

# ПАРАДОКС ПЕРФЕКЦИОНИСТА



ТАЛ  
БЕН-ШАХАР

*the*  
*Pursuit*  
*of*  
**PERFECT**

**How to Stop Chasing Perfection and  
Start Living a *RICHER, HAPPIER* Life**

*TAL BEN-SHAHAR, Ph.D.*



New York Chicago San Francisco Lisbon London Madrid Mexico City  
Milan New Delhi San Juan Seoul Singapore Sydney Toronto

ТАЛ БЕН-ШАХАР

# **ПАРАДОКС ПЕРФЕКЦИОНИСТА**

Перевод с английского Михаила Табенкина

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2013

# Информация от издательства

Издано с разрешения The Sagalyn Literary Agency и литературного агентства  
«Синописис».

На русском языке публикуется впервые

**Бен-Шахар, Т.**

Парадокс перфекциониста / Тал Бен-Шахар; пер. с англ. Михаила Табенкина. — М.  
: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

ISBN 978-5-91657-754-9

Эта книга о том, что такое перфекционизм и как преодолеть это препятствие на пути к счастливой жизни. Все мы стараемся оправдать собственные надежды и ожидания окружающих, пытаясь действовать безукоризненно. Но ведь именно это, по мнению автора, мешает нам быть счастливыми. Нужно освободиться от попыток все и всегда делать идеально и научиться правильно воспринимать уроки, которые мы получаем, испытывая негативные эмоции, составляющие неотъемлемую часть нашей жизни.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

*Посвящается любимой Тами*

# Предисловие

Последние десять лет я преподаю уроки счастья. Как и у большинства преподавателей университетов, тема, которая впервые пробудила во мне сильный личный интерес, в итоге оказалась предметом моего научного исследования. Я начал размышлять о счастье, будучи успешным, но несчастливым студентом, который за несколько лет превратился в успешного, но несчастливого ученого. Мое желание разобраться в причине моего несчастья привело меня в перспективную область позитивной психологии. В отличие от традиционной психологии, которая преимущественно сосредоточена на проблеме невротических расстройств, депрессии и тревоге, позитивная психология изучает факторы, которые ведут людей и компании к процветанию. Проще говоря, позитивная психология — это наука о счастье.

Из изучения позитивной психологии я вынес очень многое и хочу поделиться с другими тем, что мне известно. Конечно, я всегда понимал, что людей волнует такой предмет, как счастье, но не ожидал столь масштабного интереса, с которым столкнулся, когда начал писать статьи и выступать с лекциями, посвященными более полноценному и приятному образу жизни.

В письмах читателей, в разговорах со студентами старших курсов и на семинарах — будь то с предпринимателями в Шанхае, политическими лидерами в Канберре, трудными подростками в Нью-Йорке, журналистами в Кейптауне или учителями в Париже — я видел, как вдохновенно люди улучшали собственную жизнь, жизнь своих близких, друзей и коллег.

С течением времени я начал понимать, что все эти различные группы объединяет нечто большее, чем просто тяга к более счастливому образу жизни, — они также имеют общие цели, с помощью которых люди становятся счастливее. Одной из этих целей (она же, вероятно, цель номер один) является стремление не просто к более счастливой, но к идеальной жизни.



Мне это стало очевидно, когда во время бесед о счастье я получил два характерных и в чем-то удивительных суждения аудитории. Во-первых, люди обычно считают, что они несчастливы. Но по мере более подробного описания их жизни и чувств становится ясно: на самом деле они имеют в виду, что не бывают счастливы все время. Во-вторых, моих собеседников настораживает, что я не произвожу впечатления человека, которого всякую минуту распирает от счастья, каким, по их мнению, должен быть эксперт по этому вопросу. Как только я заговаривал о своих неудачах или страхах, они удивлялись, что я считаю себя счастливым человеком, несмотря на негативные переживания. В основе этих двух суждений лежит предположение, что поистине счастливые люди надежно защищены от печальных переживаний, страха, тревоги, неудач и потерь. Распространенность этого предположения у жителей самых разных стран и возрастов в какой-то момент меня поразила: оказывается, мы окружены перфекционистами!

Никогда прежде я не думал, что явление перфекционизма столь заразительно. Большинство людей, с которыми я общался и в которых распознал заядлых перфекционистов, могли и не считать себя таковыми и не выглядеть таковыми в глазах остальных людей. И все же в большей или меньшей степени их предположения, их образ мышления и жизни были характерны именно для перфекционистов. Более того, все они так или иначе страдали от вредных последствий своего стремления к совершенству.

Эта книга о том, что из себя, по сути дела, представляет перфекционизм и как преодолеть это препятствие на пути к счастливой жизни.

Подобно моему предыдущему труду под названием «Быть счастливее»<sup>[1]</sup>, эта книга также писалась как практическое руководство. Чтобы извлечь из нее серьезный урок, читатели не должны проглатывать страницу за страницей, как во время чтения романа. Я предлагаю изучать ее медленно, с перерывами, чтобы осмыслить и применить прочитанное на практике. Для облегчения этих процессов в конце каждой главы имеются упражнения. Кроме того, в тексте книги есть «разминки» — вопросы или идеи для

обсуждения. Они дают возможность поразмыслить, чтобы лучше понять и усвоить материал. Упражнения и разминки можно делать одному, в парах или группах. Идеи, изложенные в книге, пригодятся любителям чтения, заинтересованным в личном развитии, а также супружеским парам, желающим прийти к большему взаимопониманию.



# Введение

*Даже в самый разгар зимы в моей душе цветет  
вечное лето.*

Альбер Камю

Это было в Гарварде в середине января. Не замечая ничего вокруг, я пересекал дворик, направляясь к строгому зданию факультета психологии на другой стороне кампуса. Добравшись до места, я остановился перед закрытой дверью, поднял глаза, пытаюсь просмотреть номера зачеток в оценочном листе — и обнаружил, что не могу разобрать написанное. Я опять со страху почти ничего не видел.

Первые мои два года обучения в институте складывались неудачно. Все время я ощущал, как над головой висает дамоклов меч. Что случится, если я прослушаю важное слово на лекции? Что произойдет, если меня застанут врасплох на семинаре и я не смогу ответить на вопрос профессора? Что делать, если у меня не будет возможности перечитать свое сочинение в третий и последний раз перед его сдачей? Из-за любой подобной ситуации работа могла оказаться несовершенной, обернуться провалом, отнять у меня шанс стать таким человеком и достигнуть такого уровня жизни, о котором мечтал.

В тот день, когда я стоял возле двери профессора, сбылось одно из моих больших опасений. Мне не поставили пятерки! Я бросился к себе в комнату и заперся на ключ. Никто не любит терпеть неудачу, но есть разница между ее естественным неприятием и сильным страхом. Неприятие неудачи побуждает нас принимать необходимые меры предосторожности и упорно работать, чтобы добиться успеха. И наоборот, сильный страх перед неудачей часто мешает нам сосредоточиться, заставляя нас избегать ее столь упорно, что мы отказываемся брать на себя риск, без которого нет развития. Этот страх не только ставит под угрозу нашу работоспособность, но и подвергает опасности наше общее психическое состояние.

Неудача — неизбежная часть и критически важный момент успешной жизни. Падая, мы учимся ходить, лепеча, учимся говорить, промахиваясь — закидывать мяч в баскетбольную корзину. Тот, кто

очень боится неудач, в конечном итоге не реализует своих способностей. Или мы учимся на ошибках — или не учимся вообще!

Десять лет спустя я обедал в столовой одного из студенческих общежитий Гарварда. Был октябрь, и почти все листья за окном горели оранжевым, красным и желтым пламенем. Больше всего мне нравились те, которые, казалось, все еще пытались противостоять естественному ходу событий и не желали окрашиваться в эти яркие тона.

— Можно присесть? — услышал я вопрос старшекурсника Мэтта. Я не мог говорить с набитым ртом, поэтому только кивнул и улыбнулся.

— Я слышал, вы ведете уроки счастья, — продолжил Мэтт, усаживаясь напротив меня.

— Совершенно верно, преподаю позитивную психологию, — ответил я, приготовившись рассказать ему все о своем новом курсе. Но прежде чем я успел раскрыть рот, Мэтт перебил меня.

— Видите ли, Стив, мой сосед по комнате, посещает ваши занятия, так что вам лучше быть начеку.

— Быть начеку? Почему же? — поинтересовался я, ожидая, что тот выдаст мне некую страшную тайну Стива.

— Поскольку если я когда-либо увижу, что вы расстроены, то расскажу ему, — ответил он.

Мэтт определенно шутил или, по крайней мере, шутил отчасти. Однако посыл его высказывания был серьезным и распространенным: счастливая жизнь состоит из непрерывного потока позитивных эмоций, и человек, который испытывает чувство зависти, злобы, разочарования, печали, страха или озабоченности, на самом деле несчастлив. В действительности люди, которые не испытывают этих обычных неприятных чувств, или психопаты, или покойники. Наша способность периодически переживать подобные эмоции всего лишь доказывает, что мы еще живы. Парадоксально, но, не позволяя себе испытывать негативные эмоции, мы ограничиваем и возможность ощущать себя счастливыми. Все наши чувства проходят по одним и тем же эмоциональным каналам, поэтому, блокируя негативные эмоции, мы косвенным образом блокируем и позитивные. Не находя выхода, эти негативные эмоции лишь развиваются и обостряются. А

когда они в конечном счете вырываются наружу — а со временем это так или иначе происходит, — то захлестывают нас. Неприятные эмоции — это неотъемлемая часть человеческого опыта, и, следовательно, отказ от них в итоге означает отказ от своей человеческой природы. Чтобы жить полной, насыщенной — счастливой — жизнью, мы должны позволить себе испытывать весь спектр человеческих эмоций, иными словами, быть людьми.

Жизнь Аласдера Клэра казалась прекрасной. Он был лучшим студентом Оксфордского университета и затем стал одним из самых знаменитых его ученых, удостоенных наград и премий. Не желая отгораживаться от остального мира высокой стеной, он опубликовал роман и сборник стихов и записал два альбома, в которые вошли некоторые из его собственных произведений. Впоследствии он выступил в качестве сценариста, режиссера, продюсера двенадцатисерийного телесериала о Китае «Сердце дракона».

Сериал завоевал премию «Эмми», но присутствовать на церемонии ее вручения Клэру было не суждено. В возрасте сорока восьми лет, вскоре после завершения съемок, Клэр покончил жизнь самоубийством, прыгнув под поезд.

Если бы он знал, что ему вручат «Эмми», изменилась бы его жизнь? Как говорила его бывшая жена: «“Эмми” — это символ успеха, который для него так много значил, благодаря которому он вырос бы в собственных глазах». Но, добавляет она, «у него было так много символов успеха более значимых, чем “Эмми”», и ни один из них не удовлетворял его. «Всякий раз, когда он что-то делал, ему требовалась новая награда»<sup>1</sup>.

В конечном счете Клэр никогда не был доволен сделанным. Достигнув несомненно большого успеха, он никогда не считал себя успешным человеком. На самом деле он отрицал успех. Во-первых, он постоянно мерил себя стандартами, которым практически невозможно было соответствовать. Во-вторых, даже достигая почти невозможных результатов, он незамедлительно объявлял их тривиальными и устремлялся к очередной несбыточной мечте.

Стремление к успеху заложено в человеческой природе. И многие из нас берут одну за другой все новые и новые высоты, ведущие к

личному успеху и социальному прогрессу. Действительно, большие надежды могут повлечь за собой большую награду. Однако, чтобы жить успешной и полноценной жизнью, мы должны придерживаться реалистичных стандартов успеха, уметь радоваться своим достижениям и быть благодарными жизни. Нам нужно соизмерять мечты с реальностью и оценивать по достоинству свои достижения.

Эти три истории — моя чрезмерная обеспокоенность из-за оценки ниже пяти баллов, предупреждение Мэтта, что мне лучше все время казаться счастливым, и трагедия, связанная с неспособностью Клэра насладиться успехом, — заставляют обратить внимание на три различных, но все же взаимосвязанных аспекта перфекционизма: отрицание неудачи, отрицание негативных эмоций и отрицание успеха. Мы видим, что негативные воздействия этих аспектов перфекционизма окружают нас и, что более опасно, находятся внутри нас.

Мы видим, как сильно страдают ученики в школе, которые прекратили экспериментировать из-за боязни получить низкую оценку. Мы видим студентов, которые боятся приступить к проекту, если не уверены в идеальном результате. Мы видим компании, в которых инновация приносится в жертву на алтарь испытанного, проверенного, безопасного — и заурядного.

Подобная манера поведения свидетельствует о сильном страхе перед неудачей. Иногда мы загоняем этот страх внутрь себя. Каждому из нас попадались люди, которые кажутся неизменно веселыми даже перед лицом крупных неприятностей и остаются оптимистами, несмотря на объективную реальность. Они быстро приходят в себя после неудач. Однако отсутствие эмоциональных крайностей — бегство с целью избежать определенных чувств — парадоксальным образом может сократить минуты счастья.

Легко понять, каким образом перфекционизм ведет к отторжению неудач, а за ним и к негативным эмоциям. Удивляет то, как он может привести к отторжению успеха. Как ни парадоксально, перфекционизм характерен для людей, которые, казалось бы, имеют все, но все равно несчастны. Если у нас нет другой мечты, кроме мечты об идеальной жизни, мы обречены на разочарование, поскольку такие мечты просто не могут осуществиться в реальном мире. Как раз из-за чрезмерного

перфекционизма все реальные достижения казались Клэру банальными и он не мог испытывать настоящее и долгое удовлетворение от своих успехов.

**Разминка.** Можете ли вы узнать себя или кого-то из знакомых в одной из этих трех историй?

Долгое время психологи считали перфекционизм видом нервного расстройства. В 1980 году психолог Дэвид Бёрнс описал перфекционистов как «людей, чьи стандарты выходят далеко за пределы достигаемого или разумного, людей, которые изо всех сил упорно и неустанно совершают усилия ради невозможных целей, определяют собственную ценность исключительно категориями продуктивности и успеха»<sup>2</sup>. С недавних пор психологи начали рассматривать перфекционизм как более сложное явление и изучать случаи, когда он не носит исключительно негативного характера. Было даже обнаружено, что в некоторых случаях перфекционизм полезен, поскольку побуждает людей упорно трудиться и устанавливать высокие личные стандарты.

В свете вышесказанного на сегодняшний день психологи различают позитивный (адаптивный и благотворный) и негативный (дезадаптивный и невротический) перфекционизм<sup>3</sup>. Я считаю, что эти два вида перфекционизма существенно различаются как по своей внутренней природе, так и по своим последствиям. Говоря о негативном перфекционизме в этой книге, я называю его перфекционизмом, а говоря о позитивном перфекционизме, называю его оптимализмом<sup>4</sup>.

В Оксфордском словаре английского языка оптимальное определяется как «лучшее, наиболее благоприятное, особенно при заданном наборе условий». Поиск оптимального — будь то лучшее использование ограниченного времени, которым мы располагаем на протяжении дня (или жизни), или лучший дом, который мы можем приобрести с учетом нашего бюджета, — для нас привычен. Мы признаем рамки реального — что день состоит лишь из двадцати четырех часов, что можно потратить лишь ограниченное количество денег, в соответствии с чем и организуем свою жизнь.

Исследователи, которые ввели понятие позитивной психологии, определили его как «научное изучение оптимального функционирования человеческого организма»<sup>5</sup>. Они понимали, что есть внутренние пределы человеческого существования, что в жизни все мы должны идти на компромисс и смириться с невозможностью получить все сразу. Согласно фундаментальной идее, позитивная психология задается следующим вопросом: какова наилучшая возможная жизнь, которую можно прожить? В этом смысле позитивная психология, сосредоточиваясь на вопросе оптимального, полностью отличается от пресловутой «работы над собой», которая так часто побуждает нас включить воображение и стремиться к идеальному образу жизни. Парадоксально, но это стремление может привести к большому разочарованию и несчастью.

Ключевое различие между перфекционистом и оптималистом состоит в том, что первый, по сути дела, отрицает реальность, в то время как последний ее принимает. Позже мы изучим это важное различие, но сейчас можно рассмотреть его с точки зрения человека, который стремится к успеху, но не боится неудач и негативных эмоций.

Перфекционист ждет, что его путь к любой цели — и, более того, весь его жизненный путь — будет прямым и свободным от препятствий. Когда этого не происходит (что неизбежно) — например, он терпит неудачу при выполнении какой-либо задачи или ситуация складывается неожиданным образом, — его постигает глубокое разочарование и он с трудом доводит дело до конца. В то время как перфекционист отторгает неудачу, оптималист принимает ее как естественный эпизод в жизни и опыт, неразрывно связанный с успехом. Он понимает, что желаемая работа, на которую ему не удалось устроиться или ссора с женой (мужем), — это часть полноценной и приносящей удовлетворение жизни; благодаря этому опыту он осознает свои способности, становится более сильной личностью. В университете я был несчастлив главным образом по той причине, что не мог принять неудачу как неотъемлемую часть учебы — и жизни.

Перфекционист считает, что счастливая жизнь состоит из непрерывного потока позитивных эмоций. В погоне за счастьем он отторгает негативные эмоции. Он не позволяет себе печалиться из-за упущенной возможности получить работу или ощущать глубокое чувство боли, которое следует за разрывом серьезных отношений. Оптималист допускает, что для живого человека негативные эмоции неизбежны. Он принимает грусть и боль, позволяя подобным чувствам углубить его общее восприятие жизни. Мэтт — студент, который шутя угрожал, что если увидит меня несчастливым, то расскажет об этом своему соседу по комнате, — думал, что человек, который преподает уроки счастья, должен сиять от радости 24 часа в сутки. Идея Мэтта была не просто фантастической — она, по сути, представляла собой рецепт несчастья.

Перфекционист никогда не удовлетворен. Он постоянно ставит себе цели и стандарты, которым во всех отношениях невозможно соответствовать, тем самым на начальном этапе отвергает возможность успеха. Неважно, чего он добился — насколько хорошо успевал в школе или насколько высоко поднялся вверх по карьерной лестнице, — он никогда не довольствуется своими достижениями. В этом смысле восприятие реальности — это то, что отличает оптималиста от перфекциониста. Достигая своей цели, оптималист испытывает настоящее удовлетворение. Всю свою жизнь Клэр отчаянно гнался за успехом, но, поскольку его взгляды на успех были нереальными, он так и не преуспел (в своем представлении) и поэтому никогда не был счастлив.

Перфекционисты отвергают реальность и заменяют ее вымышленным миром — миром, в котором нет места неудаче и негативным эмоциям и в котором их стандартам успеха — неважно, насколько они оторваны от реальности — можно соответствовать. Оптималисты принимают реальность — они допускают, что в реальном мире не избежать некоторых неудач и горестей и что успех должен измеряться в соответствии со стандартами, которые действительно достижимы.

Поскольку перфекционисты отрицают реальность, то их эмоции — это цена ее восприятия. Их не оставляет ощущение возможной неудачи, отторжение неудачи порождает беспокойство. Неприятие ими



негативных эмоций часто ведет к обострению самой эмоции, которую они пытаются подавить, что в конечном счете приводит к еще более сильной боли. Неприятие реального мира заставляет их устанавливать чрезмерные стандарты успеха, и поскольку они рискуют никогда не соответствовать этим стандартам, то постоянно обуреваемы чувствами разочарования и неполноценности.

Оптималисты, со своей стороны, получают большое эмоциональное преимущество. Признавая реальность, они в состоянии вести насыщенный и приносящий удовлетворение образ жизни. Поскольку они воспринимают неудачу как естественное событие, то испытывают меньший страх перед ней и получают больше удовольствия от своей деятельности. Так как негативные эмоции для оптималистов — неотъемлемая часть жизни, то они не пытаются их подавить — они учатся на них. Поскольку оптималисты признают границы реального мира, они ставят цели, которых действительно можно добиться, и потому чаще имеют повод радоваться успеху.

Перфекционист	Оптималист
Отрицает неудачу	Признает неудачу
Отторгает негативные эмоции	Приемлет негативные эмоции
Отторгает успех	Приемлет успех
Отторгает реальность	Приемлет реальность

По сути дела, перфекционисты отрицают все, что расходится с их идеальным мировоззрением, и в результате страдают, если не соответствуют собственным нереальным стандартам. Оптималисты принимают и извлекают пользу из всего, что предлагает им жизнь.

**Разминка.** Есть ли в вашей жизни отдельные области, где вы стремитесь быть оптималистом? Есть ли области, где вы в большей степени перфекционист?

Эта книга разделена на три части. В первой части излагается теория перфекционизма, развиваются вышеизложенные идеи. В первой главе рассматривается важность умения спокойно воспринимать неудачу и необходимость учиться принимать поражения. Во второй главе рассматриваются особенности эмоционального восприятия и

развивается идея о необходимости позволять себе быть человеком. В третьей главе рассказывается о правильном восприятии успеха, о важности умения ставить честлюбивые, но реальные цели и оценивать свои достижения. В последней главе этой части рассказывается о восприятии реальности, которая заложена в основу противостояния перфекционистским наклонностям.

Во второй части показано, как применять идеи, рассмотренные в первой части. В пятой главе обсуждается, что в состоянии сделать учителя и родители, чтобы помочь детям добиться счастья и успеха. В шестой главе рассматривается влияние перфекционизма и оптимализма на рабочий процесс и демонстрируются преимущества оптималиста. В седьмой главе я пытаюсь доказать, что достижение истинной любви включает в себя отказ от нереальных взглядов на идеальную любовь. Третья, заключительная часть книги содержит в себе ряд коротких размышлений, каждое из которых посвящено различным аспектам перфекционизма. В первом рассматривается, почему часто бывает так трудно изменить свои представления и поведение, особенно когда речь идет о перфекционистских наклонностях. Во втором представлена когнитивистская терапевтическая техника, которая может быть использована в работе со случаями перфекционизма.

В третьем размышлении я даю рекомендации относительно того, как советовать другим. В четвертом рассматривается место психиатрического лечения в борьбе с умственными заболеваниями. В пятом изучается роль страдания в нашей жизни. В шестом подчеркивается важность любви к себе, а в седьмом исследуется вопрос негативного влияния перфекционизма на наше отношение к другим людям. Предмет восьмого размышления — движение за старение вопреки движению против старения. В девятом размышлении обсуждается «великий обман» и цена, которую платят люди, скрывающие свои эмоции. Последнее размышление касается пределов знания и нашего отношения к незнанию.

Тема перфекционизма ближе всего моему сердцу и уму, потому что я сам сталкивался с его проблемами. Поскольку эта тема всегда была значимой для меня, я не удивлялся тому, что у моих студентов лекции

по перфекционизму тоже вызывают особый интерес. Как писал Карл Роджерс: «Самое личное — это наиболее распространенное»<sup>[6](#)</sup>.

# Часть I

## ТЕОРИЯ

# Глава 1

## ПРИНЯТИЕ НЕУДАЧ

*Самая большая ошибка — это боязнь совершить ошибку.*

Элберт Хаббард

Вечером 31 мая 1987 года я стал самым молодым чемпионом Израиля по игре в сквош. Меня сильно взволновала победа на чемпионате, и я чувствовал себя поистине счастливым. Около трех часов. Потом я начал думать, что это достижение на самом деле не очень значительно: в конце концов, сквош не является основным видом спорта в Израиле — игроков в сквош едва ли наберется тысяча человек. Настолько ли уж большое дело быть лучшим в такой маленькой группе? На следующее утро я решил, что испытаю вожделенное чувство глубокого и длительного удовлетворения лишь в том случае, если выиграю чемпионат мира. Несколько недель спустя я окончил школу, упаковал чемоданы и отправился в Англию, которая считалась международным центром игры в сквош. Из аэропорта Хитроу я добрался на метро до Страйпса, сквош-клуба на Илинг Бродвее, где тренировался чемпион мира Яншер Хан. Это был первый день, когда я начал учиться вместе с ним, хоть он об этом и не догадывался.

Я следил за каждым его движением на корте, в спортзале и на дороге. Каждое утро, перед тем как отправиться в клуб, он бегал на семимильное<sup>[2]</sup> расстояние; я делал то же самое. Затем он проводил четыре часа на корте, играл с партнерами по тренировкам и занимался с инструктором; я делал то же самое. В полдень один час он поднимал штангу, после чего в течение часа растягивался; я делал то же самое.

Первый пункт моего плана по завоеванию титула чемпиона мира состоял в быстром самосовершенствовании, чтобы Яншер предложил мне стать одним из его постоянных партнеров по тренировкам. Я действительно добился успехов, и через полгода после моего переезда в Англию Яншер предложил мне играть с ним всякий раз, когда его постоянных партнеров не было на месте. Через несколько месяцев я вошел в их число. Ежедневно я играл и тренировался с Яншером, а когда он поехал на спортивные соревнования, то присоединился к нему и даже играл с ним перед матчем на разогреве или, если матч не утомлял его (а таких было большинство), потом мы снова играли вместе.

Несмотря на то что Яншер наращивал интенсивность своего рабочего темпа постепенно, я рвался вперед. Приехав в Англию, я видел перед собой лишь два пути: или тренироваться как чемпион

мира (и стать им самому), или не тренироваться вообще (и отказаться от своей мечты). Все или ничего. Режим Яншера по своей интенсивности далеко превосходил режим, которого я придерживался прежде. Но я думал, что это не имеет значения — делай так, как делает чемпион мира.

Но мое тело считало иначе. Я начал получать травмы с большей регулярностью. Сначала они были незначительными — растянутое сухожилие, слабая боль в спине, в колене — ничего из этого не могло заставить меня покинуть корт более чем на два дня. Несмотря на травмы, я тренировался так, как это делал чемпион мира, и моя игра продолжала улучшаться.

Но затем я с испугом обнаружил, что на соревнованиях показываю более слабый результат, чем во время тренировок. Ночью перед матчем я не мог заснуть из-за сильного возбуждения, что негативно сказывалось на моей игре на корте. Играя на крупных матчах или набирая очки, я часто задыхался от волнения.

Через год после переезда в Лондон я вышел в финал крупного спортивного соревнования юниоров. Я ждал легкой победы, одержав верх над ведущими игроками в прежних турах. За игрой наблюдал тренер, за меня болели друзья, присутствовал репортер из местной газеты, готовясь сообщить миру, что на корте взошла новая звезда. Без напряжения я выиграл первые два гейма. До победы оставалось всего два очка, когда сначала мою ступню, затем всю ногу и руку свело судорогой. Я проиграл.

Во время тренировок (вне зависимости от степени их тяжести) я никогда не испытывал подобных спазмов. Мне стало ясно, что физические симптомы возникли в результате психологического напряжения. В моем стремлении стать чемпионом мира неудаче не было места. Я также думал, что к достижению моей цели — чемпионского титула — ведет лишь кратчайший и самый прямой маршрут. На иные, как я считал, не стоило тратить времени и сил.

Но мое тело имело на этот счет другое мнение. Хронические перегрузки стали приводить к серьезным травмам: на восстановление требовались не дни, а недели. Тем не менее я не отказывался от своего изнуряющего режима. В результате в двадцать один год, страдая от травм и следуя настоятельным советам медицинских экспертов



сбавить темп, я отказался от мечты стать лучшим игроком мира. Я чувствовал себя опустошенным и все же испытывал некое облегчение: благодаря врачам я мог сослаться на уважительную причину своей неудачи.

Чтобы найти альтернативу профессиональной карьере спортсмена, я подал заявление в университет. Мои приоритеты сдвинулись от спорта в сторону науки. Но я вошел в аудиторию с теми же манерами поведения, чувствами и взглядами, которыми руководствовался на корте. Я снова полагал, что стою перед выбором: или все, или ничего, мыслил категориями объема работы, которую мне требовалось выполнить, и оценками, которые я должен был заработать. Я считал своим долгом от корки до корки прочитывать все книги, указанные профессорами, и не признавал никаких оценок, кроме пятерок, за сочинения и экзамены. «Работа над успехом» лишала меня сна, а страх перед возможной неудачей держал на взводе еще долгое время после сдачи всех работ и экзаменов. В результате первые годы в университете я провел в состоянии почти непрерывного стресса.

**Разминка.** Знакома ли вам рассказанная история? Напоминают ли вам кого-нибудь описанные люди?

Когда я поступил в университет, мой первоначальный план заключался в том, чтобы преуспеть в одной из сложных наук. Мне ставили высшие баллы по математическим дисциплинам. Этого стимула было для меня достаточно. Я считал, что это наикратчайший путь к совершенству. Но, несмотря на мои успехи на занятиях, чувство неудовлетворенности и нарастающая усталость постепенно заставили меня перейти от точных наук к гуманитарным и социальным. Поначалу я чувствовал себя неловко, вступив в неведомую — и более деликатную — область «более простых» дисциплин. Однако мое желание уменьшить тревогу и избавиться от угнетенного состояния пересилили страх и боязнь перемен. В начале третьего курса я отошел от компьютерного программирования и стал заниматься психологией и философией.

Тогда я впервые познакомился с исследованиями перфекционизма, которые проводились Дэвидом Бёрнсом, Рэнди Фростом, Гордоном

Флеттом и Полом Хьюиттом. До той поры я не представлял себе, что столько людей борется с теми же проблемами, которые были у меня. Как исследовательская деятельность, так и мысль, что я не одинок, немного меня успокоили. Сначала я просматривал литературу, выискивая быстрый способ перейти из того состояния, в котором находился (дезадаптивный перфекционизм), в то, в котором хотел оказаться (адаптивный перфекционизм), — и по-прежнему искал прямолинейное решение. Но когда мои попытки обернулись неудачей, я погрузился в исследование и спустя некоторое время глубже проник в предмет и в самого себя.

## **Перфекционизм против оптимализма**

Давайте посмотрим на существенные различия между перфекционистом, который отрицает неудачу, и оптималистом, который ее принимает. Важно понимать, что перфекционизм и оптимализм не являются полностью независимыми друг от друга качествами. Нет человека, который на сто процентов был бы перфекционистом или оптималистом. Тем не менее мы должны представлять себе перфекционизм и оптимализм как понятия, лежащие в пределах одного отрезка, и каждый из нас в большей или меньшей степени тяготеет к одному или другому концу этого отрезка.

В одних областях жизни мы можем быть оптималистами, в других — перфекционистами. К примеру, можно легко простить себе ошибки в работе, но погрузиться в отчаяние, если личная жизнь не вполне соответствует ожиданиям. Посвятив свою жизнь сквошу, я испытывал сильный страх перед неудачей всякий раз, когда выступал на спортивном соревновании. Поступив в университет и обратив свой перфекционизм в сторону науки, я стал испытывать тот же парализующий страх перед занятиями. Наоборот, играя в триктрак — игру, которая мне очень нравилась, — я не испытывал выбивающего из колеи беспокойства или иных перфекционистских симптомов, поскольку это занятие было не столь важно для меня.

## **В ожидании идеального пути**

Стремления и цели, которые ставят перед собой перфекционисты и оптималисты, не обязательно различаются между собой. И те и другие могут демонстрировать одинаковое упорство и сильное желание достичь своих целей. Разница заключается в том, как они относятся к процессу их достижения. Для перфекциониста идеальный путь к цели представляет собой кратчайшую дорогу — прямую линию. Ко всему, что мешает его движению на пути к конечной цели, он относится как к барьерам в беге с препятствиями. Для оптималиста неудача — неизбежная часть пути, перехода из того состояния, в котором он находится, туда, где он хочет быть. Он относится к оптимальному пути не как к прямой линии, но как к геометрической фигуре, более напоминающей неровную восходящую спираль, — ему известно, что на пути будут встречаться многочисленные повороты.

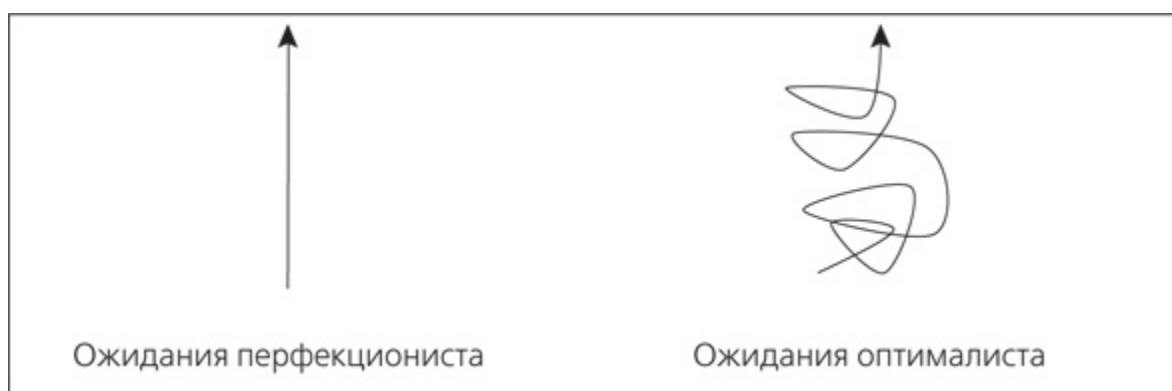
Перфекционист, ожидающий плавного движения на пути к своим целям, необъективен в своих ожиданиях. Он погружен в несбыточные мечтания и оторван от реальности. Оптималист исходит из реальности: он признает, что дорога не всегда будет ровной прямой линией, что он неизбежно столкнется с препятствиями и обходными маршрутами на своем пути. Он руководствуется фактами, благоразумием и не теряет связи с реальностью.

## **Страх перед неудачей**

Определяющая характеристика перфекционизма — страх перед неудачей. Этот страх движет перфекционистом; его главная забота состоит в том, чтобы избежать падений и ошибок<sup>1</sup>. Он тщетно пытается заставить реальность (в которой нельзя избежать ошибок) уложиться в его прямолинейные взгляды на жизнь — что напоминает попытки забить квадратный колышек в круглую ямку. Сталкиваясь с невозможностью такого исхода, он начинает сторониться трудностей, уклоняться от видов деятельности, которые сопряжены с риском промахов. А когда он действительно терпит неудачу — и рано или поздно обнаруживает свои недостатки, — то испытывает разочарование, которое лишь усугубляет его страх перед ошибками в будущем.

Оптималист тоже не любит проигрывать — как и все люди, — но он понимает, что без этого нельзя ничему научиться и преуспеть. Говоря словами психологов Шелли Карсон и Эллен Лэнгер, оптималист понимает, что «уклонение от курса не всегда оказывается негативным, и оно может преподнести новые возможности и уроки»<sup>2</sup>. Для оптималиста неудача — это шанс установить обратную связь. Поскольку у него нет сильного страха перед ошибкой, он может извлечь урок для себя — потерпев неудачу в каком-либо деле, остановиться, проанализировать свою ошибку и выяснить, что послужило ее причиной. Затем он совершает очередную попытку, более настойчивую. Сосредоточиваясь на совершенствовании и устраняя последствия ошибок, он идет более извилистым путем к месту назначения, чем перфекционист. Но поскольку оптималист никогда не сдается и его не сковывает страх перед неудачей, как это часто случается с перфекционистом, его шанс добиться своих целей гораздо выше.

Рис. 1.1



Для перфекциониста наилучшая жизнь из возможных — фактически единственная жизнь, которую он готов принять, — та, в которой нет места неудачам. Наоборот, оптималист знает, что единственная возможная жизнь — это та, в которой неудачи неизбежны и из них надо извлекать уроки.

## Сосредоточиваясь на цели

Для перфекциониста цель — это единственное, что имеет значение. Движение к ней для него бессмысленно. Он относится к пути просто как к ряду препятствий, которые надо преодолеть, чтобы при любых обстоятельствах добиться желаемого. В этом смысле жизнь перфекциониста напоминает крысиные бега. Он не способен радоваться тому, что есть здесь и сейчас. Он полностью поглощен навязчивой мыслью об очередном продвижении по службе, очередной награде, очередной стадии проекта — что, как он полагает, сделает его счастливым. Перфекционист знает, что он не в состоянии полностью отделаться от препятствий на пути, поэтому считает его утомительным, но необходимым этапом движения по направлению туда, где он хочет быть, и пытается сделать его настолько коротким и безболезненным, насколько это возможно.

Герой кинофильма «Клик» Майкл Ньюмен представляет собой законченного перфекциониста. Ему вручают пульт дистанционного управления, который позволяет перемотать вперед ход собственной жизни. Сначала Майкл загадал желание получить повышение по службе, что, по его мнению, в конце концов сделает его счастливым, и использовал пульт, чтобы перескочить через все испытания на пути к повышению. Он «перелетает» через упорный труд и тяжелые времена, но также и через все повседневные радости жизни. Как он полагает, все, что непосредственно не связано с его конечной целью, — нежелательная задержка на пути.

Окружающим кажется, что Майкл в полном сознании, но эффект дистанционного управления таков, что он погружается в сон, чтобы не испытывать мучений от процесса движения, не на несколько часов, а на большую часть своей жизни. Фактически он проводит свою жизнь во сне. Конечно, фильм, построенный по голливудским законам, дает главному герою шанс осознать ошибочность своего пути и исправить допущенную ошибку. В итоге Майкл решает пройти свой жизненный путь целиком и становится более счастливым. Но в реальной жизни перфекционисты не дают себе второго шанса — сосредоточенные исключительно на конечной цели, они проходят мимо всех значимых событий.

У оптималиста те же самые устремления, что у перфекциониста, но он имеет привычку оценивать путь к цели и понимает, что на этом

пути встретятся препятствия. В отличие от перфекциониста он не настолько охвачен жаждой достичь своей цели, чтобы остальная жизнь перестала иметь значение. Он хочет совершенно сознательно участвовать в событиях, которые разворачиваются в его собственной жизни.

## **Принцип «все или ничего»**

На первый взгляд, вселенная перфекциониста проста: вещи правильные или неправильные, хорошие или плохие, удачные или провальные. Проблема состоит в том, что это единственные категории в его арсенале. Полутона, нюансы отсутствуют. Как замечает психолог Ашер Пахт: «Для перфекционистов существуют только концы отрезка — они не способны заметить промежуточных состояний»<sup>3</sup>. Перфекционист доводит существующие крайности до предела.

Принцип «все или ничего» проявляет себя по-разному. Когда я играл в сквош, то решил тренироваться именно так, как это делает чемпион мира, — или вообще отказаться от тренировок. Я сконцентрировался на единственной цели — победе — и не получал удовольствия от игры. На спортивных соревнованиях, особенно при выходе в финал, моя самооценка зависела от единственного очка, победы в единственной игре, единственном матче: или я выигрываю соревнование, или я безнадежный неудачник. Для человека, поглощенного жизненным принципом «все или ничего», каждое отступление от прямой линии, связывающей его с конечной целью, воспринимается как досадная неудача.

Я не предполагаю, что оптималист отрицает концы отрезка<sup>4</sup> (победа или поражение, успех или неудача, правильное или ошибочное). Но он понимает, что между этими концами расположено бесчисленное множество точек, которые сами по себе необходимы и ценны. Оптималист мог бы заметить, чего я не замечал, повторяя каждое движения Яншера Хана, — что на отрезке с двумя концами есть множество других пунктов, множество вопросов здоровья и профпригодности. Оптималист может найти смысл и удовлетворение — иными словами, найти счастье — в результатах, которые немногим

ниже наилучших, что я оказался не в состоянии сделать, будучи перфекционистом.

## **Защитное поведение**

Подобно неудаче, боязнь критики не позволяет нам выставять напоказ свои недостатки. Из-за своего принципа «все или ничего» перфекционисты воспринимают каждое критическое замечание как потенциальную катастрофу, угрозу самолюбию. Когда их критикуют, перфекционисты часто занимают крайне враждебную позицию и, следовательно, оказываются не в состоянии оценить, какую пользу можно извлечь из конструктивной критики.

Философ Минеа Молдовяну утверждает, что когда «мы говорим, что хотим истины, то стараемся быть справедливыми». Как и большинство людей, перфекционист, вероятно, скажет, что хочет учиться у других. Но он не хочет платить за обучение — признавать недостаток или ошибку, поскольку, по сути дела, его главная забота — доказать собственную правоту.

Если смотреть глубже, перфекционист знает, что его враждебное, защитное поведение вредит ему, и его шансам на успех, и даже его общей картине понимания самого себя и мира, из-за чего ему очень трудно стать другим. Есть два особых психологических механизма, которые определяют защитное поведение перфекциониста: саморазвитие и самооправдание<sup>5</sup>. Саморазвитие — это желание положительно выглядеть как в своих, так и в чужих глазах; самооправдание — это желание быть правильно воспринятым со стороны других людей — таким, каков ты есть на самом деле (или тем, кто ты есть на самом деле согласно твоему мнению). Эти два механизма часто конфликтуют друг с другом. К примеру, женщина с низкой самооценкой, с одной стороны, хочет, чтобы ее воспринимали как человека, который заслуживает уважения. С другой стороны, низкая самооценка заставляет ее чувствовать себя человеком, не заслуживающим уважения, — и, привыкнув к своей роли, она подсознательно желает, чтобы другие воспринимали ее как человека недостойного. Саморазвитие и самоконтроль — сильные внутренние



стимулы, но какой из них победит, зависит от человека и конкретной ситуации.

Когда речь идет о перфекционизме, самоконтроль и саморазвитие сливаются воедино, что доводит защитное поведение до крайности. Перфекционист хочет всегда быть на высоте (саморазвитие) и поэтому пытается выглядеть безупречно, избегая критики. Картина самого себя, которую рисует перфекционист и которая ему по душе, — это воплощение совершенства, и он, не жалея сил, убеждает других, что его представление о себе верно (самооправдание). Любой ценой он будет защищать свое эго и собственный надуманный образ и не допустит критики, выставляющей его в неприглядном свете.

Оптималист, наоборот, открыт советам. Он признает ценность обратной связи — будь то в виде неудачи или успеха. Хотя ему может и не понравиться, что его недостатки становятся видны, — большинству людей не нравится, когда их критикуют, равно как не хочется терпеть неудачи. Тем не менее, если критика обоснованна, оптималист находит время для открытой и честной ее оценки, а затем задается вопросом, что из услышанного следует взять на вооружение для дальнейшего развития. Признавая ценность обратной связи, оптималист активно ищет ее и благодарен тем, кто готов указать ему на достоинства и недостатки.

## **Поиск недостатков**

«Искатель недостатков» Генри Дэвид Торо заявил, что «найдет их даже в раю»<sup>6</sup>. Зацикленность перфекциониста на неудаче означает, что он ищет ответ на дне пустого стакана. Неважно, насколько он успешен — его недостатки затмевают для него собственные достоинства. Поскольку перфекционист занят выискиванием недостатков и придерживается принципа «все или ничего», он склонен видеть стакан полностью пустым — поскольку этот принцип рождает состояние абсолютной пустоты. Находясь в плену иллюзии «прямого пути», перфекционист постоянно отыскивает недостатки и отклонения от идеального маршрута... и, разумеется, находит — в ущерб собственному душевному спокойствию.

Ральф Уолдо Эмерсон писал: «Для разных людей один и тот же мир предстанет и адом, и раем»<sup>7</sup>. Наше субъективное истолкование мира имеет большое значение. К примеру, научные или спортивные достижения чуть ниже превосходных будут восприняты перфекционистом как катастрофа и могут заставить его прекратить дальнейшие попытки. Наоборот, оптималист, несмотря на разочарование своими неудачами, наиболее вероятно воспримет их как возможность получить дополнительный опыт. Скорее всего, неудачи не только не остановят его, но и, наоборот, склонят к новой попытке добиться успеха. Оптималисты стремятся во всем искать положительные стороны — находить серебряные тона в грозном облаке, готовить лимонад из лимонов. Они сосредоточены на светлой стороне жизни и не порицают писателей за обилие штампов. Стремясь обращать препятствия в возможности, оптималист идет по жизни с неиссякаемым чувством оптимизма.

Однако, несмотря на стремление сосредоточиться на потенциальных преимуществах, заложенных в любой ситуации, оптималист также признает, что не у каждого негативного события есть позитивный аспект, что в мире много зла и иногда негативная реакция на события очень уместна. Тот, кто не способен увидеть плохое, — замкнутый в себе человек, смотрящий на мир сквозь розовые очки, и он так же оторван от реальности, как тот, кто видит только плохое.

## Строгость

Перфекционист крайне строго относится и к себе, и к другим. Он не прощает себе ошибок и неудач. Его суровость вытекает из его убежденности в том, что по жизни действительно возможно (и, конечно, необходимо) идти плавно, без оплошностей. Ошибок следует избегать, и, как ответственный человек, он предпочитает относиться к себе со всей строгостью. Перфекционист доводит понятие ответственности до неадекватной крайности. Напротив, оптималист берет на себя ответственность за ошибки и учится на неудачах. Оптималист в большей степени склонен принимать критику и прощать себя в случае неудачи.

Строгость перфекциониста и склонность оптималиста прощать себе допущенные ошибки сказываются на отношении не только к себе, но и к другим. Доброта и сострадание или строгость, бескомпромиссность полностью проецируются на окружающих.

## **Консервативность**

Для перфекциониста существует один-единственный способ добраться до цели — и он имеет вид прямой. Путь, который он намечает себе (а также другим людям), консервативен. Язык, который он использует для передачи своих намерений, исключительно категоричен: мне следует сделать, мне надо сделать, я обязан, я должен.

В процессе принятия решений чувства для перфекциониста не играют роли. Он расценивает их как вредные, поскольку они могут меняться, часто непредсказуемым образом, и не соответствуют его словам «я должен» и «я обязан». Неожиданность опасна; будущее должно быть предсказуемым. Перемены — это его враги; спонтанность и импровизация слушком рискованны. Веселость неприемлема, особенно в ключевых для него сферах, за исключением редких случаев.

