщенной соревно-

вательностью и культом успеха, слово «достижения» может вызывать отторжение, ассоциироваться с бесконечной гонкой, выгоранием, обесцениванием всего, что не является победой. Однако в модели PERMA речь идёт о другом – о внутреннем переживании компетентности и мастерства, о чувстве, что ты способен ставить цели и достигать их.

Селигман подчёркивает, что достижения важны не потому, что они приносят внешнее признание или материальные блага (хотя и это может быть), а потому, что они удовлетворяют глубинную человеческую потребность в эффективности, в способности влиять на мир. Люди хотят не просто существовать, но и оставлять след, добиваться результатов, совершенствовать свои навыки. Это то, что психологи называют потребностью в компетентности – одной из базовых психологических потребностей наряду с автономией и связанностью с другими.

Достижения в этом понимании не обязательно должны быть грандиозными. Не нужно покорять Эверест или получать Нобелевскую премию, чтобы удовлетворять эту потребность. Важны маленькие, ежедневные победы: научился готовить новое блюдо, пробежал на сто метров больше, чем вчера, завершил отчёт вовремя, наконец-то разобрал старый шкаф. Каждая поставленная и достигнутая цель вносит вклад в копилку переживания собственной эффективности.

Здесь важен и сам процесс целеполагания. Цели должны быть лично значимыми, а не навязанными извне. Ис-

следования Эдварда Деси и Ричарда Райана показывают, что достижение внешних целей (богатство, слава, привлекательность) не приносит устойчивого удовлетворения, в то время как достижение целей, связанных с внутренними ценностями (личностный рост, отношения, помощь другим), даёт глубокое чувство благополучия.

Для внутренней опоры достижения важны как источник переживания собственной силы. Когда человек знает, что способен ставить цели и достигать их, у него формируется то, что психологи называют самоэффективностью – вера в свою способность справляться с вызовами. Эта вера не имеет ничего общего с самоуверенностью или самовнушением. Она опирается на реальный опыт: я уже делал трудные вещи раньше, значит, смогу и сейчас. Это знание становится частью опоры, позволяющей не падать духом перед лицом новых препятствий.

Теперь, когда мы рассмотрели каждый элемент в отдельности, важно понять, как они работают вместе. Модель PERMA – это не список из пяти отдельных вещей, которые нужно иметь в жизни, а описание системы, где каждый элемент поддерживает и усиливает другие.

Положительные эмоции облегчают построение отношений: с радостным, открытым человеком легче общаться, ему больше доверяют, к нему тянутся. Отношения, в свою очередь, являются мощным источником положительных эмоций. Вовлечённость часто возникает в деятельности, имею-

щей смысл, и сама по себе переживается как глубоко осмысленная. Смысл придаёт достижениям дополнительное измерение – это не просто успех, а вклад во что-то важное. Достижения усиливают положительные эмоции через гордость и удовлетворение, а также открывают новые возможности для отношений и вовлечённости.

Но эта же взаимосвязь означает, что дефицит в одной области может тянуть за собой другие. Человек, лишённый смысла, перестаёт испытывать вовлечённость, потому что «зачем напрягаться, если всё бессмысленно». Без вовлечённости исчезают и достижения, потому что трудно добиваться результатов в деятельности, которая не захватывает. Без достижений ослабеваёт вера в себя, что затрудняет построение отношений и снижает положительные эмоции. Возникает эффект нисходящей спирали, хорошо знакомый каждому, кто переживал депрессию или глубокий кризис.

Понимание этой взаимосвязи даёт ключ к работе над собой. Не нужно пытаться улучшить всё сразу – это невозможно и приведёт только к выгоранию. Достаточно найти ту область, где можно начать движение, и постепенно, через связи между элементами, подтянутся и другие. Если человек не чувствует смысла, можно начать с отношений – поддержать кого-то, провести время с близкими. Тепло от общения может стать первым толчком, который вернёт вкус к жизни и позволит задуматься о смысле. Если нет сил на достижения, можно сосредоточиться на маленьких радостях – они дадут

энергию для первого маленького шага, который станет первым достижением.

Возвращаясь к главной теме нашей книги – внутренней опоре, – мы можем теперь увидеть, как модель PERMA проясняет природу этой опоры. Опора – это не какой-то особый навык или качество, которое можно развить отдельно от всего остального. Опора возникает как системный эффект – результат того, что все пять элементов благополучия присутствуют в жизни человека и находятся в относительном равновесии.

Представьте себе человека, у которого есть смысл, но нет отношений. Он может быть глубоким мыслителем, но его опора будет хрупкой, потому что в трудную минуту ему не на кого опереться. Человек, у которого есть отношения, но нет смысла, может быть окружён любящими людьми, но внутренне ощущать пустоту, которую никакая любовь не заполнит. Человек, сосредоточенный только на достижениях, рискует выгореть, потому что его жизнь лишена радости и вовлечённости. Человек, живущий только эмоциями, не выдержит серьёзных испытаний, потому что у него нет глубины смысла.