Консервативность перфекциониста происходит из его навязчивой потребности в контроле. Перфекционист пытается контролировать каждый аспект своей жизни, боясь, что при ослаблении контроля его мир развалится на куски. Он предпочитает все делать сам. Он не доверяет другим людям до тех пор, пока не убедится, что те будут соблюдать его инструкции с точностью до буквы. Его нежелание отпустить вожжи тесно связано со страхом перед неудачей.

Также консервативность может заявить о себе и иным образом. Представьте себе человека, который, посвятив себя цели стать партнером консалтинговой фирмы, семьдесят часов в неделю проводит в офисе. Его не радует работа, и он помнит, что когда-то подработка в ресторане на каникулах в университете приносила ему гораздо большее удовольствие. Но он отказывается менять цель — возможно, даже отказывается признать себе, что несчастен, — и продолжает идти по прежнему пути, отмечая возможность неудачи.

Оптималист также ставит перед собой честолюбивые цели, но, в отличие от перфекциониста, не скован собственными обязательствами. Например, он может, не отказываясь от намерения стать партнером в бизнесе, немного смягчить свой график или сделать перерыв в работе, чтобы все-таки выяснить: может, стоит все бросить и открыть свой ресторан?

Иными словами, оптималист не следует раз и навсегда утвержденной дорожной карте. Его ориентиры более динамичны. Они позволяют ему уверенно отклоняться от главного пути, используя обходные дороги. Хотя у него есть ясное чувство направления, он открыт различным альтернативам, умеет легко приспосабливаться к новым обстоятельствам, справляться с неожиданностями и непредсказуемыми изгибами и поворотами. Допуская мысль о том, что к цели можно прийти разными путями, он проявляет себя как гибкий, но не бесхарактерный человек, он открыт возможностям, но не живет бесцельно.

Перфекционист	Оптималист
Путь как прямая линия	Путь как спираль
Страх перед неудачей	Неудача как обратная связь
Сосредоточенность на цели	Сосредоточенность на пути и цели
Мышление по принципу «все или ничего»	Обстоятельное, усложненное мышление
Занимает оборонительную позицию	Открыт советам
Искатель ошибок	Искатель преимуществ
Строгий	Снисходительный
Консервативен, статичен	Легко приспосабливается, активен

**Разминка.** Можете ли вы найти в себе черты характера, связанные с перфекционизмом? Как эти черты влияют на вашу жизнь?

## Последствия

Конечно, перфекционисты не обязательно проявляют все вышеперечисленные перфекционистские качества. Степень их проявления различается в зависимости от ситуации. Но чем в большей

степени перфекционисты проявляют эти качества, тем более они подвержены целому ряду проблем и трудностей. Этот список включает в себя низкую самооценку, расстройства режима питания, сексуальную дисфункцию, депрессию, обсессивно-компульсивные расстройства, синдром хронической усталости, алкоголизм, социальные фобии, паническое расстройство, парализующую склонность к волокитке и серьезные трудности в отношениях<sup>8</sup>. Некоторые из этих последствий я рассмотрю подробнее.

## **Низкая самооценка**

Перфекционизм оказывает разрушающее воздействие на самооценку. Представьте себе ребенка, которого, что бы он ни делал, постоянно критикуют и унижают. Вообразите себе сотрудницу, чей руководитель постоянно обращает внимание на ее недостатки. Может ли такой ребенок или сотрудница обладать здоровой самооценкой? Вряд ли. Никому из нас не захочется быть на их месте и жить или работать в таких условиях. Перфекционист же не только живет в таких условиях — он сам создает их себе.

Поскольку жизнь перфекциониста — это бесконечные крысиные бега, его головокружение от успеха весьма недолго. Он думает главным образом о своих неудачах, а не об успехах, потому что, как только он преуспеет в достижении одной цели, его немедленно начинает беспокоить другая цель и мысль о том, что произойдет, если он ее не достигнет. Максималистский склад ума заставляет перфекционистов превращать каждое встретившееся им препятствие в катастрофу, в оскорбление их человеческого достоинства. Их «я» неизбежно страдает, когда они начинают копать в собственных недостатках.

Вспоминая мою прошлую карьеру игрока в сквош, я горжусь своими усилиями, верностью цели и тем, чего добился. Хотя в то время из-за неудач или постоянной угрозы потерпеть неудачу моя самооценка постоянно находилась под ударом. Тогда очень немногие люди знали, что я страдал от низкой самооценки. Для перфекциониста, которым я был, выставлять напоказ слабость или несовершенство — немыслимое дело. Перфекционист постоянно занимается

саморазвитием и пытается продемонстрировать внешнему миру безупречную вывеску, которую Натаниэль Бранден назвал псевдосамооценкой, «претензией на самоуверенность и самоуважение, которых на самом деле нет»<sup>9</sup>.

В отличие от перфекциониста, оптималист не томится в тюрьме своего разума, им же самим выстроенной. Фактически со временем самооценка оптималиста возрастает. Моим студентам стоит чаще ошибаться — это одно из моих постоянных пожеланий (хотя они не пугаются, слыша от меня такие слова). Совершая ошибки, люди идут на риск и проверяют себя на прочность. Только на основе опыта мы учимся и развиваемся, и этому гораздо в большей степени способствуют поражения, а не успехи. Более того, подвергая себя риску, падая и снова поднимаясь, мы становимся сильнее и выносливее.

В своей работе, посвященной самооценке, Ричард Беднар и Скотт Петерсон обратили внимание, что сам опыт противостояния — устранение трудностей и рискованные неудачи — повышает нашу уверенность в собственных силах<sup>10</sup>. Избегать испытаний из-за боязни потерпеть неудачу — значит внушать себе мысль о том, что мы не способны иметь дело с трудностями; в итоге страдает наша самооценка. Соглашаясь на испытание, мы доказываем себе, что у нас достаточно выносливости, чтобы справиться с потенциальной неудачей. Противостояние трудностям, а не бегство от них воздействует на нашу самооценку более серьезно и длительно, чем победа или потеря, проигрыш или преуспевание.

Парадоксально, но наша самооценка и вера в собственное умение преодолевать препятствия усиливаются, когда мы терпим неудачу, поскольку мы осознаем, что чудовище, которое так пугает, — поражение — не так ужасно, каким мы его себе представляем. Подобно Волшебнику страны Оз, который оказался не таким страшным, когда его вывели на чистую воду, неудача оказывается менее пугающей, когда ей противостоят в открытую. На бегство от ошибки перфекционист тратит больше усилий, чем она того заслуживает. Досада, связанная со страхом перед поражением, как правило, сильнее той, которую влечет за собой реальное поражение.

В своей напутственной речи, произнесенной перед студентами в Гарварде, Джоан Роулинг, автор книг о Гарри Поттере, говорила о значимости неудачи:

«Неудача означает, что несущественное надо отбросить в сторону... Я была свободной, потому что мои самые большие страхи уже сбылись, но я продолжала жить, и у меня по-прежнему оставались дочь, которую я обожала, старенькая печатная машинка и большая идея. Итак, дно, на которое я опустилась, стало прочным фундаментом, на котором я заново выстроила свою жизнь... Неудача дала мне ощущение внутренней безопасности, которого никогда не возникало у меня, когда я сдавала экзамены. Потерпев неудачу, я посмотрела на себя под другим углом. Я обнаружила, что у меня есть сильная воля и больше дисциплинированности, чем я предполагала; также я убедилась, что меня окружают поистине бесценные друзья... Неудачи делают человека мудрее и сильнее, и это знание означает, что он и впоследствии будет в безопасности, умея выживать. Не пережив несчастья, нельзя по-настоящему узнать ни себя, ни своих близких».

Мы можем научиться иметь дело с неудачей, лишь действительно испытав и пережив ее. Чем раньше мы столкнемся с трудностями, тем лучше подготовимся к устранению неизбежных препятствий на нашем пути.

Талант и успех без сдерживающего влияния неудачи могут оказаться губительными, даже опасными. До тех пор пока Винсент Фостер не получил от Билла Клинтона пост советника, его восхождение по карьерной лестнице шло на удивление плавно. Как вспоминает один из его коллег, Фостер никогда не сталкивался с препятствиями на работе: «Никогда. Ни с малейшим... Он, казалось, фланировал по жизни». Затем, когда действия администрации Клинтона и служебная деятельность Фостера подверглись расследованию, он «почувствовал, что не смог защитить президента и удержать процесс под контролем». Тяжело переживая неудачу и не умея действовать в иной ситуации, кроме абсолютного успеха, Фостер покончил с собой. В его прежнем опыте не было ничего, что могло бы подготовить к борьбе с психологическим воздействием неудачи<sup>11</sup>.



Попытки избежать неудач могут оказаться более вредными для долгосрочного успеха и общего благополучия, чем испытание себя и поражение. Как заметил датский теолог Сёрен Кьеркегор: «Пренебречь опасностью — значит тотчас потерять почву под ногами. Но не пренебрегая опасностью, мы теряем себя». Проигрыш в борьбе с неудачей — это, конечно, некая плата. Но плата за бегство от дерзаний и ошибок куда выше.

**Разминка.** Подумайте о трудности, которую вам удалось преодолеть, о том, что вы рискнули сделать. Каким было ваше развитие на основе этого опыта?

## **Расстройства режима питания**

В обзорной статье о связи между расстройствами режима питания и перфекционизмом психолог Анна Бардон-Кон и ее коллеги ссылаются на исследование, в котором предполагается, что «аспект перфекционизма, который ассоциируется со склонностью истолковывать ошибки как неудачи, наиболее часто связывают с расстройствами режима питания»<sup>12</sup>. Перфекционисты подвержены этим расстройствам, поскольку в их максималистском мышлении есть место только лишь небывалой неудаче или запредельному успеху — и поэтому, если они заботятся о своем внешнем виде, то выбирают для себя такие варианты: быть толстым или худым, страдать от обжорства или мучиться от голода. Нет здоровой умеренности.

Эти перфекционистские установки поддерживаются средствами массовой информации. Идеальные внешние каноны — «все» противопоставляется «ничто» — бросаются в глаза с обложек журналов и рекламных щитов. Перфекционисты игнорируют тот факт, что большинство людей не выглядят как супермодели и что даже супермодели на самом деле таковыми не являются — причина нереальной красоты кроется в возможностях «Фотошопа». Будучи людьми из плоти и крови, а не совершенными цифровыми фотографиями, перфекционисты всегда находят какой-то недостаток в своей внешности. Их максималистский тип мышления усугубляет каждый недостаток, каждое отклонение от идеализированного образа.

Ими овладевает навязчивая мысль, что, вероятно, они набрали лишний килограмм веса или на лице появилась морщинка, портящая внешний вид. Перфекционисты часто идут на крайние меры, борясь с этими надуманными недостатками с помощью неоднократных пластических операций, радикальных косметических методов или голодовки.

Пытаясь сбросить вес, перфекционисты, как правило, начинают соблюдать строгую диету. Но когда случайно, неважно по какой причине, они поддаются соблазну съесть кусочек запрещенной еды, то ими овладевают пораженческие настроения и они наказывают себя. Часто, расправившись с четырьмя килограммами мороженого, которое поначалу «только попробовали», они жадно съедают всю еду, которая попадает им на глаза. Придерживаясь максималистского мировоззрения, они или соблюдают идеальный режим питания, или полностью отказываются от еды. Ирония заключается в том, что даже во время поглощения четырех килограммов мороженого перфекционисты получают мало удовольствия от этого процесса, если получают его вообще; мысль, что диета нарушена, не позволяет насладиться едой.

Оптимисты тоже далеко не всегда забывают о своей внешности или о диете. Однако стандарты, которых они придерживаются, посильны для человека и не выходят за рамки его возможностей. Они понимают разницу между реальным существом из плоти и крови и двухмерным изображением, вылизанным до последнего пикселя. Будучи обеспокоенными соблюдением здоровой диеты или своим весом, они тем не менее не ругают себя, если один раз не устояли перед искушением. Периодически совершая ошибки, они не бросаются из одной крайности в другую: они соглашаются с несовершенством собственной человеческой природы и чутко относятся к себе. Временами они следуют совету Оскара Уайльда и избавляются от искушения, поддавшись ему — наслаждаясь ложечкой вкусного мороженого.

## **Сексуальная дисфункция**

Перфекционизм — одна из главных психологических причин сексуальной дисфункции как у мужчин, так и у женщин. Мужчина,

ожидая, что половой акт пройдет безупречно, может столкнуться с эректильной дисфункцией. Что касается женщины, то потребность в половом акте способна настолько отвлечь ее, что она не сможет насладиться сексом. В итоге для обоих полов каждый сексуальный опыт становится испытанием с далеко идущими потенциальными последствиями. Вечер обещает перейти в волнующее занятие любовью или обернуться сплошным бедствием. Из-за максималистского склада ума единственная неудача раздувается до масштабов катастрофы, и накликаемая беда может привести мужчину и женщину к сексуальным расстройствам.

Излишне критичное отношение — к своему телу, половому акту, партнеру — может привести к ослаблению чувства сексуального удовлетворения. Более того, сосредоточенность перфекциониста на цели в ущерб пути к ней приводит к навязчивым мыслям и может действительно ослабить удовольствие, получаемое от занятий любовью.

Оптималисты расценивают свои телесные недостатки и свои успехи в сексе как естественные и свойственные человеческой природе и поэтому способны получать удовольствие. Они не сосредоточены на ошибках, выявленных ими или их партнерами, и поэтому свободны в своих переживаниях.

## **Депрессия**

Перфекционисты подвержены депрессии. Это неудивительно, если принять во внимание, что причинами депрессии становятся поиск недостатков, максималистский склад ума и сосредоточенность на цели, исключая возможность радоваться на пути к ней. Между тем именно в этом пути проходит бо́льшая часть нашей жизни, а такие моменты, как достижение пункта назначения, то есть цели, заведомо скоротечны. Если же на своем пути мы испытываем преимущественно несчастье и боль, то вся наша жизнь будет несчастьем и мучением.

Как мы убедились, перфекционисты склонны к низкой самооценке, поскольку ищут ошибки внутри себя, что также может привести к депрессии. Тем не менее депрессия возникает, когда стремление найти ошибку направлено вовне. Потенциал как счастья, так и несчастья

находится в нас самих и в мире вокруг нас. И поскольку перфекционист во всем ищет недостатки, то фактические обстоятельства его жизни не играют в его восприятии большой роли. Когда ему удастся найти какую-то ошибку, он раздувает ее до гигантских размеров и губит всякую возможность радоваться тому, что у него есть, или тому, что он сделал.

Конечно, временами и оптималист испытывает чувство печали, но он сразу анализирует каждый непростой опыт. Он относится к проблемам по принципу «это тоже сгодится» и, сосредоточиваясь на опыте пути, большую часть времени пребывает в хорошем расположении духа. Его жизнь тоже проходит не без взлетов и падений. У него также бывают моменты глубокой печали и разочарования. Но постоянный страх перед неудачей или возрастающим влиянием реальности поражения не сковывают его жизнь.

Оптималист лучше вооружен и поэтому лучше справляется с проблемами. Психолог Карл Роджерс определяет постоянный прогресс в терапии, при котором пациент понимает, что он «есть подвижный поток, а не застывшая и неподвижная сущность; струящаяся река перемен, а не кусок твердого материала; постоянно меняющаяся совокупность потенциальных возможностей, а не устоявшийся набор характеристик»<sup>13</sup>. По сути, Роджерс описывает оптималиста, чья гибкость позволяет ему учиться, а не оставаться в бездействии, становиться сильнее, а не слабеть, прокладывать курс в беспокойных водах, а не тонуть в бездне эмоций.

## **Нервные расстройства**

Перфекционизм не только служит причиной нервных расстройств, но и сам по себе может быть рассмотрен как форма нервного расстройства — обеспокоенность неудачей. Поскольку в максималистском подходе маленькие неудачи не отличаются от больших, то в глазах перфекциониста практически каждая ситуация грозит перерасти в катастрофу. В результате из-за навязчивой обеспокоенности этими надвигающимися «катастрофами» перфекционист ощущает нарастающую тревогу и временами паникует.

Есть и другой аспект тревоги и депрессии перфекционистов — это их консервативный, жесткий склад ума. Число депрессивных расстройств во всем мире увеличивается из-за высокого темпа изменений — ежедневно меняется ситуация на рынке, появляются новые технологии, распространяются новые методы работы и образ жизни. Застывшее перфекционистское восприятие правильного способа ведения дел и образа жизни постоянно проверяется на прочность внешним миром — подвижным и временами непредсказуемым.

Перфекционизм представлял собой проблему даже три тысячи лет назад, но с учетом относительно стабильного мира тогда при этом возможно было выжить и даже преуспеть. Сегодня переход от перфекционизма к оптимализму становится жизненно важным. Консервативный склад ума не годится для нынешней изменчивой эпохи — и это одна из причин, по которой растет уровень депрессивности и числа самоубийств среди молодежи в США, Китае (стране, переживающей беспрецедентный рост) и во всем мире.

Оптималист, как более гибкий и открытый изменениям человек, лучше способен справляться с постоянно меняющейся обстановкой. Хотя он периодически тоже вынужден приспосабливаться к переменам, в нем присутствуют готовность к ним и уверенность в себе, которые необходимы для того, чтобы иметь дело с непредсказуемым и неопределенным. Перемены — это не угроза, а вызов; неизвестное, которое не пугает, а завораживает.

**Разминка.** Боретесь ли вы с качествами, свойственными перфекционисту? В каких сферах своей жизни вы оптималист?

## Успех

Большинство людей понимают, что перфекционизм вреден, но все равно сопротивляются переменам. Они считают, что перфекционизм, скорее всего, не сделает человека счастливым, но может сделать его успешным. Подражая Джону Стюарту Миллю, выбиравшему между несчастным Сократом и счастливым дураком, перфекционист полагает,

что делает выбор между безуспешным (и, возможно, счастливым) лентяем и успешным (и тем не менее несчастным) перфекционистом. Не желая быть лентяем, он впадает в другую крайность, успокоенный верой в свое кредо «без труда не вытащишь и рыбку из пруда». Однако оптималист бросает вызов философскому настрою перфекциониста, предъявляя собственный — «лучше все делать с удовольствием».

И все же, несмотря на результаты исследований, демонстрирующих наличие весьма успешных перфекционистов, более вероятно, что при прочих равных условиях более успешным окажется оптималист. Тому есть ряд следующих причин.

## **Учиться на ошибках**

Чтобы сохранить работоспособность, не говоря уже о конкурентоспособности, мы должны постоянно учиться и развиваться, а также терпеть неудачи. Неслучайно самыми успешными людьми в истории в итоге оказались те, кто терпел неудачи больше остальных. Томас Эдисон, который зарегистрировал 1093 патента — включая патенты на электрическую лампочку, фонограф, телеграф и портландцемент, — с гордостью заявлял, что никогда не стремился сокращать свой путь к успеху. Когда ему указывали, что в процессе работы над своими изобретениями он терпел неудачи десятки раз, Эдисон отвечал: «У меня не было никаких неудач. Я просто нашел десять тысяч способов, которые не работают».

Бейб Рут, которого многие считают величайшим бейсболистом в истории, выбил 714 хоум-ранов за свою карьеру — рекорд, остававшийся непревзойденным на протяжении тридцати девяти лет. Но он также пятикратно занимал верхнюю строчку в лиге по числу страйк-аутов.

Майкл Джордан, величайший спортсмен нашего времени, напоминает своим поклонникам, что он человек: «За свою карьеру я промазал более девяти тысяч раз. Проиграл почти в трехстах соревнованиях. Двадцать шесть раз мне передавали мяч для победного броска, и я промахивался. Всю свою жизнь я терпел неудачи снова и снова. И вот поэтому добился успеха».

Один человек в возрасте двадцати двух лет потерял работу. Через год он попытал счастья в политике, баллотировавшись в законодательное собрание штата, и проиграл. Затем он попробовал себя в бизнесе — безуспешно. В возрасте двадцати семи лет у него произошел нервный срыв. Но он оправился и в возрасте тридцати четырех лет, успев приобрести некоторый опыт, баллотировался в конгресс. Проиграл. Через пять лет повторилось то же самое. Совершенно не обескураженный неудачей, он поднимает планку еще выше и в возрасте сорока шести лет пытается избраться в сенат. Когда и эта затея провалилась, он выдвигает свою кандидатуру на пост вице-президента, и снова неудачно. Стыдясь десятилетий профессиональных неудач и поражений, он снова баллотируется в сенат накануне пятидесятилетия и терпит неудачу. Но через два года этот человек становится президентом Соединенных Штатов. Его звали Авраам Линкольн.

Эти истории об исключительных людях, но канва их применима к миллионам остальных, добившихся маленьких или больших побед, терпя поражение за поражением на пути к успеху. Неудача — основа достижения успеха, хотя ее одной, конечно, недостаточно. Иными словами, неудача не гарантирует успеха, но отсутствие неудачи практически всегда гарантирует отсутствие успеха. Те, кто понимает, что неудача неразрывно связана с успехом, учатся, развиваются и в итоге преуспевают. Учитесь проигрывать!

Спокойно относясь к неудаче, оптималисты в большей степени готовы экспериментировать и брать на себя риск, они более восприимчивы к обратной связи. Согласно исследованию, писатели-перфекционисты проявляют себя хуже, чем неперфекционисты, потому что «они не разрешают никому заглянуть в черновики сочинений, тем самым лишая себя обратной связи, которая могла бы помочь развить писательские навыки»<sup>14</sup>. Искреннее желание учиться — как на реакции других людей, так и на собственном отношении к неудаче — это необходимое условие для успеха в финансовой сфере, преподавании, спорте, инженерном деле или любой другой профессии.

## **Максимальная результативность**

Психологи Роберт Йеркс и Джон Додсон доказали, что результативность улучшается по мере того, как возрастает уровень умственного и психологического возбуждения — до момента, когда дальнейший рост возбуждения ведет к ухудшению результативности<sup>15</sup>. Иначе говоря, когда уровень возбуждения слишком высок (озабоченность или страх) и когда он слишком низок (апатичность или самонадеянность), то вполне вероятно, что результативность пострадает. А когда же наиболее вероятен максимальный результат? Ответ: когда человек находится в состоянии возбуждения — среднем между состоянием апатии и тревожности.

Лучшие представители спорта, бизнеса, науки, политики и любой другой области человеческой деятельности, как правило, очень разочаровываются, когда усилия не оправдывают их больших надежд. Однако они не скованы сильным страхом перед возможной неудачей и, терпя поражение (как это периодически случается со всеми нами), не делают из своих неудач катастрофы. Сочетание борьбы за успех, с одной стороны, и принятие неудачи как естественной части жизни — с другой, позволяет им испытывать такую степень возбуждения, которая ведет к максимальной результативности.

Рис. 1.2



**Получать удовольствие от пути**



Ховард Гарднер, один из ведущих профессионалов в области образования, изучал биографии выдающихся людей, таких как Ганди, Фрейд, Пикассо и Эйнштейн<sup>16</sup>. Он обнаружил, что для достижения уровня преуспевающего специалиста в любой области — от бизнеса до спорта, от медицины до искусства, — требуется приблизительно десять лет напряженной работы. Конечно, по прошествии этого времени упорный труд не заканчивается — чтобы остаться «на коне», нужно прилагать столько же усилий, а иногда еще больше.

Для перфекциониста поддержание достигнутого уровня может оказаться крайне проблематичным. Одержимость перфекциониста своей целью и его неспособность получать удовольствие от процесса в итоге подрывают его желание и мотивацию на пути к успеху. Неважно, насколько сильны намерения перфекциониста вначале — переутомление в течение долгого периода в итоге может стать невыносимым, если сам процесс не приносит удовольствия. Наступает момент, когда, несмотря на стремление перфекциониста преуспеть, в нем просыпается внутренний голос, требующий бросить это дело, для того чтобы избежать дальнейших огорчений. Неважно, насколько сильно перфекционисту хотелось получить повышение в должности. Он может обнаружить, что, поскольку путь слишком длинный — а он всегда длится долго, гораздо дольше, чем краткий миг, когда цель достигнута, — у него нет сил продолжать в том же духе. В результате перфекционист начинает отводить работе меньше времени и расходует минимум усилий, требуемых для выполнения повседневных задач.

Оптималист в состоянии получать удовольствие от своего пути, оставаясь сосредоточенным на своей цели. Хотя его дорога к успеху не обязательно ровная и легкая — он борется, проигрывает, сомневается, периодически страдает, — его путь от начала до конца гораздо более приятен, чем у перфекциониста. Оптималиста стимулирует притягательность места назначения (цель, которую он хочет достичь), а также самого пути (день за днем, которые приносят ему радость). Он испытывает как ежедневное удовольствие, так и длительное удовлетворение.

Перфекционист сосредоточен исключительно на цели, и это идет ему во вред. Многие исследования показывают, что перфекционизм

приводит к волоките<sup>17</sup>. Перфекционист периодически или постоянно откладывает определенную работу, потому что она для него мучительна. Бездействие же снижает риск неудачи. Если я не пытаюсь, думает он, то и не проигрываю. Согласно искаженной логике перфекциониста, в которой имеет значение только результат, бегство от работы как средство избавиться от неудач имеет определенный смысл. Однако, пытаясь исключить возможность неудачи, перфекционист, естественно, исключает возможность успеха.

## **Эффективное использование времени**

Максималистский подход — идея, что работу, которая не выполнена идеально, не стоило делать вообще — приводит в более общем смысле к неэффективному использованию времени. Для идеального выполнения чего-либо (если, конечно, предположить, что идеал возможен) часто требуется исключительное усилие, которое может оказаться неоправданным в отношении поставленной задачи. Учитывая, что время — это драгоценный ресурс, перфекционизм обходится слишком дорого.

Там, где это необходимо, оптималист посвятит отдельной задаче столько же времени, сколько перфекционист. Но не все работы в одинаковой степени важны и не все требуют равноценного внимания. К примеру, перед запуском космического аппарата совершенно необходимо убедиться, что все уплотнительные кольца герметичны, и никакая другая работа, кроме идеальной, не допускается. Однако инженеру, работающему на космической станции, вероятно, не стоит беспокоиться, в какие цвета раскрашен график во внутренней докладной записке о состоянии финансов в ведомстве.

Первые два года в колледже я тратил ужасающее количество времени, выполняя все задания по всем предметам, и готовился к каждому экзамену с одинаковым усердием. Со временем я осознал, что перфекционизм требует слишком больших жертв, и на отрезке «перфекционизм — оптимализм» сдвинулся в сторону оптимализма. Мои принципы изменились, и я последовал правилу 80/20, также известному как принцип Парето.

## Правило 80/20

Принцип назван в честь итальянского экономиста Вильфредо Парето, который наблюдал феномен 80/20 — в большинстве случаев двадцать процентов населения страны владеет восьмьюдесятью процентами ее богатств, двадцать процентов клиентов компании приносят восемьдесят процентов ее доходов и т. д. Позднее Ричард Кох и Марк Манчини применили этот принцип в планировании рабочего времени, предположив, что можно использовать его лучшим образом, вкладывая усилия в двадцать процентов дела, что даст нам восемьдесят процентов желаемых результатов<sup>18</sup>. Например, идеальный отчет можно написать за два-три часа, но на написание вполне пригодного отчета можно потратить и полчаса.

В университетские годы, покончив с перфекционизмом и перестав читать от корки до корки всю рекомендованную профессорами литературу, я начал применять принцип Парето и читал бóльшую часть книг по диагонали, выделяя и обращая внимание на двадцать процентов текста. Эти двадцать процентов приносили ожидаемый результат. Я по-прежнему хотел добиться успеха в науке, но отказался от максималистского подхода, который сделал из меня перфекциониста. Хотя поначалу средний уровень моих оценок незначительно ухудшился, я смог посвящать больше времени серьезным внеклассным занятиям: игре в сквош, совершенствованию ораторских навыков и общению с друзьями. В итоге я стал не только гораздо счастливее, чем был в первые два года в университете, но также, если рассмотреть этот период в моей жизни целиком (а не только сквозь призму среднего уровня оценок), я стал более успешным. Правило 80/20 сослужило хорошую службу в моей карьере.

**Разминка.** Подумайте о своем распределении времени по правилу 80/20. Где можно сэкономить усилия? Где их потребуется меньше?

Перфекционизм заявляет о себе различным образом и проявляется у каждого в разной степени. Следовательно, отдельные характеристики, которые я обсуждал в этой главе, могут касаться лишь некоторых людей — но не всех. Поэтому, во-первых, надо занимать открытую, а

не оборонительную позицию и определять те признаки, которые имеют значение для достижения успеха. Во-вторых, стоит лучше понять эти признаки и их следствия. Последний этап состоит в осуществлении требуемого изменения через комбинацию действия и размышления — раздумья над разминками и работы над упражнениями в этой книге.

Движение к оптималистскому краю отрезка — это проект длиною в жизнь, который заканчивается лишь вместе с сней. Это путешествие, которое требует много терпения, времени и усилий, и тот, кто его пройдет, может испытать восхитительное удовольствие и бесконечную благодарность.

**Упражнения:** Приступая к действию

В исследовании психолога Дэрила Бема доказано, что мы одинаково формируем представления о себе самих и других, а именно путем наблюдения<sup>19</sup>. Если мы видим мужчину, помогающего другим, то делаем вывод, что он добрый; если видим женщину, отстаивающую свои принципы, то делаем вывод, что она принципиальна и смела. Подобным образом мы делаем выводы о себе самих, анализируя собственное поведение. Когда мы совершаем добрые или смелые поступки, вполне вероятно, что наши представления о себе сдвинутся в направлении наших действий и мы будем склонны воспринимать и рассматривать самих себя как более добрых и смелых людей. В соответствии с этим механизмом, который Бем называет теорией самовосприятия, наше поведение со временем может изменить и наши представления о себе. И поскольку перфекционизм — психологическая установка, мы можем начать изменять ее через наше поведение. Иными словами, с помощью наблюдения за своим поведением, как это делают оптималисты — идя на риск, решаясь выйти за пределы комфортной среды, занимая не только защитную, но и открытую позицию, падая и снова поднимаясь, — мы станем оптималистами.

В этом упражнении подумайте о том, что вы хотели бы, но всегда боялись предпринять, опасаясь неудачи. А теперь идите и делайте! Примите участие в постановке пьесы, попробуйте свои силы в составе спортивной команды, пригласите девушку на свидание, начните писать книгу. Если вы увлекаетесь каким-либо делом, то действуйте, как это бы сделал оптималист, даже если поначалу вам придется притворяться. Ищите дополнительные возможности, выйдя за пределы комфортной среды, интересуйтесь связью, просите помощи, признавайтесь в ошибках и т. д.

Желаю вам приятного выполнения этого упражнения! Не беспокойтесь, если у вас не получится. Попробуйте снова. Выполняя упражнение в письменном виде, задумайтесь о том, как применить этот процесс усвоения ошибок в других областях вашей жизни.

### Ведение дневника ошибок

В своей работе о внимании и самооценке психологи Шелли Карсон и Эллен Лэнгер заметили, что, «когда люди позволяют себе изучать свои ошибки и выяснять, какие из них чему должны их научить, они размышляют о себе и своем мире и учатся не только принимать себя и свои промахи, но и быть благодарными за них судьбе как за возможности будущего роста»<sup>20</sup>. Следующее упражнение поможет проанализировать свои ошибки.

Отведите пятнадцать минут и напишите о событии или ситуации, в которой вы потерпели неудачу<sup>21</sup>. Опишите, что вы сделали, мысли, которые обдумывали, что вы чувствовали тогда и что чувствуете теперь, когда пишете об этом. Изменилось ли ваше представление о событии с течением времени? Можете ли вы подумать о других перспективах, которые открылись в результате

неудачи и сделали этот опыт ценным?

Повторяйте это упражнение несколько раз подряд, день за днем или в течение нескольких недель. Всякий раз можно писать как об одной и той же неудаче, так и о разных.

## Глава 2

# ПРИНЯТИЕ ЭМОЦИЙ

*Те, кто не умеет плакать с переполненным сердцем, не умеют и смеяться.*

Голда Меир

Йом-Киппур, 1973 год. Мое первое воспоминание.

В нашей израильской квартире в городе Рамат-Ган раздается телефонный звонок. Мой папа собирается. Перешептывается с мамой. Они смотрят друг на друга, а потом на меня. Я вглядываюсь в их бледные лица. Папа идет в комнату. Я бегу за ним. Он надевает армейскую униформу. Завязывает шнурки ботинок. Поднимается. Проводит рукой по моим волосам. Я иду за ним к нашей бирюзовой машине «Форд-Кортина». Моя подружка Эсти прячется за своим отцом. Он тоже в форме. Все мужчины стоят в униформе возле своих машин. Я знаю марки всех машин наших соседей.

— Папа, тебе нельзя садиться за руль в Йом-Киппур.

— Малыш, началась война, — говорит он, замазывая ваксой фары машины.

— Почему ты замазываешь фары? — спрашиваю я.

— Чтобы ночью нас не видели с самолетов, — отвечает он.

— С «фантомов»?

— Нет, с МиГов.

Я взмолился:

— Но нам надо идти в храм. Шофар.

— Пойдешь с мамой, — говорит он и нежно прикасается губами к моей щеке. Садится в машину, заводит двигатель и отъезжает.

Я хочу бежать за ним, но мама крепко держит меня, я плачу и не могу остановиться. Саул, пожилой человек из соседней квартиры, говорит мне:

— Ты хочешь стать солдатом, как папа, когда вырастешь?

— Да, — отвечаю я, подавляя всхлипывания.

— Солдаты не плачут.

Я перестаю плакать.

1989 год. Старый порт в Яффе. Я долго смотрю на любимую, которую не видел две недели, равносильные бесконечности. Полная луна озаряет светом ее милое лицо, и, глядя на нее, я чувствую, как на глаза набегают слезы. Я отворачиваюсь в сторону. Она присаживается ближе. Ее пальцы зарываются в мои волосы. Я хочу сказать ей, как сильно ее люблю. Но не могу.



1991 год. Сквош-клуб в Герцлии. Финал израильской сборной. Как фаворит, я должен выиграть чемпионат в рекордный четвертый раз. Проигрываю. Мучительная церемония вручения призов, но я держусь стойко. Я говорю и делаю, что следует, пока все не заканчивается, и покидаю клуб вместе с подругой. Как только мы выходим, она заливается слезами.

— Почему ты плачешь? — спрашиваю я ее.

— Я плачу, потому что не плачешь ты.

На следующий день она приносит мне записку с песней, в которой есть строчка: «Дай мне силы быть слабым». Теперь плачу я.

Опыт моего раннего детства научил меня подавлять свои эмоции, скрывать боль. Я потратил годы на то, чтобы отучиться от этой вредной привычки и позволить себе чувства, позволить себе быть человеком. Мой самый серьезный психологический прорыв произошел, когда я осознал — по-настоящему усвоил идею, — что в моей печали нет ничего странного, нет ничего необычного в том, что я испытываю упадок духа, панику, одиночество или тревогу. Это простое осознание того, что надо *чувствовать*, стало первым шагом на длинном пути, который продолжается и поныне, на котором равномерно распределены успехи и препятствия, победы и поражения.

В предыдущей главе я обратил внимание на перфекционистское отторжение неудачи с точки зрения результативности. В этой главе я рассмотрю вопрос отторжения с точки зрения эмоций — того, что перфекционист воспринимает как эмоциональную неудачу.

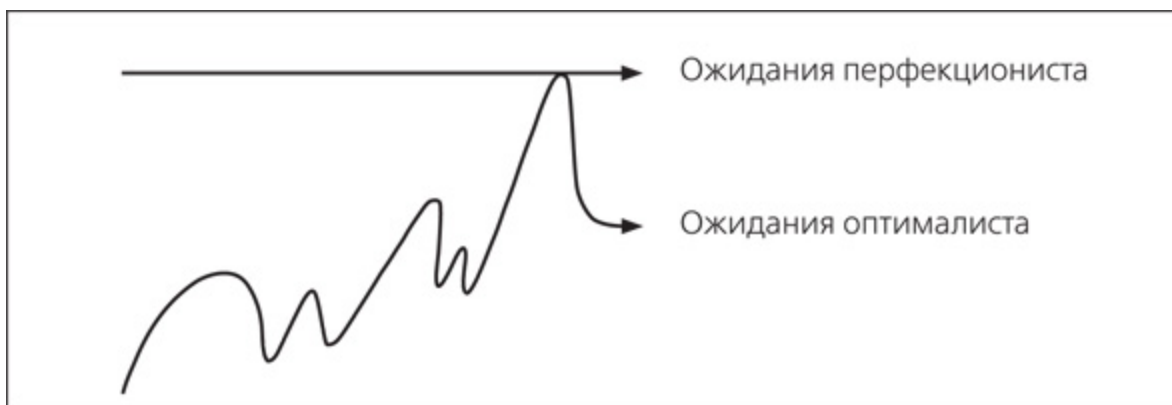
Как мы видели, перфекционист имеет крайне консервативное представление о том, как должна выглядеть его жизнь (и в связи с этим жизни других людей). Он отрицает любое отклонение от этого идеала, неприемлемое для него. В области результативности, личного или профессионального успеха идеал перфекциониста — это прямая дорога к успеху. В области эмоций это жизнь, которая состоит из неразрывной цепочки позитивных чувств. Правда, некоторые перфекционисты воспринимают как свой идеал жизнь в мучениях: мятущаяся душа, страдающий художник, преследуемый изгой, обманутая жертва и т. д. Для них идеал, о котором они мечтают осознанно или неосознанно, — это жизнь, которая состоит из непрерывной цепочки негативных эмоций. Они отрицают любые

позитивные эмоции. Однако независимо от того, является ли идеал перфекциониста непрерывной цепочкой позитивных эмоций или негативных, он отторгает все отклонения от этого эмоционального состояния. Наша природа и реальность жизни такова, что нравится нам это или нет, но мы переживаем полный спектр эмоций. И если мы не позволяем себе их испытывать, то неизбежным результатом станут сильные болезненные эмоции или, что, возможно, даже хуже, неспособность испытывать какие-либо эмоции вообще.

Наоборот, оптималист воспринимает жизнь такой, какая она есть: подвижной, меняющейся, динамичной. Он воспринимает неудачу как неотъемлемую часть человеческого опыта, а негативные (и приносящие удовольствие) эмоции — как неотъемлемый результат самой жизни. Он открыт возможностям, разнообразию опыта и эмоций, которые предоставляет ему мир. Поэтому он, скорее всего, в большей степени, чем перфекционист, готов испытывать и выражать свои эмоции — плача, когда это необходимо, делаясь своими переживаниями с друзьями или описывая свои чувства в дневнике.

Согласно ожиданиям перфекциониста, его эмоциональная жизнь остается на постоянно высоком уровне; а оптималист ждет, что в его жизни найдется место эмоциональным взлетам и падениям и всем промежуточным состояниям. Перфекционист отторгает негативные чувства, которые не соответствуют его ожиданию непрерывного потока позитивных эмоций; оптималист позволяет себе испытывать полный спектр человеческих эмоций.

Рис. 2.1



Как и я, большинство людей рано учатся скрывать и подавлять свои эмоции, как позитивные, так и негативные. Может быть, нам говорили, что мужчины не плачут, что выражение чувства удовлетворенности нашими достижениями свидетельствует о неподобающей нескромности или что желание иметь то, что есть у других, — это жадность. Нас учат, что привлекательность в глазах противоположного пола и желание выразить ее — это непристойно, а эмоциональная и физическая открытость неуместна и постыдна. Тяжело забыть уроки детства и юности — по этой причине многим трудно открыться потоку эмоций.

**Разминка.** Можете ли вы вспомнить ранние уроки, в соответствии с которыми вы научились выражать или подавлять эмоции?

## Откройте путь эмоциям

Представьте себе, что происходило бы на главной улице города, если бы мы не стеснялись своих эмоций. Грубые замечания летят в адрес прохожего, который потревожил наши эстетические чувства; всякий раз, когда не оправдываются наши ожидания, мы разражаемся бранью; непрошенные слезы, чувство радости или печали овладевают нами в ответ на неуместно нахлынувшие воспоминания; с непристойным рыком мы набрасываемся на встретившийся нам объект сексуального вожделения. Это означает жизнь по законам джунглей. К счастью, мы учимся подавлять свои основные инстинкты, умирняем свои нецивилизованные порывы — скрываем свои необузданные чувства и укрощаем жестокость.

Если бы наши эмоции всегда были выставлены напоказ, разрушились бы сообщества и семьи. Все мы иногда испытываем примитивные эмоции — зависть, гнев, страсть — к другу или коллеге, которые в случае разоблачения угрожали бы нашим отношениям с этими людьми. Все мы мысленно нарушаем некоторые из заповедей, спланировавших общество воедино, — засматриваемся на жену соседа или готовы причинить боль со зла. Мы рано учимся контролировать свои эмоции на людях. Но, как и в случае с наиболее беспощадным

вмешательством в природу, в подавлении наших истинных чувств также есть свои побочные эффекты.

Хотя определенные эмоции надо держать в тайне, когда мы находимся в присутствии других людей, не стоит пытаться забыть о них, когда мы одни. Нас учат, что выставлять напоказ свое беспокойство или прилюдно плакать — это неправильно, поэтому мы держим свои эмоции при себе. Очевидно, что чувство гнева не породит дружеского расположения — но со временем мы вообще лишаемся способности выражать и испытывать гнев. Мы подавляем свои тревогу, страх и ярость ради того, чтобы прослыть приятным и легким в общении человеком — и при этом забываем себя. Отказ себе в разрешении осознать и искренне пережить «нежелательные» эмоции вреден для нашего благополучия и мешает стать оптималистом.

## **Цена подавления эмоций**

О цене, в которую нам обходится подавление эмоций, написано много. Например, психологи Карл Роджерс и Натаниэль Бранден продемонстрировали, как мы вредим своей самооценке, когда отторгаем чувства. Ричард Венцлав и Даниэль Вегнер в своем исследовании о подавлении мыслей доказали, что «стремление избежать мыслей на травмирующие или возбуждающие беспокойство темы может способствовать повторному возникновению в голове этих мыслей, и таким образом запустится круг, который может упрочить нервные расстройства». В другом исследовании было обнаружено, что «более высокие уровни самоконтролируемого подавления депрессивных мыслей ассоциируются с ухудшением депрессивных симптомов». Вместо попыток подавления или бегства от определенных мыслей Венцлав и Вегнер предположили, что более полезным подходом к работе с тревогой и депрессией окажется «принятие и выражение нежелательных мыслей»<sup>1</sup>.

Когда перфекционист отторгает свои эмоции, отказываясь выражать их, они усиливаются — что оказывается противоположным желаемому. Попробуйте поставить следующий простой эксперимент, предложенный психологом Даниэлем Вегнером. В течение десяти

секунд прикажите себе не думать о белом медведе. Никогда, ни при каких обстоятельствах не думать о белом медведе...

По всей вероятности, вы не сможете *перестать* думать о белом медведе эти десять секунд. Если вам действительно захочется перестать думать об этом животном, как раз лучше позволить себе думать о нем, и немного погодя мысль действительно уйдет прочь — как, в конечном счете, любая мысль. Из-за попытки активно подавить мысль и остановить ее она становится только навязчивее. Подобным образом такие эмоции, как тревога, гнев или зависть, усиливаются, когда мы пытаемся подавить их, побороть и остановить их естественное течение. Понимая это, оптималист позволяет себе испытывать негативные эмоции, поскольку в таком случае они, скорее всего, ослабнут и постепенно исчезнут.

Одна из наиболее серьезных трудностей, с которой я столкнулся в начале своей преподавательской деятельности, состояла в преодолении страха перед публичным выступлением. Как интроверт и перфекционист, я испытывал ужасное беспокойство во время лекций. Мне казалось, что все в аудитории слышат стук моего сердца; я с трудом мог вспомнить, что хотел сказать, и едва мог говорить, поскольку во рту пересыхало. Поначалу я захотел преодолеть чувство тревоги одним махом, просто отказываясь терпеть эту разрушительную эмоцию. К моему огорчению, эмоция лишь усилилась. Лишь когда я отказался от попыток подавить мое беспокойство и стал позволять себе испытывать возбуждение — когда я признал свое беспокойство и дал ему право на существование, — оно начало ослабевать.

Настоящее принятие эмоций не может быть условным или вспомогательным. Если единственная причина, согласно которой мы разрешаем себе не противиться человеческому, заключается в том, чтобы с ним покончить, то мы занимаемся так называемым *псевдопринятием*. Но этот прием не работает. Я не смог бы преодолеть свой страх перед публичным выступлением, если бы твердил себе что-то типа: «Ладно, пусть я смирюсь с этим страхом, но смогу прочитать идеальную лекцию с идеальным спокойствием». Нам надо *искренне* принимать наши эмоции, какие они есть, и искренне желать жить с ними. Это означает, что мы должны примириться с болезненными

переживаниями, даже когда они возникают помимо нашей воли. Искренне принять эмоцию — значит признаться и в собственном беспокойстве, и в том, что, даже признавая это беспокойство, мы не чувствуем себя лучше. Способность к настоящему принятию лежит в основе различия между перфекционизмом и оптимализмом.

## Принятие

Одна из основных идей каббалы, эзотерического течения в иудаизме, заключается в том, что у человека должна быть «воля к принятию для получения влияния». Само слово *каббала* переводится как «принятие», и в этом контексте слово *влияние* означает «создание духовных и физических богатств». Полностью принимая реальность — хорошее и плохое, приятное и болезненное, — мы можем создавать и распространять благо; те, кто находит в себе силы принимать реальность без сопротивления, становятся своего рода каналами, по которым текут мудрые и добродетельные мысли. Хотя это понятие звучит мистически — ведь оно пришло из эзотерической традиции, — выражаемая в нем идея фактически является научной.

Философ Фрэнсис Бэкон, отец эмпиризма, утверждал, что «природой можно руководить, лишь подчиняясь ей». Бэкон, подобно каббалисту, верил, что, создавая благо и направляя природный потенциал в своих личных целях, сначала надо принять реальность и работать с ней, а не отвергать ее. Лишь согласившись с природными законами и процессами — примирившись с их существованием, мы сможем плодотворно использовать их. Научная революция, в свою очередь, дала толчок промышленной революции и накоплению беспрецедентных материальных богатств, когда люди, следуя совету Бэкона, приняли мир природы таким, какой он есть, вместо отрицания его законов и замещения их мистическими верованиями.

Помимо окружающего мира совет Бэкона также применим к нашей внутренней жизни. Отказываясь принять реальность негативных эмоций и отрицая их, перфекционист платит дорогую цену за свое пренебрежение собственной природой. Оптималист, скорее всего, наслаждается психологическим благополучием, получает удовольствие

от жизни, поскольку признает, что негативные эмоции неотъемлемы от реальности. Нравится нам это или нет, они часть полноценной жизни.

## Исцеление боли

Если мы закачаем воду в засорившуюся трубу, то давление на ее стенки возрастет значительно сильнее, чем в случае, когда вода может свободно течь по чистой трубе. Аналогично, если мы позволяем себе испытывать естественные негативные эмоции, то давление уменьшается и в итоге они иссякают. Из-за постоянного роста водяного давления труба может и лопнуть; напор не находящих выхода болезненных чувств может привести к эмоциональному срыву.

Философ Алан Уотс, много сделавший для популяризации идей дзен на Западе, писал: «Отличие адепта дзен от ряда обычных людей состоит в том, что последние так или иначе конфликтуют со своей человеческой природой». Прекращая сопротивляться самому себе и своим чувствам, мы сбрасываем тяжкий груз бесконечной и бессмысленной борьбы со своей природой.

**Разминка.** Каким образом проявлялся ваш конфликт с человеческой природой?

Техника *парадоксальных интенций* как метод борьбы со стрессом или тревогой была предложена Виктором Франклом. Как считал Франкл, вместо того чтобы пытаться избавиться от тревоги, надо пробудить в себе избыточную тревогу, избыточную нервозность. В результате, поскольку мы свободно пропускаем тревогу через себя, она слабеет. Эта техника серьезно помогла мне справиться с волнением перед публичным выступлением. Вместо того чтобы бороться с беспокойством, я еще больше разжигал его! Я уговаривал себя стать еще более беспокойным, более нервным. Парадоксально, но это меня успокоило.

Аналогичный подход — *демонстрацию беспокойства* — предлагают терапевт и исследователь Дэвид Барлоу и его коллеги. Пациентов, боровшихся с чрезмерным беспокойством, просили представить себе наихудший сценарий, связанный с его причиной. Им давали следующие инструкции: «Представьте себе, что случилось

худшее, и сосредоточьтесь на этом настолько, насколько это возможно. Не избегайте этой мысли или образа, так как если вы будете избегать их, то не добьетесь конечной цели»<sup>2</sup>. Прежде всего, пациентов побуждают к наиболее полному переживанию волнения, порожденного воображаемым сценарием. Лишь в этом случае они переходят ко второй стадии, на которой им надо успокоиться и осознать абсурдность своих мыслей. Выставляемое напоказ беспокойство поначалу усиливается, а затем слабеет. Пациенты часто удивляются, насколько быстро и легко это происходит.

Мэтью Рикард, буддийский монах и ученый, замечает, что «чем пристальнее вглядываешься в гнев, тем быстрее он исчезает, подобно изморози, тающей на утреннем солнце. Если вглядеться в него по-настоящему, то он внезапно лишится своей силы»<sup>3</sup>. То же самое относится к зависти, печали, ненависти и другим негативным эмоциям.

У всех нас от рождения есть природные способности к самоизлечению. Мы в состоянии дать отпор микробам, у нас срастаются сломанные кости, растет новая кожа. Для того чтобы исцелиться физически, надо предоставить внутреннему природному целителю время, требуемое для работы. Аналогичный механизм заложен в нас и для исцеления психологических травм. Но помимо времени для психологического исцеления требуется стабильная фиксация нашего внимания на эмоциональной боли. Подобно тому как мы не нуждаемся в профессиональной помощи, чтобы излечиться от ушибов или царапин, в большинстве случаев достаточно позволить нашему внутреннему психологическому целителю действовать, не обращаясь за посторонней помощью.

Психолог из Оксфордского университета Марк Уильямс и его коллеги доказали, что намеренная и внимательная сосредоточенность на проявлениях депрессии помогает в ее преодолении и снижает вероятность рецидива после восстановления. По сути дела, исследователи обнаружили, что часто, «пытаясь избавиться от депрессии обычным методом решения проблем, стараясь определить, что с нами не так, мы лишь глубже погружаемся в нее»<sup>4</sup>. Решение многих проблем, связанных с психическими заболеваниями, состоит



не в режиме «фиксация/действие», а в режиме «принятие/переживание».

Это режим, который позволяет природному целителю творить свое волшебство. Как разъясняет Уильямс, «переходя от попытки игнорировать или устранить психологический дискомфорт к внимательному отношению и доброжелательному любопытству, мы можем изменить свой опыт». Принятие наших эмоций подразумевает благосклонное отношение к ним как к части нашей природы, а поэтому как к чему-то интересному и стоящему. Для меня простое принятие психической составляющей моего беспокойства перед лекцией без попытки ее изменить означает отождествление своего организма с проявляющим себя чувством тревоги. И это намного эффективнее энергичных попыток снять чувство дискомфорта, уменьшающего тревогу.

Важно различать принятие негативных эмоций и размышление над ними. Принятие включает спокойное *переживание* эмоции; размышление представляет собой навязчивое *пережевывание* эмоции. Навязчивая мысль об эмоции, которую повлекло за собой ее проявление, непродуктивна и нездорова и лишь усиливает, а не устраняет эмоцию: «размышление — часть проблемы, а не часть решения»<sup>5</sup>.

Хотя размышление над эмоцией или ее причинами и позволяет почувствовать себя лучше, рекомендуется не устраивать в голове бесконечный хоровод из мыслей, а выражать их устно или письменно<sup>6</sup>. Ведение личного дневника, в котором описываются мысли и чувства, может принести значительную пользу. Проведя серию экспериментов, психолог Джеймс Пеннебейкер продемонстрировал, что студенты, которые четыре дня подряд по двадцать минут в день описывали свои неприятные переживания, в итоге были более счастливыми и физически здоровыми<sup>7</sup>. Проговаривание своих мыслей и обмен чувствами в беседе с тем, кому мы доверяем, могут быть по меньшей мере столь же полезны, как выражение на письме.

Хотя не следует вопить, прогуливаясь по центральной улице города, или срываться на руководителя, который раздражает, мы должны, когда это возможно, создать канал для выражения наших эмоций. Мы

можем рассказать другу о своей раздражительности и тревоге, написать в дневнике о своем страхе или зависти, вступить в группу поддержки людей, которые борются с подобными проблемами, и периодически — в одиночестве или в присутствии доброжелательно настроенного к нам человека — позволить себе уронить слезу печали или радости.

**Разминка.** Что собой представляют ниши вашей жизни, используемые для выражения негативных эмоций? Есть ли у вас знакомые, которым вы доверяете? Есть ли люди, с которыми вы можете установить доверительные отношения? Ведете ли вы дневник?

## **Спектр человеческих эмоций**

Когда родился Давид, наш первенец, то лучший совет мне и моей жене Тами дал наш педиатр. «В ближайшие месяцы, — сказал он, — вам предстоит пережить весь спектр самых сильных эмоций. Вы испытаете радость и страх, счастье и раздражение. Это нормально. Все мы прошли через это». И он был прав! Хотя, конечно, были и радостные моменты, но были и трудные. Например, когда Давиду был месяц, я начал его ревновать. Почему? Потому что впервые с тех пор, как я и Тами начали встречаться, ее внимание было сосредоточено не на мне. Но после того как через пять минут чувство ревности угасало, я испытывал горячую любовь к Давиду. Поначалу я называл себя лицемером, упрекал себя в отсутствии любви к дорогому мне существу. И затем на ум приходили слова нашего педиатра, напоминавшие мне о том, что мои чувства носят естественный характер и свидетельствуют лишь об одном: ничто человеческое мне не чуждо.

Поскольку я осознал и принял — а не оттолкнул и подавил — чувство зависти, оно постепенно улеглось и перестало мною владеть. Кроме того, я оказался в состоянии переживать сильное чувство любви, не подточенное сознанием вины или лицемерием, и радоваться ему.

Принятие — это предпосылка счастливой жизни. Принимая свои эмоции, приветствуя все, что в нас есть человеческого, мы открываем пространство для переживания наших чувств. Перекрытие клапаном потока негативных эмоций неизбежно ограничит и поток будущих позитивных эмоций, а также непременно скажется на нашей способности переживать эмоции. Отказываясь признать себе в том, что расстроен, я совершаю ошибку, подрываю свою способность переживать радость, когда со мной случается что-то хорошее. Неосознанно сердясь на жену, я ограничиваю свою способность любить. Отрицая свой страх, я подавляю свою храбрость. Не позволяя себе испытывать ревность, я подрываю свое великодушие. Говоря словами психолога Абрахама Маслоу: «Отгораживаясь стеной от своего внутреннего ада, он также отгораживается и от своего внутреннего рая».

Никому не дано наслаждаться «идеальной» эмоциональной жизнью, непрерывной цепочкой позитивных эмоций. Попытка отрицания болезненных ощущений в момент их появления лишь усиливает страдание. Для оптимального существования и наслаждения жизнью нам следует давать себе разрешение и «выделять» пространство для переживания и выражения полного спектра человеческих эмоций.

## Принятие и уступка

Принять эмоцию — значит уступить ей. Как объясняет Натаниэль Бранден:

«Готовность испытать и принять эмоции не подразумевает, что последнее слово остается за ними. Сегодня у меня может не быть настроения работать; я могу осознать свои чувства, принять их — и затем пойти на работу. Я буду работать с чистой совестью, поскольку мой день не начался с самообмана. Нередко, полностью переживая и принимая негативные чувства, мы оказываемся в состоянии выйти из них; мы даем им возможность проявить себя, после чего они отступают»<sup>8</sup>.

Аналогичным образом психолог Джон Кабат-Зинн отмечает: «Принятие текущего момента никак не связано с покорностью происходящему. Оно лишь означает четкое признание: случилось то,

что случилось»<sup>9</sup>. Фактически принятие — это первый шаг, который надо сделать тем, кто заинтересован в переменах. Карл Роджерс, основатель школы гуманистической психологии, указывает, что «есть любопытный парадокс в том, что когда я приму себя таким, каков я есть, то смогу измениться»<sup>10</sup>. К примеру, я слишком чувствителен к мнению окружающих о себе и хочу его изменить. Если буду обвинять себя всякий раз, когда принимаю что-то близко к сердцу, то польза от этого будет весьма сомнительна. Принятие самого себя, своей чувствительности и прочего, по всей вероятности, поможет мне стать более стойким. Признав эмоцию — примирившись с самим собой, — я достигаю оптимального психического и душевного равновесия и становлюсь открытым для позитивных изменений.

Принятие эмоций не подразумевает, что они нам обязательно нравятся, а скорее означает, что мы даем себе разрешение, пространство и свободу чувствовать себя так, как нам хочется. Также принятие эмоций не означает, что мы согласны с манерой поведения, которое может за этим последовать. Я могу испытывать чувство ревности к моему ребенку (эмоция) и по-прежнему относиться к нему с добротой (мое поведение); я могу испытывать беспокойство перед лекцией и все же решиться провести ее. В этом суть активного принятия в отличие от пассивной уступки.

## **Активное принятие**

Когда директор компании, которого я консультировал, проявил интерес к семинару о лидерстве, я обратился за помощью к одному из своих друзей, эксперту по лидерству и превосходному оратору. Вместе с ним мы запланировали семинар и затем распределили между собой преподавательские обязанности. Наблюдая, как друг общается с моим клиентом и привлекает к себе внимание участников семинара своим красноречием, я начал жалеть, что попросил его присоединиться ко мне. Я завидовал.

Меня настолько вывело из себя это состояние, что я плохо спал три ночи подряд. Как я мог завидовать своему другу? Как мог жалеть о том, что попросил его поработать со мной, когда знал, что все имевшие к этому отношение — я и участники — так много узнали от него? В

итоге я решил рассказать ему, что чувствовал: это были исповедь и обращение за советом одновременно. Он сказал мне, что тоже завидовал, когда наблюдал, как я преподаю. В тот день и долгое время впоследствии мы обсуждали пережитое нами чувство зависти. Открывая душу, мы стали ближе друг к другу, и наше настроение улучшилось. Тем не менее мы пришли к единственному выводу: зависть естественна и в каком-то смысле неизбежна.

Определенные чувства неотвратимы. Никто не свободен от переживания зависти или страха, тревоги или гнева. Основной вопрос не в том, испытываем ли мы эти чувства — все мы их испытываем, — но в том, что мы решаем делать с ними. Мы стоим перед выбором: во-первых, отклонить или принять нашу эмоциональную реакцию, подавить или признать ее? Во-вторых, действовать ли нам, поддавшись мимолетному порыву (к примеру, перестать сотрудничать с людьми, которым завидуем), или побороть его (завести столько знакомств с талантливыми людьми, сколько возможно)? Сделать второй выбор значительно легче, если в первую очередь мы сделаем выбор в пользу принятия наших чувств: негативные эмоции усиливаются, и, скорее всего, мы окажемся в их власти, если попытаемся их подавить.

Отказываясь признать себе в зависти другу, скорее всего, мы ведем себя плохо по отношению к нему и своим непризнанием только оправдываем свое поведение. Если мы не признаемся себе в том, что боимся пригласить девушку на свидание, то, скорее всего, будем ее избегать, а затем убедим себя, что она все равно нам не понравилась бы. Если бы я отрицал, что моими чувствами к другу движет зависть, то искал бы альтернативное объяснение, почему мои отношения с ним причиняют мне неудобства. Мы создания, наделенные чувствами и разумом, и если у нас возникает определенное настроение, то надо найти его причину. Вместо того чтобы разобраться в настоящей причине эмоциональной реакции, признать себе в чувствах, которые я не одобряю, возможно, мне следовало бы найти оправдание чувству неловкости в отношениях с другом, раскритиковав его. Чтобы избежать плохих мыслей о себе, мы часто обвиняем людей, с которыми обошлись несправедливо.

У подавления нежелательных мыслей или чувств есть другой потенциальный вред. В своей работе о «защитной проекции» психолог

Леонард Ньюмен и его коллеги выявили, что, «когда у людей есть мотивация избегать признания определенных недостатков в себе самих, они ухитряются находить подобные недостатки в других»<sup>11</sup>. Эти нежелательные мысли и чувства оказываются «в режиме постоянной готовности» — точно так же как образ белого медведя в нашей голове переключается в режим постоянной готовности, когда мы пытаемся подавить мысль о нем, — мы видим эти мысленные образы повсюду вокруг нас, у других людей, даже когда на самом деле их нет.

Мы загрязняем окружающую среду мыслями и чувствами, не нашедшими выхода. Не признавшись себе в зависти к другу, скорее всего, я обвинил бы в зависти его самого и других людей. Начав с подавления своих настоящих чувств, я закончил бы тем, что в итоге навредил бы себе, моему другу, нашим отношениям и, возможно, окружающим.

Всякий раз, подавляя негативную эмоцию, мы — а также люди вокруг нас — расплачиваемся. Если, к примеру, мы не соглашаемся с раздражением, которое вызывают у нас романтические взаимоотношения, то, по всей вероятности, будем проецировать это раздражение вовне — замечать его в нашем партнере или в других, даже когда его нет, — и непреднамеренно наносить вред партнеру и нашим отношениям. Избегая искренних поступков — не высказывая своих мыслей или говоря то, во что сами не верим, только чтобы произвести впечатление на других, — а затем отказываясь признаться себе в таком поведении, мы начинаем видеть фальшь во всем, что нас окружает, и несправедливо критиковать других. Признавая свои чувства — те, которые нам нравятся и которые не нравятся, — мы дарим себе возможность вести себя благородно.

**Разминка.** Испытывали ли вы когда-либо в своей жизни ревность или зависть? Испытываете ли вы эти чувства сейчас? Проанализируйте их и признайте, не пытаясь изменить, а затем дайте себе слово вести себя благородно, с вашей точки зрения.

Как бы выглядела ваша жизнь, если бы вы отказались признавать закон тяготения? Мы не прожили бы долго, если бы не считались с тем фактом, что невозможно не упасть без опоры. Хотя нам может не нравиться закон тяготения, мы вынуждены признавать его и жить в соответствии с ним.

Негативные эмоции — такая же часть человеческой природы, как падение тел при потере опоры — часть физической природы. Тем не менее большинство людей, принимая вторую закономерность, отвергают первую. Чтобы вести активную и здоровую жизнь, нам надо принять наши эмоции так же, как мы принимаем другие природные явления. Когда мы признаем физическую природу — например, закон тяготения — как данность, мы можем проектировать машины, летающие на больших скоростях, или придумывать игры, основанные на законах физики (вообразите себе Олимпийские игры в условиях невесомости). Аналогично, если мы признаем человеческую природу — например, существование негативных эмоций, — мы гораздо предметнее можем вообразить себе желаемый образ жизни. Купите ли вы самолет, разработанный инженером, который не признает законов физики? Почему не придерживаться тех же стандартов, когда речь идет о человеческой природе? Зачем отказываться от собственного счастья?

## **Мораль и эмоции**

Мы несправедливы, когда укоряем себя за плохое настроение. Моральная оценка — суждение о том, является что-то хорошим или плохим, — предполагает выбор. Там, где нет выбора, нет и оснований для моральной оценки. К примеру, нам может не нравиться закон тяготения, но тяготение само по себе и его следствия не хороши и не плохи — они просто есть. Аналогично нам может не нравиться чувство страха, но чувство само по себе не хорошее, не плохое — оно просто есть. Чувство зависти к моему другу само по себе не делает меня плохим другом; но если, завидуя, я помешаю успеху моего друга, то я плохой друг. Чувство беспокойства при знакомстве с девушкой, с которой я очень хотел бы встречаться, ничего не говорит о моей смелости — это лишь инстинктивная боязнь получить отказ.

В интервью с Опррой Уинфри Нельсон Мандела продемонстрировал ценность активного принятия. Описывая свое и чужое отношение к режиму апартеида, он сказал:

«Наши эмоции диктовали нам, что белое меньшинство — это наш враг, с ним никогда нельзя идти на переговоры, но наш разум говорил, что если с ними не договориться, то вся страна вспыхнет пламенем и долгие годы в ней будут литься реки крови. Поэтому мы должны были урегулировать этот конфликт. Наши переговоры с врагом были результатом превосходства разума над эмоциями».

Мандела открыто признался в своих чувствах. «Когда я думал о прошлом, о том, что делали белые, я сердился, но опять, это всего лишь эмоции. Разум всегда берет верх». Мандела не притворялся, что питает теплые чувства к тем, кто бросил его в тюрьму на двадцать семь лет и притеснял миллионы людей из-за их цвета кожи. Он страдал из-за горечи, гнева и мести, эти чувства были реальными, и признание их реальности помогло ему думать и действовать разумно. Примирившись с этими эмоциями и сделав выбор в пользу благожелательного отношения к своим прежним гонителям, Мандела смог руководить Южной Африкой в самый трудный период преобразований.

У всех нас есть образ своего идеального «я», замысловатая концепция человеческого характера, которым мы хотели бы обладать. Хотя не всегда возможно *ощутить*, как она проявляет себя (например, бесстрашным поведением и умением сочувствовать), мы можем вести себя в соответствии с ее идеалами (смелость, щедрость и т. д.).

Активное согласие состоит в восприятии вещей такими, какие они есть, и в дальнейшей разработке плана действий, который мы считаем уместным и достойным. Это относится к признанию того, что в любой момент своей жизни мы делаем выбор — испытывая страх, все же совершаем смелый поступок, испытывая чувство зависти, ведем себя великодушно; иными словами, признавая свою человеческую природу, ведем себя по-человечески.

**Разминка.** С какими негативными эмоциями вам тяжело было смириться? Если бы вы с ними примирились, то какой поступок стал бы для вас наиболее целесообразным?



## Эмоциональный рост

Невозможно описать боль от утраты любимого человека. Тот, кто оплакивает умершего, не в состоянии представить без него свою жизнь. Одни никогда не оправляются от потери. Другие живут дальше и после пережитого горя оказываются в состоянии жить, как прежде. Кроме того, есть люди, переживающие состояние, которое Лоуренс Кэлхун и Ричард Тедеша называют посттравматическим ростом: потеря меняет их принципиальным образом — они начинают больше ценить жизнь, становятся более жизнестойкими, их отношения с окружающими улучшаются<sup>12</sup>.

Бонни погибла 19 декабря 1997 года, за две недели до своего тридцатилетия. Ее рейс, Silk Air 185, вылетевший из Джакарты, разбился в пять часов дня — за час до ориентировочного времени прибытия в международный аэропорт Чанги в Сингапуре. Предварительно она обещала позвонить мне в отель на Бич-роуд.

В пятнадцать минут восьмого, не дождавшись звонка от Бонни, я позвонил в аэропорт, чтобы узнать, не задерживается ли рейс. Меня переключали от одного оператора к другому, и я начал беспокоиться. Наконец мелодию в трубке прервал женский голос:

— Для получения дополнительной информации о полете вам надо приехать в аэропорт.

— Почему? — спросил я.

— Для получения дополнительной информации, — повторила оператор, — вам надо приехать в аэропорт.

Я снова позвонил в аэропорт и услышал те же слова от другого оператора.

— Я не могу приехать в аэропорт, — солгал я. — Звоню из Джакарты.

Сухим тоном она сказала:

— Самолет потерял связь с радарами два часа назад. У нас нет дальнейшей информации.

В беспмятстве я рухнул на пол. Потом завыл. Я никогда не был таким голосом ни прежде, ни после.

Боль, особенно первые восемь месяцев, была невыносимой. Я думал, ей не будет конца.

И тем не менее со временем она действительно утихла, и я стал жить дальше. Как это произошло? Мы можем проникнуть в суть эмоционального развития, наблюдая за процессом когнитивного развития.

В теории *когнитивного дисбаланса* умственное развитие объясняется с помощью метафорического образа кирпичиков. Каждая новая часть информации или получаемого нами знания представляет собой дополнительный кирпичик, который мы кладем на уложенный. Постепенно кирпичная кладка растет выше и выше и в итоге теряет устойчивость. Она качается из стороны в сторону, выходит из равновесия и в конечном счете падает. Происходит разбалансировка: старая кладка разрушается, и на руинах возводится фундамент новой конструкции. Этот фундамент шире предыдущего и подпирает более высокую постройку. По мере того как мы продолжаем развиваться, на более широкий фундамент снова кладутся кирпичики — и в итоге уже новая конструкция теряет свою устойчивость... Процесс начинается снова.

В этом заключается природа внезапных открытий — возникновение озарения. Обычно эти моменты — кульминация больших усилий в течение долгого периода. Узнавая новое, мы добавляем кирпичики в нашу когнитивную модель. В результате она теряет равновесие, рушится. Затем заново возводится новый, более прочный фундамент, который может выдержать более широкую и высокую конструкцию. Внезапное открытие приходит в голову, когда разваливается существующая структура знания и его фрагменты складываются в другой узор — как озарение, из которого мы черпаем новое знание и на котором можем возводить новую структуру.

Аналогичный процесс происходит не только в головах, но и в разных областях человеческого знания. Согласно философу Томасу Куну, сдвиг в парадигме происходит в пределах научной дисциплины, когда старая парадигма более не в состоянии включить в себя и удовлетворительно объяснить накопленное новое знание<sup>13</sup>. Подобно башне из кирпича, старая парадигма разрушается, формируя новый фундамент, который затем дает начало новой парадигме. Процесс повторяется вновь и вновь.

Модель разбалансировки применяется не только к мыслительной, но и к эмоциональной сфере. Под гнетом новых кирпичиков наша эмоциональная структура становится слишком громоздкой для своего фундамента, кирпичики рушатся, и начинается эмоциональная разбалансировка. Образуется новый фундамент, более широкий у своего основания и потому более прочный.

Возвращаясь к метафоре трубы, по которой текут наши эмоции, можно сказать, что более широкий фундамент — это труба с большим диаметром и, соответственно, с большей пропускной способностью потока эмоций. Аналогично более широкий фундамент способен эффективнее выдерживать больший объем чувств, как негативных, так и позитивных.

Халиль Джебран в «Пророке» рассказывает, как всякий раз, когда мы испытываем чувство печали, наше умение радоваться возрастает:

«Твоя радость — это твое горе без маски. Ведь тот же самый колодец, из которого поднимается твой смех, был часто заполнен твоими слезами. И разве может быть иначе? Чем глубже твое горе проникло в тебя, тем больше и радости может вместиться в тебя»<sup>14</sup>.

После смерти Бонни я пережил эмоциональный срыв, а затем медленное восстановление. Чрезмерные переживания могут привести к ускоренной эмоциональной разбалансировке и, следовательно, к посттравматическому росту.

Эмоциональная разбалансировка происходит не только в результате негативных переживаний. Каждый раз, позволяя себе чувствовать, мы развиваемся. Вот почему кульминационные переживания — мгновения блаженства, экстаза, высшего наслаждения — могут изменить нас<sup>15</sup>. Например, некоторые женщины сообщают, что опыт деторождения навсегда изменил их, сделал более уверенными в себе, счастливыми, спокойными или щедрыми. Эстетические переживания, такие как чтение романа или созерцание картины, могут расширить наше эмоциональное осмысление мира и открыть наши эмоциональные шлюзы. Глубокие религиозные переживания — изменить видение окружающего мира и погрузить нас в духовные глубины, недостижимые прежде. Важно, однако, понять, что крайние позитивные и негативные эмоциональные переживания лишь дают

возможность развития, но не стимулируют его автоматически. Чтобы воспользоваться этой возможностью, нам надо открыто принять эмоции, которые несут с собой эти переживания.

Между эмоциональным и когнитивным развитием можно провести дополнительные аналогии. Догматизм означает зашоренность, консерватизм, отсутствие интереса к другим точкам зрения. Когнитивный дисбаланс менее вероятен, если мы слепо придерживаемся догм, не готовы воспринять различные способы понимания мира. Это состояние можно назвать *эмоциональным догматизмом*, который означает закрытость души, нежелание открываться широкому кругу эмоций. По всей вероятности, если мы холодны и не готовы разрешить себе испытать сильные переживания, то эмоционального срыва не произойдет.

Перфекционист, консервативный и непреклонный человек, эмоционально холоден; он подавляет негативные эмоции в постоянной попытке поддержать непрерывный поток позитивных эмоций. Когнитивный догматизм (зашоренность) и эмоциональная холодность (замкнутость) приводят к одинаковому результату — к застою.

## **Полезное горе**

В своей работе о тяжелой утрате Колин Мюррей Паркс описывает, как вдовы, которые не выражали эмоций после смерти своих мужей, страдали от более затяжных физических и психологических недугов, чем вдовы, которые «ломались» сразу после своей потери. Говоря словами Марселя Пруста: «От страдания можно излечиться, лишь испытав его до конца». Джеймс Пеннебейкер сообщает в своих исследованиях, что «чем больше люди рассказывали другим о смерти своих супругов, тем меньше они жаловались на проблемы со здоровьем». По прошествии некоторого времени, хотя они и продолжали испытывать боль и мирились с ней — но могли жить дальше.

Наиболее исчерпывающее исследование проблемы горя осуществлялось Вильямом Ворденом. Он предположил, что процесс оплакивания состоит из четырех стадий: принятие утраты как реальности, переживание боли, причиняемой горем, адаптация к

жизни без покойного и движение дальше<sup>16</sup>. Если не пройти через все четыре стадии (как последовательно, так и с некоторым совмещением), то процесс исцеления может быть сорван, что приведет к длительным осложнениям.

Первая стадия касается одной из обычных реакций на утрату — отрицания как отказа согласиться с фактом смерти человека или умаления ценности отношений с покойным. Чтобы восстановить здоровье, женщина, пережившая потерю, должна смириться с реальностью: как с самим фактом, что покойный не вернется, так и с подлинным значением ее отношений с ним.

Вторая стадия заключается в переживании боли, причиняемой горем. Контроль над своими эмоциями, желание бороться с силами или сохранять стойкость — не лучшая стратегия в данной ситуации. Горюющие лучше переживают свои эмоции, не пытаясь заглушить боль, когда она действительно возникает, а изливая ее в словах и слезах. Иногда окружающие из лучших побуждений уговаривают их перестать оплакивать покойного и отправляют к докторам, которые выписывают антидепрессанты. Такие стратегии только растягивают периоды горя и боли. Этим «усердным» горюющим не удастся прийти в себя, поскольку, цитируя Фрэнсиса Скотта Фицджеральда, «они не радуются ликующей роскоши слез».

Эта стадия может занять достаточно много времени и требует терпения. Есть процессы, которые нельзя ускорить и которым надо дать возможность пройти с естественной скоростью. В иврите слово «терпение», обозначаемое как *salvanut*, происходит от того же корня, что слово «страдание» — *sevel*. Иногда терпение означает затягивание страдания.

Третья стадия включает адаптацию к новой реальности. Утрата может означать необходимость взять на себя обязанности покойного, сформировать новую реальность без умершего или завязывание новых отношений, которые заполнят пустоту, образовавшуюся в результате потери. Трансформации не могут и не должны происходить сразу вслед за потерей, но бегство от этих трансформаций для восстановительного процесса губительно.

Заключительная стадия — дальнейшая жизнь — является трудной, поскольку может быть воспринята как предательство покойного и собственных ценностей. Как могу я продолжать радоваться жизни, когда он (она) уже не может? Если я действительно его (ее) любила, есть ли смысл в жизни без него? Выходом из данной ситуации представляется поиск соответствующего места в своем сердце для воспоминаний о покойном, а также одновременное движение вперед, когда особое внимание уделяется серьезным отношениям и приятному времяпровождению.

Рассматривая четыре стадии Вордена, мы видим процесс активного принятия. К принятию относятся первые две стадии: когнитивное принятие в виде разумного отношения к утрате и эмоциональное принятие в виде переживания боли. Третья и четвертая стадии — трансформация и дальнейшая жизнь — формируют активную часть реабилитации.

Горестные переживания не обязательно связаны с физической смертью любимого человека. Мы можем горевать о разрыве серьезных отношений или о потере работы. Прохождение через четыре стадии горестных переживаний по Вордену может помочь нам исцелиться и развиваться вслед за утратой, независимо от ее природы.

Когда Ральфу Уолдо Эмерсону было двадцать семь лет, умерла его любимая жена Эллен. Позже, снова женившись и став отцом, он потерял двухлетнего сына. Эмерсон написал эссе под названием «Возмещение», которое представляет собой ярчайшее свидетельство его отношения к жизни и образец оптимизма. Я привожу последний параграф из эссе, в котором главным образом описывается посттравматическое развитие и которое дает мне надежду, когда ее нет:

«Восстановлению после случившегося бедствия также сопутствует его осмысление, занимающее долгий период. Лихорадка, травма, жестокое разочарование, разорение, утрата друзей иногда кажутся невозполнимой потерей, которую нельзя возместить. Но неотвратимо текущие годы обладают глубокой целительной силой, которой порождены все события. Смерть дорогого друга, жены, брата, любимого, воспринимаемая как лишение, немного погодя служит руководством к действию или вдохновляющей силой. Она, как правило, нарушает наш образ жизни, завершает период ребячества или

юношества, который ждет своего конца, отменяет привычные занятия или разбивает семейный уклад и дает импульс формированию новых, более ценных для развития характера качеств»<sup>17</sup>.

Это случилось через десять лет после смерти Бонни. Вечером я вышел на пробежку вдоль реки Чарльз. Осень в Новой Англии будоражила чувства своими красками и теплом. Я ощущал мир, и он был прекрасен. Я изумлялся, как природа, еще недавно лишенная этого блеска, вновь обрела свои краски и вселила в меня надежду.

**Разминка.** Как вы справились с утратой в прошлом, будь то смерть друга, разрыв отношений или потеря того, что для вас важно?

Август 2008 года. Я стою вместе со своим четырехлетним сыном Давидом в очереди в супермаркете в Рамат-Гане, Израиль. Перед нами солдат выкладывает продукты на конвейер.

— А почему он солдат? — спрашивает Давид.

— Потому что, — отвечаю я, — когда ему исполнилось восемнадцать, он был обязан пойти в армию.

Давид замолчал на минуту, с восхищением посмотрел на солдата, а затем сказал:

— Я тоже хочу стать солдатом, когда вырасту.

Солдат расплачивается с кассиром и идет прочь с сумками, улыбаясь Давиду, который улыбается ему в ответ.

Взгляд Давида привлекает игрушка, зеленая черепашка-ниндзя в красных очках, висящая возле прилавка.

— Папа, купи мне эту игрушку.

— Нет, Давид, у тебя уже есть одна такая.

Он упрямо возражает:

— Но моя уже старая. Я хочу новую.

Настаивая на своем, я возражаю:

— Нет.

Давид начал плакать. Человек впереди, расплачиваясь в кассе, смотрит на Давида и говорит:

— Солдаты не плачут.

Давид перестает плакать.

Незнакомый человек уходит. Давид смотрит вверх, на меня, глазами, еще не высохшими от слез. Я глажу его по голове.

— Если обиделся, то поплачь. Солдаты тоже плачут.

— Но почему же этот человек сказал, что солдаты не плачут? — спрашивает он.

— Малыш, он ошибся, и почти так же иногда ошибается твой папа.

### **Упражнения:** Медитация ясного ума

На протяжении последних десятилетий растет число исследований, подтверждающих пользу медитации ясного ума для физического и умственного здоровья. Ясный ум означает полную осознанность всего, что бы мы ни делали, и принятие (насколько это возможно) текущего момента без критики или анализа. Мы обращаем внимание на происходящее сейчас, переживаем опыт, позволяем себе ощущать все возникающие чувства, независимо от того, нравятся нам они или нет. Доктор психологии Джон Кабат-Зинн, специалист в области лечения стрессов, утверждает: «Ясный ум [включает] полное овладение каждым моментом опыта, хорошим или плохим»<sup>18</sup>.

Медитация ясного ума — это *практика* принятия. Аналогично тому, как теоретическое представление об усовершенствовании удара ракеткой слева поможет лишь в известной степени — чтобы на самом деле хорошо выполнять движения, их нужно отрабатывать на практике, — таким же образом у теории принятия есть свои пределы.

Практика медитации проста. Чтобы она серьезно влияла на качество жизни, нужно медитировать постоянно, в идеале каждый день, по крайней мере от десяти до двадцати минут. Однако и сеансы раз в два дня или даже раз в неделю, безусловно, лучше, чем ничего.

Есть разные способы проведения медитативных практик. Наилучший — посещение классов под



руководством опытного инструктора. Но есть и инструкция по медитации, к выполнению которой можно приступить уже сегодня.

Сядьте на пол или на стул. Займите удобное положение, спину и шею лучше держать ровно. Можно закрыть глаза, если это поможет вам расслабиться и сконцентрироваться. Сосредоточьтесь на дыхании. Вдыхайте спокойно, медленно и глубоко. Ощутите, как воздух идет вниз, к животу, а затем сделайте медленный и спокойный выдох. Почувствуйте, как поднимается живот при вдохе и опускается при выдохе. На несколько минут сосредоточьтесь внимание на животе, который наполняется воздухом при медленном и глубоком вдохе, а затем опускается при медленном и спокойном выдохе. Если ваши мысли блуждают в разных направлениях, мягко и спокойно вновь сосредоточьтесь на подъеме и опускании живота. Не пытайтесь что-то изменить. Вы просто есть.

### Переживая опыт

Тара Беннетт Гоулман, объединивший в своей работе психологию Запада и Востока, отмечает: «Ясный ум означает видение вещей такими, какими они есть, без попыток их изменить. Вопрос заключается в том, чтобы разложить наши реакции на эмоциональные составляющие, но осторожно, не отрицая самой эмоции»<sup>19</sup>. Сосредоточиваясь на негативной эмоции, принимая ее с открытым сердцем и разумом, позволяя ей проявиться, можно помочь ей исчезнуть.

Например, если вы очень нервничаете перед аудиторией, представьте себя перед выходом на сцену; если вы лишились близкого человека — что прощаетесь с ним. Также можно вызывать в себе определенные эмоции, от чувства опасности до печали, и просто думать о них, не воображая себе определенной ситуации. Вызвав эмоцию,

остановитесь на этом переживании в течение нескольких минут, не пытаясь его изменить.

Выполняя упражнение, дышите настолько спокойно и глубоко, насколько это возможно, так же как во время медитации. Если ваши мысли блуждают, вернитесь обратно к воображаемому предмету и переходите к дыханию. Если к глазам подступают слезы — пусть текут; если накатывают другие эмоции, такие как гнев, разочарование или радость, — не мешайте им. Если какая-то часть вашего тела отзывается определенным образом — застревает комок в горле и усиливается сердцебиение, — можно переключить внимание на эту часть тела и представить себе, как она наполняется воздухом. Но не пытайтесь подавить обуревающие вас чувства.

Цель упражнения — позволить себе чувствовать, переживать опыт, а не размышлять о нем; принимать эмоции такими, какие они есть, и не пытаться понять и удержать их.

## ГЛАВА 3

# ПРИНЯТИЕ УСПЕХА

*Если моя цель состоит в том, чтобы доказать себе, что я поднялся, то это может продолжаться до бесконечности — потому что битва была проиграна в тот самый день, когда я признался в неуверенности.*

Натаниэль Бранден

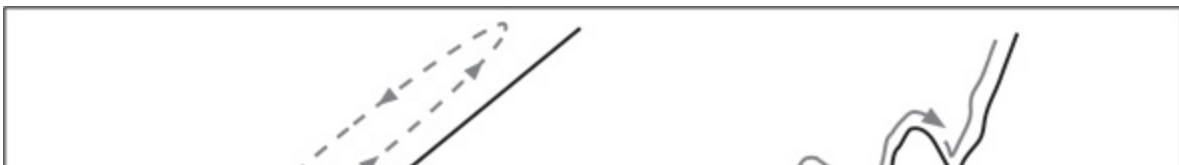
Греческий миф о Сизифе рассказывает о хитрейшем из смертных, который был наказан за свою гордость и неповиновение. Боги приговорили Сизифа толкать тяжелый камень вверх по горному склону, а затем наблюдать, как он опять катится вниз, — и так бесконечно.

Говоря языком психологов, перфекционист подобен Сизифу. Но в то время как наказание на Сизифа наложили боги, свое наказание перфекционист накладывает на себя сам. Ему ничего не достаточно для удовлетворения: ни успеха, ни победы, ни торжества, ни достигнутой цели. Взбираясь на вершину одной горы за другой, достигая успеха, он не испытывает ни восторга, ни наслаждения — в памяти откладывается только очередное бессмысленное путешествие на пути к цели, которая его неизбежно разочаровывает.

Альтернативой образу Сизифа выступает Одиссей, царь Итаки, который, согласно Гомеру, сражался в войне греков с троянцами. После победного окончания войны он захотел вернуться домой, к своей семье и к своему народу, но его возвращению мешал бог моря, Посейдон. Одиссей сражался с одноглазым циклопом, едва ускользнул от великанов-каннибалов — листригонов и спасся от пения коварных сирен. Он гостил у волшебницы Кирки и провел семь лет в заложниках у прекрасной нимфы Калипсо. В конце своего долгого путешествия, полного отчаяния и восторга, уныния и торжества, он добрался до дома и воссоединился со своей любимой женой Пенелопой.

Если выразаться категориями психологии, то Одиссей — оптималист. Жизнь переполнена сражениями, трудностями и разочарованиями, но оптималист в состоянии найти удовольствие в путешествии, не упуская из виду своей цели. Он развивается и учится на ошибках, наслаждается своими приключениями. А получая награду за свою борьбу, оптималист испытывает удовлетворение и благодарность — он не воспринимает свой успех как должное, не отвергает свое достижение как незначительное.

Рис. 3.1





В своем эссе «Миф о Сизифе» Альбер Камю пытается избавить Сизифа — и вместе с ним всех тех, кто воспринимает свою жизнь как напрасный и безнадежный труд, — от его участи. Камю изображает Сизифа измученным, страстным и абсурдным героем. Но тем не менее он заканчивает свое эссе на оптимистической и отчасти романтической ноте:

«Я оставляю Сизифа у подножия его горы! Ноша всегда найдется. Но Сизиф учит высшей верности, которая отвергает богов и двигает камни. Он тоже считает, что все хорошо. Эта вселенная, отныне лишенная властелина, не кажется ему ни бесплодной, ни ничтожной. Каждая крупинка камня, каждый отблеск руды на полночной горе составляет для него целый мир. Одной борьбы за вершину достаточно, чтобы заполнить сердце человека. Сизифа следует представлять себе счастливым»<sup>1</sup>.

Можно ли представить Сизифа действительно счастливым? Мог ли кто-либо — в литературной или иной форме — когда-нибудь рассматривать участь Сизифа как романтическую и притягательную? Сомневаюсь. Сизиф — несчастный человек. Скорее я предположил бы, что сочинение Камю описывает другого греческого героя — Одиссея, которого можно представить себе счастливым.

На протяжении всего своего пути Сизиф страдает от непомерной боли. Одиссей тоже испытывает боль, но наряду с ней — и мгновения радости. Достигая вершины, Сизиф сталкивается с проклятием своего существования; Одиссея в конце странствий встречает любящая жена.

Аласдер Клэр, успешный оксфордский ученый, покончивший с собой в возрасте сорока восьми лет, был законченным перфекционистом. Хотя большинство людей воспринимали его как

поразительно успешного человека, он относился к себе как к неудачнику. Перфекционист, подобный Клэру, отрицает успех, изгоняет его из своей жизни — или ставит крайне высокие стандарты *перед* достижением успеха, или отказывается его принять *после*. Иными словами, перфекционист или препятствует достижению успеха в самом начале, закатывая камень вверх по слишком крутому склону, или отказывается от успеха сразу по его достижении, сбрасывая камень вниз. Наоборот, оптималист вносит успех в свою жизнь, во-первых, придерживаясь хоть и претенциозных, но все же обоснованных стандартов успеха (крутой и трудный, но преодолимый подъем), и, во-вторых, он высоко ценит достигнутый успех (торжествует и радуется покоренной вершине). Этими двумя аспектами — обоснованием успеха и его принятием — различаются способы прожить жизнь в виде сизифовой борьбы или захватывающей одиссеи.

## Обоснование успеха

В подростковом возрасте моей любимой телепередачей был обзор новостей мирового спорта, название которого соответствовало олимпийскому девизу: «Быстрее, выше, сильнее». Вечером по вторникам на целый час я прилипал к экрану телевизора, глубоко переживая, когда «Манчестер Юнайтед» обыгрывал «Ливерпуль» в финале Кубка Англии по футболу, и радуясь победе «Бостон Селтикс» над «Финикс Санз» в третьем овертайме. Я восхищался потрясающим выступлением Дейли Томпсона в десятиборье и максимальной оценкой в десять баллов Нади Команечи за упражнение на брусках. Как и мои кумиры на черно-белом экране, я тоже хотел бегать быстрее, прыгать выше и стать сильнее.

Стремление к совершенствованию является частью человеческой природы и служит нам хорошую службу, поскольку ответственно за личный и общественный прогресс. Однако, доведенное до крайности, оно скорее вредит, чем помогает. Психолог Натаниэль Бранден говорит о синдроме «неудовлетворенности», когда мы не в состоянии радоваться тому, что у нас есть. Диана Аккерман описывает этот синдром следующим образом: «Почему мы столь поглощены вопросом

улучшения всего, что нас окружает: нашего газона, алюминиевой облицовки дома, наших возможностей, самих себя? Независимо от таланта, внешности или удачи мы ощущаем собственную неадекватность и нуждаемся в некотором дополнительном таланте, способности, энергии или душевном равновесии»<sup>2</sup>. Наше постоянное разочарование обрекает нас на постоянную неудовлетворенность, и, пока мы остаемся людьми, всегда найдется возможность для развития — и даже идеальная оценка в десять баллов дает нам лишь временное удовлетворение до следующего соревнования.

Когда я был игроком в сквош, а позже студентом университета, меня тянуло жить в соответствии со стандартом совершенства, который я создал сам для себя. И хотя с объективной точки зрения все выглядело великолепно — научные достижения, выступления на сквош-корте и хорошие отношения с людьми, — по сути, я испытывал постоянное напряжение, разочарование и неудовлетворенность. Мои научные и прочие успехи не принесли мне желаемой радости, поскольку всякий раз, когда я хорошо выступал, чувство удовлетворения улетучивалось и я немедленно ставил перед собой новую цель. Всего было мало.

Но означает ли это, что стремление к успеху обязательно должно причинять боль? Чтобы чувствовать себя такими, какие мы есть, должны ли мы отказаться от попыток саморазвития? Согласно Уильяму Джемсу, отцу американской психологии, самооценка — соотношение между успехом и стремлениями, между эффективными действиями и планируемыми действиями<sup>3</sup>:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Стремления}}$$

Другими словами, если я стремлюсь завоевать олимпийское «золото», а в действительности вернулся домой с «серебром», моя самооценка снизится. Но если одно участие в Олимпийских играх было всем, к чему я стремился, и я к тому же получил бронзовую медаль, то моя самооценка вырастет. Поэтому, согласно уравнению Джемса, при отказе от желания совершенствоваться (иными словами, если наши притязания остаются скромными), скорее всего, наши мысли о себе будут позитивными. Наоборот, своим честолюбием и

самонадеянностью мы обрекаем себя на низкую самооценку и негативные эмоции. Хотя сам Джемс не смягчал свои стандарты — одна из причин, которой он приписывал собственные несчастья, — его теория предполагала, что люди должны, хотя бы в некоторой степени, отказаться от своего стремления к успеху.