Истинная опора – это именно баланс. Это способность получать радость от жизни, но не требовать от неё постоянного праздника. Это умение погружаться в деятельность с головой, но не терять связь с реальностью. Это готовность строить отношения, но не растворяться в них. Это наличие смыс-

ла, который направляет, но не превращается в догму. Это стремление к достижениям, но не в ущерб всему остальному.

Такой баланс не является статичным состоянием, которое можно достичь раз и навсегда. Жизнь постоянно меняется, и вместе с ней меняется соотношение элементов. В разные периоды разные измерения могут выходить на первый план или, напротив, отступать в тень. Молодость часто бывает богата эмоциями и достижениями, но бедна смыслом. Зрелость может приносить глубокий смысл, но лишать спонтанной радости. Кризисы временно разрушают баланс, но именно в их преодолении опора и закаляется.

Задача, которую ставит перед нами позитивная психология, – не достижение идеального равновесия, а развитие способности замечать дисбалансы и восстанавливать равновесие, когда оно нарушается. Это навык, который можно тренировать, и модель PERMA даёт для этого удобную карту. Регулярно проверяя себя по пяти измерениям, мы можем видеть, где у нас проседание, и вовремя принимать меры, не дожидаясь, пока конструкция рухнет.

В завершение этой главы важно подчеркнуть: модель PERMA – это не рецепт счастья и не инструкция по сборке идеальной жизни. Это скорее язык для разговора о благополучии, карта местности, позволяющая ориентироваться в сложном ландшафте человеческого существования. Каждый человек наполняет эти пять элементов своим содержанием, соответствующим его характеру, ценностям, культуре и об-

стоятельствам.

Для одного смысл заключается в служении Богу, для другого – в заботе о семье, для третьего – в научном познании. Для одного вовлечённость приходит от игры на скрипке, для другого – от решения математических задач, для третьего – от работы в саду. Для одних достижения – это карьерный рост, для других – преодоление собственных страхов, для третьих – воспитание детей. Модель не предписывает, каким должно быть содержание, она лишь указывает на важность самого наличия этих измерений.

Связь с внутренней опорой теперь проясняется окончательно. Опора – это не каменный фундамент, стоящий неподвижно тысячелетия. Опора – это скорее способность живого организма сохранять вертикальное положение, постоянно перераспределяя напряжение между разными группами мышц, реагируя на изменения почвы, компенсируя внешние толчки. Это динамическое равновесие, а не статическая конструкция.

Пять элементов PERMA – это те самые «группы мышц», которые участвуют в удержании этого равновесия. Положительные эмоции дают энергию и гибкость. Вовлечённость тренирует способность к концентрации и присутствию. Отношения создают сеть поддержки и обратную связь. Смысл задаёт направление и оправдание усилий. Достижения подтверждают эффективность и укрепляют веру в себя.

Когда все эти системы работают согласованно, человек

обретает ту самую устойчивость, которая позволяет ему не проваливаться в трудностях и не терять себя в радостях. Он становится способным не просто выживать, но процветать – цвести и приносить плоды даже на не самой благодатной почве.

В следующих главах мы углубимся в каждый из этих элементов, рассмотрим их более детально, исследуем механизмы их работы и связи с другими психологическими феноменами. Модель PERMA станет для нас компасом, который будет указывать направление в этом путешествии к пониманию того, как устроена полноценная человеческая жизнь и как каждый из нас может строить свою собственную внутреннюю опору.

Как найти и использовать свои достоинства

Человеческое мышление устроено таким образом, что оно гораздо быстрее замечает недостатки, чем достоинства. Это свойство имеет глубокие эволюционные корни: для выживания было критически важно заметить опасность, угрозу, неполадку. Тот, кто вовремя обнаруживал хищника или порчу пищи, оставлял больше потомства, чем тот, кто любовался красотой заката. Механизм негативного сканирования реальности встроен в нашу психику на самом глубинном уровне.

В отношении к самим себе этот механизм работает с удвоенной силой. Мы склонны замечать свои ошибки, провалы, слабости и недостатки гораздо отчетливее, чем успехи, таланты и сильные стороны. Одно критическое замечание в свой адрес может перевесить десяток похвал. Одна неудача способна обесценить череду побед. Эта асимметрия восприятия создаёт искажённую картину самих себя: мы видим себя скорее как набор проблем, требующих решения, чем как совокупность даров, требующих развития.

Традиционная психология долгое время работала в этой же парадигме. Она учила нас выявлять недостатки, прора-

батывать травмы, исправлять ошибки. Это важная и нужная работа, без которой невозможно обойтись. Но если она становится единственной оптикой, возникает опасный перекос. Человек привыкает смотреть на себя как на объект ремонта, как на нечто, что постоянно нуждается в починке. Его внимание сосредоточено на том, что не работает, что болит, что отстаёт от нормы. И в этом фокусе незаметно исчезает то, что работает хорошо, что составляет его уникальность, что является источником радости и энергии.

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.