Но уравнение Джемса верно лишь отчасти. Хотя есть времена, когда ослабление наших стремлений может способствовать нашему благосостоянию, мы не можем просто так решиться на их беспредельное ослабление и ждать, что в итоге нам будет лучше. Фактически слишком слабые надежды в той же степени являются предпосылкой для несчастья, как и неоправданно завышенные. Если наши стремления неоправданно завышены и мы отказываемся признать в этом, то становимся несчастливymi. Если же наши стремления неоправданно занижены и мы отказываемся признавать свой реальный потенциал, не только наш успех, но и наше счастье превращается в сделку с самим собой. «Если вы намеренно собираетесь быть меньшим, чем можете быть, — говорил Абрахам Маслоу, — вы будете несчастны всю оставшуюся жизнь». Поэтому как понять, когда, в какой степени и стоит ли вообще умялять свои стремления? Как понять, когда поднять планку? Ответ: надо руководствоваться реальностью.

В своем исследовании потока психолог Михай Чиксентмихайи демонстрирует, что для полноты переживания и максимальной эффективности — для счастья и успеха — нам надо заниматься работой, которая не слишком легка и не слишком сложна. Долго не испытывая трудностей, мы начинаем скучать, если же наши стремления крайне честолюбивы, — начинаем беспокоиться<sup>4</sup>. Эдвин Локк и Гэри Латам, которые считаются ведущими исследователями в области целеполагания, подводят итоги тридцатипятилетним эмпирическим наблюдениям: «Предельные или наиболее трудные цели создают наивысшую степень усилия и эффективности... Эффективность выравнивается или снижается лишь тогда, когда достигнуты пределы способностей или когда иссякает вера в исключительно трудную цель»<sup>5</sup>. Таким образом, хотя нет ничего плохого в том, что мы подталкиваем себя и тянемся выше, есть некая



точка, за пределами которой ситуация ухудшается. *Надо согласиться, что нам положен реальный предел.*

В своей книге «От хорошего к великому»<sup>[3]</sup> Джим Коллинз рассказывает историю адмирала Джеймса Стокдэйла, самого высокопоставленного американского военнопленного во Вьетнаме<sup>6</sup>. Известный своим непреклонным характером и стойкостью, Стокдэйл описал две определяющие черты американских военнопленных, которые с наибольшей вероятностью могли выжить в жестоких условиях вьетнамской тюрьмы. Во-первых, они открыто признавали суровую правду своего положения, соглашались с ней и никогда ее не игнорировали. Во-вторых, они никогда не переставали верить, что когда-нибудь выберутся. Другими словами, несмотря на то, что они не бежали от реальности, соглашаясь с суровой правдой своих нынешних условий, они никогда не теряли надежды на счастливый исход. Наоборот, те, кто считал, что никогда не выберутся, как и те, кто считал, что они освободятся в нереально короткий срок, как правило, не выживали.

Поиск этого равновесия между высокими ожиданиями и большими надеждами, с одной стороны, и суровой реальностью, с другой, в целом относится к здравому целеполаганию. Перфекционист ставит себе задачи, которые не могут быть выполнены; оптималист выбирает трудные, но достижимые цели. Хотя не существует простого метода, позволяющего определить, какие цели реалистичны и способны вдохновлять нас, психолог Ричард Хэкман предполагает: «Правильная установка максимальной мотивации утверждает, что в любом случае наш шанс на успех составляет пятьдесят на пятьдесят»<sup>7</sup>.

**Разминка.** Подумайте о цели, которая у вас уже есть, и, если это необходимо, преобразуйте ее таким образом, чтобы она была одновременно и сложной, и достижимой. Представьте себе по крайней мере одну новую цель, которая привлекала бы вас и была выполнимой.

## Обычная жизнь

Поначалу Мужчина ходил на работу утром и возвращался домой вечером, в то время как Женщина оставалась дома, вела домашнее хозяйство, заботилась о детях и Мужчине. Когда наступила Вторая мировая война, Мужчина отправился в Европу и на Тихий океан. Женщину попросили помочь работе тыла и недолго побыть на фабрике — только на время, до возвращения Мужчины. Женщина распробовала мир Мужчины — вкусила запретный плод — и захотела большего.

Не только многие женщины осознали, что им нравится работать вне дома, но и мужчины согласились — некоторые с неохотой, другие с удовольствием — с тем, что женщины могут работать. Мир изменился, но некоторые вещи остались прежними. Как пишет Алиса Домар в своей книге «Быть счастливым, не будучи совершенным»:

«Даже несмотря на то, что женщины работали вне дома, большие надежды, возлагаемые на их домашнюю роль, остались. Они прошли долгий путь, но от них по-прежнему требовалось подавать обед на стол, заботиться о детях, стирать, убирать дом, не забывать отправлять поздравительные открытки родственникам и не отказывать своим мужьям в сексуальном удовольствии. Фактически общество заявило женщинам, что, конечно, вы имеете право на все — но если вы собираетесь все это делать, то вам следует делать это хорошо»<sup>8</sup>.

Сегодня, несмотря на то что среднестатистическая женщина по-прежнему выполняет больше работы по дому, чем мужчина, она не единственная, кто должен делать все, и делать это хорошо. Растет число мужчин, которых просят, заставляют — и действительно, некоторые из них даже хотят — активнее участвовать в работе по дому и присоединяться к воспитанию детей.

Это был новый мировой порядок, в котором как у мужчин, так и у женщин появилось больше привилегий и больше обязанностей. К сожалению, несмотря на то что, сделав поворот к женскому равноправию, мы добились серьезных достижений, нам не удалось замедлить ход вращения Земли и продлить сутки, ограниченные двадцатью четыремя часами. По сути дела, ожидается, что как мужчины, так и женщины могут и должны работать дольше, чем в 1950-е и в 1960-е годы. Как замечает Домар: «На протяжении 1990-х годов и далее средства массовой информации продолжали рисовать

картину абсолютного счастья во всех областях жизни как достижимую цель».

Мужчину и Женщину формально изгнали из страны Утопии. Могут ли Мужчина и Женщина обрести счастье в своем новом мире — в мире, где больше равноправия и справедливости, но также и больше требований? Многим кажется, что ответ на вопрос содержится в так называемом «балансе между работой и жизнью». Но как в действительности выглядит баланс между работой и жизнью? Учитывая реальный мир, требования, которые предъявляет нам двадцать первый век, какой оптимальный вариант помог бы нам уравновесить все наши обязательства, все задачи, которые мы должны и хотим выполнить?

В возрасте от двадцати до тридцати лет пылкий перфекционист во мне считал, что я действительно могу получить от жизни все. Я часами работал, немного общался со знакомыми, и дисбаланс между работой и жизнью полностью меня устраивал. Потом, когда я женился и у нас появились дети, мои приоритеты, естественно, изменились и времени уже ни на что не хватало. Я стал все больше разочаровываться в своих делах как дома, так и на работе. Было еще много других задач, которые я стремился осуществить во что бы то ни стало. Я не уделял детям столько внимания, сколько хотел, не выходил с женой в свет столь часто, как этого хотелось бы нам обоим, не справлялся с работой в полной мере, проводил очень мало времени с друзьями и был весьма далек от своего идеала в занятиях йогой и физическими упражнениями.

Размышляя над общей ситуацией, я определил пять областей в своей жизни, которые были важны для моего благополучия: как родителя, мужа, профессионала, друга и в области личного здоровья. Эти пять областей не охватывали всего, чем я интересовался в жизни, но были наиболее значимыми для меня. Именно им я хотел посвятить бóльшую часть своего времени.

Чтобы найти решение, я искал людей, которые могли бы стать образцом для подражания в каждой из этих пяти областей. И хотя некоторым хорошо удавались определенные роли, ни один не стал образцом во всех пяти или хотя бы в большинстве выбранных мною областей. Руководитель одной из организаций, которого я

консультировал, преуспевал на работе, но его семейная жизнь была разрушена. Мой друг был прекрасным отцом и очень хорошо выполнял свою работу, но проводил мало времени с женой и не заботился о своем здоровье. Известная мне супружеская пара успешных бизнесменов уделяла много внимания друг другу, но у них не было детей и они их не хотели. Моя бывшая одноклассница шесть раз в неделю по полтора часа занималась в тренажерном зале, но после рождения первого ребенка решила не выходить снова на работу.

Эти и другие люди сделали определенный выбор. Некоторых этот выбор устроил, но я был не готов отказаться от своих обязательств отца, мужа, профессионала, друга и человека, заботящегося о своем здоровье. Я задавался вопросом, действительно ли в современном мире человек стоит перед выбором: отмахнуться от одной или двух сфер своей жизни или обречь себя на разочарование во всех областях. Имелась ли третья возможность?

Да, есть — вариант оптималиста. Следуя ему, я в значительно большей степени удовлетворен своей жизнью. Для этого потребовалась серьезная корректировка, тотальное внедрение нового подхода в мой метод управления временем и ожиданиями. Чтобы сделать первый шаг, я должен был признать, что не могу добиться всего. Хотя может показаться очевидным, что человек не может работать четырнадцать часов в день и при этом сохранять хорошую форму и здоровье, быть преданным отцом и мужем, в моем вымышленном перфекционистском мире *не было* ничего невозможного.

Чтобы сделать второй шаг, я должен был спросить себя, что может быть достаточным в каждой из пяти намеченных областей моей жизни. В идеальном мире я проводил бы двенадцать часов в день за работой; в реальном мире от пяти до девяти часов достаточно, даже если это и означает отказ от некоторых возможностей, которые я хотел бы использовать. В идеальном мире я занимался бы йогой по полтора часа шесть раз в неделю и столько же времени проводил бы в тренажерном зале; в реальном мире час занятий йогой два раза в неделю и получасовая пробежка три раза в неделю были достаточны. Аналогично перспективы раз в неделю выйти в свет с женой, раз в неделю встретиться с друзьями и провести оставшиеся вечера дома с

женой и детьми не вписывались в мой перфекционистский идеал. Но это решение было оптимально.

Когда мой набор ожиданий был пересмотрен, прежнее разочарование сменилось свежим чувством удовлетворения. И внезапно я обнаружил, что стал более энергичным и собранным.

Хотя я пытался все успеть, мое разочарование отчасти было вызвано неспособностью сосредоточиться более чем на одном деле зараз. Например, когда дети были дома, я пытался отвечать на рабочие звонки или электронные письма, поскольку считал, будто недоделываю работу в офисе. На работе я проводил много времени в беседах с женой, поскольку нас не удовлетворяло домашнее общение, которое постоянно чем-то прерывалось. С незначительным успехом я пытался читать, упражняясь на велотренажере, и мои мысли постоянно возвращались к моим детям, когда, лежа на коврике, я пытался расслабиться в позе ребенка (баласана).

Я был «многостаночником». Чувствуя неосуществимость моих дел в любой области, я пытался наверстать упущенное, занимаясь более чем одним делом одновременно. Когда моя перфекционистская фантазия сменилась оптимальной, нормальной жизнью, я также изменился, став «серийным станочником» — то есть выполнял только одно дело сразу и отдельно от остальных. Проводя время с детьми, я концентрировался именно на общении с ними, а компьютер и телефон были выключены. Я уделял своим друзьям максимальное внимание, когда мы были вместе; гуляя с женой, мы наслаждались уединением; когда я писал на работе, мой телефон был отключен, а электронный почтовый ящик закрыт. Я концентрировался на поставленной задаче полностью и, когда она была решена, радовался медитативному единению разума и тела. Из неудовлетворенного «многостаночника» я стал гораздо более довольным «серийным станочником».

Формула нормальной жизни не может быть застывшей. Представления людей о хорошем разнятся. Разные люди интересуются разными вещами, и у каждого есть время, чтобы определить наиболее важные области. Для одних самым важным будет работа, общение с друзьями, для других — семья и путешествия. Нормы жизни меняются, и оптималист всегда готов к переменам. Например, по мере того как ваши дети подрастают, становятся более независимыми и

меньше времени проводят дома, вы можете посвятить себя хобби. Ключевая идея состоит в том, что мы должны смириться с ограничениями нашей жизни и затем найти оптимальное распределение времени.

**Разминка.** Какие области вашей жизни наиболее важны для вас?

Является ли достаточно хорошее *действительно* достаточно хорошим? Впервые предложив этот новый подход, я горел желанием поделиться им со своими студентами на семинаре по лидерству. Я думал, что достаточно хорошая методика может поспособствовать решению проблемы баланса между работой и жизнью, которую мы обсуждали. Но восприятие идеи некоторыми студентами — в особенности мужского пола — не оправдало моих ожиданий. В их глазах она была большой уступкой.

Я полагаю, что отчасти такая реакция была характерна для их возраста и жизненного периода. В свои двадцать лет большинству из них, по сути, не доводилось сталкиваться с требованиями, которые предъявляет семья или профессиональная карьера, не говоря уже о том и другом одновременно. Однако, помимо прочего, большинство людей всех возрастов и уровней опытности приравнивают «нормальный» подход к «абсолютному минимуму». Все мои студенты были честолюбивыми и успешными людьми, которые никогда прежде не довольствовались абсолютным минимумом в делах, за которые брались.

Тем не менее на самом деле «нормальный» подход, как это ни удивительно, ведет к лучшим результатам — к *оптимальному* уровню производительности. Ограниченный подход перфекциониста — попытка добиться совершенства во всех областях жизни — неизбежно ведет к компромиссу и разочарованию: учитывая реальные ограничения по времени, действительно невозможно сделать все. В своей книге «Этого достаточно» Лаура Нэш и Говард Стивенсон отмечают, что «нельзя требовать запредельного от компромиссных решений, исходя из самого определения предела»<sup>9</sup>. Время — это ограниченный ресурс, и когда мы решаем, как им распорядиться, то неизбежно идем на компромисс. Однако хотя нельзя довести все до

предела, можно осуществить оптимизацию. В отличие от перфекционистского ограниченного взгляда на действительность — найти больше времени для каждой области жизни, игнорируя неизбежные компромиссы, — оптималист ищет достаточно хорошее решение, которое касается оптимизации различных составных элементов системы. Сторонник «нормального» подхода отказывается от нереальных ожиданий совершенства и вместо этого выбирает наилучший образ жизни из возможных.

Как я считаю, соблюдение оптимальных рекомендаций не значит, что я не могу сделать лучше, — я мог и могу. Но, будучи реалистом, я должен согласиться с оптимально сбалансированной жизнью. С изменением подхода мои ценности не изменились. Моя семья остается наиболее важной частью моей жизни, и я не менее честолюбив в профессиональной области. Разница лишь в том, что я отправился по прежде нехоженому — оптимальному — пути.

## **Оценка успеха**

Большинству перфекционистов трудно ценить успех и радоваться ему. Некоторые отрицают успех, нацеливаясь на нереально высокие результаты, которые, по всей вероятности, не будут достигнуты. Другие отрицают достигнутый успех, немедленно отмахиваясь от него, и никогда не удовлетворены своими достижениями. Как обсуждалось, противоядием для нереальных ожиданий является обоснованный успех — реалистичные стандарты успеха — и временами согласие на достаточно хороший результат. Противоядием от игнорирования успеха, ведущего к постоянной неудовлетворенности, выступает желание научиться признавать и ценить свои победы.

Многие перфекционисты несчастливы, несмотря на свое богатство, здоровье, славу и великолепие. То обстоятельство, что богатство, авторитет и другие критерии успеха очень мало влияют на уровень нашего благополучия, указывает на простую истину: счастье преимущественно зависит от нашего умонастроения, а не от нашего общественного положения и состояния банковского счета. Как только удовлетворены наши базовые потребности — такие как потребность в пище, жилье и образовании, — наш уровень благополучия

определяется выбранным предметом нашего внимания и нашим истолкованием внешних явлений. Воспринимаем ли мы поражение как катастрофическое или считаем его поучительной возможностью? Каким нам видится стакан — наполовину пустым или наполовину полным? Способны ли мы радоваться тому, что имеем, или относимся к нему как к само собой разумеющемуся и отмахиваемся от него?

В своей работе о психологической устойчивости Карен Рейвич и Эндрю Шатт обсуждают понятие туннельного восприятия как сосредоточенности на малой доле реальности при практически полном игнорировании остального<sup>10</sup>. Например, если на моей лекции присутствует двадцать студентов, а один из них спит и я обращаю свое внимание только на этого спящего, то это и будет туннельным восприятием. И наоборот, если девятнадцать человек спят и только один слушает меня, и из этого я заключаю, что моя лекция была успешной, то этот вывод тоже разновидность туннельного восприятия. Туннельное восприятие с позитивной или негативной направленностью означает оторванность от реальности. В общем смысле перфекционисты вовлечены в негативное туннельное восприятие: они отрицают хорошее в жизни, а плохому отводят центральное место.

Алиса Домар говорит о своих пациентах, которые, как могло показаться на первый взгляд, имели все и тем не менее их это или вообще не радовало, или радовало немного. Причина — перфекционизм. Негативное туннельное восприятие перфекциониста заставляет его отказываться от своих достижений, воспринимать их как должное, а после возвращаться к утомительному труду — затаскиванию очередного тяжелого камня на очередной крутой склон. Наоборот, оптималист оценивает всю жизнь целиком — себя, свои успехи и даже свои неудачи как возможности для учебы и развития. Следовательно, он не только наслаждается тем, что имеет, но также добивается большего успеха, накапливает больше позитивных событий и опыта.

У слова «ценить» есть несколько значений. Одно значение — это «быть благодарным» как противоположность восприятию чего-то как должного. Другое — «определять цену». В совокупности эти два



значения определяют истину: когда мы ценим свои хорошие поступки, добро приумножается и его становится больше. К сожалению, также верно и обратное: когда мы воспринимаем добро в своей жизни как должное — оно приуменьшается<sup>11</sup>.

**Разминка.** Что сейчас для вас ценно? Запишите, за что вы испытываете благодарность?

Психологи Роберт Эммонс и Майкл Маккаллох провели ряд исследований, в которых участников просили ежедневно составлять список как минимум из пяти человек, явлений или событий, за которые они были благодарны жизни<sup>12</sup>. Отвечая, участники называли все что угодно: от своих родителей до «Роллинг Стоунз», от утреннего пробуждения до Бога. Возможность уделить одну или две минуты в день выражению благодарности кому-то за то, что он есть, имела далеко идущие последствия. По сравнению с контрольной группой, члены «благодарной» группы не только стали больше ценить жизнь в целом, но и чувствовали себя более счастливыми, энергичными и оптимистично настроенными. У них улучшился сон, они больше упражнялись физически и реже сталкивались с симптомами соматических заболеваний.

Я выполнял это упражнение ежедневно с 19 сентября 1999 года (через три года после того, как Эммонс и Маккаллох опубликовали свои исследования). И однажды услышал, как Опра советует зрителям делать его же! Когда моему сыну Давиду исполнилось три года, мы начали вместе выполнять вариант этого упражнения. Каждый вечер я спрашивал его: «Что было у тебя сегодня хорошего?» — а потом он задавал мне тот же вопрос. Моя жена и я регулярно напоминали себе, что благодарны за то, что у нас есть мы и наши отношения. Я верил, что это простое упражнение поможет мне перейти от состояния перфекциониста, воспринимающего добро как должное, к состоянию оптималиста, который воспринимает его как чудо. Когда чувство благодарности вошло в привычку, мы больше не нуждались в исключительных событиях, которые бы сделали нас счастливыми. Мы стали осознанно относиться ко всему хорошему, что случалось с нами в течение дня, и заносили событие в свой список.

Разумеется, некоторые его пункты ежедневно повторялись. У меня каждый вечер в списке упоминались Бог и семья, помимо как минимум пяти менее значительных пунктов. Мы выполняли его таким образом, чтобы не воспринимать хорошее в нашей жизни как данность, но со временем это упражнение само грозило превратиться в рутину, что, конечно, лишало его смысла.

Некоторые принимаемые нами меры могли помочь преодолеть потенциально отупляющий результат повторения. К примеру, мы могли выполнять это упражнение раз в неделю, а не раз в день, как предлагает Соня Любомирски<sup>13</sup>. Сохранить оригинальность можно и при ежедневном выполнении — если сделать осознанное усилие и разнообразить элементы в списке. К примеру, сегодня я могу порадоваться улыбке моей дочери Ширель, а завтра — новому слову, которое она выучила. Также упражнение можно разнообразить иным образом, например время от времени поручая составление списка жене.

Наглядное представление пунктов списка играло свою роль. Как подчеркивает когнитивный психолог Стивен Косслин: «В отличие от людей старшего возраста, дети в большей степени полагаются на образность своего мышления... Мысля, дети более склонны к образности, чем к описательному представлению»<sup>14</sup>. Косслин предполагает, что эта зависимость от образности создает «детскую оригинальность», которая часто встречается среди молодежи. Когда я пишу слово «семья» и затем представляю себе мою жену, детей, родителей и родственников, то это помогает мне сохранить интерес к упражнению даже в том случае, если я выражал благодарность за их присутствие в моей жизни тысячи раз прежде. Наше воображение можно задействовать иным образом — попытаться заново пережить на следующий день испытанное накануне наслаждение вкусным деликатесом. Мы наслаждаемся тем, за что благодарны, — пищей, нашими детьми, услышанной музыкой, шумом дождя.

Выражать благодарность нужно внимательно и серьезно. Как считает Эллен Лэнгер, мой научный руководитель и наставник, поддержать внимание удастся путем «перечисления оригинальных признаков ситуации и обстановки», в отличие от тупиковых «ранее

придуманных категорий»<sup>15</sup>. По сути, внимание — часть когнитивной и поведенческой гибкости оптималиста, в то время как небрежность перфекциониста означает, что он застрял в собственном консервативном мировоззрении. Например, мы сосредоточены, когда думаем о том, как найти предмету новое применение, когда замечаем новое выражение на знакомом лице и т. д. Аналогично при перечислении вещей, которые составляют предмет нашей благодарности, мы пытаемся взглянуть на них с нового ракурса.

Большинство исследований демонстрирует, что состояние сосредоточенности, как предполагает Лэнгер — путем перечисления новых признаков, — делает нас более счастливыми и успешными, улучшает творческие способности, самооценку, физическое здоровье.

**Разминка.** Оглянитесь вокруг себя. Чего вы не замечали раньше? Рассматриваются ли эти события сейчас под иным углом зрения?

Выражение благодарности другим людям — нашим родителям, учителям, друзьям, студентам — наиболее эффективно способствует росту как личного, так и чужого благополучия. Упражнение на благодарственные визиты как часть программы обучения позитивной психологии предложено Мартином Селигманом. Он просил студентов написать письмо с выражением благодарности человеку, который так или иначе им помог, а потом навестить его и прочитать ему это письмо. Результат этого упражнения, без преувеличения, имеет исключительное значение для дающего, получателя и их отношений<sup>16</sup>.

Я проводил аналогичные упражнения в своем классе и в ряде случаев был тронут до слез, когда студенты сообщали мне о результатах. Отец сжимал в объятиях сына, которого не видел более десяти лет; воскресали дружеские отношения, которые, казалось, погибли безвозвратно; старый тренер, вернувшись со встречи с футбольной командой, выглядел моложе своих лет. Сила благодарности безгранична.

Благодарственное письмо — это нечто большее, чем просто выражение благодарности. Оно требует, чтобы вы нашли время поразмыслить над тем, что значит для вас другой человек, что он

привнес в вашу жизнь. Хотя есть много других способов выразить благодарность, благодарственный визит уникален. Во-первых, простой акт написания письма (независимо от того, будет оно отправлено или нет) способствует благополучию пишущего. Во-вторых, время и усилие, которое пишущий вкладывает в написание письма, создает у получателя чувство, что его ценят. В-третьих, сам по себе визит означает личный контакт и может усилить впечатление от написанного. Получатель может вспомнить о визите и заново пережить его какое-то время спустя — в этом случае однократный акт обладает долгоиграющим эффектом.

Благодарственное письмо напоминает получателю о его успехе как преподавателя, друга, родителя, тренера или руководителя. Часто эмоции, которые связаны с вручением и получением такого письма, не менее позитивны и интенсивны, чем эмоции, которые мы переживаем вслед за нашими самыми большими достижениями. В результате наше понимание успеха ширится, включая достижения, которые мы ранее воспринимали как должное и отвергали. Учительница может относиться к своей повседневной работе как к заурядной и неинтересной; благодарственное же письмо от ученика может вдохновить ее и помочь ей осознать действительное значение ее деятельности.

Чтобы благодарственные письма и визиты обладали более продолжительным эффектом, они должны войти в привычку. Если писать письмо раз или два в неделю или даже раз в месяц, добро множится многократно.

**Разминка.** Подумайте о человеке, которого вы цените. Что именно вы цените в нем? За что вы ему благодарны?

Если мы будем благодарны за то, что имеем, и перестанем воспринимать наши достижения как должное, жизнь станет более успешной. Как заметил Цицерон: «Благодарность не только величайшая добродетель, но и мать всех других добродетелей».

**Упражнения:** Достаточно хорошие  
Составьте список наиболее важных сфер вашей жизни  
(профессия, семья, любовь, друзья, здоровье,

путешествие, хобби, искусство и прочее). Укажите в каждой категории, что вы хотели бы сделать *в идеале* и сколько времени на это готовы затратить. Затем отметьте (также в каждой категории), что для вас решительно необходимо, а от чего вы могли бы отказаться. Перечислите обязательные действия в своем *оптимальном* списке. К примеру, восемьдесят часов работы в неделю — это ваш идеал. С учетом прочих ограничений и потребностей этот идеал может оказаться нереальным. Пятьдесят часов? Это, пожалуй, более оптимально. В идеале за неделю можно сыграть пятнадцать партий в гольф, хотя для получения удовольствия может быть достаточно трех партий в месяц.

Категори я	Идеал (совершенство)	Достаточно хороший (оптимальный)
Работа	Восемьдесят часов в неделю	Пятьдесят часов в неделю
Друзья	Ежедневные встречи	Встречи раз в две недели
Гольф	Одно соревнование в день	Три соревнования в месяц

Представив себе эти изменения, пересмотрите свой список. Не слишком ли много у вас попыток? Или, наоборот, не слишком ли мало? Есть ли какой-то компромисс в вашей жизни, из-за которого вы чувствуете себя несчастливым? Могли бы вы сделать больше в какой-то области? Нет легких формул поиска оптимального баланса. Более того, с течением времени наши потребности и желания меняются, поскольку меняемся мы сами вместе с ситуацией. Будьте внимательны к своим внутренним потребностям и желаниям.

### Благодарственный визит

Напишите письмо человеку, которого цените, выражая свою благодарность ему. Ссылайтесь на отдельные

события и впечатления, вещи, которые он сделал для вас и за которые вы благодарны. Даже если вы просто напишете письмо, в этом уже будет польза, но еще лучше, если вы действительно отправите письмо адресату или доставите его лично.

Перечислите имена по крайней мере пяти человек, которых вы цените, и наметьте себе реальные даты написания и отправки им благодарственных писем.

## ГЛАВА 4

# ПРИНЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ

*Дважды два четыре. Природа вас не спрашивается; ей дела нет до ваших желаний и до того, нравятся ль вам ее законы или не нравятся. Вы обязаны принимать ее так, как она есть, а следственно, и все ее результаты.*

Федор Достоевский

В этой главе рассматривается философия перфекционизма и, в частности, метафизика — раздел философии, в котором изучается природа реальности. Метафизика важна для изучения перфекционизма, поскольку в основе многих черт перфекционистов лежит отрицание реальности — будь то в виде неудачи, негативных эмоций или успеха.

В истории мысли истоки перфекционизма восходят к Платону, родоначальнику западной философии. Аристотель, ученик Платона, порвал со своим учителем, выступил в защиту реализма и фактически стал родоначальником оптимализма. Различие между платоновской и аристотелевской философией отражено в картине Рафаэля «Афинская школа», где Платон указывает на небо, а Аристотель — на землю. Поскольку о различии их философских методов написаны целые тома, я хотел бы остановиться на различии их методов в психологии, особенно касающегося перфекционизма. Перфекционист Платон указывает на обиталище богов, на сверхъестественное, совершенное. Оптималист Аристотель указывает на *этот* мир, мир природного и реального.

По Платону, первичными составными элементами реальности являются *формы* — совершенные архетипы, идеальные модели, — из которых складываются отдельные объекты. Как доказывает Платон, несмотря на то, что мы можем полагать, будто живем в реальном мире, это не так. Мы подобны обитателям пещеры, сидящим спиной к входу, закованным в оковы, находясь не в состоянии даже повернуть голову. За пределами пещеры существует мир идеальных форм, в котором горит огонь, отбрасывая тени на стену пещеры. Говоря современным языком, мы проводим свою жизнь взаперти в кинотеатре, настолько увлеченные и погруженные в драму, разворачивающуюся на большом экране, что забываем о своей истинной участи. Каждый объект, воспринимаемый нами в нашем иллюзорном мире, — копия совершенной формы, существующей в реальном мире: лошади, которых мы видим, — несовершенные копии идеальной лошади; люди, которые нас окружают, лишь несовершенные подобию совершенного человеческого существа. Согласно Платону, познание реальности возможно только путем философского размышления, не



затронутого нашими переживаниями или эмоциями, которые, с точки зрения Платона, ошибочны, — о мире.

В отличие от Платона, взгляд Аристотеля на реальность не противоречит нашим представлениям о мире. В то время как, по Платону, есть два мира (совершенный мир форм и несовершенный воспринимаемый нами мир), для Аристотеля существует только один мир, одна реальность, воспринимаемая нашими органами чувств. Чувственные восприятия порождают представления, из которых мы создаем формы в виде мысленных образов или слов. Мысленный образ лошади проистекает из нашего прямого или косвенного представления о лошадях. Слово «человек» имеет смысл благодаря нашему прямому или косвенному представлению о людях.

По Платону, формы первичны в том смысле, что из них происходит окружающий мир. Поскольку познание этих форм возможно только посредством чистого разума, который не зависит от нашего опыта, мышление предшествует опыту. По Аристотелю, формы вторичны в том смысле, что они возникают из мира вокруг нас. Поскольку познание этих форм может быть основано только на опыте, то последний предшествует мышлению.

Из этих двух очень разных философских систем вытекают существенные субъективные следствия. По Платону, наши представления являются всего лишь отображениями того, что философ называет реальностью, и они препятствуют познанию истины (мир форм). Следовательно, если наше представление противоречит идее, которая у нас есть, то надо отказаться от представления. К примеру, наш опыт — который включает и наблюдение за опытом других — может внушать нам, что для успеха нужно ошибаться. Но если платоновская идея пути к успеху — успеху в его совершенной форме — представлена прямым и свободным путем, то нам следует отказаться от нашего опыта и согласиться с нашей идеей. Это способ формирования мировоззрения перфекционистов.

По Аристотелю, фундаментальным для познания истины является наше представление о мире. Поэтому, если наш опыт противоречит идее, которая у нас есть, нам следует отказаться от идеи, а не от опыта. Например, если мы видим, что единственный путь к успеху лежит через повторение проб и ошибок, мы должны отказаться от идеи — как

собственной, так и других людей, — что путь к успеху может быть свободен от ошибок. Это способ формирования мировоззрения оптималистов.

Последователь Платона скажет: «Я отвергаю чувство печали» или «Я не приемлю неудачи» — это попытка отрицания реальности в пользу торжества идеи о том, какими мы должны быть согласно нашим представлениям. Последователь Аристотеля скажет: «Мне не нравится испытывать печаль, но я воспринимаю эту эмоцию как естественную» или «Мне не нравится неудача, но я соглашаюсь с фактом, что неудачи неизбежны» — это признание первичности реальности, которую мы переживаем и наблюдаем. О влиянии Платона на перфекционизм рассуждает Диана Аккерман: «Когда Платон писал, что у всего на земле есть свой идеальный прототип на небе, многие воспринимают его слова буквально. Но для меня важность идеальных форм Платона заключается не в их истинности, а в нашей мечте о совершенстве». Мечта о совершенстве обрекает нас на постоянную неудовлетворенность тем, кто мы есть: «Даже самый привлекательный из нас вечно чувствует себя гадким утенком, который мечтает стать лебедем»<sup>1</sup>.

**Разминка.** В чем притягательность философии Платона? Почему она так сильно повлияла на ход истории? В чем притягательность идей Аристотеля? Почему они столь важны?

## Консервативный взгляд

Работа Томаса Соуэлла из Института имени Гувера в Стэнфордском университете может помочь нам понять значимость платоновской и аристотелевской точек зрения. Труд Соуэлла большей частью затрагивает политическую науку, но его выводы касаются также и психологии, и нашего понимания перфекционизма и оптимализма в частности.

Соуэлл указывает, что, по сути дела, все политические конфликты можно свести к расхождению во взглядах на человеческую природу: ограниченный и свободный взгляд<sup>2</sup>. Люди, которые основываются на

ограниченном взгляде, верят в неизменность человеческой природы и считают, что не стоит тратить время и усилия на попытки ее изменить. Мода, технологии, культура — все это может измениться, но человеческая природа остается постоянной, а человеческие пороки — неизменными. Лучшее, что можно сделать, — это согласиться с нашей природой, ее ограниченностью и неспособностью к совершенству — а после улучшить результат, исходя из того, что имеется. Поскольку нашу природу изменить невозможно, мы должны создавать социальные институты, которые могут направить данные нам природой качества в верном направлении.

Наоборот, сторонники свободного взгляда считают, что человеческую природу можно изменить и улучшить: у каждой проблемы есть решение, нам не следует смиряться с нашими недостатками. Роль социальных институтов заключается в создании систем, которые указывают человеческому роду верное направление. Людям иногда следует бороться со своей природой. Соуэлл пишет: «С точки зрения свободного взгляда, человеческая природа сама по себе является переменной, и фактически это главная переменная, которую необходимо изменить».

В целом и те и другие руководствуются добрыми намерениями, но из-за совершенно разного понимания человеческой природы они придерживаются совершенно разных политических взглядов. Те, кто верит в ограниченность человеческой природы, относятся к типичным сторонникам свободного капиталистического рынка, а те, кто придерживается свободных взглядов, склонны поддерживать различные формы утопии, включая коммунизм.

Капиталистическая система пытается обратить личную материальную заинтересованность в общественное благо и не старается изменить эгоистическое начало в человеке или его природу. Шотландский философ Адам Смит, чьи консервативные взгляды породили свободную рыночную экономику, подчеркивал: «Не от благожелательности мясника, пивовара или булочника ожидаем мы получить свой обед, а от соблюдения ими собственных интересов. Мы обращаемся не к их гуманности, но к их эгоизму, и никогда не говорим им о наших нуждах, а об их выгодах».

По другую сторону в философии находится коммунизм, который был основан на свободных взглядах на человеческую природу. Коммунизм бросал вызов человеческой природе и пытался ее изменить. В «новом советском человеке» эгоизм должен был уступить место альтруизму; люди должны были пойти наперекор своим основным инстинктам, подняться над естественными наклонностями; место человеческой природы должна была занять сверхчеловеческая. Лев Троцкий, один из лидеров большевистской революции, в начале 1920-х годов писал о важности трансформации человеческой природы:

«Человеческий род, застывший гомо сапиенс, снова поступит в радикальную переработку и станет под собственными пальцами объектом сложнейших методов искусственного отбора и психофизической тренировки... Человек поставит себе целью овладеть собственными чувствами, поднять инстинкты на вершину сознательности, сделать их прозрачными, протянуть провода воли в подспудное и подпольное и тем самым поднять себя на новую ступень — создать более высокий общественно-биологический тип, если угодно — сверхчеловека».

Эти вдохновляющие слова помогают объяснить, почему столько людей соблазнились коммунистическими представлениями о более совершенном типе человека и идеальном обществе. Но эти идеалы оторваны от реальности и ведут к смертям, убийствам, страданиям неимоверного числа людей.

Психолог Стивен Пинкер подверг сомнению «современное отрицание человеческой природы» — предположение, что при рождении наш интеллект представляет собой чистую доску и что наша личность — это сплав опыта, культуры и окружения. Один из аргументов в пользу гипотезы чистой доски гласит, что наша природа может быть сформирована — иными словами, доведена до совершенства.

«У веры в совершенствование, несмотря на ее вдохновляющие перспективы, есть свои темные стороны. Призыв к тоталитарной социальной инженерии — это одна из них. Диктаторы склонны рассуждать так: “Если люди подобны чистым доскам, то определенно стоит проследить, что пишется на этих досках, а не оставлять это дело на волю случая”. Некоторые из худших диктаторов XX столетия

открыто признавались в верности идее чистой доски. Например, Мао Цзэдуна принадлежит знаменитое высказывание: “Самые прекрасные стихотворения пишутся на чистом листе”. У красных кхмеров был лозунг: “Только новорожденный не имеет изъяна”»<sup>3</sup>.

Адам Смит и другие поборники капитализма были сторонниками Аристотеля: они верили, что есть такая реальность, как человеческая природа, и что власть государства должна из нее исходить. Коммунисты были сторонниками Платона. Они воображали себе некое идеальное устройство общества и намеревались сделать несовершенный внешний мир отражением идеальной формы. Подобно скульптору, они пытались отсечь элементы человеческой природы, которые не укладываются в утопический идеал. Платон и те, кто верил в свободную человеческую природу, полагали, что она должна стремиться к совершенству, а поэтому отрицали *реальность*; Аристотель и те, кто верил в ограниченность человеческой природы, полагали, что ее надо принять такой, какая она есть, а затем попытаться найти ей лучшее, оптимальное применение.

Очевидно, что у взгляда на человеческую природу, сторонниками которого мы являемся, есть политические и общественные следствия. Между тем на индивидуальном уровне эти следствия не менее значительны. Явно или косвенно перфекционист придерживается свободных взглядов на человеческую природу. Отказ признать негативные эмоции — отрицание нашей природы; это вера в то, что человеческую природу можно трансформировать и усовершенствовать. Подобно тому как в свое время утопический идеал коммунизма должен был искоренить инстинктивную склонность к эгоизму и заменить его альтруизмом, утопический идеал перфекциониста стремится искоренить болезненные эмоции, покончить с неудачей и добиться нереального уровня успеха.

Оптималист признает и допускает, что у человеческой природы есть определенные ограничения. У нас есть инстинкты, склонности, природа, которая, как доказывают одни, дана Богом или же эволюционировала миллионы лет, как утверждают другие. В любом случае эта природа не меняется — тем более на протяжении одной человеческой жизни, — и, чтобы использовать ее наилучшим образом,

нужно принять ее такой, какая она есть. Учитывая ограничения реальности, оптималист работает над созданием не совершенной жизни, а лучшей из возможных.

Не знающий ограничений взгляд вреден как на индивидуальном, так и на политическом и общественном уровне. Хотя можно с полной уверенностью сказать, что оптимализм не панацея от всех наших психологических проблем, качество жизни оптималиста, которое приносит ему удовлетворение, значительно выше, чем у перфекциониста. Представление о том, что можно наслаждаться неограниченным успехом или жить, не испытывая эмоциональной боли и неудачи, скорее всего, вдохновляющий идеал, но не принцип, согласно которому нужно строить свою жизнь, так как в долгосрочной перспективе он ведет к разочарованию и несчастью.

## **Закон тождества**

Вероятно, наиболее важный вклад Аристотеля в философию и психологию — как элемент разделяемого им консервативного мировоззрения — закон непротиворечия: «...Невозможно, чтобы одно и то же в одно и то же время было и не было присуще одному и тому же в одном и том же отношении». Например, «лошадь» не может быть своим противоречием, то есть «не-лошадью», «человек» не является «не-человеком». Этот закон неопровержимый, самоочевидный и не требующий доказательств. Из аристотелевского закона непротиворечия логически вытекает закон тождества, который утверждает, что нечто является самим собой: человек есть человек, эмоция есть эмоция, кошка есть кошка, число есть число. Закон тождества лежит в основе логики и математики и, в более широком смысле, в основе логически последовательной и убедительной философии. Без закона непротиворечия или закона тождества, утверждает Аристотель, «для всего без исключения доказательства быть не может: ведь иначе приходилось бы идти в бесконечность, так что и в этом случае доказательства не было бы». Нельзя было бы даже договориться о значении слова, если не признать, что вещь — это то, что она есть на самом деле. Даже слова «слово» или «согласиться» были бы восприняты как бессмысленный шум, если бы не определялись своим

тождеством. Поскольку мы косвенно признаем закон тождества, то можем общаться и (как правило) понимать друг друга.

Закон тождества — это признание того, что нечто есть то, что оно есть, со всеми следствиями. Другими словами, некоторые вещи являются тем, чем они являются, несмотря на то, какими они могли бы быть по желанию человека — или всего мира. Как однажды шутливо спросил Авраам Линкольн: «Сколько лап было бы у собаки, если бы хвост назвали лапой?» И сам же ответил: «Четыре. Назвать хвост лапой не значит сделать его лапой». Закон тождества кажется очевидным, и у него есть существенная взаимосвязь со способом, каким человек проживает свою жизнь. Все мы, а не только философы должны согласиться со следствиями этого закона: отказ признать (или действие на основании признания), что нечто есть то, что оно есть, может привести к губительным последствиям. Если, например, человек считает, что грузовик есть нечто, чем он не является — скажем, цветок, — то он подвергается опасности быть задавленным; аналогичным образом, если он относится к ядовитому как к съедобному, то, скорее всего, отравится и умрет.

Говоря, что какая-то вещь тождественна, мы тем самым признаем, что у нее есть особая природа. Например, грузовик прочный, твердый, имеет определенный вес и т. д.; у яда есть особенный химический состав, и он обладает определенным действием при попадании в кровь. Жизнь, согласно законам тождества и непротиворечия, — это не случайность, а необходимость.

Нередко встречаются случаи, когда философы или политики предлагают этическую или политическую систему, в которой закон тождества не берется в расчет. Если люди предписывают обществу правила поведения и отказываются признать, что человек есть человек, то они подобны пешеходу, который пересекает улицу, отказываясь признать законы движения грузовика, — и последствия будут столь же серьезными, только в случае с этикой или политикой в гораздо больших масштабах.

Закон тождества легко соблюдать, когда речь идет о физических объектах, таких как грузовики или яд. Но многим из нас приходится гораздо тяжелее, когда дело касается наших чувств, особенно если эти чувства нежелательны, поскольку угрожают нашему представлению о

самих себе. Если мне важно считать себя храбрецом, то я могу отказаться согласиться с тем, что иногда испытываю чувство страха; если я убежден в своем благородстве, то, вероятно, мне трудно иногда признаться, что испытываю чувство зависти. Но если я хочу радоваться своему психологическому благополучию, то прежде всего мне надо понять, что мое поведение осознанно. Необходимо соответствовать реальности.

Психолог Натаниэль Бранден рассматривает соответствие реальности как основу психического здоровья<sup>4</sup>. Самовосприятие — будь то согласие с реальностью моих эмоций, неудач или успехов — представляет собой соблюдение закона тождества и его применение в области человеческой психологии. Цитируя Брандена: «Самовосприятие — очень просто, это реализм. Есть то, что есть. Я чувствую то, что чувствую. Я думаю то, что думаю. Я сделал то, что сделал». И подобно тому, как закон тождества формирует основу любой логически последовательной и убедительной философии, так и самовосприятие является основой психологии здоровья и счастья.

**Разминка.** Подумайте о ситуации, в которой вы или кто-то другой отказывались соответствовать реальности и в известной степени пренебрегали законом тождества. Каков был результат?

## **Эмоция есть эмоция**

Если в случаях, когда затронуты детские эмоции, нарушается закон тождества, то у детей пробуждается чувство перфекционизма. Это происходит, несмотря на соблюдение самых лучших методик воспитания детей. Когда отец рассерженной девочки возмущается: «Можешь ты не капризничать по таким пустякам или нет?» — он не соглашается с открытыми чувствами ребенка, побуждая ее отказаться признать собственную раздраженность как реальность. Ребенок слышит, что «твоя раздраженность — это не раздраженность вовсе». А когда девочка говорит своему брату: «Я тебя ненавижу» — и отец отвечает: «Не может быть, чтобы ты ненавидела своего брата, на самом деле ты любишь его, разве не так?» — то он отрицает наличие



эмоции, которая действительно есть. Фактически он говорит: «На самом деле твоя эмоция отнюдь не эмоция», и как раз это его мнение не соответствует действительности.

Психолог Хаим Гинотт, автор книги «Между родителями и ребенком», посвященной общению с детьми, уверен: «Большинству людей не дают понять, что представляют собой их чувства. Когда они ненавидят, им говорят, что это лишь неприязнь. Когда они боятся, им говорят, что бояться нечего. Когда они испытывают боль, им советуют держаться молодцом и улыбаться»<sup>5</sup>. Вместо этого Гинотт рекомендует говорить детям правду — ненависть есть ненависть, страх есть страх, боль есть боль. Задача родителя, говорит Гинотт, в том, чтобы отражать чувства ребенка, научить его соглашаться с реальностью эмоций, возвращая эти эмоции обратно, чтобы ребенок их видел, причем неискаженными и не требующими самоанализа: «Ребенку открывается его внешность, когда он видит свое отражение в зеркале. Ему открывается его эмоциональный портрет, когда он узнает о своих чувствах с наших слов. Точно так же как зеркало не поучает нас, а просто показывает то, что есть, родителю следует не поучать ребенка, который переживает бурю чувств. Часто достаточно сказать: «Я вижу, ты в самом деле опечален случившимся» или «Мне кажется, ты и вправду злишься», чтобы рассеять грусть или притупить гнев».

Впервые мне довелось прочесть книгу Гинотта, когда я учился в университете. Позже я перечел ее вновь, когда стал отцом и действительно нуждался в совете. Я никогда не переставал удивляться эффективности метода Гинотта, скорости возможного результата, когда ребенок знает, что его чувства поняты. Например, сегодня утром Давида вывела из себя новая кепка Супермена, которую мы купили ему вчера.

— Она мне слишком велика, и я ненавижу ее! — сказал он. — Она все время сваливается с головы. Ненавижу ее!

Мне хотелось поднять ему настроение. Также мне хотелось воспользоваться возможностью научить его тому, что реакция должна соответствовать проблеме. Я спросил его сочувственно: «Ты малость не преувеличиваешь?»

Быстроте его ответа позавидовал бы Супермен. Громким голосом он выкрикнул что-то нечленораздельное, по всей видимости на криптонском языке героев комиксов про Супермена, и стал колошматить кепкой по дивану. Очевидно, мой метод не сработал.

К счастью, на выручку пришел суперпсихолог Гинотт, и я зашел с другой стороны:

— Тебя раздражает, что тебе не идет твоя любимая кепка?

Давид на секунду замолчал, посмотрел на меня и сказал:

— Да.

Я продолжил:

— Ты сегодня весь день ждал момента, когда ее можно будет надеть и пойти в детский сад, а она оказалась слишком велика. Как досадно.

— Да, правда, я хотел ее сегодня надеть.

Практически моментально он полностью преобразился. Улыбнувшись, он стал на цыпочках расхаживать по комнате.

— Папа, смотри, — сказал он, — я хожу как динозавр.

Кризис миновал.

Мог ли я предположить, что такая ужасная неприятность, как неудачно подобранная кепка Супермена, соразмерна, положим, тому обстоятельству, что есть люди, которым не хватает денег на простую одежду? Конечно, нет, и в своем первом порыве я хотел убедиться, что Давид понимает это. В то же время думал ли я, что эмоции Давида столь важны, и хотел ли я, чтобы Давид думал так же? Разумеется, и именно поэтому Гинотт напомнил мне, что, «когда ребенок затянут в водоворот сильных эмоций, он не может прислушаться к кому-либо. Он не в состоянии принять совет, утешение или конструктивную критику. Он хочет, чтобы мы поняли его». Гинотт продолжает:

«Сильные чувства ребенка не исчезают, когда ему говорят: “Такие чувства неуместны”, или когда родитель пытается убедить его, что у него “нет причин для подобных чувств”. Сильные чувства не исчезают, когда их запрещают. Они теряют свою интенсивность лишь тогда, когда слушатель относится к ним с симпатией и пониманием. Это утверждение остается верным не только в случае с детьми, но и со взрослыми».

Если в разговоре с детьми, родителями и другими людьми (а также с самим собой) вас переполняют эмоции, то, как правило, признаться в

своих чувствах — это лучшее, что можно сделать. Это может означать контроль над стремлением прийти на помощь, дать наставление, урок, предложить совет. Несмотря на мои добрые побуждения, впереди меня ждала неудача, поскольку я игнорировал эмоции Давида: мои проповеди не пошли бы ему впрок, и обмен эмоциями разочаровал бы нас обоих. Наоборот, метод Гинотта помог мне добиться взаимовыгодных результатов: Давид понял, в чем суть его эмоций; я продемонстрировал ему, что его понимаю, и нам обоим стало легче. А для своих уроков соразмерности и благодарности я могу найти другой повод, когда ученик будет спокойнее.

Ясно, что искреннее признание собственных или чужих чувств не решает всего. Часто мы должны приложить немало времени и сил, чтобы разобраться с серьезными проблемами. Тем не менее принятие — это первый важный шаг с краткосрочными и долгосрочными последствиями. Вдобавок помимо ослабления интенсивности эмоций есть нечто, что удивительным образом может произойти практически сразу — и это долгосрочный эффект отражения скрытых эмоций, который учит соблюдать закон тождества в реальном мире.

**Разминка.** Вспомните ситуации, когда вы или другие люди оказывались в эмоциональной неразберихе. Признали ли вы свои эмоции? Пообещайте себе, что в другой раз, когда вы или окружающие столкнутся с такими же неприятными эмоциями, закон тождества будет вами соблюден.

## Оптимальный путь

Нас постоянно атакует совершенство. Обложку Men's Health украшает Адонис, обложку Vogue — Елена Прекрасная; женщины и мужчины на необъятном экране за час-другой улаживают свои конфликты, разыгрывают идеальный сюжет, отдаются идеальной любви. Все мы слышали, как гуру самотерапии говорят нам, что наш потенциал безграничен, что если мы верим, то добьемся, что там, где воля, там победа. Нам говорили, что мы придем к вечному блаженству, только если пойдем по дороге, которую нам указал, при этом отказавшись от

нее сам, наш невозмутимый духовный учитель, благостно улыбающийся с обложки бестселлера New York Times.

Но реален ли этот глянцевый кино-журнальный идеал? Есть ли человеческие слабости у Адониса с обложки, или же он полностью доволен личными отношениями и достижениями и его не оскорбляет, что в следующем месяце его место займет другой парень с обложки? Неужели настоящую, не доведенную до совершенства на фотографии Елену абсолютно радует ее кожа или же над ней не властно время?

Противоядие от перфекционизма и рекомендация оптимализма — принятие реальности такой, какая она есть, с ее неудачами или успехом. Не соглашаясь с неудачей, сторонясь трудностей и усилий, лишая себя возможности учиться и развиваться, не признавая негативных эмоций, мы в конечном итоге становимся одержимы навязчивыми мыслями. Мы усиливаем их и отказываемся от спокойного состояния; и когда нам не удастся принять и оценить успех, то во всем, что мы делаем, нет смысла.

Представьте себе образ жизни, в котором есть место реальному одобрению. Вообразите, что вы провели год в школе, учась читать и писать, не жалуясь на табель успеваемости, полученный в конечном итоге, соглашаясь с успехом и неудачей как с естественными элементами развития. Представьте себе взаимоотношения, в которых нет необходимости скрывать недостатки. Вообразите, как вы просыпаетесь утром и с радостью видите свое отражение в зеркале.

Однако принятие само по себе не в состоянии решить проблему перфекционизма. Я не считаю, что есть быстрое решение этой проблемы. В поисках более счастливой жизни, идя по пути одобрения, мы неизбежно сталкиваемся с неурядицами. Поддавшись обещаниям рая на земле, соблазнившись пением сирен в одиссее, внушающим нам самоуспокоенность, мы ищем совершенной умиротворенности — и, не найдя ее, чувствуем себя обманутыми и разочарованными. И тем не менее мы заблуждаемся, когда считаем, что способны к идеальному одобрению и поэтому останемся в идеальном спокойствии. Может ли кто-то из живущих хранить бесконечную безмятежность Моны Лизы?

У пути к оптимализму нет конечной точки, где можно полностью согласиться с собой — со своими неудачами, эмоциями, успехами.- Насколько я могу судить, обитель вечного блаженства и

безмятежности существует только в мечтах и на страницах журналов. Поэтому, чтобы не идти по стопам Сизифа, почему бы нам не сбросить ношу и не оставить в покое миф о совершенстве? Почему бы не отнестись к себе чуть проще и не согласиться, что взлеты и падения — это часть полноценной и насыщенной жизни и что страх, ревность, гнев и иногда *неприятие* себя самого — это простые и абсолютно человеческие качества?

**Упражнения:** Составление предложений

Психолог Натаниэль Бранден разработал упражнение, названное «составление предложений», в котором незаконченные предложения дописываются, причем возможны разные варианты. Цель упражнения в том, чтобы придумать как минимум шесть концовок каждого предложения. Выполняя это упражнение, важно забыть о своем критическом отношении и записать или произнести мысль, которая сразу же пришла в голову, неважно, осмыслена она или нет, и не обращать внимания на внутренний конфликт и противоречия. По сути дела, составление предложений относится к практике принятия — высказывания того, что приходит в голову, без каких-либо преград или запретов.

После выполнения упражнения можно перечитать ответы и выявить те, которые стоит развить в дальнейшем, и те, которые бессмысленны.

Вот пример законченного мной предложения:

Если моя самооценка увеличится на пять процентов...

*Я откажусь от такого тяжелого труда.*

*Я не добьюсь большего.*

*Я добьюсь большего.*

*Я займусь тем, что мне нравится.*

*Меня оттолкнут остальные.*

*Из-за меня расстроятся другие люди.*

*Я буду больше ценить других людей.*

*Меня будут больше ценить.*

*Мне не придется постоянно испытывать себя.  
Я буду спокойнее.*

Попробуйте продолжить предложения:

Если я позволю себе испытывать человеческие чувства

Когда я отрицаю свои эмоции...

Если я откажусь от перфекционизма...

Если я стану более реалистичным...

Если я стану оптималистом...

Если я оценю свой успех чуть выше...

Если я смирюсь с неудачей...

Я боюсь, что...

Я надеюсь, что...

Я начинаю видеть, что...

Начните с этого варианта, а затем предложите собственный. Это упражнение на составление предложений можно выполнять каждый день на протяжении месяца или раз в неделю; можно составлять по десять предложений за один урок или по два предложения ежедневно<sup>6</sup>.

**Будьте реалистами!**

Профессор Эллен Лэнгер попросила студентов оценить умственные способности нескольких высокоодаренных ученых. Первая группа студентов не знала, как эти ученые добились успеха. Участники этой группы оценили умственные способности ученых как крайне высокие и не восприняли их достижения как реальные. Участникам второй группы рассказали о тех же ученых и их достижениях, но вдобавок и об ошибках, препятствиях, которые встретились этим ученым на пути к успеху. Студенты этой группы оценили ученых как людей, добившихся впечатляющих результатов, — почти так же, как студенты первой группы. Но, в отличие от участников первой группы, студенты второй группы оценили успехи ученых как *достижимые*.

Студентов первой группы ознакомили с успехами ученых просто как со свершившимся фактом. Они видели лишь одну грань реальности — результат, то, что видит перфекционист. Студентам второй группы также было известно, как ученые прошли свой путь. Они видели реальность в целом — процесс и результат, то, что видит оптималист.

Все достижения совершаются поэтапно — человек учится годами, терпит неудачи, переживает взлеты и падения, прежде чем сможет сказать: «Я это сделал». Известно множество людей, которые однажды проснулись знаменитыми. Но на самом деле они долго и упорно работали, прежде чем сделать такой прорыв. Но, наблюдая конечный результат, мы сбрасываем со счетов затраты сил и времени, которые потребовались для достижения цели, и поэтому успех смотрится как лежащий за пределами наших возможностей — результат работы сверхъестественного. Как пишет Лэнгер: «Изучая, каким образом кто чего достиг, мы склонны воспринимать успех как труд, и наши собственные шансы становятся более реальными... Люди могут воображать, что идут вперед, но дальние вершины кажутся им при этом совершенно неприступными»<sup>7</sup>.

Напишите о беспокоящей вас цели, о том, чего, по вашим опасениям, вы можете не добиться. В повествовательной форме изложите, как вы собираетесь достичь этой цели. Опишите последовательность шагов, трудности и препятствия, которые вам встретятся на пути к ней, и способы их преодоления. Подумайте, где вы можете сделать ошибочный шаг и оступиться — и как вам подняться вновь. Напоследок зафиксируйте на бумаге, как вы в итоге достигнете своей цели. Расскажите историю как можно живее, изложите ее в жанре приключенческого романа. При выполнении упражнения желательно

потренироваться на нескольких целях.

Имейте в виду, что в биографиях, которым предшествовало достаточно глубокое исследование, отражается реальность успеха, его составные компоненты. Может быть, вам захочется прочитать биографии достойных людей, особенно тех, кто преуспел в интересных вам областях.



**Часть II**

**ПРАКТИКА**

## ГЛАВА 5

# ОПТИМАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

*Лучшее — враг хорошего.*

Вольтер

В своем рассуждении о психологии души Аристотель раскрывает ведущий принцип, который называет учением о середине, также известном как принцип золотой середины. Согласно Аристотелю, добродетель не является исключительным воплощением личных качеств, а представляет собой нечто среднее между недостатком и избытком этого качества. Например, такая добродетель, как мужество, означает, что ее обладатель не ведет себя ни как трус (который обнаруживает недостаток смелости, при малейшем признаке опасности ударяясь в бездумное бегство), ни как опрометчивый человек (который очертя голову ввязывается в опасную ситуацию, не задумываясь о возможных последствиях). Аналогичным образом скромность означает счастливую середину между самоуничижительной покорностью и заносчивостью.

Нигде еще поиск правильного равновесия между двумя крайностями не был более важен, чем в области воспитания и образования детей. На протяжении более двух тысяч лет после Аристотеля педагоги и психологи демонстрировали нам, как можно применить принцип золотой середины дома и в школе.

## **Бедные богатые**

Определенные парадоксы, которые наблюдаются у студентов из богатых семей, дают нам важный урок, касающийся образования в целом. Будучи материально обеспеченными, дети часто оказываются обездоленными в смысле душевного благополучия. С точки зрения статистики в большей степени, чем другие дети, они склонны к злоупотреблению наркотиками или алкоголем, депрессии и тревожности. Психолог Суня Лутар со своими коллегами исследовала так называемое явление бедных богатых и выявила два основных фактора, которыми обусловлено это явление: необходимость преуспеть и чувство изолированности. Сопутствующий фактор, который косвенно обсуждает Лутар, — излишняя вовлеченность родителей и учителей в жизнь этих детей<sup>1</sup>.

Детей богатых родителей обычно отправляют в частные или лучшие государственные школы в определенных районах, которые сосредоточены на достижении академической успеваемости,

организации занятий на продвинутом уровне, где ведется список лучших учеников. Впоследствии они поступают в престижные учебные заведения. Эти дети находятся под ощутимым гнетом, который заставляет их добиваться академических успехов. В их среде принято уделять мало внимания удовольствию от учебного процесса и извлечению уроков из собственных ошибок. Очевидно, такой путь — кратчайшее средство достижения цели. Стоит ли говорить, что родители и учителя питают благие намерения, которые, как известно, не всегда ведут в рай. Как замечает Лутар, большинству из нас неведомы «риски и трудности, которые парадоксальным образом вызваны попытками сделать лучше для своих детей». У большинства таких детей эти риски и трудности проявляют себя в виде перфекционизма.

Печально, но такие взгляды непреднамеренно усиливают (а иногда порождают) нездоровые мысли о совершенстве. Кто с большей вероятностью получит уведомление о зачислении в престижный вуз — школьник, который пытался действовать и терпел неудачи, рисковал и промахивался, желая понять, что ему действительно интересно, или школьник с безупречным аттестатом? При прочих равных условиях большинство университетов предпочтут последнего первому, воздав должное измеряемому результату, а не увлеченному поиску.

Возлагать большие надежды на детей — вещь важная. Одна из распространенных проблем неблагополучных районов состоит в том, что родители, учителя и политики как раз не возлагают особых надежд на их юных обитателей. Однако в перспективе жесткие стандарты могут послужить причиной здорового, адаптивного перфекционизма, или того, что я называю оптимализмом. Долгосрочный успех и счастье девочки-подростка преимущественно зависят от того, каким образом она добивается трудной цели, одновременно мирясь с неудачами и несовершенством. Родителям и педагогам поставлена задача: не отказываясь от больших надежд, разрешать детям поиски, воспитывать в них умение рисковать, давать возможность совершать ошибки и промахи.

Под чрезмерным гнетом необходимости преуспеть находятся не только дети. Зачастую сами родители оказываются продуктами аналогичного воспитания, проводят за работой большую часть

свободного ото сна времени, и необязательно потому, что им этого хочется. Обычно у таких родителей остается мало времени и сил на своих детей, и в результате те чувствуют себя изолированными и одинокими. Лишенные родительской поддержки дети в значительно большей степени устойчивы к депрессии и тревожности, а также к давлению со стороны сверстников. Последствия недостаточного родительского участия могут быть серьезными.

И все-таки последствия чрезмерного родительского участия могут быть столь же пагубными. Когда девочка все время находится под присмотром, когда каждый ее шаг критикуется и ее забрасывают инструкциями, то единственной верной стратегией в любых делах становится кратчайший, идеальный путь к цели — вот урок, который она получает в итоге. Никаких отклонений от этого пути не допускается. Со временем в ней просыпается голос, который комментирует все ее поступки, и она его слушается даже тогда, когда родителей нет рядом.

Часто родители и учителя пытаются ускорить развитие детей, давая четкие указания и отделяя хорошее от плохого. В конце концов, почему бы более опытному родителю не помочь ребенку избежать ненужных ошибок? Загвоздка в том, что, хотя грамотные указания полезны для здорового детского развития, хорошего может оказаться слишком много. Столь же важно иногда позволять детям отправляться на поиски неведомой им территории, время от времени оказываясь в тупике. Родителям с перфекционистскими наклонностями особенно трудно отказаться от контроля над каждым поступком ребенка. Такое родительское поведение препятствует его развитию. До тех пор пока ребенок остается в безопасности, ему надо разрешать принимать собственные неидеальные решения, испытывать горечь неудач, радость познания и гордость за успех.

Как ни странно, чрезмерная родительская похвала и ободрение могут быть столь же вредными для ребенка, как и чрезмерная родительская критика. Некоторые родители, следуя советам психологов, поддерживают у ребенка положительный настрой всякий раз, когда он совершает правильный поступок. Хотя положительный настрой, бесспорно, важен, дети также нуждаются в *периодах, свободных от оценки*, — промежутках времени, когда они могут

заниматься делами или развлекаться и им не мешает ни похвала, ни критика.

Лутар и ее коллеги обнаружили, что основной причиной злоупотребления алкоголем или наркотиками, а также частых стрессов среди социально благополучных подростков, как правило, являлась «ярко выраженная родительская критика как девочек, так и мальчиков, а также отсутствие внешкольного надзора». С одной стороны, участие большинства родителей в жизни своих детей сегодня явно недостаточное. С другой стороны, в то ограниченное время, которое родители проводят со своими детьми, они проявляют излишнюю озабоченность своим каждодневным отсутствием и сверх всякой меры вмешиваются в жизнь детей, что ведет к «ярко выраженной родительской критике».

Исследование, проведенное в семье, где есть старшие дети, позволило получить дополнительное представление о хрупком равновесии, золотой середине, лежащей между избыточной и недостаточной заинтересованностью<sup>2</sup>. Старшего ребенка с большей вероятностью сочтут одаренным, и несоразмерно большое число студентов престижных учебных заведений — старшие дети. По крайней мере, отчасти это связано с тем, что старшим детям родители уделяют больше времени и внимания. Однако также более вероятно, что, в отличие от своих братьев и сестер, старший ребенок станет перфекционистом. Отчасти это происходит по той причине, что родители проводили с ним больше времени и, соответственно, он имел в жизни меньше периодов, «свободных от критики». В свою очередь, следует отметить, что необходимость предоставить детям пространство для маневра не оправдывает родительского невнимания. Перефразируя Аристотеля с его учением о золотой середине, можно сказать, что смысл заключается в проявлении заинтересованности в правильное время, в правильной степени, с правильными намерениями и правильным образом. Конечно, как известно любому родителю, это легче советовать, чем сделать.

Простой пример осуществления принципа золотой середины в образовательной практике можно найти в школах Монтессори. Цель классных занятий по методике Монтессори состоит в том, чтобы

воспитать «чувство свободы в структурированной среде». Недостаточная заинтересованность — это свобода, у которой нет структуры или границ; чрезмерная заинтересованность — это структура или границы, в которых нет свободы<sup>3</sup>. Трудно не поразиться спокойной сосредоточенности учеников школ Монтессори, глубоко погруженных в выполнение индивидуальных или групповых заданий. Хотя маленькая девочка знает, что учитель придет на помощь, когда ей потребуется, и он не только хвалит, но и, когда надо, делает замечания, фактическая вовлеченность учителя в процесс сведена к абсолютному минимуму: столько участия, сколько необходимо, и столько свободы, сколько возможно. По сути, учитель создает безопасную среду, которая соответствует возрасту ребенка. Затем в этой среде ребенку предоставляется свобода действий.

Михай Чиксентмихайи вместе с Кевином Ратунде провел исследование, в котором сравнил школы Монтессори с традиционными<sup>4</sup>. Одно из главных различий состояло в том, что ученики традиционных школ основную часть времени проводят слушая и записывая уроки, то есть занимаются высокоструктурированной деятельностью. Напротив, ученики школ Монтессори больше времени тратят на участие в независимых проектах, как индивидуальных, так и групповых. Этот вид деятельности предполагает сочетание свободы и организованности. Неслучайно у учеников Монтессори более доброжелательное отношение к своим одноклассникам, учителям и школе. Они активнее участвуют в школьных занятиях, более энергичны и демонстрируют высокий уровень внутренней мотивации.

**Разминка.** Создавали ли вы другим людям, детям или взрослым, благоприятную для обучения среду, в которой было достаточно свободных от критики периодов и предполагалась соответствующая заинтересованность? Имелась ли такая среда в вашей жизни?

## Нормальные родители

Свет на проблему здоровой родительской заинтересованности проливает работа о детском развитии влиятельного британского педиатра и психоаналитика Дональда Винникотта<sup>5</sup>. Хотя Винникотт сосредоточен на роли матери, аналогичным образом его идеи распространяются на роль отца, а также на всех, кто принимает активное и непосредственное участие в воспитании детей.

Вначале, объясняет Винникотт, ребенок всецело зависит от матери: это полный физический и психологический симбиоз. На этом этапе ребенок нуждается в матери, которая отзывается на все его желания, кормит и качает на руках. Постепенно, чтобы помочь ребенку повзрослеть — стать независимой и полноценно функционирующей личностью, — матери следует отойти в сторону. Вместо того чтобы идеально соответствовать, иными словами, немедленно и полностью удовлетворять всякую потребность ребенка, как говорит Винникотт, ей следует адекватно реагировать. Такой «неидеальный опекун», которого Винникотт называет нормальной матерью, «начинает с практически полной адаптации к потребностям своего младенца и постепенно проявляет все меньшую и меньшую заботу по мере роста его способности исправлять свои промахи».

Нормальная мать не бросает ребенка на произвол судьбы, но разрешает ему бороться. Например, вместо того чтобы немедленно брать ребенка на руки всякий раз, когда он плачет, мать постепенно приучает его самостоятельно справляться с некоторыми неудобствами — разумеется, до тех пор, пока он остается в безопасности. Осознавая, что он не всегда может положиться на свою мать, ребенок учится надеяться на самого себя — и успокаивается. По мере того как мать все чаще и чаще, но постепенно и тактично «недоглядывает» за ребенком — то есть, по словам Винникотта, приучает его к «всевозрастающей неудаче адаптации», — ребенок развивает в себе способность взаимодействовать с внешним миром, не зависящим от матери. Понимая, что неудача является неизбежной частью внешнего мира, мать, которая действительно заботится о своем ребенке, в условиях предсказуемой среды, в манере имитации и в подходящем для ребенка темпе готовит его к тому, с чем ему придется столкнуться в жизни.



Процесс отдаления — временны́е промежутки, в течение которых ребенок, например, сталкивается с отсутствием матери, — это неприятная и сложная ситуация как для родителя, так и для самого ребенка. Однако другого пути нет. Ребенок никогда не научится ходить, если его постоянно поддерживать, оберегая от неприятного опыта падения. Или мы учимся ходить и падаем — или не учимся вообще.

Можно развить идею о нормальной матери — или, в более общем смысле, о нормальном родителе — и в отношении поведения ребенка, а не только его потребностей. Например, идеальная мать не потерпит беспорядка, который устроит ее ребенок за столом во время еды; она будет или кормить его с ложечки, или постоянно носиться вокруг него, вытирая за ним всякий раз, когда он что-нибудь прольет. Нормальная мать допускает, что руки ребенка будут грязными, он может уронить тарелку с кашей, измазать лицо и запачкать волосы, будет подносить ко рту пустые ложки, но он должен учиться на практике. Конечно, нормальный родитель при этом убедится, что ребенок накормлен и ему не грозит опасность уколоться вилкой. Придерживаясь принципа целесообразной заинтересованности, родитель оставляет ребенку место для ошибок, но усердно следит за его здоровьем и безопасностью.

Для здорового развития важно нормальное родительское воспитание на протяжении периодов младенчества, детства и ранней юности. В отличие от нормального родителя, которому удастся найти золотую середину между нерадивостью и чрезмерным баловством, идеальный родитель постоянно удовлетворяет все материальные и духовные потребности своего чада. Но есть баловство и другого, более вредного сорта — это эмоциональная и интеллектуальная выхолощенность окружения ребенка: если учитель или одноклассники с ним не согласны, если он тщетно бьется над каким-то учебным предметом или заданием, то проблему решает родитель (или тот, кто его заменяет). Хотя задача родителя состоит в том, чтобы помочь ребенку, когда это необходимо, стремление решить каждую его проблему в любой затруднительной ситуации может принести больше вреда, чем пользы.

Большинство родителей, переживших трудности, желают своим отпрыскам лучшей жизни. Стремление избавить своих детей от

необходимости приобретать неприятный опыт — цель благородная, и она естественным образом вытекает из любви и заботы о ребенке. Однако такие родители не понимают, что, хотя в краткосрочной перспективе им, может быть, и удастся сделать жизнь своих детей более приятной, в долгосрочной перспективе они могут помешать своим детям стать уверенными в себе, жизнестойкими и обладающими важными навыками общения с людьми. Как рассуждал английский писатель Сэмюэл Смайлс: «Сомнительно, можно ли наложить на человека более тяжелое проклятие, чем полное удовлетворение всех желаний без всяких стараний с его стороны, которое ничего не оставляет его надеждам или усилиям»<sup>6</sup>. В целях здорового развития, чтобы расти и взрослеть, ребенку надо уметь справляться с неудачами, преодолевать препятствия и испытывать негативные эмоции. Как родителю мне часто хотелось показать своему ребенку кратчайшие пути к цели или в обход трудностей, но таких нет.

**Разминка.** Поразмышляйте о своих отношениях с ребенком — своим или чужим — и задумайтесь о возможности сделать их «нормальными», найдя золотую середину между недостаточной и чрезмерной вовлеченностью.

В наших школах полно перфекционистов. Поскольку есть разные программы детского воспитания или раннего образования, что могут сделать родители или учителя с ребенком-перфекционистом? И если ребенок — оптималист, то как педагогу убедиться, что он им и останется? Исследование Кэрол Двек о консервативном и гибком складах ума и разнице между личностью и поведением могут помочь педагогам уберечь ребенка от заблуждений перфекционизма.

## Склад ума

Двек различает два склада ума: консервативный и гибкий<sup>7</sup>. Консервативный склад ума предполагает уверенность в том, что наши способности — умственные и физические данные, личные качества и навыки межличностного общения, — по сути, вырублены в камне и не могут по-настоящему измениться. Или мы талантливы и в таком случае добьемся успеха в школе, на работе, в спорте и во

взаимоотношениях, или же нам постоянно чего-то не хватает, и в результате мы обречены на неудачу. И наоборот, гибкий склад ума предполагает уверенность, что наши способности могут меняться, и действительно меняются на протяжении нашей жизни; мы рождаемся с определенными способностями, но это всего лишь отправная точка, и, чтобы преуспеть, нам надо пробовать себя, тратить время, вкладывать много сил.

Женщину с консервативным складом ума тяжелая работа пугает, поскольку это означает, что ее способности ограничены. Ведь если она была бы одаренной и талантливой, то ей не надо было бы работать. Не желая выглядеть ущербной, она постоянно страдает от необходимости доказать себе и остальным, что она успешна, компетентна и идеальна.

У женщины с гибким складом ума совершенно другие рассуждения. Для нее тяжелая работа — это не просто необходимость, а интересный опыт; она получает удовольствие от пути, поскольку в первую очередь сосредоточена на учении, развитии и реализации своего потенциала. Помимо того что женщина с гибким складом ума более счастлива, она более настойчива в своих усилиях, и поэтому у нее больше шансов на успех. Конечно, есть люди и с консервативным складом ума, которые упорно трудятся, но ими обычно движет необходимость доказать себе и другим, насколько они успешны. Тяжело нести такой груз.

К счастью, консервативный склад ума не безнадежно консервативен! В своем исследовании Двек и ее коллеги в случайном порядке разбили школьников пятого класса на две группы. В первом туре исследования школьникам обеих групп предложили десять довольно сложных вопросов, и в целом они хорошо справились с тестом. После выполнения задания участников обеих групп похвалили, но по-разному. Участников первой группы наводили на консервативный стиль мышления, хваля их за сообразительность (словами «Вы превосходно справились с этим»), в то время как участников второй группы наводили на гибкий стиль мышления (словами «Вам надо по-настоящему много работать»).

Во втором туре исследования участникам предложили выбрать между новым трудным тестом, на котором они могли бы поучиться, и тестом, который был легким и похожим на предыдущий. Девяносто

процентов школьников группы, которых хвалили за старания и наводили на гибкий стиль мышления, выбрали трудный тест, который предоставлял им возможность учиться. Наоборот, большинство членов второй группы предпочли знакомое сложному и решили сделать более легкий тест.

В третьем туре исследования школьникам обеих групп предложили тест, слишком сложный для решения. Те, кому ранее говорили, что им надо подтянуться по части сообразительности, не жалели сил, в то время как те, кого хвалили за усилия, по сути, радовались за себя — что стараются и учатся. Как объясняет Двек: «Уделяя особое внимание усилиям, дети создают разнообразие, которое могут контролировать. Они относятся к себе сообразно своему успеху. Из-за чрезмерной озабоченности природными умственными способностями они не в состоянии контролировать свой успех и у них нет рецепта от неудач».

Интересно, что, когда Двек дала обеим группам последний тест такой же степени сложности, что и первый, результаты «умных» школьников оказались на двадцать процентов хуже, чем в первом туре исследования. И наоборот, результаты «прилежных» школьников оказались на тридцать процентов лучше, чем прежде. Как показывает это исследование, гибкий склад ума побуждает не бояться новых трудностей и добиваться лучших результатов.

Двек подталкивала участников эксперимента к консервативному или гибкому стилям мышления с помощью одного предложения, хваля или умственные способности испытуемых, или их старания. Ее исследования стали впечатляющими (поскольку показали, какое сильное влияние могут оказать простые слова, которые мы говорим своим детям) и воодушевляющими (поскольку убедили, как легко оказать позитивное воздействие). Нам надо хвалить детей за старания, за то, чем они могут распоряжаться, а не за ум, который не в их власти. В своей книге «Склад ума» Двек пишет:

«Родители думают про своих детей, что им всегда можно доверять — и в качестве поощрения хвалят за ум и талант. Это не срабатывает — фактически эффект оказывается противоположным. По этой причине дети начинают сомневаться в себе, едва столкнутся с трудностями. Лучшее, что могут сделать любящие и ответственные родители, — это научить детей любить трудности, проявлять интерес к

ошибкам, радоваться плодотворным усилиям и возможности продолжать учиться».

Консервативный склад ума близок к перфекционизму, гибкий склад ума — к оптимализму. Похвала умственным способностям вызывает страх перед неудачей, поскольку порождает уверенность, что быть по-настоящему умным человеком — значит уметь заранее исключить возможность неудачи. Напротив, похвала стараниям смещает акцент в сторону пути и уводит от результатов, как если бы чьи-то успехи или неудачи значили меньше, чем трудолюбие. Консервативный склад ума (у перфекциониста) ведет к сильному страху перед неудачей, которая впоследствии раздувается до катастрофических размеров. Гибкий же склад ума (у оптималиста) заставляет воспринимать неудачу как возможность развития.

Педагогам необходимо постоянно подчеркивать значение процесса — усердной работы, усилий, радости пути, важности неудач как поучительных возможностей, — а не готовых достижений и результата. Похвала уму в долгосрочной перспективе наносит вред мотивации ребенка, его результатам и благополучию. Родителям и учителям следует постоянно спрашивать у детей, что нового они узнали — от товарищей, из книг, что вынесли из собственных ошибок и успехов — и как идет их саморазвитие, а не о том, какие награды и оценки они получили и в каком конкурсе участвовали.

Также дети должны понимать, что им не следует быть лучшими во всем — достаточно того, что участие доставляет им удовольствие. В то же время, если они хотят преуспеть, необходимо приложить усилия — что, впрочем, не исключает возможных радостных моментов.

Всякий раз, попадаясь в ловушку перфекционизма, я испытывал сильный и изнуряющий страх перед неудачей и напоминал себе, что способности изменчивы, взлеты и падения естественны, и если я сделаю усилие, то смогу стать лучше, как это часто бывало в прошлом. Гибкий склад ума направляет мое внимание на путь, и давление ослабевает. Я двигаюсь по пути для себя — улучшаю свои результаты и получаю больше удовольствия, — а также для своих детей и студентов, которые более склонны подражать моим поступкам, а не моим словам.

**Разминка.** Подумайте о способности или умении, которые улучшились в результате ваших усилий. Это может быть все что угодно — от навыков игры в теннис до ораторских способностей, от умения совершать храбрые поступки до возможности сопереживать другим. Каким образом вы улучшили свои способности или навыки?

Важно заметить, что различие между консервативным и гибким складом ума, с точки зрения Двек, не похоже на различие между ограниченным и свободным взглядом на человеческую природу у Соуэлла. Двек изучает наши способности, в то время как Соуэлл рассматривает нашу природу. Как правило, оптималист — сторонник ограниченного взгляда на человеческую природу (убежден, что человеческая природа неизменна) и в то же время приветствует гибкий склад ума (убежден, что наши способности изменчивы). Перфекционист обычно рассуждает с точностью до наоборот, то есть считает, что можно изменить как человеческую природу (свободный взгляд), так и способности (консервативный склад ума).

## **Традиция и прогресс**

Находясь недавно в Австралии, я случайно услышал радиопередачу, где руководители нескольких крупных компаний жаловались на последнее поколение выпускников вузов. Эти умные, хорошо образованные молодые люди в возрасте двадцати с небольшим лет, вступив во взрослую жизнь, нуждались в бесконечной опеке и одобрении, часто сердились на критику и даже увольнялись с работы. Эта проблема характерна и для Соединенных Штатов, и всего западного мира. Старожилам, прошедшим суровую школу жизни, появление избалованных и слабых новых сотрудников не сулит ничего хорошего.

Кэрол Двек называет этих новичков «расхваленным поколением». Часто это продукт стараний благонамеренных родителей и учителей, которые, желая поднять самооценку детей, склонны постоянно и безоговорочно одобрять их поступки (что только разжигает самолюбие), воздерживаясь от любой критики (которая может уязвить). Результаты зачастую противоположны ожидаемым:

повзрослев, такие дети оказываются незащищенными. Как пишет Двек: «Среди сотрудников компаний полно людей, которые нуждаются в постоянной поддержке и не переносят критики. В бизнесе, как известно, нет рецепта успеха — основным является умение противостоять трудностям, проявлять настойчивость, признавать и исправлять ошибки».

По-видимому, будущее не сулит изменений. Новое поколение детей воспитывалось под шум аплодисментов, лишь изредка прерываемых робкими замечаниями. В основе такого поведения родителей и педагогов лежит предположение, что дети любят тех, кто не скупится на похвалу и умерен в критике. На самом деле более вероятно, что в долгосрочной перспективе выросшие дети оценят по заслугам педагогов-реалистов, называвших вещи своими именами — использовавших метод кнута и пряника, сочетавших похвалу с критикой. Скорее всего, со временем уважение заслужит родитель, который был откровенным и ставил четкие границы, а не тот, который стремился быть любимым и все время бездумно потакал детским капризам.

Но «любвеобильными» педагогами движет не только потребность нравиться. Следует помнить, что современные педагогические практики развивались как ответ на долгую историю суровых и зачастую жестоких учебных методов, когда родители и учителя правили железной рукой. Тот, кто сам пострадал из-за подобных методов, по понятным причинам хотел заменить кнут пряником. Выпустив книгу «Демократия и образование» в 1916 году, Джон Дьюи, которого многие считают отцом современного американского образования, положил начало прогрессивному образовательному движению<sup>8</sup>. Ребенок, обретший права, встал на одну доску с педагогом. Вместо того чтобы приказывать ребенку, педагог должен был спрашивать его мнения, бережно воспитывать и поддерживать, чтобы не сломить формирующийся характер.

Как это часто случается с движениями, созданными «в знак протеста», оно быстро переросло в другую крайность. Прогрессивные школы, основанные на принципе невмешательства, педагоги в которых скупались на критику, но не жалели похвал, на деле подготовили не

всесторонне образованных, уверенных в себе выпускников, а скорее беспокойных и неврастеничных. Дьюи не закрывал глаза на потенциально негативные эффекты прогрессивного образования. Он понимал, что он — и те, кто применял его теорию, — зашли слишком далеко. Он написал другую книгу, «Опыт и образование», где призывал к более тщательному синтезу нового и старого, но, к сожалению, к этой книге было проявлено мало внимания<sup>9</sup>. Тем не менее за пятьдесят лет эффект прогрессивного образования оказался не столь печален, как это можно было ожидать. Внешняя реальность, с которой столкнулись студенты — Великая депрессия, за которой последовала Вторая мировая война, — сформировала из нежных мальчиков и девочек сильных мужчин и женщин.

Затем наступили шестидесятые. Поколению бунтарей хотелось скинуть оковы традиционного образования. Свое новое чувство свободы они распространили на воспитание детей. В своем стремлении положить конец жестокости традиционных образовательных методов они также избавились от дисциплины и покончили с условностями. Дети, рожденные в шестидесятые, семидесятые и восьмидесятые годы, по большому счету не знали «положительных сторон» тех лишений, которым подверглись предыдущие поколения. Они не испытали ничего, что могло бы их закалить и подготовить к жизненным трудностям. Расхваленное поколение осталось избалованным.

Как ни странно, несмотря на диаметрально противоположность, два рассмотренных подхода к образованию — традиционный и прогрессивный — ведут к формированию одинаковых перфекционистских наклонностей. Ребенка, который получает традиционное образование, наказывают за каждое отклонение в сторону от узкой, прямой колеи. Это образование не учит его смотреть на неудачи как на поучительные возможности, и он привыкает бояться неудач. Человек, воспитанный в прогрессивном духе, также не учится терпеть неудачи и приходить в себя после них и поэтому тоже боится трудностей. Никакие его поступки не подвергались критике или наказаниям; рано или поздно, когда его больше не будут защищать



учителя или родители, он столкнется с реальными последствиями неудачи. Неподготовленный, он теряется и боится.

Итак, что можно сделать? Решение состоит в том, чтобы найти золотую середину между старыми и новыми методами, научиться отделять личные качества от манеры поведения.

## **Личные качества и поведение**

Сосредоточившись на чувстве собственного достоинства своих учеников и детей, учителя и родители в состоянии выявить лучшее в них. Им следует научиться ценить ребенка как личность — видеть его самого за результатами вступительных тестов, школьными оценками, успехами и неудачами. Необходимо создать среду, в которой дети могут развить чувство собственного достоинства, не зависящее от стандартных тестов или принятых в обществе стереотипов. Говоря словами Карла Роджерса, дети, насколько это возможно, должны чувствовать «безоговорочное позитивное уважение» со стороны своих родителей и учителей.

Во всем этом чаша весов преимущественно перевешивает в сторону прогрессивного образования. На другой чаше лежит необходимость устанавливать очень четкие границы поведения — то, чего, по большому счету, нет в прогрессивном образовании. «Безоговорочное позитивное уважение» не тождественно позиции «все сойдет». Девочке, которая приносит домой дневник с плохими оценками, потому что ленился, можно и следует сделать выговор. Ребенок, который умышленно и несправедливо обидел другого ребенка, заслуживает наказания. Дети должны знать, что есть поведение, неприемлемое во взрослом мире. Марва Коллинз, замечательная школьная учительница, которая изменила жизнь тысяч учеников, дает учителям такой совет:

«Делайте выговор своему ребенку в любящем тоне. Не вздумайте унижить или оскорбить его. Его личность — это ценная вещь, которую стоит беречь. Попробуйте сказать:

— Я тебя очень люблю, но не приемлю такого поведения.

— Знаешь, почему я этого не потерплю? Просто потому, что ты слишком умен, чтобы вести себя подобным образом»<sup>10</sup>.

Указывая на неподобающее поведение, родитель может сказать ребенку: «Вместо того чтобы учиться, ты играешь и очень плохо успеваешь в школе. Я надеюсь, что в другой раз ты будешь работать усерднее и добьешься большего». Если ребенок не реагирует на словесную критику, его можно наказать, запретив выходить из дома или отобрать любимую игрушку.

Не менее важно отделять человека от его поведения и когда дело касается успеха. Часто родители торопятся похвалить ребенка и сказать ему, как сильно они его любят (в открытой или завуалированной манере), если он хорошо справился с делом. Чувствуя, что мама и папа любят его больше, если он хорошо справляется с делом, ребенок делает вывод, что они будут любить его меньше, если в следующий раз он справится с чем-либо не столь хорошо. Ребенок начинает бояться ошибок, потому что понимает: любовь его родителей условна. Как подчеркивает Гинотт, ребенка надо хвалить «только за его старания и успехи, а не за его характер и личные качества».

Если девочке говорят, какая она замечательная, потому что получила хорошую оценку, или какая она негодная, потому что принесла домой дневник с плохими оценками, значит внимание обращают на ее личные качества; если ей говорят, что она хорошо потрудилась или же, наоборот, ее старания оказались недостаточными, значит внимание обращают на ее поведение. То, что в глазах родителей ребенок всегда замечателен, следует воспринимать как данность — независимо от того, хорош результат или плох. Родители и педагоги, которые хвалят или критикуют личные качества ребенка, увеличивают вероятность того, что он вырастет перфекционистом. Если же в похвале и критике делать акцент на поведении ребенка, то он с большей вероятностью вырастет оптималистом.

**Разминка.** Каким образом вы хвалите детей? Обращаете ли внимание на прилагаемые ими усилия и манеру поведения? Пообещайте себе, что сделаете это в будущем.

Учителя и родители должны пройти длинный путь, чтобы избавиться от свойственной западной культуре навязчивой идеи восхваления внешнего успеха. В нашем мире мерилom успеха являются и так слишком много факторов, и ребенок очень рано усваивает: хочешь, чтобы тебя ценили, — приноси домой хорошие оценки. Родители и учителя могут создать альтернативную среду, где ребенок встречает любовь и поддержку на всем своем пути, а не только тогда, когда придет к цели.

**Упражнение:** Мой лучший учитель

Напишите о лучшем учителе, который у вас когда-либо был. Это могут быть кто-то из ваших родителей, первая учительница, профессор в институте или руководитель, который много вложил в ваше профессиональное развитие. Что в этом учителе было особенного, что позволило выявить в вас все лучшее? Чему вы могли бы поучиться у него?

Теперь подумайте, каким образом и для кого роль учителя играете вы. Как бы вы могли применить уроки, полученные от своего учителя, на работе, дома и в прочих областях своей жизни? Упражнение можно повторить — на этот раз размышляйте о другом учителе, сравнивая его или ее с первым. Какое между ними сходство и какие различия? Какие еще аспекты деятельности успешных учителей вы могли бы позаимствовать?

## Глава 6

# ОПТИМАЛЬНАЯ РАБОТА

*Если вы хотите поднять планку своего успеха,  
удвойте количество своих неудач.*

Томас Уотсон

Когда я оканчивал университет, Эми Эдмондсон, профессор Гарвардской школы бизнеса, была докторантом. Вдвоем мы работали с профессором Ричардом Хакманом, одним из ведущих ученых в области организационного поведения. В своем исследовании Эдмондсон хотела продемонстрировать, что персонал больницы, имеющий ясные, убедительные цели и соответствующие возможности для эффективной работы, менее склонен к врачебным ошибкам.

Возможность этого исследования трудно переоценить, поскольку из-за досадных ошибок медиков пациенты периодически получали травмы, а иногда даже умирали. Более того, с финансовой точки зрения врачебные ошибки обходятся дорого, не в последнюю очередь из-за судебных исков и страховых издержек. После многих лет сбора информации, ввода данных и расчетов Эми получила свои результаты. Как она надеялась, они были статистически достоверными — но иначе, чем она ожидала. Группы, соответствовавшие условиям эффективности профессора Хакмана, казалось, делали *большее*, а не меньшее количество ошибок. Это противоречило результатам десятилетних исследований. Почему это происходило? Как могли коллективы, работающие под грамотным руководством, делать *больше* ошибок? Потом Эми осенило: хорошие коллективы «не делают большего количества ошибок — у них больше отчетов об ошибках»<sup>1</sup>.

Чтобы проверить свою пересмотренную гипотезу, Эми вернулась обратно в больницу и обнаружила, что действительно, коллективы, соответствовавшие условиям успеха Хакмана, совершали значительно меньше ошибок. И напротив, медики, не соответствовавшие этим условиям, скрывали свои ошибки — и стороннему наблюдателю могло показаться, что они делали меньше ошибок, тогда как на самом деле их было больше. Лишь в том случае, когда дело касалось ошибок, которые невозможно скрыть — такие как смерть пациента, — становилось ясно, в каких группах они совершались чаще.

Идея под названием «Учись проигрывать, или не научишься вообще» была воспринята Эми из личного опыта и использована в отношении групп и организаций<sup>2</sup>. В мире, где постоянны лишь перемены, где личное совершенствование и обучение в коллективе — основа конкурентоспособности, боязнь обнаружить ошибку — это

верный путь к неудаче в отдаленной перспективе. Эми обнаружила, что хорошо управляемые группы радовались *психологической защищенности* — уверенности, что ни один член коллектива не будет поставлен в неловкое положение или наказан, если выскажет свои мысли, обратится за поддержкой или не справится с определенным заданием<sup>3</sup>. Когда руководитель коллектива создает обстановку психологической защищенности, когда в случае «промаха» его подчиненные не испытывают неудобств, открыто обсуждая свои ошибки с коллегами, все члены коллектива могут учиться и развиваться. Наоборот, когда ошибки скрываются, возможность научиться становится менее реальной и вероятность повторных ошибок увеличивается.

В 1980-е годы израильские ВВС придерживались политики ненаказуемости, которая призывала пилотов и военные подразделения сообщать об ошибках и непрямых попаданиях. Снятие угрозы наказания создало безопасную обстановку в коллективе, где есть возможность обучения. Эффект политики состоял в том, что количество отчетов об ошибках возросло, в то время как количество фактических ошибок существенно уменьшилось. ВВС США ввели аналогичную политику: пилотов не наказывали за ошибки при условии, что они сообщат о них в течение двадцати четырех часов. Однако наказанию подверглись лишь те пилоты, которые пытались скрыть свои ошибки.

## **Учиться на ошибках**

Создавая психологически безопасную среду, выдающиеся руководители компаний способствовали тому, что оптималистом мог стать всякий сотрудник. Роберт Вуд Джонсон II (также известный как генерал Джонсон) превратил свой маленький семейный бизнес в одну из крупнейших в мире компаний — производителей лекарств и медицинского оборудования. Компания Johnson & Johnson добилась исключительного успеха не в последнюю очередь благодаря грамотным руководителям, которые понимали, как важно учиться на ошибках.

В начале своей карьеры Джим Бёрк, впоследствии успешный топ-менеджер Johnson & Johnson, получил от генерала Джонсона урок того, как важно учиться на ошибках. Бёрк запустил новый продукт, который оказался провальным. Генерал Джонсон, который тогда был председателем правления компании, потребовал Бёрка к себе. Бёрк ждал, что его уволят. Вместо этого генерал Джонсон протянул ему руку и сказал:

«Я хочу поздравить вас. Весь бизнес — это принятие решений, и не ошибается лишь тот, кто не принимает никаких решений. Для меня же труднее всего заставить людей принимать решения».

Заняв пост CEO<sup>[4]</sup> компании, Бёрк продолжал следовать тем же принципам: «Без риска нет развития. Опыт любой успешной компании сопряжен с множеством неудач». До того как устроиться в компанию Johnson & Johnson, Бёрк потерпел неудачу в трех предприятиях. Он рассказывал об этом широкой публике так же, как и о своей истории встречи с генералом Джонсоном.

**Разминка.** Подумайте об ошибке, которую совершила компания, в которой вы работали. Чему вас научила эта ошибка? Чему еще она могла бы научить?

Выдающиеся менеджеры стали таковыми только благодаря тому, что давали себе и другим возможность совершать ошибки и учиться на них. Тем не менее характерно, что, читая книги о руководителях крупных предприятий, мы преимущественно узнаем про их достижения и очень мало (если вообще узнаем) — про множество ошибок, которыми вымощена их дорога к успеху. Аналогично очень мало людей знает, сколько аутов имелось у Бейба Рута или сколько раз промахнулся на победном броске Майкл Джордан. Мало кто в курсе многочисленных неудач, которые пережили изобретательный основатель Virgin Group Ричард Брэнсон, или смелая руководительница газеты Washington Post Кэтрин Грэм, или могущественный CEO Time Warner Ричард Парсонс, или легендарный президент IBM Томас Уотсон.

Многие руководители или честолюбивые лидеры заблуждаются, веря, что их образцовый путь к успеху будет свободен от неудач или

ошибок. Пытаясь подражать своим кумирам, они прилагают все усилия, чтобы избежать неудачи или утаить ее. Они перестают рисковать (не могут учиться на ошибках) и занимают оборонительную позицию (не могут воспринять обратную реакцию). Задача сохранить видимость совершенства становится более важной, чем обучение и развитие. Сидни Финкельштейн, который изучал основные ошибки в бизнесе более чем пятидесяти организаций, отмечает:

«Как ни парадоксально, но в большинстве случаев чем выше пост, занимаемый человеком в управленческой иерархии, чем сильнее его склонность затушевывать недостатки своего перфекционизма пустыми отговорками, тем хуже ему придется на посту СЕО. Например, СЕО в одной исследуемой нами компании на протяжении сорокапятиминутного интервью объяснял, почему сотрудники виноваты в бедствиях, постигших его бизнес. Правительство, клиенты, регулирующие органы и топ-менеджмент — все, по его словам, несло ответственность за постигшую его неудачу. Однако он ни словом не обмолвился о своей личной ответственности»<sup>4</sup>.

Такая позиция высшего руководства вредна. Во-первых, сотрудники следуют примеру своего шефа, ориентируясь на его действия, а не слова. Если руководитель никогда не признает неудач и не учится на ошибках, то его призывы к сотрудникам поступать определенным образом пропускаются мимо ушей. Во-вторых, такое поведение лишь обостряет то, что Дэниел Гоулман называет болезнью топ-менеджеров — «информационный вакуум вокруг руководителя, который образуется, когда люди скрывают важную (и, как правило, неприятную) информацию»<sup>5</sup>.

Этой болезни подвержены руководители многих организаций. Управленческий консультант Том Петерс подчеркивает, что «руководителей высшего звена оберегают от большинства плохих новостей», особенно когда сотрудники замечают, что их шеф воспринимает плохие новости с неприязнью, извинениями или, что хуже, обрушиваясь с критикой на самого вестника.

Нежелание подчиненных организовать обратную связь лишает руководителей одного из наиболее важных доступных им ресурсов развития. Так сложилось, что шеф высказывает замечания



относительно результатов, достигнутых сотрудниками; и до сих пор руководители склонны чувствовать себя более комфортно, когда обратная связь, особенно отрицательная, идет с самого низа, а не с верха. Однако выясняется, что для будущего успеха обычно большее значение имеют отзывы сотрудников о своем руководителе, чем отзывы руководителя о своих подчиненных<sup>6</sup>. Как часто утверждали Джек Уэлч, Билл Джордж, Анита Роддик и другие успешные руководители, прямой взгляд на реальность — один из основных принципов успешных личностей и компаний. Когда исходящая от сотрудников точная информация не достигает высших эшелонов управленцев, администрация, как и вся компания в целом, существенно проигрывает.

Если руководитель демонстрирует резкую и грубую манеру поведения по отношению к сотрудникам, то они, естественно, поостерегутся лишней раз высказаться. Чтобы обезопасить организацию от болезни больших боссов, руководитель должен периодически осуществлять обратную связь с коллективом, щедро вознаграждать честность и относиться к вестнику с плохими новостями по крайней мере не хуже, чем к вестнику с хорошими. Лидеры бизнеса должны создать среду, в которой людям не только разрешают сообщать новости, о которых никому не хочется слышать, но и активно поддерживают их в этом.

**Разминка.** Знаете ли вы руководителя, который создал среду, благоприятную для учебы на ошибках? Какие конкретные действия он предпринимает?

Совет учиться на ошибках — из разряда тех, которые проще дать, чем выполнить на практике. В исследовании, посвященном обучению на рабочем месте, Марк Кэннон и Эми Эдмондсон демонстрируют, что сотрудники большинства организаций лишь пускают слова на ветер, когда говорят, как важно учиться на ошибках. Очень мало организаций действительно поступают так на деле<sup>7</sup>. Это происходит по той причине, что мотивация *казаться* хорошим часто сильнее мотивации *быть* хорошим (признавать свои ошибки и учиться на них). Кэннон и Эдмондсон предлагают бороться с вездесущим страхом перед

неудачей, переосмыслив свое отношение к ней: «Будучи социализированными людьми, мы отдаляемся от неудач. Переосмысление неудачи означает, что мы относимся к ней не как к тому, что ассоциируется с позором и слабостью, а как к риску, неопределенности и первому решающему шагу на поучительном пути». Руководитель, стремящийся изменить отношение своих сотрудников к неудачам, находится на верном пути по созданию компании с большими возможностями роста, конкурентоспособной, адаптированной, устойчивой и приятной рабочей атмосферой.

## **Перфекционизм и чрезмерный контроль**

В одной из наиболее оригинальных работ на тему перфекционизма и рабочей эффективности Роберта Херли и Джеймса Римана устанавливается различие между негативными и рациональными перфекционистами<sup>8</sup>. Негативным перфекционистом преимущественно движет страх сделать ошибку или не оправдать собственных (или чужих) ожиданий. Его основная мотивация побуждает избегать неудачи, и он «играет, чтобы не проиграть». Здоровому перфекционисту, которого я называю оптималистом, тоже не нравится терпеть неудачи, но он знает, что, как и всякий другой, он подвержен ошибкам и что ошибка — это возможность научиться. Его основная мотивация состоит в достижении совершенства, и он «играет, чтобы выиграть».

Качество работы у негативного руководителя-перфекциониста оказывается под ударом, так же как и у его сотрудников. Наиболее характерная манера поведения перфекциониста — чрезмерный контроль, который проявляется в попытках устранить возможность ошибок среди своих подчиненных.

Очевидно, есть периоды, когда от руководителя как раз требуется пристальное внимание за работой сотрудников. Например, во время подготовки детального отчета для потенциальных инвесторов, которые определяют будущее организации, когда ответственный руководитель должен проверить и перепроверить ошибки. Но если, независимо от важности проекта, руководитель наблюдает за каждым действием

любого сотрудника под предлогом «Мне надо убедиться...» или «Я отвечаю за дело...», то это настоящая напасть.

Руководитель-оптималист отличается тем, что знает, когда контроль нужен, а когда от него следует отказаться. К сожалению, точной формулы «степени контроля» не существует, но полезный принцип, которому стоит следовать, предполагает осуществлять настолько строгий контроль, насколько это необходимо, и настолько слабый контроль, насколько это возможно. Перфекционист ошибочно считает, что у всех неудач одна и та же причина. В ситуациях, когда последствия неидеальной работы относительно безвредны, лучше всего ослабить управленческий контроль, насколько это возможно. У подчиненных наконец возникает шанс заняться работой без строгого контроля и взять на себя реальный риск. Добившись успеха, завоевав доверие руководства, они получают профессиональное развитие. Подчиненные, особенно наиболее компетентные, склонны менять работу, если чувствуют, что находятся под неоправданным мелочным контролем. В итоге лучшие люди уходят, а оставшиеся лишают себя возможности учиться.

## **Трудиться упорно, трудиться с умом**

Одно из последствий нездорового перфекционизма, на которое указывают Херли и Риман, — эмоциональное выгорание — явление, знакомое многим перфекционистам, включая меня. Сколько себя помню, я всегда знал, что упорный труд — это ключ к успеху. В память мне врезались две цитаты: «Ничто не заменит упорный труд» (приписывается Томасу Эдисону) и «Чем упорней мой труд, тем счастливей я сам» (приписывается Томасу Джефферсону). Когда я играл в сквош, соперники иногда переговаривались за моей спиной, что если бы они тренировались так же упорно, как я, то тоже могли бы выиграть чемпионат. Для меня это была величайшая похвала.

Перфекционист во мне иногда воспринимал заповедь упорного труда слишком буквально или, скорее, неверно. На протяжении многих лет меня эмоционально поддерживало другое высказывание — бывшего губернатора Калифорнии, когда его знали как Терминатора: «Я — машина». Мне льстили слова любителей сквоша, что я

тренируюсь и играю, как хорошо смазанная машина. Мой подход к игре был научным и систематическим, я упорно трудился и соблюдал дисциплину, редко демонстрировал эмоции на корте и, как бы ни была велика моя усталость, никогда не позволял своему сопернику почувствовать ее. Обычно этот подход служил мне хорошую службу, но он дорого стоил. Для успеха важно постоянство и стойкость. Но стремление к «машиноподобным» качествам в ущерб эмоциям — то есть игнорирование своих чувств и потребностей — причина несчастья и в конечном счете неудачи. Постоянный стресс, который я переживал во время игры в сквош, эмоциональное выгорание в виде утраты мотивации и сходящий на нет стимул, травмы, которыми в итоге завершилась моя карьера, — все это были результаты перфекционистского подхода.

В 1960-е годы австралиец Дерек Клейтон входил в число наименее физически одаренных марафонцев в мире. При росте в 187 сантиметров, с относительно низким объемом потребления кислорода, он со своим телосложением не был «идеалом» стайера. Тем не менее свои неидеальные физические качества он восполнил тем, что работал упорнее, чем кто-либо, пробегая до 257 километров в неделю. Поначалу его изнурительный режим себя оправдывал, но в итоге он уперся лбом в стену, по всей вероятности, достигнув предела своего потенциала. При личном рекорде около двух часов и семнадцати минут, который на пять минут отставал от мирового, он не мог вполне соперничать с лучшими бегунами своего возраста. Упорный труд, накручивание километража были эффективны лишь до определенной степени, а затем не вели к улучшению результата.

Все это оборачивалось травмами. В 1967 году, готовясь к марафону в японском городе Фукуока, Клейтон был вынужден потратить целый месяц на восстановление после травм. Разочарованный ухудшившимся из-за травмы темпом бега, он все-таки решил пробежать японский марафон в рамках подготовки к следующему забегу. Ко всеобщему удивлению, несмотря на целый месяц отдыха, Клейтону удалось превзойти личный рекорд более чем на восемь минут и стать первым человеком в истории, который пробежал марафон за два часа и десять минут. В 1969 году он снова получил травму, на этот раз готовясь к марафону в Антверпене. После вынужденного периода бездействия

Клейтон вновь побил личный и мировой рекорды, когда секундомер показал отметку в два часа, восемь минут и тридцать три секунды. Этот рекорд держался двенадцать лет.

История Клейтона и других спортсменов указывает на важность восстановления физических сил. Сегодня пришлось бы постараться, чтобы найти тренера или спортсмена, который не относится к потребности в отдыхе так же серьезно, как к потребности в интенсивной тренировке. Печально, что этого принципа не придерживаются на рабочих местах. Увлечшись работой, сотрудники не приемлют ничего, кроме упорного труда. Требовательные руководители ждут автоматической исполнительности от своего коллектива и считают само собой разумеющимся, что их сотрудники будут доступны по электронной почте или по телефону в выходные и во время отпуска. Последние практически всегда подстраиваются под ожидания своих руководителей; они чувствуют себя виноватыми, если их нет в офисе в выходные, портят собственный отдых, упрямо отслеживая электронные сообщения, чтобы убедиться, что в их отсутствие все идет так, как надо.

В своей работе о «корпоративных спортсменах» Джим Лер и Тони Шварц продемонстрировали, что для достижения максимальной эффективности как на работе, так и вне ее нельзя сбрасывать со счетов наши человеческие потребности — особенно потребность организма в восстановлении<sup>9</sup>. Нежелание отдельных сотрудников учитывать это обстоятельство дорого обходится как им, так и компаниям, в которых они работают. Как отмечают Лер и Шварц: «Работникам следует усвоить уже известное спортсменам мирового уровня правило: одинаково важно как грамотное восстановление, так и грамотный расход сил».

## **Восстановление**

Перфекционист Клейтон был убежден, что чем упорнее он трудится, тем лучше становится. Потом физические травмы вынудили его, вопреки собственной воле, придерживаться оптималистской манеры поведения. Не желая того, он сделал перерыв для восстановления — и реализовал свой потенциал. С психологической точки зрения травмы

наносят эмоциональный вред; апатия, тревожность или депрессия — это некоторые из сигналов о том, что нужно сделать небольшой перерыв для восстановления. Эти сигналы, в отличие от физических травм, более слабые, и их легко проигнорировать. Для человека нет ничего необычного в том, чтобы продолжать усердно работать, хотя разум и чувства умоляют о перерыве.

Эмоциональные сигналы можно заглушить при помощи лекарств. Прием таблетки кофеина в три часа дня может обеспечить хороший эмоциональный подъем (дневной перерыв в расчет не берется), но регулярно полагаться на кофеин как средство взбадривания опасно. Аналогичным образом никотин, алкоголь и прочие релаксанты не заменят перерывов, необходимых для естественного расслабления методом глубокого дыхания или выполнения упражнений. Болезненные ощущения — это естественная система предупреждения, которую мы, на свою беду, игнорируем.

Конечно, недостаточный отдых — это не единственная причина возникновения апатии, тревоги или депрессии, но в современных условиях это основная причина. Сам по себе упорный труд не плох. Долгие рабочие часы и целенаправленные усилия могут быть плодотворными до тех пор, пока ради работы не приходится урезать время для других занятий, которые делают человека счастливее. Проблема сегодняшней корпоративной сферы, а также многих других областей заключается не в упорном труде, а в неэффективном восстановлении.

## **Многоуровневое восстановление**

Роботу неведомы чувство тревоги или депрессия, усталость или травмы; вероятно, периодически ему может потребоваться точная настройка, замена батареек или запчастей, но в остальных случаях в технической поддержке нет необходимости. Однако представьте себе робота — компьютер или машину, который каждые два часа делает перерывы в работе на пятнадцать минут, отключается на восемь часов в течение каждого двадцатичетырехчасового цикла и выбывает из строя на целый день на подзарядку после пяти- или шестидневной рабочей недели. И еще, помимо всего прочего, раз в год на две-четыре

недели работа надо отдавать в ремонт. Дрянная машина — и в то же время живой, полноценно функционирующий человек!

Согласно Леру и Шварцу, следует изменить метафорическое сравнение, используемое в настоящее время для обозначения методов работы. О сотруднике следует думать не как о марафонце, который бежит долго и упорно, пока не свалится с ног, но как о спринтере, который чередует активную работу с восстановлением. Это новое метафорическое сравнение должно использоваться для обозначения микро-, мезо- и макроуровней восстановления.

На микроуровне вместо того, чтобы пытаться вывести себя на четырнадцатичасовой рабочий день с небольшими перерывами (режим марафонца), надо чередовать работу и отдых: около полутора часов интенсивной работы, затем как минимум пятнадцать минут полного отдыха.

Восстановление может принимать форму медитации, выполнения упражнений, прослушивания музыки, совместного времяпровождения с семьей или друзьями, ужина в спокойной обстановке, прогулки по району, непринужденной беседы с сослуживцами или всего остального, что радует или расслабляет нас. Сколько бы ни продолжался рабочий день — шесть или шестнадцать часов подряд, — его надо разбавлять регулярными перерывами.

Большинству людей, если они не слишком устали, удастся сохранять целенаправленную интенсивность во время любой работы на протяжении от одного до двух часов. После этого производительность падает и мы получаем значительно меньше отдачи от наших усилий. Короткие перерывы помогают нам восстановить уровень жизненных сил, после чего мы снова можем сохранять целенаправленную интенсивность. Вряд ли стоит говорить, что цикл «полуторачасовая работа — пятнадцатиминутный отдых» не может продолжаться бесконечно и через некоторое время нам требуется более длительный перерыв.

Восстановление на промежуточном уровне включает достаточную продолжительность сна, которая у большинства людей колеблется от семи до девяти часов в сутки. За лишение себя сна на постоянной основе и употребление химических стимуляторов мы расплачиваемся снижением творческих способностей и продуктивности, а также

нарастающей опасностью впасть в депрессивное или тревожное состояние. Для восстановления крайне важен один день отдыха в неделю. Даже Бог отдыхал на седьмой день! Люди, которые на один день откладывают свои дела в сторону, весь остаток недели сохраняют творческие способности и продуктивность.

Уход в отпуск означает восстановление на макроуровне — от недели до месяца не менее одного раза в год. Хотя многие чувствуют себя виноватыми, что ушли в отпуск, им следует иметь в виду: непродолжительный отдых — хороший задел на будущее. Мы придумываем лучшие идеи и находимся на пике творческих способностей, если в нашем жестком графике есть окна. Мы становимся более продуктивными по мере того, как во время отдыха заряжаемся жизненной силой. Продолжительный отдых раз в год или, что еще лучше, немногим более короткий отдых раз в полгода не только существенно помогает восстановить большую часть нашего потенциала, но и поддержать психологическое и физическое благополучие. Как однажды заметил Джон Морган: «Я могу выполнить годовой объем работы за девять месяцев, но не за двенадцать».

Это не означает, что мы не в состоянии справиться со сложными периодами жизни, когда «забег» длится дни, недели или даже месяцы. Например, рождение ребенка влечет за собой период напряжения всех сил, когда отдых — редкое наслаждение. Время от времени работа может предъявить нам исключительный вызов, и для того, чтобы справиться с ним, потребуются дополнительные усилия. Наши тело и ум позволяют нам справиться с авралами в работе или личной жизни — но при условии, что в конце марафона нас ожидает отдых.

Большинство людей удивляется, почему, несмотря на растущий уровень материального благополучия, депрессивные и тревожные состояния встречаются сегодня гораздо чаще, чем тридцать или сорок лет назад. Одна из причин, очевидно, в том, что сегодня более велика осведомленность в вопросах психического здоровья; сегодня у большинства людей диагностируют расстройство, которое несколько десятилетий тому назад осталось бы незамеченным. Но это еще не все. Рост числа самоубийств по всему миру наглядно демонстрирует, что возросло количество людей, столкнувшихся с проблемами



психических заболеваний. Мы значительно более загружены, чем наши предки, и имеем гораздо меньше возможностей для восстановления.

Когда я был ребенком, на выходных, а иногда по вечерам в будни мои родители собирались с друзьями. Они беседовали, ели, отдыхали и смеялись. Сегодня я встречаюсь со своими друзьями значительно реже — чаще всего мы общаемся по телефону, электронной почте и, как правило, рассеянны и встревожены. Мы расплачиваемся за свое отношение друг к другу, усугубляя стресс.

У нас есть первичная потребность в удовлетворении и отдыхе, но как люди, наделенные свободной волей, мы можем проигнорировать эту потребность, подавить свои инстинкты и пойти против своей природы. Мы верим, что можем гнать самих себя до бесконечности и что, подобно науке, создающей все более быстрые, надежные и прочные машины, можем бесконечно совершенствовать свои способности. Придерживаясь свободного взгляда на человеческую природу, мы пытаемся приучить себя к меньшей потребности в отдыхе — меньше спать, меньше отдыхать, меньше делать перерывов, — чтобы больше успеть и выйти за пределы своих возможностей. Но нравится нам это или нет, предел существует, и, продолжая нарушать требования природы, насилуя себя, мы рискуем поплатиться — как по отдельности, так и все вместе.

Растущее число проблем с психическим здоровьем в сочетании с усовершенствованным психиатрическим лечением толкает нас в «дивный новый мир». Чтобы вернуться обратно, следует перестать обращать внимание на обещания рекламщиков про чудо-лекарство, волшебную таблетку, которая поднимет наши результаты и настроение, и прислушаться к своей природе. Регулярное восстановление на микро-, мезо- и макроуровнях часто может заменить работу психиатрической медицины, только естественным образом.

Когда в моей жизни нашлось место отдыху, мир внутри меня и вокруг преобразился. За четыре-пять напряженных полуторачасовых рабочих циклов, перемежаемых пятнадцатиминутными перерывами, я успевал сделать практически столько же, сколько делал раньше, работая двенадцать часов подряд. За счет одного выходного дня раз в неделю я демонстрирую иногда больший, но уж никак не меньший

результат. Я стал относиться к отпуску как к приятному времяпровождению. На сегодняшний день в стиле спринтера я успеваю сделать больший объем работы, чем раньше в стиле марафонца. Я уделяю больше времени семье и друзьям. Здесь нет никакого волшебства — я просто внимательнее отношусь к своим человеческим потребностям.

Сейчас настало время поразмышлять. Я предлагаю и вам сделать перерыв — может быть, приступим к разминке?

**Разминка.** Хватает ли вам времени на отдых? У вас достаточное количество перерывов во время рабочего дня? Хорошо ли вы высыпаетесь? Есть ли у вас выходной раз в неделю? Когда у вас был последний отпуск? Когда будет следующий?

На мой взгляд, наиболее важное и интересное исследование в области организационного поведения показывает связь между удовлетворением от работы и производительностью. Они не всегда прямо пропорциональны: если работник счастливее, это не всегда значит, что он лучше. Однако когда речь идет о перфекционизме, то результаты исследования совершенно однозначны: счастье и успех действительно сопутствуют друг другу. Другими словами, оптималисты не только больше удовлетворены своей работой, но и их производительность, как правило, лучше, чем у перфекционистов.

Существует много способов, с помощью которых руководитель может выявить и укрепить оптималистские качества сотрудников. Создание психологически безопасной среды не только способствует психическому здоровью, но также помогает добиться большего.

Звучит обнадеживающе.

**Упражнение:** Учиться на лучших уроках прошлого  
Опишите любой промежуток времени — от месяца до года, — когда вы преуспевали на работе, когда, по сравнению с другими периодами, вы чувствовали себя максимально удовлетворенным, продуктивным и творческим человеком. Если вы долгое время не работали или не можете представить себе такой

период, напишите, когда именно вы добивались успехов — например, в школе.

Что вы сделали для того, чтобы добиться успеха впоследствии? Каким образом вы отдыхали? С кем работали? И самое важное — что вы усвоили из этого, что сделали потом и как можете применить этот урок к тому, что делаете сейчас или будете делать в будущем?

Напишите, какие шаги можно предпринять в процессе работы с людьми, чтобы проявить свои лучшие качества. Отведите место в графике восстановительным периодам в виде регулярных занятий в тренажерном зале, прогулок с друзьями и более продолжительному отдыху с семьей.

Аналогичным образом оцените не только события своей жизни, но также обратите внимание на других людей, своих коллег или друзей. Спросите себя, чему можно у них научиться, как это повлияет на ваши потенциальные действия и видение себя в будущем, а также на неприятности, которых вам хотелось бы избежать.

## Глава 7

# ОПТИМАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

*Путь истинной любви никогда не бывает гладок.*

Уильям Шекспир

Дочитав до этого места в книге, вы уже многое узнали обо мне, но хочется рассказать о себе немного подробнее и признаться, что мои любимые песни — «Я всегда буду любить тебя» Уитни Хьюстон и «Давай поговорим о любви» Селин Дион. В первой десятке восемь самых любимых песен — о любви. Я люблю любовь. До последнего вздоха меня будут воодушевлять шекспировские слова о беззаветной любви, и я не засну до поздней ночи у себя в Кембридже, глядя, как герои в исполнении Мег Райан и Тома Хэнкса ищут друг друга на телеэкране.

Как и многие другие люди, я узнавал о романтических историях из любимых песен, поэм, фильмов и книг. И хотя для того, чтобы знать, что «любовь есть ответ», не нужно быть студентом-психологом, поиск ответа на вопрос «что есть истинная любовь?» требует большего, чем просто умение слагать рифмы. Он требует разума.

Из лучших побуждений некоторые поэты, режиссеры и психоаналитики ввели нас в тупик. Они изображали любовь сладостной, соблазнительной, восхитительной, чарующей. Беда в том, что этот образ не отражает действительность и потенциально вреден. Вот выдержка из работ одного ведущего психотерапевта двадцатого столетия:

«Идеальная любовь встречается крайне редко — чтобы быть любимым, вам потребуется постоянно демонстрировать остроту ума очень мудрого человека, гибкость ребенка, тонкое восприятие художника, интеллект философа, веру святого, терпение ученого и мужество воина»<sup>1</sup>.

Этот превосходный отрывок отражает суть многочисленных высказываний о любви и страсти. Такие прекрасные и такие пагубные! Поскольку, по сути дела, совершенная любовь — это не редкость. Ее просто нет! Если мы поддадимся этой иллюзии, то в итоге придем к одному из трех результатов. Во-первых, мы рискуем так и не найти себе пару, поскольку все время будем ждать того идеального человека с приспособляемостью ребенка, тонким восприятием художника и т. д. Во-вторых, если мы решимся вступить в отношения с неидеальным партнером, то, жалея, что пошли на компромисс, будем, осознанно или нет, продолжать поиски своего идеала. Напоследок мы можем

поверить, что нашли идеального партнера, но испытаем чувство глубокого разочарования и расстройств, когда неизбежно обнаружим его недостатки.

Разумеется, у нас есть потребность, даже необходимость в прозе, лирике, музыке и фильмах о святости и красоте. Я не сомневаюсь, что, как правило, люди влюблялись после просмотра фильмов «Гордость и предубеждение» или «Титаник», но не таких сериалов, как «Гриффины» или «Женаты и с детьми». И конечно, я бы отказался выбросить восемьдесят пять процентов своих аудиодисков из-за того, что на них записаны романтические песни или в этих песнях неправильно изображается идеальная любовь. Трудно, конечно, примириться с фактом, что искусство — это (совсем) не жизнь, что наша спальня в доме будет в меньшей или большей степени отличаться от съемочных декораций, где вся безупречная одежда находится на своем безупречном месте после того, как безупречные любовники сорвали ее со своих безупречных тел. То, что нам нужно, — это любовь, такая, как в песнях и фильмах, в книгах и стихотворениях, только более реальная.

## **Реальная любовь**

В процессе любых длительных отношений мы понимаем, что наш партнер неидеален. Неизбежно та же мысль рано или поздно настигает нашего партнера. Мы начинаем полностью осознавать недостатки друг друга, и они в какой-то момент воспринимаются не как милые, а как отталкивающие и пугающие. Например, мы можем обнаружить, что у нашего партнера бывают вспышки гнева, что он часто охвачен чувством тревоги или склонен к измене. И даже принимая идею человеческого несовершенства, но сталкиваясь с ним в реальности, мы бываем неприятно поражены.

Момент прозрения схож с моментом, когда дети понимают, что их родители всего лишь люди и, следовательно, не лишены недостатков, — и внезапно чувствуют себя одинокими и незащищенными. Затем у нас может появиться партнер, который заменяет нашего «идеального» родителя. Но вероятное и неизбежное падение партнера с пьедестала может потрясти нас еще больше. Продолжая испытывать чувство

одинокости, мы можем вдобавок разочароваться в своем умении разбираться в людях, поскольку понимаем, что ошибались в своем партнере, и на этот раз, в отличие от более раннего эпизода с родителями, уже не оправдываем свою ошибку детской наивностью. Наше сердце разбито, наши иллюзии развенчаны.

В тот момент, когда один или оба партнера лишаются иллюзии идеальной любви, наступает кризис доверия — в оценке себя, партнера и будущего отношений. Кризис может означать, что отношения заканчиваются или начинается настоящая любовь. Так или иначе, отношения меняются. Они преобразуются до неузнаваемости и уже никогда не будут прежними.

Не все партнеры совместимы между собой, но большую часть отношений не стоит прекращать. Чтобы осознать заложенные в отношениях возможности, необходимо согласиться, что у партнера и у отношений есть свои недостатки. Стоит ли говорить, что согласиться с недостатками не значит покориться им; готовность обоих партнеров к работе над своими недостатками — залог процветающих отношений. Здравомыслящий подход состоит в активном принятии, которое означает, что, прежде чем начать работать над улучшением того, что необходимо улучшить, в первую очередь надо согласиться с тем, что эти недостатки есть.

Перфекционист, вынужденный признать недостатки своего партнера, может броситься из одной крайности в другую и, переставая считать своего партнера идеальным, решить, что он абсолютно неполноценен. Например, когда перфекционист начинает догадываться, что партнер склонен к ревности, его отношение к нему может радикальным образом перемениться, и иногда сиюминутно, от любви и заботы до одержимости и назойливости. К человеческим недостаткам стоит относиться как к данности. Подобным образом оптималист создает пространство, в котором есть место тонкостям и трудностям, сопутствующим всем отношениям.

Ожидания, которые мы возлагаем на своего партнера, и обещания сберечь любовь важны для создания процветающих взаимоотношений. В то же время эти ожидания должны быть реалистичными, иначе они приведут к разочарованию и неудовлетворенности. Хотя это приятно — даже упоительно — испытывать чувство восхищения со стороны

партнера к себе как средоточию совершенства, а также освобождения при условии, что тебя не возводят на пьедестал. Конечно, чувство освобождения возникает лишь тогда, когда утраченные иллюзии сменяются любовным примирением. Это не происходит в один миг, но примирение должно достигаться ради процветания отношений. Примирение — это не призыв к бесцветным, компромиссным отношениям, а необходимое условие достижения оптимального успеха и счастья как на личном, так и межличностном уровне.

**Разминка.** Миритесь ли вы с недостатками своего партнера? Есть ли недостатки, с которыми вам трудно согласиться, связаны ли они с вашими недостатками, которых вы не признаете?

Перфекционизм оказывает свое влияние до того момента, как начинаются собственно отношения. Страх перфекциониста перед неудачей — в случае романтических отношений ярко выраженный страх быть отвергнутым — не дает ему шанса завязать отношения, сделать первый шаг, если он не уверен, что его заинтересованность будет вознаграждена. Перфекционист не только беспокоится, что его отвергнут, — он также возлагает нереальные надежды на своих потенциальных партнеров. Из-за максималистского склада ума каждый недостаток становится камнем преткновения, который не позволяет потенциальным отношениям даже начаться. Да и потом, если отношения завязываются, то каждая неурядица, каждое разногласие, каждый конфликт раздувается до катастрофических размеров и переживается как потенциальная угроза разрыва отношений.

## **И они счастливо ссорились даже после...**

Во многих мелодрамах главные герои дерутся и ссорятся — это необходимо для поддержания интереса зрителей, — но после полутора киночасов улаживают свои разногласия, страстно целуются. С этого момента (как нам хочется верить) их лодка любви будет спокойно плыть и они будут счастливы навсегда. Так было с мистером и миссис Смит, время от времени в истории любви Кэтрин Хепбёрн и Спенсера Трейси, и даже Валл-И и Ева показали нам, что такое любовь.



Конечно, этот стереотип далек от того, что обычно случается в реальных отношениях. Начальные этапы их развития — ухаживание, свадьба, медовый месяц — зачастую относительно бесконфликтны. Но потом возникают ссоры. Для многих людей конфликт означает, что отношения находятся под ударом; идеальная гармония — отсутствие конфликта — считается стандартом, за который мы все должны бороться. Перфекционист полагает, что начальные этапы развития отношений надо использовать для сглаживания всех потенциальных разногласий, готовясь к спокойной жизни, совсем как в кино. Перфекционист ожидает, что его партнер окажется безупречным, он надеется, что отношения будут бесконфликтными.

Оказывается, конфликт не только неизбежен, но на самом деле крайне важен для длительных успешных отношений. Психолог Джон Готтман, который на протяжении многих лет изучал благополучные и неудавшиеся отношения, отмечает, что у пар «со стажем» на одно негативное событие приходится пять позитивных<sup>2</sup>. На каждую вспышку гнева, критику или проявление враждебности приходится пять моментов, когда партнеры доброжелательно ведут себя по отношению друг к другу, проявляют симпатию, интерес или демонстрируют привязанность.

Хотя Готтман обнаружил, что аристотелевская золотая середина выглядит как соотношение пять к одному, следует иметь в виду, что это соотношение — средний показатель для большого числа любовных связей. Есть счастливые любовные связи, для которых соотношение составляет три к одному, а есть такие, где оно составляет десять к одному. Основные идеи исследования Готтмана утверждают, что, во-первых, наиболее важен некоторый негатив, и, во-вторых, принципиально важны позитивные, а не отрицательные эмоции. Несерьезность конфликта или его отсутствие в отношениях означает, что партнеры не сталкивались с важными вопросами и разногласиями. При условии, что нет идеальных партнеров и взаимоотношений, отсутствие конфликта доказывает, что партнеры избегают трудностей, бегут от противостояний, вместо того чтобы учиться на них. В то же время, несмотря на то что конфликт важен, нездоровы и те отношения,

которые не содержат в себе существенно больше проявлений доброты и привязанности, чем грубости и гнева.

Готтман подчеркивает еще один аспект: не все конфликты одинаковы. Одни супруги спокойны и никогда не повышают голоса, тогда как в отношениях других царит непостоянство. У первых негативные чувства может выражать раздраженный или разочарованный взгляд; вторые выражают свое недовольство, швыряясь тарелками. Длительные отношения, которые относятся к той или иной категории, процветают до тех пор, пока партнеры старательно отделяют личность от ее поведения. Это важно не только в гостиной или спальне, но и на работе. Партнерам полезно сомневаться в словах и поступках друг друга, если в основе отношений лежит безоговорочное одобрение. Как доказывает Готтман, для отношений наиболее пагубна враждебность — нападки на человека, — будь то оскорбления, сарказм или другие способы унижить партнера. Сказать партнеру, что он бесцеремонный грубиян, — значит сделать выпад в его сторону; сказать ему, что вас выводит из себя неприятный запах на кухне, хотя вы условились, что он вынесет мусор, — значит обратить внимание на его поведение.

Сегодня все больше и больше пар выносят свои споры на публику. С легкой руки реалити-шоу, которые культивируют вуайеризм на телевидении в прайм-тайм, многие пары не испытывают никакого дискомфорта, демонстрируя свое грязное белье на людях. Соперничество, когда оно становится публичным, унижает обе стороны и приводит в замешательство не только обвиняемого, но и тех, кто вынужден быть свидетелем ссоры. По сути, отношения в первую очередь нуждаются в элементарном уважении и обычной вежливости.

Совет Готтмана супружеским парам — делать акцент на положительных сторонах отношений. Для этого необязательно требуются радикальные перемены. Точно так же как архитектор Людвиг Мис ван дер Роэ заявил однажды, что «Бог кроется в деталях», ученые, изучавшие взаимоотношения, продемонстрировали, что и любовь кроется в деталях. Прочная любовь зиждется не на расточительной недельной морской прогулке или подаренном бриллианте в девять карат, а на ежедневных и обычных проявлениях.

Питер Френкель из Центра изучения семьи Института Аккермана рекомендует придерживаться принципа «шестьдесят два радостных момента». Как предполагает Френкель, вместо того чтобы надеяться исключительно на особые события или подарки, которые помогут поддержать отношения, каждому партнеру надо создавать себе как минимум три радостных момента в день. Горячий поцелуй, серьезное или смешное электронное сообщение или любовная эсэмэска, простые слова «я тебя люблю» — все это в значительной мере позволяет сохранить и поддержать любовь. Также важны искренние комплименты. Однажды Марк Твен сострил, что может прожить два месяца на хорошем комплименте. Не умея ценить положительные стороны наших отношений, мы рискуем недооценить их.

Комплименты и прочие способы подчеркивания положительных сторон не просто приятны сами по себе, они также приравниваются к хорошим долгосрочным заделам на будущее. Точно так же как размещение денег на сберегательном счете, когда дела складываются в нашу пользу, позволяет получать проценты и помогает пережить финансовые трудности, регулярно совершаемые хорошие поступки помогают супружеской паре пережить трудные времена во взаимоотношениях.

**Разминка.** Составьте список шестидесяти двух радостных моментов и зафиксируйте на бумаге, что на следующей неделе у вас будет как минимум три радостных момента в день. У каждого дня могут быть разные или одинаковые моменты.

Положительные отношения могут спровоцировать не только позитивные поступки, но и конфликты. Представьте себе, что ежедневные конфликты — это разновидность прививки. Делая прививку, мы фактически вводим ослабленный штамм вируса, который затем стимулирует выработку антител, что впоследствии позволяет организму бороться с более серьезными угрозами. Аналогичным образом несерьезные конфликты помогают нашим отношениям приобрести защитные свойства; они делают отношения устойчивыми

и, следовательно, помогут партнерам справиться с серьезными конфликтами, когда те возникнут.

Можно провести параллели между бесконфликтными отношениями и излишне защищенным ребенком. Новорожденный, которого на год поместили в стерильную среду, в дальнейшем будет более уязвимым, чем ровесник в «грязных» естественных условиях. У детей, живущих в сельской местности и не защищенных от грязи и микробов, в отличие от городских сверстников, развивается более сильная иммунная система, они реже болеют аллергией и астмой в более позднем возрасте. Неудачи, конфликты и жизненные тяготы важны для выработки стойкости, как физической, так психологической. Вступая в конфликты — наряду с позитивными взаимодействиями, — супружеские пары продолжают создавать «иммунную систему» своих отношений.

## Тупик

Как утверждает сексолог Дэвид Шнарх, рано или поздно во всех длительных отношениях наступает ситуация, которую он называет тупиком — моментом, когда пары чувствуют, что они увязли в конфликте и не видят выхода<sup>3</sup>. Это не просто очередной инцидент, который легко решить или забыть, а серьезный незатухающий конфликт, который кажется неразрешимым. Обычно такие конфликты вертятся вокруг вопросов, связанных с детьми, родней супруга, деньгами или сексом. Какое образование должны получить дети? Как часто партнер хочет вступать в половую связь и каковы его предпочтения? Тупиковая ситуация часто ущемляет чувство собственного достоинства одного или обоих партнеров, поскольку ставит их перед выбором между принципиальностью (приверженностью своим убеждениям) и улаживанием спора со своим партнером путем компромисса.

Нередко случается, что зашедшие в тупик отношения приходят к концу. Партнеры могут развестись или же, если по той или иной причине предпочтут сохранить законный брак, могут остаться духовно, физически и эмоционально чуждыми друг другу людьми. Шнарх предполагает, что, хотя тупиковая ситуация является

критическим моментом, в ней есть возможность личного и межличностного роста: «Жизнь в браке идет более напряженно и давит сильнее, чем мы ожидаем, — с такой силой, что фактически пары ошибочно полагают: пришло время развестись, когда на самом деле пришло время начать работать». Партнеры, которые успешно справились с тупиковой ситуацией, становятся сильнее как личности и как пара; их отношения приобретают большую искренность и глубину.

Один из наиболее важных способов, позволяющих сблизить близость и глубину отношений — как с собственной подачи, так и с подачи нашего партнера, — улаживание межличностных проблем, которое Шнарх называет «приводными ремнями и шлифовальными камнями близких отношений». Нужно простое понимание того, что конфликты — от незначительных размолвок до серьезных тупиковых ситуаций — не только неизбежны, но и полезны, поскольку дают свободу и в потенциальном смысле могут устранить некоторую опасность, которая видится перфекционисту в каждом препятствии на пути.

Шнарх, чья работа совершила переворот в области брачного консультирования и сексопатологии, указывает, что на самом деле с течением времени сексуальные отношения улучшаются. Как говорит Шнарх: «Целлюлит и сексуальные возможности тесно взаимосвязаны». Наши возможности по достижению высшей ступени сексуального мастерства значительно выше после пятидесяти и шестидесяти лет, и секс с партнером, которого мы знаем десятки лет, может быть значительно лучше, чем с незнакомцем. Это камешек в огород общепринятого мнения. В конце концов, сексуальное возбуждение обычно сильнее в возрасте двадцати четырех, а не шестидесяти четырех лет, и наша физическая реакция при первой встрече с сексуально привлекательным незнакомцем более ярко выражена, чем при встрече с партнером, которого мы знаем уже тридцать лет. Однако, как замечает Шнарх, великолепный секс не является результатом немедленной биологической, физиологической реакции на партнера; великолепный секс объединяет наше сердце и разум с телом.

Шнарх сравнивает «пик физиологической активности — пиковый период физиологической репродуктивной зрелости — с пиком сексуальной активности — особенной способностью человека к

взрослому эротизму и эмоциональной связи». И когда речь идет о пике сексуальной активности, то более зрелые люди могут оказаться в более выгодном положении: «Если во время секса вам хочется близости, то шестнадцатилетний уступает здоровому шестидесятилетнему. Люди взрослеют, и их сексуальные отношения становятся гораздо совершеннее, как и чувство близости».

Прибегая к вышеописанным терминам Кэрол Двек (консервативный и гибкий склад ума), мы можем оценить точку зрения Шнарха как позицию гибкого склада ума: секс улучшается со временем, так как мы становимся способны к более глубоким чувствам — более спокойным, открытым, дружеским — и по отношению к своему партнеру, и, что не менее важно, к самим себе. С позиции консервативного ума сексуальные способности и характеристики постоянны и неизменны — я или хорош в постели, или нет, мы или подходим друг другу, или нет.

Поскольку по истечении определенного количества лет постепенно наступает упадок физических сил — организм в пятьдесят лет не функционирует так, как в двадцать пять, — человек, который не улавливает разницы между сексом как чисто физическим актом и сексом как деятельностью, которая объемлет как разум, так и тело, может стать пессимистом. Человек с гибким складом ума считает, что секс со временем становится лучше, консерватор убежден, что секс не меняется, а пессимист ждет, что со временем секс станет хуже. Пессимистический склад ума лишает своего обладателя радости секса и превращается в предсказание, которое сбывается — действительно, секс становится хуже.

Понимание, что любовь может усиливаться со временем, а секс — улучшиться, не дает нам становиться пессимистами и приводит к свободному способу мышления — от перфекционистского к оптималистскому. Отклонения от прямой линии — неудачи в постели, жаркий спор или равнодушие — не указывают на прискорбный недостаток, но являются частью естественного стремления к более глубоким отношениям. Консервативный склад ума влечет за собой максималистский подход, в котором каждый недостаток приобретает катастрофические размеры. Наоборот, человек с гибким складом ума терпимо относится к недостаткам в себе, в партнере и отношениях.

**Разминка.** Что вам необходимо сделать, чтобы привнести больше радости в вашу сексуальную жизнь? От чего вам надо отказаться?

## Соответствующий помощник

Как обсуждалось в предыдущих главах, одна из наиболее характерных черт перфекционистов — защитное поведение. Излишне говорить, что сберечь близость отношений очень трудно, если один или оба партнера немедленно идут в атаку, когда их критикуют. Отказываясь согласиться с критикой, перфекционисты теряют возможность заглянуть в себя и развиваться дальше.

В переводе Библии короля Якова после сотворения первого человека Бог говорит: «Нехорошо человеку быть одному, сделаю ему *помощника, соответственного ему*». В этом контексте под словами «соответствующий помощник» подразумевается «соревнование» или «состязание», как в выражениях «спортивное соревнование» или «состязание умов». *Соответствующий помощник* — это перевод древнееврейской фразы *ezer kenegdo*, которая буквально означает «помощник против него».

Фраза *ezer kenegdo* доставила библейским переводчикам и комментаторам немало мучений. Как могло быть, чтобы милосердный Бог сотворил женщину как противника мужчине? Чтобы разрешить явное противоречие, более поздние переводчики заменили фразу *соответствующий помощник* фразой *помощник, соответственный ему*. Некоторые комментаторы истолковали смысл этой фразы таким образом: если мужчина добродетелен, то жена будет его помощником, а если он согрешит, то жена будет против него. Тем не менее я предположил бы, что эта фраза должна пониматься условно — настоящая помощь может быть дана только через сопротивление. В рамках отношений по принципу «помощь–состязание», когда мужчина и женщина состязаются друг с другом и каждый помогает другому, они достигают бóльших высот.

В своей революционной работе «Подчиненность женщины» английский философ девятнадцатого столетия Джон Стюарт Милль призвал к освобождению женщин<sup>4</sup>. Он доказывал, что «принцип,

который управляет существующими социальными отношениями между полами — узаконенная подчиненность одного пола другому, — неверен сам по себе и сейчас является одним из главных препятствий на пути к совершенствованию человека». Лишь будучи равными, мужчина и женщина могут «насладиться роскошью смотреть с уважением на другого и в то же время иметь удовольствие руководить и быть руководимым». В благополучных отношениях мужчина и женщина в разное время берут на себя ответственность за руководство и дальнейшее развитие своего партнера.

Категории ведущего и ведомого, отношения по принципу «помощь—состязание» распространяются не только на отношения между мужчиной и женщиной, но и на все прочие близкие отношения. В своем эссе «Дружба» Ральф Уолдо Эмерсон называет противоположность необходимым предварительным условием дружбы. В своем друге, пишет Эмерсон, он не искал объекта для «сентиментальных признаний» или для «банального комфорта» — иными словами, любого, кто согласился бы с каждым его словом. Более того, он искал «прекрасного врага, неприрученного и глубоководного»<sup>5</sup>. Философ Эдмунд Бёрк отозвался на сентиментальные слова Эмерсона об отношениях: «Борющийся с нами укрепляет наши нервы и оттачивает наше мастерство. Наш противник — это наш помощник»<sup>6</sup>.

Человек, которому хочется быть «прекрасным» и поддерживать меня во всем, даже не сомневаясь в моих словах и поступках, не подталкивает меня к совершенствованию; но человек, оспаривающий мои слова и поступки, лишая меня заботы и поддержки, враждебен и неприятен. Настоящий друг будет прекрасно относиться ко мне и вести себя как «враг». Прекрасный враг сомневается в моем поведении и моих словах и в то же время безоговорочно принимает меня таким, какой я есть. Прекрасный враг — та, кто достаточно уважает и любит меня, чтобы сомневаться в моих идеях и поступках; в то же время ее неприятие моих слов и действий не умаляет ее любовь ко мне как к личности.

**Разминка.** Кого в вашей жизни можно назвать «прекрасным врагом»? Каким образом он помогал вам? Являетесь ли



вы «прекрасным врагом» для кого-нибудь?

На долю моих отношений с женой выпало предостаточно ссор и споров, которые, несомненно, будут продолжаться и впредь. Сталкиваясь с незначительными ссорами, мы были вынуждены искать выход из серьезной тупиковой ситуации. Но благодаря преодолению этих неприятностей наши отношения упрочились и мы стали более зрелыми личностями каждый в отдельности и как супружеская пара. Почему? Потому что за болью, разочарованием, раздражением или страхом всегда скрывается сильное желание учиться, развиваться и улучшать отношения.

Нам не нравятся конфликты, и, естественно, мы не ищем их. Но порой разражается буря. И когда в ее эпицентре наступает затишье — момент осознания и признания, момент знания и ясного видения, — мы хватаемся друг за друга, становимся ведущими или ведомыми и выплываем к тихим берегам. Конфликты не всегда обещают нам лучшее будущее, но определенно учат нас искать в жизни слабые стороны.

**Упражнение:** Составление предложений

Максимально быстро придумайте продолжение следующим предложениям. Попробуйте не тратить много времени на размышления — пишите сразу. Затем прочитайте предложения и подумайте, что вы могли бы узнать из них о себе и своих отношениях. Некоторые из предложений относятся к отдельным людям (вместо X пишите имя человека, которого любите, и других людей, отношения с которыми вас интересуют).

Чтобы улучшить мои отношения с X...

Если я стану немного более открытым человеком...

Чтобы привнести в мои отношения больше близости...

Если я пойду на минимальные уступки X...

Если я немного соглашусь с собой...

Чтобы улучшить отношения, мне следует прибегнуть к...

Чтобы в моей жизни было больше любви...  
Я начинаю видеть, что...

Часть III

РАЗМЫШЛЕНИЯ

## Глава 8

# ПЕРВОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: НАСТОЯЩИЕ ПЕРЕМЕНЫ

*Дело не в том, что у некоторых людей есть сила воли, а у других ее нет. Дело в том, что одни люди готовы меняться, а другие нет.*

Джеймс Гордон

Эксперимент, который провели Эллен Лэнгер и ее ученица Лоралин Томпсон, помог мне понять, почему мне и другим людям так трудно перейти от перфекционизма к оптимализму<sup>1</sup>. В списке, представленном участникам исследования, приводились такие нежелательные качества, как упрямство, излишняя доверчивость и непреклонность. Потом респондентам задали вопрос, от каких привычек они пытались отказаться и каких результатов добились. Позже их попросили оценить, насколько важны такие качества, как постоянство, преданность и серьезность. Сначала участники не понимали, что качества из второго списка часто рассматриваются как положительные эквиваленты качеств из первого. Стойкость может восприниматься как положительный вариант упрямства, преданность — как положительная сторона излишней доверчивости.

Лэнгер обнаружила, что те, кто ценил определенное положительное качество, с трудом могли отказаться от его отрицательного эквивалента — например, ценители постоянства, сталкиваясь с трудностями, становились менее упрямыми, потому что в глубине души, подсознательно, они боялись, что станут менее стойкими.

Аналогичным образом люди не могли унять чрезмерное чувство вины, поскольку не хотели лишиться своей чувствительности; их продолжало беспокоить количество проблем, которые надо было решать, поскольку они боялись, что успокоенность будет означать безответственность с их стороны. Дотошные «искатели ошибок» оставались таковыми, поскольку опасались, что обретенный успех оторвет их от реальности. Как пишет Лэнгер: «Причина, из-за которой людям нелегко изменить свое поведение — неважно, насколько упорно они пытались это сделать, — состоит в том, что на самом деле они называют свое поведение другим именем».

**Разминка.** Какие качества или привычки вы пытались изменить, но безуспешно? Есть ли у этих качеств позитивные аналоги, которые вы цените и не хотите терять?

Одна из причин, по которой трудно преодолеть перфекционизм, заключается в том, что мы ассоциируем его с определенными позитивными качествами. Когда людей на собеседовании просят

назвать свою личную слабость, то большинство из них называют перфекционизм. Обычно он воспринимается ими как качество, которое позволяет убедиться, что дела выполнены хорошо, не упущена ни одна мелочь. Их «признание» в перфекционизме представляет собой демонстрацию силы и подразумевает следующее: «Я добросовестный, организованный, трудолюбивый, и мне можно доверять».

Почему мне было так трудно отказаться от перфекционизма, даже несмотря на уверенность в том, что он причина моих несчастий? Потому что, относясь к нему как к проблеме, я тем не менее ассоциировал его со скрупулезностью и целеустремленностью. И поскольку мне не хотелось быть медлительным и ленивым, я сознательно — или бессознательно — предпочитал оставаться перфекционистом, несмотря на высокую цену, которую приходилось за это платить.

Чтобы меняться, нам надо понимать, что означают перемены, от чего мы хотим избавиться и что сохранить. Исследователь Дина Нир пишет о важности размежевания — процесса, в котором определенное качество разделяется на «два или более четких и однозначно определенных аспекта»<sup>2</sup>. Для осуществления перемен необходим ряд качеств, связанных с перфекционизмом, и их надо уметь выделить — чтобы понять, что мы хотим, а что не хотим сохранить.

Для этого необходимо приступить к поиску ответов на вопросы, которые предлагает Нир: что для меня означает перфекционизм; что он дает мне; какими аспектами перфекционизма я горжусь; в какую цену он обходится мне и другим, когда они имеют дело со мной; какие элементы перфекционизма мне хотелось бы сохранить, а от каких отказаться?

Что касается моего случая, то наряду с желанием избавиться от страха перед неудачей и отторжением отрицательных эмоций (которое психологи ассоциируют с негативным, дезадаптивным перфекционизмом) я хотел сохранить свою напористость и амбициозность (которые у меня ассоциировались с оптимализмом). Определив те области, которые мне хотелось изменить, и те, где мне не хотелось ничего менять, я, возможно, стал менее бескомпромиссным и, следовательно, более готовым к переменам. После того как мы

выделяем некие качества, перед нами встает вопрос, меняться нам или нет. При положительном ответе мы выясняем, что именно хотим изменить. По сути, способ, который предлагается в исследовании Лэнгер — независимо от того, применяется ли он в случае с перфекционизмом, упрямством, выискиванием ошибок или прочими привычками и манерой поведения, — это сдвиг от максималистского подхода в сторону более детального, реалистичного анализа.

**Упражнение:** Расколотый перфекционизм

Перечислите некоторые качества или ситуации, которые вам хотелось бы изменить, но сейчас не удастся, — например, излишняя тревожность, перфекционизм или чрезмерная загруженность. Перечислите некоторые позитивные качества, которые ассоциируются с ними. Например, человек, который слишком много беспокоится, вызывает ассоциацию с такими позитивными качествами, как «забота о других», «развитое чувство ответственности», «увлеченность» и «доведение многих дел до конца». Разъясните в письменном виде, что вам хочется изменить, а что хотелось бы оставить.

## Глава 9

# ВТОРОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

*Эмоции следуют за мыслями так же неотступно, как утята за своей мамой-уткой. Но тот факт, что утка спокойно идет вперед, а утята преданно следуют за ней, вовсе не означает, что она знает, куда ей нужно идти!*

Дэвид Бёрнс



Когнитивная революция, которая началась в 1960-е годы, покорила сообщество психологов, потеснив две школы, господствовавшие в психологии двадцатого столетия: психоанализ и бихевиоризм. Пытаясь понять пациентов и улучшить их качество жизни, психоаналитики прежде всего обращали внимание на их подсознательные влечения и защитные реакции. Чтобы объяснить и изменить манеру поведения и переживания, бихевиористы сосредоточились на таких внешних факторах, как поощрение и наказание. По-прежнему признавая роль подсознания и стереотипов, когнитивные психологи акцентировали внимание на сознательном разуме — наших мыслях, идеях и суждениях. Когнитивные психотерапевты включили в психологический словарь такие термины, как «альтернатива» и «деятельность», тем самым отделив себя от психоаналитиков (которые считали, что мы в первую очередь рабы своих инстинктов или впечатлений детства) и от бихевиористов (которые рассматривали людей преимущественно в рамках их реакции на внешнюю среду).

Хотя есть много свидетельств, которые демонстрируют позитивное влияние психоанализа и поведенческой терапии, более чем сорокалетние исследования показали, что когнитивная терапия по меньшей мере так же, а как правило, и более эффективна, чем две предыдущие терапевтические школы. Техники когнитивной терапии относительно просты, и, хотя в идеале их следует изучать и выполнять под руководством квалифицированного терапевта, знание и самостоятельное применение этих основ может принести ощутимую пользу большинству людей.

Основная предпосылка когнитивной терапии состоит в том, что мы реагируем не столько на события сами по себе, сколько на их интерпретацию нами, и поэтому одно и то же происшествие у разных людей вызывает совершенно разную реакцию. Событие порождает мысль (интерпретацию события), которая, в свою очередь, вызывает эмоцию. Я вижу ребенка (событие), узнаю в нем свою дочь (мысль) и испытываю чувство любви (эмоция). Я вижу слушателей, собравшихся в ожидании лекции (событие), истолковываю это как угрозу (мысль) и испытываю чувство тревоги (эмоция).

## Событие — мысль — эмоция

Исследование в области когнитивной терапии предполагает, что бóльшую часть переживаемой нами эмоциональной боли можно избежать, так как она вызвана искаженным мышлением и абсурдными мыслями. Если, позвав кого-то на свидание и получив отказ (событие), вы придете к выводу, что никому больше не нужны (мысль), и в результате несколько месяцев будете чувствовать себя опустошенным (эмоция), то ваше поведение неразумно, а эмоциональная реакция несопоставима по меньшей мере с масштабом события и бесполезна. Если подобное повторится, вы сделаете вывод, что именно этот человек вами не интересуется (мысль), и вам станет грустно (эмоция), то ваше поведение разумно, а эмоциональная реакция соразмерна и полезна.

Цель когнитивной терапии — восстановить ощущение реальности путем избавления от искаженного мышления. Обнаружив, что некая мысль абсурдна (когнитивное искажение), мы меняем наше отношение к событию и таким образом меняем отношение к себе. Например, если перед собеседованием я испытываю парализующий страх, то могу оценить мысль, которая причиняет мне беспокойство (если я получу отказ, то все будет кончено и я никогда не найду работу), и по-другому истолковать это событие, подвергнув сомнению искаженную оценку и заменив ее рациональной (хотя мне действительно нужна эта работа, есть еще много других хороших мест). Искженный взгляд порождает сильный и нездоровый страх перед неудачей; рациональное мышление позволяет пересмотреть ситуацию и заглянуть в будущее.

**Разминка.** Поразмышляйте над сильной эмоциональной реакцией, которую вызвала у вас определенная ситуация. Была ли ваша реакция адекватной? Можно ли было истолковать ситуацию иначе?

## РРК-процесс

Один из самых полезных методов, который я использовал при сильных эмоциях, будь то страх перед неудачей или мучительная боязнь совершить ошибку, назывался РРК-процесс. Его суть состоит в

следующем: надо дать себе *разрешение* быть человеком, *реконструировать* ситуацию и расширить свой кругозор.

## Разрешение

Эмоция — это только эмоция, независимо от ее основания — разумных или абсурдных мыслей, правильной или искаженной оценки реальности. Чтобы поступить с эмоцией правильным образом, в первую очередь надо согласиться с ней как с частью нашей реальности, так же как мы соглашаемся с законом тяготения. Помимо принятия эмоции нам также следует согласиться с реальностью события, которым она была вызвана. Борясь с реальностью, притворяясь, что чувств, которые мы испытываем, у нас на самом деле нет, или отказываясь верить в случившееся, мы лишь усиливаем негативные эмоции. Подарив же своим чувствам право на существование, мы сможем изложить их на бумаге. Кроме того, можно просто пережить это эмоциональное состояние или понаблюдать за его физическим проявлением и принять его.

## Реконструкция

По-настоящему согласившись с реальностью ситуации и наших эмоций, мы готовы перейти к когнитивной реконструкции — то есть смене своей негативной/бесполезной интерпретации события на позитивную/полезную.

Психолог Джо Томака и его коллеги продемонстрировали, что одно и то же событие может вызвать различный физиологический эффект в зависимости от того, воспринимается ли оно как угроза или как вызов<sup>1</sup>. Со временем мы можем натренировать свое мышление, склоняясь к интерпретации событий как стимулирующих, а не как угрожающих. Испытывая чрезмерную обеспокоенность перед выступлением, я часто изменяю свою оценку события с угрозы на вызов. Я пытаюсь делать то же самое и в отношении других событий, по-разному оценивая их: как обязанность или привилегию, как испытание или приключение.

Интерпретацию можно изменить и в ретроспективе, после того как ситуация сложилась не так, как мы хотели или надеялись. Например, задавая себе вопрос, чему мы научились благодаря отдельной неудаче

и каким могло быть наше развитие, мы можем реконструировать свое восприятие события. Можно напомнить себе, что ни один серьезный путь по большому счету не свободен от ошибок. Мы можем стать искателями выгоды, а не неудач и признать, что, хотя ситуация не всегда складывается благоприятно, некоторым людям удастся извлечь из нее пользу.

## Кругозор

Уэйн Дайер и Ричард Карлсон дают бесценный совет — не волноваться по пустякам<sup>2</sup>. Зачастую, когда мы смотрим на ситуацию в более широком контексте, наши тревоги и разочарования улечиваются. Действительно, если я получу четверку на экзамене, неужели эта оценка снизит мои шансы на будущий успех? Наверняка нет. Кроме того, можно взглянуть на картину издали и обнаружить, что все положительные стороны нашей жизни, безусловно, превосходят отдельно взятый негативный опыт.

Реконструкция ситуации или расширение кругозора не позволяют избежать всех болезненных эмоций. Сила некоторых неприятных чувств вполне адекватна событию. Правильное время для использования когнитивной реконструкции или напоминания себе не волноваться по пустякам наступает тогда, когда наши эмоции не соответствуют ситуации.

Я использую РРК-процесс, чтобы иметь дело с отрицательными эмоциями в целом и с перфекционистскими в частности. Например, пару дней назад я хотел написать несколько страниц после того, как отвезу дочь в детский сад, и перед чтением лекции. Но, вернувшись домой, я понял, что уже поздно и я ничего не напишу этим утром. Я крайне расстроился, что моя производительность оставляет желать лучшего — что я не живу в соответствии со своими ожиданиями. И тогда я применил РРК-процесс.

Во-первых, я дал себе *разрешение* быть человеком, пережить чувство разочарования и неудовлетворенности, которое испытал. Я не наказывал себя за свои чувства, но принимал эмоции такими, какие они есть. Затем я *реконструировал* ситуацию, искал положительные моменты, из которых складывался опыт, который помог мне осознать, что надо было умерить свои обязательства, чтобы насладиться

общением с дочерью или писательством. В итоге я расширил свой кругозор и напомнил себе, что за один год — или, что более вероятно, за одну неделю или лишний час — не успеешь многого. Вместо того чтобы бежать домой, пытаясь урвать часок для сочинительства, я провожу время с дочкой: перед тем как ей пойти в детский сад, мы прогуливаемся.

Применение РРК-процесса — это мастерство. Подобно всякому другому мастерству, оно требует практики. Поначалу работа с тремя стадиями может показаться надуманной. Однако, войдя в привычку, она поможет справиться с эмоциями в ситуациях, когда возникают как рациональные, так и иррациональные мысли. Если эмоции сильны, то свободный режим займет больше времени. В других случаях достаточно просто согласиться с эмоцией, после чего незамедлительно перейти к следующей стадии.

#### **Упражнение:** РРК-процесс

Подумайте о недавнем событии, которое выбило вас из колеи, или о предстоящем мероприятии, которое вас беспокоит. Начните с того, что дайте себе *разрешение* быть человеком: признайте то, что случилось, так же как и эмоцию, которую вы переживаете в результате. О своих чувствах можно написать или рассказать. Дайте себе время и место пережить такой опыт. Этот этап может длиться пять секунд или больше.

*Реконструкция ситуации.* Задайте себе вопрос: какие у этой ситуации могут быть положительные результаты (под результатами я в первую очередь подразумеваю полезный опыт)? Может ли она научить вас чему-то новому — например, новому взгляду на себя и других? Стали ли вы более чуткими и научились ли ценить то, что у вас есть в жизни?

Итак, расширьте свой *кругозор* и проанализируйте ситуацию. Можете ли вы оценить полученный опыт во всем многообразии остальных событий? Какой вам виделась ситуация год тому назад? Не беспокойтесь

ли вы по пустякам?

Работа с РРК-процессом не должна быть линейной: можно чередовать период разрешения и расширение кругозора, потом возвращаться обратно к реконструкции, затем снова к периоду разрешения и т. д.

Повторяйте это упражнение на постоянной основе, изучайте приобретенный опыт, реагируйте на происходящие события. Чем больше вы практикуетесь, тем это полезнее для вас.

## Глава 10

# ТРЕТЬЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: НЕИДЕАЛЬНЫЙ СОВЕТ

*В ранние годы моей карьеры я задавал себе вопрос: как я могу исцелить этого человека? Теперь я формулирую вопрос следующим образом: как мне построить отношения, которые этот человек может использовать для личного роста?*

Карл Роджерс

Я человек, который решает проблемы. Моим любимым предметом в школе была математика. Ясность, определенность, чувство удовлетворения, которое я испытывал при решении математической задачи, — эти аспекты привлекали меня к работе с числами. В университете мои интересы сменились, как и личные проблемы, с которыми я столкнулся из-за своего перфекционизма. Эмоциональное напряжение способствовало тому, что я отвернулся от цифр и направил свои усилия на попытку выяснить, что же такое человеческая душа — в первую очередь, моя собственная. Но хотя содержание моих предметов изменилось (от чисел к людям), методология осталась прежней. Я стремился к той же ясности и завершенности.

Моя цель заключалась в том, чтобы сделать себя и остальных людей счастливее, и для меня важнее всего было найти решение проблем. Однажды, когда я был старшекурсником, мой друг позвал меня на обед и признался мне, что переживает не лучшие времена. Он не был уверен, что правильно выбрал свою специальность, не мог мотивировать себя и вместо того, чтобы работать, основную часть времени тратил впустую. Я слушал его несколько минут, а затем пустился в рассуждения: проанализировал его проблему, после чего со всей ясностью и убежденностью предложил ему очевидное и простое решение.

Я рассказал ему о некоторых письменных упражнениях, которые помогли бы ему определиться с его увлечениями и выбрать альтернативный профессиональный рост. Я предложил ему некоторую мотивационную теорию и затем — несколько шагов, которые он мог бы предпринять, чтобы не тратить время зря, — тему, которой я интересовался, которую изучал и преподавал в течение ряда лет. Научные глубокомысленные выкладки — и полностью бесполезные.

На протяжении моего монолога я чувствовал, что на самом деле друг меня не слушает. Я усиливал свой напор, перефразировал советы, разъяснял упражнения — но тщетно. Позднее, размышляя над нашей беседой, я понял, что он нуждался не в моем решении, а в моем присутствии; ему были нужны не мои теории, а просто сочувствующий слушатель.

Согласно Карлу Роджерсу, роль терапевта (или любого другого, кто способствует установлению отношений) заключается в создании среды



безусловного позитивного отношения к пациенту. В терапии Роджерса от психолога требуется только отражать слова пациента и обеспечивать ему безопасную атмосферу. Видя, что с ним соглашаются, пациент чувствует себя комфортнее. С течением времени он усваивает безусловное позитивное отношение терапевта и становится сильнее, он способен лучше справляться с вызовами и трудностями. «Моя цель, — поясняет Роджерс, — заключается в том, чтобы создать обстановку, в которой содержится максимум безопасности, тепла, сочувственного понимания, который я могу дать»<sup>1</sup>.

Робин Доуз в своей книге «Карточный домик» основывается на важном исследовании в области терапии, которое иллюстрирует, что полезность женщины-терапевта измеряется не количеством и уровнем оценок, а умением сопереживать. Сочувствие помогает нам встать на сторону другого человека и понять, что он действительно хочет. Я более склонен понять человека, когда просто сочувствую ему, а не мучаюсь мыслью, какой ему дать совет. В основе эффективной терапии лежат не профессиональные знания, а способность соглашаться и сочувствовать.

Несмотря на то что, предлагая друзьям решения их проблем, мы можем чувствовать себя полезными и осведомленными, эффект часто оказывается противоположным. Во-первых, из-за предлагаемых решений возникает разрыв между людьми: у одного человека есть знание (он выше), а другой оказался в беде (он ниже). Во-вторых, человек, которому помогают, чувствует себя неловко, особенно тогда, когда он уже ощутил свою слабость. В итоге подтекст предлагаемого решения, независимо от того, какими благими намерениями оно было продиктовано, часто воспринимается как снисходительный и отеческий.

Но, внимая человеку и соглашаясь с ним, мы передаем ему набор различных смыслов. Во-первых, и это самое важное, мы говорим человеку: «Я с тобой. Я забочусь о тебе, и на меня можно рассчитывать». Во-вторых, мы говорим ему: «Я доверяю тебе. Ты достаточно умен и достаточно опытен, чтобы справиться с этим». Не всегда легко отказаться от искушения дать совет, особенно тем людям,

о которых мы искренне заботимся, но совет — это не всегда лучшее, что можно предложить. Как правило, достаточно просто быть рядом.

Конечно, бывают случаи, когда стоит предложить решение. Если, например, мой друг борется с апатией, то, вероятно, мне полезно поделиться моими знаниями в этой области — но только после того, как я его выслушаю. В области межличностных отношений — так же как и в личной сфере — необходимо активное принятие: в первую очередь, быть рядом с человеком и только затем давать совет и предлагать решения. К сожалению, нет простых правил, которые подсказали бы нам, когда надо просто согласиться и когда — попытаться помочь. Сочувствующему в подобной ситуации остается одно — прислушаться к себе. Сопереживающий терапевт или друг понимает, когда достаточно одного одобрения, а когда нужно предложить совет.

Хотя перфекционисты склонны давать советы и исправлять ситуацию — чтобы все снова стало идеальным, — у них нет желания обращаться за советом или помощью. Однако, не стесняясь просить о помощи, заявить о своей потребности быть уязвимым — это лучший способ для перфекциониста перейти на сторону оптимализма. Поначалу это может показаться неудобным и непростым делом, но нужно привыкнуть. Что касается меня, то одним из самых серьезных преимуществ, которое принесли мне долгосрочные близкие отношения, стало взаимное доверие, способность обратиться за помощью и таким образом приобрести силу быть слабым. Я использовал этот принцип в разных взаимоотношениях и жизненных ситуациях.

**Разминка.** Требуется ли вам помощь? Есть ли у вас человек, которому вы доверяете и к которому можете обратиться за помощью?

Человек — это не просто ряд математических формул, в которые можно подставить правильное число на место отдельной переменной, и проблема будет решена. Душа человека, особенно того, который находится в беде или слаб, нуждается в сочувствии и заботе больше,

чем в решениях и совете. И из этой мягкой поддержки, плодородной почвы одобрения может произрасти полноценная сила.

**Упражнение:** Учиться у другого

Подумайте о человеке, который помогал или помогает вам в трудную минуту. Опишите его поступки, которые оказались особенно полезными. Вспомните разговор, который помог вам, или момент, когда этот человек придал вам силы.

Чему вы можете научиться из слов или поступков этого человека? Как можно совершенствовать собственные попытки помочь другим? Это упражнение можно повторить, вспомнив нескольких человек, а затем определить последовательность их действий.

## Глава 11

# ЧЕТВЕРТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ИДЕАЛЬНЫЙ НОВЫЙ МИР

*Строительство общества абсолютно  
счастливых людей нагнетает атмосферу ужаса.*  
Эрик Уилсон

Олдос Хаксли в своем романе «О дивный новый мир»<sup>[5]</sup> описал будущее, в котором чудо-лекарство избавляет людей от душевных переживаний. Книга была опубликована в 1932 году, но не прошло ста лет, как пугающее представление Хаксли об эмоционально стерильном мире перестало казаться вымыслом.

Для нашего организма естественно и разумно стремиться к удовольствию и избегать боли, но технологические преимущества, которые дают нам проблески дивного нового мира, доводят этот здоровый стимул до нездоровой крайности. Нашу цивилизацию преследует мысль об идеальном удовольствии, и мы верим, что счастливая и полноценная жизнь свободна от болезненных эмоций. Любое неудобство, которое грозит нарушить плавный поток позитивных эмоций, воспринимается как несовершенство, которое должно быть быстро устранено.

Виноваты в этом непонимании смысла человеческого счастья, по крайней мере частично, медицинские учреждения. Слишком многие представители медицины довели идею «стремись к удовольствию и избегай боли» до абсурда и устраняют из лечения малейший намек на эмоциональный дискомфорт. Легкость, с которой сегодня предоставляется психиатрическая помощь, говорит нам о растущей в обществе убежденности, что от всех болезненных эмоций надлежит отказаться.

Хотя есть определенные ситуации, в которых лечение необходимо — жизни, спасенные благодаря успехам в психиатрии, — чаще всего оно не требуется. В последнем семестре один из моих студентов был безутешен, потому что ему поставили четверку, и по окончании получасового визита к доктору — он обратился к психиатру впервые — ему выписали антидепрессант.

За исключением экстремальных ситуаций, когда, например, дело касается суицидальных мыслей, болезненные эмоции не следует столь поспешно устранять при помощи лекарств. Студенту, который чувствует себя несчастным из-за того, что не достиг вершин на экзамене, не стоит прибегать к помощи лекарств, — ему надо учиться противостоять неудаче (или осознанию неудачи). Человек, который только что испытал нервный срыв, не нуждается в антидепрессантах,

— ему нужно пережить свое горе. Сотруднице, которая только что лишилась работы, в дальнейшем не помогут таблетки, которые подавляют ее болезненные эмоции, — ей необходимо «переварить» их. В некотором смысле эмоции — отпечаток души. Со временем мы можем научиться понимать их смысл и принимать соответствующие меры.

Поясню на собственном примере. Мне потребовалось несколько лет, чтобы понять: если я глубоко опечален и ощущаю тщетность своих усилий без видимой на то причины, то, как правило, это происходит потому, что я беру на себя слишком много ответственности, не упускаю ничего из виду — и довожу себя до предела. Потом мои эмоции дают мне сигнал сбавить обороты и отдохнуть. Конечно, я мог бы избавиться от тоски с помощью лекарств и продолжать работать столько же, если не больше — так сегодня поступает большинство людей. Но голос моих эмоций слишком важен — если я его заглушу, это в конечном счете навредит и мне, и тем, кто меня окружает.

**Разминка.** Подумайте о болезненной эмоции, которую вы испытываете сейчас или испытали недавно. Чему вас может научить это чувство?

Нео, главному герою фильма «Матрица», предложили сделать выбор между красной и голубой таблеткой. Красная таблетка открывала правду — горькую правду — о человеческом существовании. Голубая таблетка оставляла Нео в состоянии блаженного неведения, незнания того, что он, по сути, живет в вымышленном мире и загипнотизирован силами, захватившими этот мир. Нео выбирает красную таблетку, вплотную сталкивается с суровой реальностью и отправляется в одиссею, в которой есть место как страданию, так и радости.

Современные успехи индустрии психотропных препаратов сделали подобный выбор реальностью. В книге «Против счастья» Эрик Уилсон пишет: «Вскоре, возможно, с помощью психотропных препаратов в нашей стране не останется несчастливых людей. Меланхолия будет забыта»<sup>1</sup>.

В не столь отдаленном будущем мы, наши дети или внуки получат быстрые и легкие варианты на выбор (в виде таблетки или генетического перепрограммирования): избавление от страха перед неудачей, устранение негативных эмоций и наполнение наших жизней чувством успешности. Я надеюсь, что будущие поколения выберут красную таблетку или, что еще лучше, не станут выбирать вообще никакой таблетки.

**Упражнение:** Целенаправленное ведение дневника

Во втором размышлении я обсуждал когнитивную терапию и ее потенциальные преимущества. Исследование показало, что при столкновении с психологическими последствиями перфекционизма — такими как тревожность или депрессия — вмешательство когнитивной терапии столь же, а иногда и более эффективно, чем лекарство. Следующее простое упражнение, если его выполнять постоянно, может изменить наш способ интерпретации событий, а значит, нашу эмоциональную реакцию на них.

Нарисуйте таблицу с тремя колонками. В первой колонке коротко опишите событие, которое вызвало сильную болезненную эмоциональную реакцию. Во второй изложите перфекционистскую интерпретацию события, а рядом в скобках — эмоцию, вызванную этой интерпретацией. В третьей колонке реконструируйте событие с когнитивной точки зрения — напишите об альтернативной, более адекватной или рациональной интерпретации, которую мог бы дать этому событию оптималист. Рядом в скобках опишите эмоцию, которую вы переживаете в связи с этой интерпретацией. Вот пример:

Событие	Интерпретация перфекциониста	Интерпретация оптималиста
Я не сдал экзамен	Я неудачник и никогда не добьюсь успеха	Это всего лишь один экзамен, и в следующий раз я приложу больше усилий (оптимизм)

	(разочарование и неадекватность)	
За три недели я набрала лишних полтора килограмма	У меня избыточный вес, и с каждым днем я толстею (депрессия)	Поскольку я человек, то мой вес не остается постоянным. Я уже месяц не упражнялась, но начну снова (решительность)

Это упражнение не дает моментального эффекта. Иногда для того, чтобы перейти от озабоченности к надежде, от депрессии к решительности, нам нужно нечто большее, чем когнитивная реконструкция события. Однако при регулярном выполнении упражнение может существенно уменьшить эмоциональную боль, которая ассоциируется с перфекционизмом, и обеспечить разумную альтернативу лечению.



## Глава 12

# ПЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: РОЛЬ СТРАДАНИЯ

*Глубокое невыразимое страдание вполне можно  
назвать очищением, восстановлением, переходом  
в новое состояние.*

Джордж Элиот

Встав на путь оптимализма, я надеялся исключить из своей жизни боль, печаль, тревожность и страдание. Разумеется, цель была навязана моим перфекционизмом. Я хотел стать просветленным — найти в своей душе укрытие, которое всегда защищало бы меня от того, что творится снаружи. Такого укрытия я не нашел. Зато обнаружил, что со страданием связаны некие преимущества. Я признал важность принятия страдания.

Хотя для всех людей естественно стремиться к удовольствию и избегать мучений, в нашем отношении к страданию культура играет главную роль. Как правило, мировоззрение Запада отрицает страдание. Мы рассматриваем его как нежелательное препятствие в погоне за счастьем. Мы боремся с ним, подавляем его лекарствами или ищем другие быстрые способы избавления. В некоторых культурах, особенно на Востоке, страдание играет важную роль: оно неотъемлемый элемент извилистого пути к просветлению. Хотя я до сих пор не убежден, что достижение состояния просветления или нирваны — состояния идеального и постоянного внутреннего покоя — возможно, у буддистского взгляда на непостоянство жизни, поражения и разочарования можно научиться многому.

Тибетский монах Кхенчен Кончог Гьялцен Ринпоче называет четыре преимущества страдания: мудрость, стойкость, сострадание и глубокое уважение к реальности<sup>1</sup>.

Опыт страдания рождает мудрость. Когда дела идут хорошо, мы редко останавливаемся, чтобы задаться вопросом о смысле нашей жизни. Трудная ситуация часто выводит нас из бездумного состояния, побуждая к размышлениям. Чтобы научиться глубоко видеть, обнаружить в себе то, что царь Соломон назвал мудрым сердцем, мы должны храбро устремиться в эпицентр бури.

Как замечательно выразился Ницше, который сам был мудрецом: что нас не убивает, то делает сильнее. Стойкость, которую рождает в нас страдание, позволит лучше переносить тяготы в дальнейшем. Точно так же как наращивание мускулатуры сопровождается некоторой болью, так и наша душа должна подвергнуться боли, чтобы закалиться. Хелен Келлер, пережившая за свою жизнь много страданий и радостей, заметила, что «характер нельзя выработать

легко и спокойно. Только через испытание и страдание можно укрепить душу, прояснить взгляд, вдохновить устремления и достичь успеха».

Каждый иногда страдает от боли — это общечеловеческая эмоция. Сострадание друг другу соединяет нас в одну цепь. В словаре слово «сострадание» определяется как «глубокое осознание страдания другого вместе с желанием помочь ему», но глубоко осознать страдание других мы можем лишь в том случае, если страдали сами. Теоретическое осмысление страдания так же бессмысленно, как попытка описать голубой цвет слепому. Чтобы знать, надо пережить. Как замечает пастор Фриц Уильямс: «Страдание и радость учат нас, и, признав их, мы перенесемся на волне сочувствия в душу и сердце другого человека. В эти ясные моменты мы познаём радости и печали других людей, и их заботы волнуют нас так же, как наши собственные».

Одно из наиболее важных преимуществ страдания состоит в том, что оно вызывает глубокое уважение к реальности, какая она есть. В то время как переживание радости вводит нас в реальность неограниченных возможностей, переживание боли напоминает нам о нашей ограниченности. Испытывая боль и стыд от своей ограниченности, мы иногда забываем замечать, что высоко поднялись. Для меня более чем символично, что, переживая бурный восторг, мы часто смотрим ввысь, в небеса, в бесконечность, а переживая мучительную боль, как правило, роняем взгляд вниз, на бренную землю.

Ребе Буним из Пшисхи советует всегда держать в карманах два листочка бумаги: первый — со словами из Талмуда «ради меня создан мир», а второй — со словами из книги Бытия «я — прах и пепел». Рациональное психическое состояние находится где-то посередине между этими двумя идеями, между гордыней и покорностью. Подобно тому, как из синтеза гордыни и покорности возникает психическое благополучие, на основе сочетания бурного восторга и мучительной боли создаются разумные отношения с реальностью.

Бурный восторг заставляет меня ощутить себя непобедимым: он позволяет мне чувствовать себя хозяином судьбы, творцом своей реальности. Мучительная боль вынуждает меня чувствовать себя

уязвимым и посрамленным, признать, что я раб обстоятельств. Бурный восторг приводит к отстраненному высокомерию; страдание же порождает покорность. Превратности судьбы подводят нас ближе к аристотелевской золотой середине.

**Разминка.** Вспомните период в своей жизни, когда вы испытывали мучения. Чему вы научились? Каким было ваше развитие?

Глубокое уважение реальности подразумевает согласие с ней — с нашими возможностями, нашей ограниченностью и человечностью. Осознавая, что страдание неотделимо от нашей жизни и что у боли есть преимущество, такое как развитие мудрости и сострадания, мы в большей степени приемлем это чувство. А когда мы искренне соглашаемся с неизбежностью горя, наше страдание действительно ослабевает.

Натаниэль Бранден называет самоуважение — причем центральное место отводится самооценке — иммунной системой сознания. Сильная иммунная система означает не отсутствие болезней, а тот факт, что мы заболеваем реже и выздоравливаем быстрее. Аналогичным образом маловероятно, что страдание полностью прекратится, но по мере укрепления иммунной системы нашего сознания мы реже страдаем, а когда это случается, то быстрее приходим в себя.

То обстоятельство, что страдания приносят некоторые выгоды, не подразумевает, что нам следует их активно искать, — так же как факт, что болезнь, по сути, укрепляет нашу иммунную систему, не подразумевает, что нам надо искать способы заболеть. Конечно, мы в своей жизни ищем удовольствия и пытаемся уменьшить переживаемую боль. Несовершенный и непостоянный мир дает нам массу возможностей укрепить нашу иммунную систему без активного участия с нашей стороны.

Первой из четырех благородных истин Будды является истина страдания — истина, которую можно отрицать или принять как неизбежную часть человеческого бытия. И когда мы учимся тому, как принять неприятные впечатления, наше страдание становится инструментом для развития.

**Упражнение:** Размышление о страдании

Сделайте перерыв как минимум на двадцать минут, чтобы написать о том периоде в своей жизни, когда вам пришлось пережить страдание. Опишите случившееся — что вы чувствовали тогда и что чувствуете сейчас. Как на вас повлиял этот опыт? Каким образом шло ваше развитие? Чему еще вас научил этот опыт? Попробуйте писать в стиле свободных ассоциаций, не обращая внимания на разборчивость или грамматику.

Чтобы добиться большего результата, упражнение следует повторить — напишите о том же самом переживании или о другом, еще более мучительном<sup>2</sup>.

## Глава 13

# ШЕСТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ПЛАТИНОВОЕ ПРАВИЛО

*Не забывай любить себя.*

Сёрен Кьеркегор

Один из вариантов золотого правила учит нас относиться к другим так, как мы хотели бы, чтобы относились к нам. Он отражен в большинстве моральных кодексов, как гражданских, так и религиозных. Золотое правило относится к нашему ближнему. Но как быть с самим собой? В золотом правиле эгоизм воспринимается как само собой разумеющееся — любовь к себе рассматривается как стандарт любви к другим, наше отношение к своему «я» воспринимается как стандарт должного отношения к близким. Тем не менее мудрецы, как правило, не обращают внимания на то, что не все мы любим себя, и в старости наш критический настрой и поиск ошибок обращаются внутрь.

Мы редко виним других в их склонности к ошибкам, но, как правило, отказываемся признаться в собственной человеческой природе. Как отмечает Диана Аккерман: «Никто не достоин совершенства, и часто большинство людей не надеются на него; но все мы весьма требовательны к себе»<sup>1</sup>. Почему нас беспокоят двойные стандарты, щедрость по отношению к соседу и скупость к себе? Я предлагаю включить в моральный кодекс новое правило, которое можно назвать платиновым правилом: «Не делай себе того, чего не сделал бы другим».

Взяв за образец наше поведение по отношению к другим, мы сможем помочь себе распознать неразумные, пагубные установки по отношению к собственной персоне. Будете ли вы критиковать свою коллегу, если ее речь оставляет желать лучшего? Будете ли вы хуже относиться к своему лучшему другу, если он плохо сдаст экзамен? Ослабеет ли ваша любовь к дочери или отцу, если им не достанется первого места в конкурсе? Конечно, нет. И все-таки, когда мы сами терпим неудачу, то часто считаем себя абсолютно несостоятельными, неисправимыми неудачниками.

Когда с западными учеными начали сотрудничать далай-лама и некоторые из его последователей, они удивились, обнаружив, что главная проблема жителей Запада заключается в отсутствии самоуважения. Разницы между эгоизмом и любовью к другим — между скупостью по отношению к себе и щедростью по отношению к близким — в тибетской мудрости просто не существует. Говоря словами далай-ламы: «Сострадание, или *tsewa*, как оно понимается в

тибетской традиции, — это состояние ума или способ жизни, который зависит от отношения к себе, а также к другим людям»<sup>2</sup>. Потом, когда далай-ламу попросили объяснить, действительно ли наша собственная личность может быть объектом сострадания, он ответил: «В некотором смысле развитое чувство сострадания — это не что иное, как гипертрофированное состояние эгоизма. Поэтому людям с сильным чувством эгоизма трудно искренне сострадать другим».

Как доказывают многочисленные исследования, в противостоянии трудным переживаниям очень важна самооценка. Однако недавно психолог Марк Лири с коллегами продемонстрировал, что сострадание к самому себе, как ни странно, полезнее, чем самооценка, особенно в тяжелые времена<sup>3</sup>. Лири объясняет: «Сострадание к себе помогает людям не прибегать к самообвинению как к главной причине всего плохого, что с ними произошло. Продолжая упрекать себя за неудачи или ошибки, люди не смогут справиться с трудностями, не занимая оборонительной позиции».

Сострадание к себе включает понимание и доброе отношение, внимание к болезненным мыслям и чувствам и признание трудных переживаний частью человеческого бытия. Также стоит прощать себя в случае плохого ответа на экзамене, допущенной в работе ошибки или неуместной раздражительности. Лири замечает: «Американское общество потратило массу времени и сил, пытаясь поднять самооценку своих граждан, в то время как сострадание к себе может оказаться гораздо более важной составляющей благополучия».

Хотя внимание Лири к «самосостраданию» весьма значительно, разница, которую он устанавливает между состраданием к себе и самооценкой, кажется излишней. Натаниэль Бранден выделяет восприятие самого себя, которое очень похоже на сострадание к себе у Лири, как один из столпов самооценки. Сострадание к себе и самооценка неразрывно связаны.

**Разминка.** Жалеете ли вы себя? Можете ли вы быть более сострадательным?

В то время как альтруизм — бескорыстие, отрицание себя — были возведены на пьедестал как идеал морали западного общества,



себялюбие стало врагом, и ради его искоренения предпринимались всевозможные попытки. Эта атака на человеческую природу — на себялюбие и вытекающее из него корыстолюбие — привела к ужасающим последствиям, как на уровне большой политики (например, в коммунистических обществах), так и на уровне отдельной личности (эпидемия низкой самооценки).

Поскольку в призыве к альтруизму золотое правило было воспринято, а затем искажено, то любовь к ближнему оказалась без внимания и потеряла свою эмоциональную основу, превратившись в себялюбие.

Попытка умалить себялюбие как способ усиления любви к ближним приводит к противоположному результату. Любовь к другим предполагает любовь к себе. Как отмечает философ и писатель Айн Рэнд: «Чтобы сказать “я тебя люблю”, прежде всего надо уметь сказать “я”».

**Упражнение:** Составление предложений

Завершите следующие предложения. Помните, что их нужно заканчивать, не пытаясь слишком много думать. Затем проанализируйте получившиеся ответы.

Если я буду любить себя чуточку больше...

Чтобы поднять собственную самооценку...

Чтобы больше сочувствовать себе...

Чтобы больше сочувствовать другим...

Я начинаю видеть, что...

## Глава 14

# СЕДЬМОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ДА, НО...

*Важная работа — двигать мир вперед — не ждет, пока ею займутся совершенные люди.*

Джордж Элиот

На прошлой неделе я присутствовал на званом обеде. Тема разговора перескакивала с сердечных дел на текущие политические события, с еды и кулинарии на спорт. В определенный момент мы заговорили о книгах, которые повлияли на нас. Когда пришла моя очередь, я вдохновенно заговорил о книге «Держаться до последнего», в которой обсуждаются ведущие компании, чьи здоровые ценности и развитая культура оказали значительное влияние на наш мир. Когда, приводя пример дальновидного руководителя, я упомянул Уолта Диснея, который внес значительный вклад в развитие общества, меня перебила хозяйка: «Да, но я слышала, что он плохо обращался со своими сотрудниками». Эти слова «да, но» прозвучали как удар молотка.

Когда люди говорят о Билле Гейтсе, то могут упомянуть его вклад в развитие технологий или его блестящие деловые навыки, а затем практически всегда безапелляционно заявляют: «Да, но он препятствовал конкуренции». Да, Джон Пирпонт Морган помог правительству США в ряде случаев и установил высокие стандарты ведения бизнеса, но он был замешан в некоторых грязных сделках. Великие политические фигуры не избежали критики «да, но...». Да, Линкольн освободил рабов, но, выступая в Чарльстоне перед Гражданской войной в Америке, защищал превосходство белой расы. И да, возможно, Ганди привел Индию к свободе, но временами был жесток со своей женой. Список можно продолжить.

Личное равнодушие Линкольна к рабству (если это верно), мягко говоря, разочаровывает, но благодаря его действиям люди получили свободу. По всей вероятности, Джон Морган не был святым, но тем не менее он сыграл важную роль в установлении надежных и доверительных отношений в экономике и способствовал тому, что Соединенные Штаты стали одной из процветающих стран в мире. И все же обыватели отзываются об этих героических фигурах с пренебрежением, не желая признавать, что герой в первую очередь человек. Вопрос не в том, существует ли идеальный герой, а в том, должны ли мы обращать внимание исключительно на выдающиеся качества человека, его достижения, или активно искать (и неизбежно находить) ошибки?

От нашей склонности обращать внимание на хорошее или плохое зависит то, что мы видим в других и в себе. Человек, который

сосредоточен на плохом — ищущий ошибки перфекционист, — рассматривает недостатки как активную силу, а добро как пассивную силу, отсутствие плохого. Человек с позитивным взглядом на мир — ищущий преимущества оптималист — воспринимает хорошее как производительную силу в мире, а плохое — как отсутствие хорошего.

Неслучайно в метафизике большинства религий и вероучений добро изображается как свет, а зло — как тьма. Свет — это активная сила; тьма, отсутствие света, — пассивная. Темное пятно не затмевает залитую светом комнату, в то время как единственная свеча озаряет темное пространство. Когда Эдмунд Бёрк говорит: «Чтобы зло восторжествовало, хорошим людям достаточно ничего не делать», он определяет точное соотношение между положительными и отрицательными силами в мире: зло — это отсутствие добра.

Сосредоточиваясь на негативе — веря, что добро может существовать только при условии полного отсутствия зла, — мы фактически приходим к тому, что хорошим может быть только человек без темных пятен, без недостатков. Никому не удавалось пройти это испытание, и поэтому ни один человек не может быть достоин нашего восхищения.

Сосредоточенность на позитиве — вере, что зло пассивно, а добро активно — основана на том, что наш мир можно улучшить только с помощью людей, которые *творят* добро и *действуют*. В силу самой природы поступков в этом мире такие люди неизбежно совершают ошибки. Ошибки — тот риск, на который они идут, и цена, которую они платят.

Наш подход к оценке других — независимо от сосредоточенности на позитиве или негативе — оказывает прямое воздействие на наш образ жизни. Предметом нашей сосредоточенности определяется активность или пассивность жизни. Проводим ли мы свою жизнь в бегстве от несчастья (негатив) или гонимся за счастьем (позитив)? Мы пассивно избегаем депрессии или активно ищем веселья? Светимся ли от радости бóльшую часть своего времени или проводим свои дни, избегая тьмы? Ведем активную, хотя и рискованную жизнь (творим добро) или осторожничаем и ничего не делаем (сторонимся зла)? Из-за сосредоточенности на негативе основной движущей силой становится страх — страх сделать ошибку, страх несовершенства, страх перед

суровым наказанием. В конце концов, если никто, даже культовая личность, не может остаться безгрешным в наших глазах, то кто мы такие, чтобы пытаться проявлять инициативу, и зачем нам даже беспокоиться по этому поводу?

Перфекционисты, сосредоточенные на негативе, настолько боятся сделать что-то не так, что часто воздерживаются от поступков, подчиняются существующему положению вещей и в итоге ничего не делают. Наоборот, оптималист, сосредоточенный на позитиве, понимает, что действовать — значит ошибаться, но благополучная жизнь достигается не бегством от ошибок, а активным стремлением к добру. Сосредоточенность на добре означает не равнодушие к злу, а понимание того, что самый эффективный способ искоренения зла — добрые дела.

**Разминка.** Подумайте, когда вам приходилось использовать отговорку «да, но...», говоря о культовых личностях или близких отношениях. В какую цену вам обходится эта отговорка?

В истории — как в нашей собственной, так и в мировой — мы всегда найдем отвратительные эпизоды, которые портят общую картину. От выбранного нами отношения к этим недостаткам зависит наше будущее и будущее общества. Мы спрячем голову в песок из-за страха, что еще больше запачкаемся, или пойдем по опасному пути Прометея, который принес огонь смертным, рискуя сгореть? Мы останемся пассивными и неудовлетворенными представителями богемы или станем социальными активистами, которые меняют мир к лучшему?

Легко критиковать великих мужчин и женщин за их оплошности и ошибки — никто не идеален. Но, как сказал в 1910 году Теодор Рузвельт:

«В действительности заслуги принадлежат человеку, который выступает на поле боя; чье лицо запачкано пылью, потом и кровью; который храбро борется; заблуждается и допускает ошибки, так как поступки не совершаются без ошибок или промахов. Заслуги принадлежат человеку, который познал великий энтузиазм, сильную

привязанность и тратит свои силы на стоящее дело; который в итоге испытывает торжество великого свершения и в худшем случае (если он благородно бросает вызов, но его постигла неудача) знает, что никогда не займет места рядом с теми безучастными и неуверенными душами, которые не знали ни радости побед, ни горечи поражений».

Человек, который не причиняет вреда, потому что ничего не делает, становится трусом, а не святым. Настоящие герои — это те, кто позволял себе быть людьми, те, кто понимал, что, делая добро, они рискуют потерпеть неудачу, что, совершая поступки, они рискуют запачкаться. И нам надо выразить свою благодарность этим храбрым и несовершенным смертным.

**Упражнение:** Сделайте мир лучше

Что можно сделать, чтобы мир стал лучше? Дайте себе обещание выполнить одно или два дела, которые могут помочь другим, — напишите открытое письмо в районную газету о волнующем вас предмете, окажите помощь школе, где учатся ваши дети, или посвятите больше времени другу, который оказался в беде. Не ждите. Просто делайте, даже если ваши действия несовершенны.

Отдавая — получаешь. У общественно полезного поведения есть множество преимуществ: от роста благополучия до улучшения физического самочувствия<sup>1</sup>.

## ГЛАВА 15

# ВОСЬМОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ИНДУСТРИЯ СТАРОСТИ

*Как приятен день, когда мы оставляем попытки  
выглядеть молодыми и стройными!*

Уильям Джеймс

Проводя опросы пожилых мужчин и женщин, Бекка Леви из Школы по изучению здоровья населения Йельского университета обнаружила, что отношение людей к старению существенно влияет на продолжительность жизни. Те, кто положительно относился к пожилому возрасту, жили в среднем на семь лет дольше, чем те, кто относился отрицательно<sup>1</sup>. Также исследование Леви показало, что позитивное восприятие пожилого возраста влияет на качество жизни, побуждая тех, кто смирился со старостью, радоваться значительно улучшившемуся физическому и психическому здоровью. В одном из своих исследований Леви продемонстрировала, что задействованные позитивные стереотипные представления о старении (такие как мудрость) улучшают память пожилых людей, в то время как задействованные негативные стереотипы (такие как слабоумие) ухудшают память. Убеждения становятся сбывающимися прогнозами.

Культуры разнятся своими представлениями о старости; в свою очередь, эти представления влияют на убеждения людей, принадлежащих к этой культуре, и, следовательно, на их умственное и физическое здоровье. Например, в американской культуре распространено негативное отношение к старости, и в старости американцы гораздо чаще страдают от потери памяти, чем азиаты, которые, как правило, являются представителями культур, где к старению принято относиться благосклонно. По-видимому, легче стать китайским мудрецом, чем американским.

Наши мысли по поводу старения могут повлиять на нас еще в молодости. Воспринимая старение как кару, которой следует избегать, мы, вероятно, потратим много времени, пытаясь уйти от судьбы, которая поджидает нас. Если, с другой стороны, мы соглашаемся с фактом неминуемой старости и ценим ее, то многого ждем и ищем. Мы радуемся более крепкому умственному и физическому здоровью, проводя свое время в поисках позитива, а не сторонимся отрицательного, особенно такой неизбежности, как возраст.

В Америке и других странах, которые негативно относятся к старению, миллионы людей идут на крайние меры — тратят чрезмерное количество времени, энергии и денег, чтобы обратить ход природы вспять. Хотя, по существу, в попытке выглядеть моложе нет



ничего плохого и, поддерживая свою физическую форму, мы поступаем правильно, отказ признать естественный процесс старения и навязчивая борьба с ним ошибочны.

Чтобы жить более счастливой, здоровой и долгой жизнью, нам надо изменить наше представление о старости, принимая реальность такой, какая она есть. Нравится нам или нет, со временем мы меняемся, в некотором смысле к лучшему, а в каком-то — к худшему. Всем нам хорошо известен упадок физических сил в пожилом возрасте. Но гораздо меньше мы обращаем внимание, что старость дает нам колоссальные интеллектуальные, эмоциональные и духовные возможности для развития.

Я не намерен идеализировать старость — я просто воспринимаю ее как реальность, с плюсами и минусами. Разумеется, верно, что иногда старение создает трудности, такие как слабое здоровье, что влияет на пожилого человека непредсказуемым и нежелательным образом.

Но в равной степени верно и то, что возраст дает потенциальные преимущества. В шестьдесят или восемьдесят лет мы воспринимаем жизнь не так, как в двадцать или тридцать. К умственной и эмоциональной зрелости нет коротких путей: мудрость, рассудительность и дальновидность приходят со временем и опытом. Здоровое старение включает искреннее примирение с трудностями, вызванными возрастом. В то же время, становясь старше, мы начинаем ценить имеющиеся возможности.

Для тех, кто относится к старости отрицательно, жизнь становится борьбой за уходящую молодость, в которой они не могут победить по определению. Результатом становятся неизбежное разочарование и несчастье — причем не в старости, а гораздо раньше — в молодости. Наоборот, те, кто мирится со старостью, могут извлечь немало пользы из естественного процесса старения и взросления. Говоря словами Оливера Уэнделла Холмса: «Более отрадно и обнадеживающе быть молодым в возрасте семидесяти лет, чем старым в сорок».

**Разминка.** Каким образом идет ваше развитие и совершенствование со временем, с возрастом? Надеетесь ли вы продолжать в том же духе и каким образом?

Одна из причин негативного отношения к старости состоит в том, что, как правило, сегодняшнее молодое поколение не обращается к старшему за советом. Молодым, а иногда и пожилым людям не удается сполна оценить мудрость, которая приходит с возрастом. По крайней мере частично вина за это лежит на техническом знании. Сегодня технологии устаревают прежде, чем успеют просохнуть чернила, порядок природы перевернулся с ног на голову, и молодые поучают стариков. Обобщая «техническое знание» до «всеобщего», многие молодые люди, считая, что у них есть ответы на все вопросы, не уважают мудрость пожилых и не признают ценность жизненного опыта.

Важная часть становления чувства собственной личности — процесса, который обычно начинается в подростковом возрасте, — отрицание мудрости старшего поколения, наслаждение чувством независимости и желание жить своим умом. Несмотря на то что такое поведение может быть естественно и правильно для подростка, возмужавший взрослый человек должен учиться у других, особенно у тех, у кого больше опыта. Этот естественный процесс перехода от отрицания к признательности отлично подметил Марк Твен: «Когда мне было четырнадцать лет, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его, но, когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за семь лет».

Библия заповедует нам: «Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе». Сегодня у нас есть научное доказательство, которое демонстрирует связь, устанавливаемую в Библии между почтительным отношением к родителям, к пожилым людям в целом и долголетием. Когда мы чтим и уважаем мудрость старших — будь то наши родители или другие люди, — когда мы не жалеем времени, чтобы их выслушать и перенять их опыт, мы начинаем больше ценить их и, как следствие, саму старость. Позитивное отношение к старости помогает нам жить дольше — и лучше.

Общество поступит правильно, если перераспределит часть средств, которые в настоящее время вкладываются в индустрию, направленную на борьбу со старением, на создание или развитие

индустрии, защищающей старение<sup>2</sup>. Например, это может означать вывод финансов из косметологии и пластической хирургии и направление их на образовательные программы по долголетию.

Однажды Оскар Уайльд заметил, что «молодость растрачивается молодыми»; в отношении тех, кто не ценит преимущества старения, можно сказать, что старость растрачивается пожилыми.

Неважно, сколько нам лет — двадцать или восемьдесят. Или мы растратим остаток жизни на борьбу с природой, или согласимся с ней — это выбор, который остается за нами, и сделать его нужно прямо сейчас.

**Упражнение:** Учиться у пожилых

Примите участие в разговоре с людьми, которые старше вас или чей опыт в той или иной области богаче, чем ваш. Чему вы можете научиться у них? Поинтересуйтесь их прожитой жизнью — их поражениями и победами и тем, чему они их научили. Слушайте — внимательно слушайте! — что они рассказывают.

Разумеется, я не призываю безоговорочно прислушиваться к советам других людей, молодых или старых. Я просто выступаю в защиту тех, кто отзывчив к мудрости, — а она, в свою очередь, приходит лишь с опытом. Прислушиваясь к пожилым, мы не только узнаём много нового, но также будем больше ценить старость и сформируем более позитивное отношение к жизни в целом.

## Глава 16

# ДЕВЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ВЕЛИКИЙ ОБМАН

*Мы чувствуем себя обманщиками. Утаивая свои чувства, мы прикидываемся, что на земле нет ни неврастеников, ни чрезмерно испорченных людей.*

Диана Аккерман

С тех пор как закончился девятнадцатый век и правление королевы Виктории, произошло много перемен. Революции, как приливные волны, создавали новый мировой порядок не только в политике, но и в быту, — нашу моду и манеру общения, отношение к сексу и искусству. Грубо говоря, за последние сто-двести лет произошел сдвиг от чрезмерной щепетильности к тому, что, по мнению многих, называется чрезмерной откровенностью. Хотя при более внимательном рассмотрении мы понимаем, что многое в этих переменах кажется более значительным, чем есть на самом деле.

Мы гордимся, что, в отличие от наших предков, стали менее зажатыми и сдержанными, но прогресс был поверхностным. Хотя мы научились обнажать свое тело, наше сердце запряжено за семью печатями и, несмотря на повсеместные разговоры о сексе, тема нежной любви стала запретной. Летом полураздетая публика льется на улицы Нью-Йорка и мучается от жары, но свои души мы изливаем лишь за закрытыми дверями психотерапевтам. Мы стали — или, возможно, остались — скупыми на эмоции. В Новой Англии девятнадцатого столетия истинную леди отличало умение скрывать свои чувства и подавлять свои страсти; истинного джентльмена отличало умение превозмочь свои эмоции. Сегодня многие из нас — в частности, перфекционисты — стараются подавлять чувство эмоционального дискомфорта и быть — или, по крайней мере, *казаться* — счастливыми.

Это перфекционистское ожидание неразрывной цепи позитивных эмоций служит причиной большого несчастья. Мы учимся скрывать нашу боль, фальшиво улыбаться, казаться счастливыми. И когда мы по большей части видим только идеальные улыбки на идеально загорелых лицах, то начинаем верить, что мы лишние — потому что иногда мы опечалены, или одиноки, или не чувствуем себя такими счастливыми, какими кажутся другие. Не желая быть лишними, разрушать порочный круг и обнаружить наши постыдные чувства, мы скрываем свое несчастье под маской клоуна. Когда нас спрашивают, как наши дела, мы отвечаем, подмигивая и улыбаясь: «Просто великолепно!» А потом бежим в кабинет психоаналитика и просим, чтобы он прогнал нашу печаль. Мы выходим на марш дураков, становимся соучастниками великого обмана, который отрицает человеческую природу.

В своей книге «Радикальная честность» Брэд Блэнтон пишет: «Мы все время как очумелые. Вранье истощает нас. Оно является основным источником всякого человеческого стресса. Ложь убивает людей»<sup>1</sup>. Для большинства (за исключением психопатов) ложь является стрессом, и поэтому, как правило, детекторы лжи срабатывают. Когда мы скрываем свое лицо, когда мы лжем о своих чувствах, то естественный стресс, ассоциируемый с ложью, усугубляется стрессом от подавления эмоций. И наоборот, признавшись в своих чувствах самим себе и своим близким, мы, по всей вероятности, испытаем спокойствие, которое сопутствует честности, избавление и утешение, которые мы дарим себе, когда соглашаемся быть людьми.

Замечено, что люди, для которых улыбка — часть профессии (как, например, продавцы-консультанты и стюардессы), более склонны к депрессии, стрессу, сердечно-сосудистым заболеваниям и высокому кровяному давлению<sup>2</sup>. Большинству людей приходится носить маску, по крайней мере в рабочее время; элементарная человеческая вежливость требует, чтобы мы иногда обуздывали свои эмоции, будь то гнев, разочарование или страсть. Решению этой проблемы — когда весь день, работая в сфере услуг, человек вынужден притворяться — может помочь то, что Брайан Литтл называет «восстановительной нишей». Мы можем создать себе эту нишу, делаясь своими переживаниями с надежным другом, записывая все, что придет в голову в свой личный дневник или просто сидя в одиночестве в своей комнате. В зависимости от состояния нашего организма на восстановление после эмоциональной лжи одним может понадобиться десять минут, другим — несколько часов. Самое главное в течение реабилитационного периода — покончить с притворством, быть правдивым и разрешить себе ощутить все возникающие эмоции.

О позитивном внутреннем диалоге сказано многое. Например, когда у нас плохое настроение или полоса неудач, якобы необходимо повторять себе: «Я прекрасен», или «Я сильный человек», или «День ото дня я становлюсь лучше во всех отношениях». Однако подобные ободряющие слова на деле оказываются малодейственными, и некоторые психологи полагают, что в них больше вреда, чем пользы. К сожалению, мало пишется о *настоящем внутреннем диалоге*, в

котором мы честно признаемся, что чувствуем в данный момент. Когда у нас плохое настроение, то слова «Я действительно опечален» или «Я чувствую себя таким расстроенным» — себе или тому, кому мы доверяем, — гораздо более полезны, чем заявления «Я несгибаем» или «Я счастлив».

**Разминка.** Когда вам требовалось скрывать свои эмоции? Где и с кем в своей жизни вы можете создать восстановительные ниши?

Мы становимся несчастными не только тогда, когда подавляем эмоции и притворяемся, но и когда делаем несчастными других. Таким образом, великий обман (когда мы притворяемся, что действительно счастливы, а на самом деле это не так) порождает великую депрессию (что увеличивает число несчастных людей в мире). Несмотря ни на что, мы говорим всем, что дела идут замечательно. Постоянно скрывая эмоции, мы не хотим, чтобы другие жаловались нам на свои собственные. И, в свою очередь, их мужественные лица говорят нам, что все идет замечательно, и поэтому мы чувствуем себе еще хуже. И все мы продолжаем в том же духе, улыбаясь нашим манерам, неискренним словам и жестам, катясь по наклонной плоскости к обману и депрессии.

Некоторые думают, что, если у них улучшается настроение, когда другие делятся с ними своей болью, значит, они испорчены. Для этого явления у немцев есть слово *schadenfreude*, которое Гэри Коулман из мюзикла «Авеню Кью» определяет как «радость при неудачах других». Но есть другое, более добродушное объяснение, почему знание о страданиях других может идти нам на пользу: мы чувствуем себя лучше, потому что понимаем, что мы не одиноки.

Призыв к эмоциональной открытости — это не призыв выворачивать себя наизнанку. Но между полной открытостью и абсолютной замкнутостью есть здоровая середина. Когда мы отвечаем на искренний вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» — то нам может стать лучше, если мы честно ответим: «Мне немного грустно» или «Я немного беспокоюсь», и окружающие нас люди станут немного веселее и будут надеяться на большее. Возможно, самые откровенные

признания стоит приберечь для постельных разговоров, бесед на кушетке у психоаналитика или запароленного компьютера. Но мы поступим правильно, если будем меньше пользоваться своей идеальной маской, прибегая к ней только на скучных корпоративных заседаниях или на вечеринке в Хеллоуин.

Бытует мнение, что по окончании Викторианской эпохи мы деградировали в эмоциональном смысле. Психиатр Юлиус Хойшер, жалуясь на нынешнее пренебрежительное отношение к эмоциональной открытости, цитирует легендарного эстрадного певца Мориса Шевалье: «Раньше девушки краснели, когда их стыдили, а теперь они стыдятся, когда краснеют». Вместо того чтобы критиковать викторианские нравы, нам надо добиться настоящего прогресса — и для этого требуется быть честным с самим собой.

**Упражнение:** Составление предложений

Максимально быстро продолжите каждое предложение как минимум шестью вариантами. После того как предложения будут составлены, посмотрите на свои ответы, поразмышляйте над результатом, а затем запишите действия, которые надо предпринять.

Чтобы выражать свои чувства более откровенно...

Если я буду более откровенным в своих чувствах...

Если я внимательнее отнесусь к своим страхам...

Когда я скрываю свои эмоции...

Чтобы реальнее смотреть на вещи...



## Глава 17

# ДЕСЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ЗНАНИЕ И НЕЗНАНИЕ

*Неизменный признак мудрости — видеть  
чудесное в обыкновенном.*

Ральф Уолдо Эмерсон

Мы боимся неизвестности. Мы хотим знать, что случилось прошлым летом, или прошлой ночью, или в доисторические времена. Мы хотим знать, что случится на следующей неделе и как будет выглядеть мир через десять лет или через тысячу. Мы ищем определенности в настоящем. Мы боимся не плохих новостей, а их отсутствия; неопределенный диагноз часто пугает нас больше, чем определенный, пусть и плохой. Помимо простого любопытства наше стремление к знанию — это глубокая экзистенциальная потребность: если знание — это сила, то ее отсутствие подразумевает слабость.

Открытие — или, как утверждают некоторые — изобретение Бога уменьшает тревогу, которая порождена незнанием. Смертные, которые обещают стабильность, — это венчанные на царство цари. Когда наше будущее находится под угрозой, скажем в военное время, мы идем за лидером, который обещает нам радость точного знания. Когда мы больны, то преклоняемся перед врачом. В детском возрасте мы обращаемся к взрослым, которые кажутся всезнающими, чтобы они успокоили нас. Позже место родителей занимает Бог, духовный учитель или справочник.

И все же, чем сильнее наша обеспокоенность, тем лучше мы осознаем глубину своего незнания. История, археология и психология не могут полностью объяснить прошлое общества и человека. Красочные описания жизни после смерти, гороскопа на следующий месяц и, увы, даже милости фортуны не рисуют нам ясной картины того, что готовит нам завтрашний или послезавтрашний день. И когда мы действительно задумываемся об этом, у нас нет даже намека, который дал бы нам понять, что творится сейчас.

Как мы боремся с этим страхом? Безусловно, на помощь приходит религия, которая объясняет, почему верующие, как правило, счастливее неверующих. Принадлежность к группе с четкими правилами и рамками также может внести некоторую ясность в наши путанные представления о будущем. Чтение перед сном «Медицинского журнала Новой Англии», «Психологического бюллетеня», «Европейского журнала археологии» или последнего выпуска «Научного журнала» может помочь нам крепче заснуть. Но по большому счету этого недостаточно.

Итак, что можно сделать? Надо признать, что иногда мы не знаем и не можем знать. Необходимо согласиться с неопределенностью, чтобы чувствовать себя более уверенно, а потом обратить свою тревогу перед неизвестностью в чувство благоговения и изумления. То есть мы вновь учимся воспринимать мир — и нашу жизнь — как чудо.

В английском языке слово *miracle* однокоренное с латинским словом *mirus*, которое переводится как «чудо». Слово «чудеса» обозначает события, которые «вызывают восхищение и благоговение» и происходят не только в сказках, в истории прошлых поколений и святых людей — но и в области сверхъестественного. Сама природа в своей нераздельности является чудом. Как напоминает нам Ральф Уолдо Эмерсон: «Если бы звезды появлялись раз в тысячу лет, то как бы люди восхищались и хранили на протяжении многих поколений память о граде Божьем, показанном им! Но эти посланники красоты спускаются на небеса каждую ночь и озаряют Вселенную своей предостерегающей улыбкой».

По сути, звезды, деревья, животные — это мистифицирующее явление, чудо. Сам факт, что мы едим, видим, чувствуем и мыслим — что мы *есть*, — это чудо. Непостижимая нить времени, соединяющая прошлое, настоящее и будущее, — чудо. Говоря словами Джорджа Бернарда Шоу: «Мы не можем объяснить чудеса как явления, окружающие нас со всех сторон: сама жизнь — это чудо из чудес».

В признании собственного незнания и незнания других нет ничего пораженческого. В своем эссе «Лидерство как узаконенное сомнение» специалист в области организационного поведения Карл Вейк доказывает, что самые успешные люди соглашались с неопределенностью и не боялись признаться в своем невежестве<sup>1</sup>.

И все же здоровое отношение к неопределенности не должно заходить столь далеко, как у Сократа, который, заявив, что он мудрее всех живых, добавил: «Я знаю, что я ничего не знаю». Конечно, наше знание о некоторых вещах очень определенное. Так, несмотря на то, что звезды внушают нам благоговение, мы знаем, что они будут светить вновь, как только день сменится ночью; нам известно, что деревья растут, если достаточно солнечного света, воды и воздуха; и хотя я не властен над смертью, сейчас я знаю, что жив — что

настоящее действительно есть, и именно сейчас я знаю свои мысли и знаю, что я существую.

С точки зрения здравого смысла наше вездесущее и даже избирательное невежество реально. Нам надо согласиться с вещами, которые как доступны, так и недоступны нашему сознанию. В следующий раз, делая серьезный выбор, вместо того чтобы отнестись к нему со страхом (неизвестно, что произойдет в будущем, было в прошлом или происходит прямо сейчас), мы можем научиться относиться к нему с благоговением. В конце концов, мы сами — чудеса во плоти.

**Упражнение:** Просто идите вперед

Покойный Фил Стоун, один из пионеров позитивной психологии, был для меня больше чем учителем. Помимо того что он передал мне свои обширные познания в области гуманитарных наук, он никогда не жалел времени, чтобы помочь мне делом или советом. Он является для меня примером образцового учителя, каким я пытаюсь быть для своих студентов.

В 1999 году Фил взял меня с собой в город Линкольн, на первый в истории саммит, посвященный позитивной психологии. На второй день саммита выдалась типично сентябрьская погода — на небо набегали облака, дул теплый и приятный ветерок. После того как утренние доклады были сделаны, Фил сказал мне:

— Пойдем погуляем.

— Куда мы пойдем? — спросил я.

— Никуда, просто погуляем.

Это был один из самых важных уроков, который мне приходилось усваивать.

Выходите на прогулку, без особых намерений, просто чтобы расслабиться — насладиться богатством окружающего мира и оценить его. Просто остановитесь на минуту, чтобы ощутить ритм города, деревенский покой, морскую ширь или величие

лесов. Пусть *простая прогулка* станет вашей повседневной привычкой.

Хелен Келлер рассказывает историю о своей подруге, которая только что вернулась с прогулки по лесу. Когда Келлер спросила ее об увиденном, она ответила: «Ничего особенного». Келлер пишет: «Я удивилась, как можно было гулять час по лесу и не увидеть ничего интересного. Я человек, который не может видеть, открыла сотни вещей: изящную симметрию листа, гладкую поверхность серебристой березы, грубую, жесткую кору сосны. Как слепой человек, я могу лишь наметнуть зрячим: пользуйтесь своим зрением, как если бы завтра вас сразила слепота. Слушайте музыку голосов, пение птиц, мощный звук струнного оркестра, как если бы завтра вас настигла глухота. Прикасайтесь к каждому предмету так, как если бы завтра пропало чувство осязания. Вдыхайте аромат цветов, смакуйте каждый кусочек, как если бы завтра вам суждено было лишиться чувства вкуса или обоняния. Берите у ваших чувств все, что они могут дать. Славьте все оттенки, радость и красоту, которую открывает вам мир.

# Заключение

*Боже, даруй мне душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.*

Рейнгольд Нибур

Меня зовут Тал, и я перфекционист. Признание, что перфекционизм всегда будет частью моей жизни, освободило меня. Парадоксально, но, осознавая, что от перфекционизма никогда нельзя полностью избавиться, я становлюсь оптималистом.

В жизни нет момента, когда можно переключиться от перфекционизма к оптимализму и перестать отрицать неудачи и негативные эмоции, а иногда и успех. Однако у нас есть возможность увеличить число таких моментов, когда мы допускаем, что не достигли цели, когда мы позволяем себе испытывать негатив, а также по достоинству ценить свои достижения и наслаждаться ими.

Перфекционизм и оптимализм — это не различные способы бытия, не безальтернативный выбор; они сосуществуют в каждом человеке. Но, переходя от перфекционизма к оптимализму, мы никогда не можем полностью отказаться от перфекционизма и никогда полностью не достигнем идеалов оптимализма. Идеал оптимализма — это не далекий берег, до которого надо доплыть, а недостижимая путеводная звезда. Как заметил Карл Роджерс: «Хорошая жизнь — это процесс, а не состояние бытия. Это направление, а не цель»<sup>1</sup>.

С тех пор как я впервые решил бороться с перфекционизмом, прошло почти два десятилетия, и процесс продолжается. Однако это борьба не сизифова. В ней есть реальный прогресс. Сегодня я получаю все больше удовольствия от пути, и меня устраивают — иногда даже удивляют — взлеты и падения. Перфекционизм — это часть меня самого, так же как и оптимализм. И сегодня я могу сказать, не нарушая аристотелевского закона непротиворечия: меня зовут Тал, и, кроме того, я оптималист.

# Благодарности

Для человека, склонного к перфекционизму, написать этот раздел «Благодарности» было особенно трудно. Здесь нужно упомянуть всех, кто прямым или косвенным образом способствовал ее созданию. Учитывая невозможность выразить благодарность всем, кому обязан, я реализую на практике идеи этой книги и обращаюсь к тем, кто оказался «достаточно полезным», что, к сожалению, означает, что многие имена будут упущены. Приношу свои извинения и выражаю искреннюю благодарность всем.

Ким Купер, моя дорогая подруга и замечательный учитель, оказала неоценимую помощь в работе над рукописью этой книги. На протяжении всего процесса она следила за тем, чтобы моя мысль не теряла остроты, и доводила текст до совершенства.

В книге нашли отражение догадки Кэти Айзенберг. Они были восприняты мною с большим энтузиазмом. Неизмерима поддержка Звии Сарель — как эмоциональная, так и интеллектуальная.

Мои друзья, коллеги и студенты Междисциплинарного центра в Герцлии помогли мне создать такую рабочую среду, о которой можно лишь мечтать.

Я благодарен Идану Оферу за его веру в меня. Он дал мне возможность терпеть неудачи и учиться. Выражаю признательность Рами Зиву, другу и учителю, за то, что, когда мне было шестнадцать лет, он посеял в моей душе зерно идеи «дозволенности человеческих чувств». С теплотой вспоминаю Охлада Камина, который вдохновлял меня писать и думать на протяжении последних десяти лет. Мои друзья и коллеги Ян Элснер, Барбара Хайлеманн и Аманда Хорн доводили мои мысли до совершенства всякий раз, когда мы встречались. Адам Виталь внимательно читал мою рукопись и давал ценные комментарии.

Мне повезло работать с К. Дж. Лонофф из учебной организации «Речь имеет значение», и я благодарен ей за профессионализм и искренность. Моя глубокая благодарность — Джону Ахерну и Анн Приор из издательства McGraw-Hill за бесценную помощь и

удовольствие от совместной работы. Выражаю благодарность Рейф Сагалин, Бриджит Вагнер, Дженнифер Грэхем Редд и Шэннон О'Нейл из агентства Sagalyn: что бы я без вас делал?

Нет слов, чтобы выразить мою признательность семье — родителям, братьям и сестрам, детям и другим родственникам, которые никогда не позволяли мне забыть — неважно, насколько глубоко я был погружен в свою работу, — какова окружающая жизнь на самом деле.

Эта книга посвящена Тами, моей жене и примеру для подражания, которая каждый день доказывает мне, что оптимальная любовь, о которой я пишу в этой книге, действительно существует.



# Примечания

Полную библиографическую информацию можно найти в разделе «Библиография».

## Введение

- [1.](#) Блатт (1995).
- [2.](#) Бёрнс (1980).
- [3.](#) Хамачек (1978).
- [4.](#) Я ссылаюсь на работу Хьюитта и Флетта (1991), а также Фроста и др. (1990), которые описывают перфекционизм как многомерное понятие.
- [5.](#) Это определение взято из «Манифеста позитивной психологии», впервые представленного в 1999 году ведущими исследователями в этой области. Полное определение: «Позитивная психология — это научное изучение оптимального функционирования человеческого организма. Она направлена на исследование и поддержку факторов, которые способствуют благополучию людей и обществ. Течение в позитивной психологии представляет собой новый взгляд части психологов-исследователей, которые обратили внимание на источники психического здоровья и поэтому не ограничиваются болезнями и расстройствами как первичными факторами».
- [6.](#) Роджерс (1961).

## Глава 1

- [1.](#) Фрост и др. (1990) обсуждают «обеспокоенность ошибками» как один из параметров перфекционизма.
- [2.](#) Карсон и Лэнгер (2006).
- [3.](#) Пахт (1984). Бёрнс (1999) широко обсуждает максималистский подход.
- [4.](#) Фактически релятивист — это замаскированный перфекционист, который придерживается взгляда, что «все относительно и только относительно, нет ничего абсолютного».
- [5.](#) Морлинг и Эпштейн (1997), а также Сванн и др. (1989).
- [6.](#) Торо (2004).
- [7.](#) Эмерсон (1983).

- [8.](#) Фрост и др. (1990), Флетт и др. (1992), Флетт и Хьюитт (2002), Франко-Паредес и др. (2005) и Бардон-Кон и др. (2007).
- [9.](#) Бранден (1994).
- [10.](#) Беднар и Петерсон (1995).
- [11.](#) Блатт (1995).
- [12.](#) Бардон-Кон и др. (2007).
- [13.](#) Роджерс (1961).
- [14.](#) Бардон-Кон и др. (2007).
- [15.](#) Йеркс и Додсон (1908).
- [16.](#) Гарднер (1994).
- [17.](#) Флетт и др. (1992).
- [18.](#) Кох (2005) и Манчини (2007).
- [19.](#) Бем (1967).
- [20.](#) Карсон и Лэнгер (2006).
- [21.](#) О дополнительной пользе от ведения дневника см. Пеннебейкер (1997).

## Глава 2

- [1.](#) Вегнер (1994) и Венцлав и Вегнер (2000).
- [2.](#) Барлоу и Краск (2006) и Краск и др. (2004).
- [3.](#) Рикард (2006).
- [4.](#) Уильямс и др. (2007).
- [5.](#) Уильямс и др. (2007).
- [6.](#) Любомирски (2007) и Рэй и др. (2008).
- [7.](#) Пеннебейкер (1997).
- [8.](#) Бранден (1994).
- [9.](#) Кабат-Зинн (1990).
- [10.](#) Роджерс (1961).
- [11.](#) Ньюмен и др. (1997).
- [12.](#) Кэлхун и Тедеша (2005).
- [13.](#) Кун (1996).
- [14.](#) Джебран (1923).
- [15.](#) Маслоу (1993) и Джеймс (1988).
- [16.](#) Ворден (2008).
- [17.](#) Эмерсон (1983).
- [18.](#) Кабат-Зинн (1990).
- [19.](#) Беннетт-Гоулман (2002).

### Глава 3

1. Камю (1991).
2. Аккерман (1995).
3. Джемс (1890).
4. Чиксентмихайи (1998).
5. Локк и Латам (2002).
6. Коллинз (2001).
7. Хакман (2002).
8. Домар и Келли (2008).
9. Нэш и Стивенсон (2005).
10. Райвич и Шатт (2003).
11. Куперрайдер и Уитни (2005).
12. Эммонс и Маккаллох (2003) и Эммонс (2007).
13. Любомирски (2007).
14. Косслин (2005).
15. Лэнгер (1989).
16. Селигман и др. (2005).

### Глава 4

1. Аккерман (1995).
2. Соуэлл (2007).
3. Пинкер (2006).
4. Бранден (1994).
5. Гинотт (2003).
6. Я рекомендую выполнять более длинную программу по составлению предложений, как, например, в книге Натаниэля Брандена «Шесть столпов самооценки» (1994). Также расширенную программу можно найти на сайте: [nathanielbranden.com/catalog/articles\\_essays/sentence\\_completion.html](http://nathanielbranden.com/catalog/articles_essays/sentence_completion.html).
7. Лэнгер (1989).

### Глава 5

1. Лутар и др. (2006).
2. Зигль и Шулер (2000).
3. Монтессори (1995).
4. Ратунде и Чиксентмихайи (2005а, б).
5. Винникотт (1982) и Винникотт (1990).

- [6.](#) Смайлс (1958).
- [7.](#) Двек (2005).
- [8.](#) Дьюи (2007).
- [9.](#) Дьюи (1997).
- [10.](#) Коллинз (1990) и Коллинз (1992).

## Глава 6

- [1.](#) Эдмондсон (1999).
- [2.](#) Марк Кэннон и Эми Эдмондсон (2005) — соавторы доклада под заголовком «Неудачная учеба, или Как научиться проигрывать (с умом): Как великие организации допускают промахи в своей работе, чтобы развиваться и улучшаться».
- [3.](#) Термин *психологическая безопасность* впервые был введен Эдгаром Шайном и Уорреном Беннисом (1965). Эдмондсон расширил идею за пределы индивидуального уровня, назвав ее *коллективной психологической безопасностью*.
- [4.](#) Цитируется у Кэннона и Эдмондсона (2005).
- [5.](#) Гоулман и др. (2002).
- [6.](#) Макэвой и Битти (1989).
- [7.](#) Кэннон и Эдмондсон (2005).
- [8.](#) Херли и Риман (2008).
- [9.](#) Лер и Шварц (2001) и Лер и Шварц (2004).

## Глава 7

- [1.](#) Цитата приписывается Лео Бускалье, профессору Университета Южной Калифорнии, известному оратору и писателю. Хотя работа Бускалье в области человеческого потенциала крайне важная и ценная, этот отдельно взятый отрывок потенциально вреден.
- [2.](#) Готтман (2000).
- [3.](#) Шнарх (1998).
- [4.](#) Милль (1974).
- [5.](#) Эмерсон (1983).
- [6.](#) Бёрк (1898).

## Глава 8

- [1.](#) Лэнгер (1989).
- [2.](#) Нир (2008).

## Глава 9

- [1.](#) Томака и др. (1997).

2. Карлсон (1996).

#### Глава 10

1. Роджерс (1961).

#### Глава 11

1. Уилсон (2008).

#### Глава 12

1. Гьялцен Ринпоче (2006).

2. Пеннебейкер (1997).

#### Глава 13

1. Аккерман (1995).

2. Дэвидсон и Харрингтон (2001).

3. Лири и др. (2007).

#### Глава 14

1. Любомирски (2007).

#### Глава 15

1. Леви (2003) и Леви и др. (2002).

2. Компания Dove, производитель предметов личной гигиены, выступила с очень успешной кампанией в защиту старения вопреки движению против старения.

#### Глава 16

1. Блэнтон (2005).

2. [dw-world.de/dw/article/0,2144,3333396,00.html](http://dw-world.de/dw/article/0,2144,3333396,00.html). Исправлено 13 октября 2008 года.

#### Глава 17

1. Вейк (2001).

#### Заключение

1. Роджерс (1961).

# Библиография

- Ackerman, D. (1995). *A Natural History of Love*. Vintage.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., and Simonich, H. (2007). Perfectionism and Eating Disorders: Current Status and Future Directions. *Clinical Psychology Review*, 27, 384–405.
- Barlow, D. H., and Craske, M. G. (2006). *Mastery of Your Anxiety and Panic: Workbook*. Oxford University Press.
- Bednar, R. L., and Peterson, S. R. (1995). *Self Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice*. American Psychological Association.
- Bem, D. J. (1967). Self-Perception: An Alternative Interpretation of Cognitive Dissonance Phenomena. *Psychological Review*, 74, 183–200.
- Bem, D. J. (1996). Exotic Becomes Erotic: A Developmental Theory of Sexual Orientation. *Psychological Review*, 103, 320–335.
- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. McGraw-Hill.
- Bennett-Goleman, T. (2002). *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*. Three Rivers Press.
- Blanton, B. (2005). *Radical Honesty: How to Transform Your Life by Telling the Truth*. SparrowHawk.
- Blatt, S. J. (1995). The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *American Psychologist*, 50 (12), 1003–1020.
- Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books.
- Burns, D. (1980, November). The Perfectionist's Script for Self Defeat. *Psychology Today*, 34–57.
- Burns, D. (1999). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. Harper.
- Burke, E. (1898). *Reflections on the Revolution in France*. MacMillan Company.

Calhoun, L. G., and Tedeschi, R. G. (2005). *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Lawrence Erlbaum Associates.

Camus, A. (1991). *The Myth of Sisyphus and Other Essays*. Vintage.

Cannon, M. D., and Edmondson, A. C. (2005). Failing to Learn and Learning to Fail (Intelligently): How Great Organizations Put Failure to Work to Innovate and Improve. *Long Range Planning*, 38, 299–319.

Carlson, R. (1996). *Don't Sweat the Small Stuff... and It's All Small Stuff*. Hyperion.

Carson, S. H., and Langer, E. J. (2006). Mindfulness and Self Acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 29–43.

Cavafy, C. P. (1992). *Collected Poems*. Translated by Edmund Keeley and Philip Sherrard. Edited by George Savidis. Princeton University Press.

Collins, J. (2001). *Good to Great: Why Some Companies Make the Leap... and Others Don't*. Collins Business.

Collins, M. (1990). *The Marva Collins' Way*. Tarcher.

Collins, M. (1992). *Ordinary Children, Extraordinary Teachers*. Hampton Roads.

Cooperrider, D. L., and Whitney, D. (2005). *Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change*. Berrett-Koehler Publishers.

Craske, M. G., Barlow, D. H., and O'Leary, T. L. (2004). *Mastery of Your Anxiety and Panic: Client Workbook*. Oxford University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books.

Davidson, R. J., and Harrington, A. (2001). *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. Oxford University Press.

Dawes, R. M. (1996). *House of Cards: Psychology and Psychotherapy Built on Myth*. Free Press.

Dewey, J. (1997). *Experience and Education*. Free Press.

Dewey, J. (2007). *Democracy and Education*. Echo Library.

Domar, A., and Kelly, A. L. (2008). *Be Happy Without Being Perfect: How to Break Free from the Perfection Deception*. Crown.

Dweck, C. S. (2005). *Mind-set: The New Psychology of Success*. Ballantine Books.

Edmondson, A. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44, 350–383.

Emerson, R. W. (1983). *Emerson: Essays and Lectures*. Library of America.

Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin.

Emmons, R. A., and McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 377–389.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., and Koledin, S. (1992). Components of Perfectionism and Procrastination in College Students. *Social Behavior and Personality*, 20, 85–94.

Flett, G. L., and Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. American Psychological Association.

Franco-Paredes, K., Mancilla-Diaz, J. M., Vazquez-Arevalo, R., Lopez-Aguilar, X., and Alvarez-Rayon, G. (2005). Perfectionism and Eating Disorders: A Review of the Literature. *European Eating Disorders Review*, 13, 61–70.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., and Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.

Gardner, H. (1994). *Creating Minds: An Anatomy of Creativity as Seen Through the Lives of Freud, Einstein, Picasso, Stravinsky, Eliot, Graham, and Gandhi*. Basic Books.

Gibran, K. (1923). *The Prophet*. Knopf.

Ginott, H. G. (1995). *Teacher and Child: A Book for Parents and Teachers*. Collier Books.

Ginott, H. G. (2003). *Between Parent and Child*. Three Rivers Press.

Goleman, D., Boyatzis, R. E., and McKee, A. (2002). *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence*. Harvard Business School Press.

Gottman, J. M. (2000). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship*



Expert. Three Rivers Press.

Gyaltshen Rinpoche, K. K. (2006). *Transformation of Suffering*. Vajra.

Hackman, J. R. (2002). *Leading Teams: Setting the Stage for Great Performance*. Harvard Business School Press.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*, 15, 27–33.

Hewitt, P. L., and Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.

Hurley, R. F., and Ryman, J. (2008). *Making the Transition from Micromanager to Leader*. *Organization Dynamics*, manuscript under review.

James, W. (1890). *Principles of Psychology*. Henry Holt and Co.

James, W. (1988). *William James: Writings 1902–1910*. Library of America.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology*, 10 (2), 144–156.

Koch, R. (2005). *Living the 80/20 Way: Work Less, Worry Less, Succeed More, Enjoy More*. Nicholas Brealey Publishing.

Kosslyn, S. M. (2005). Reflective Thinking and Mental Imagery: A Perspective on the Development of Posttraumatic Stress Disorder. *Development and Psychopathology*, 17, 851–863.

Kuhn, T. S. (1996). *The Structure of Scientific Revolution*. University of Chicago Press.

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley.

Langer, E. J. (2005). *On Becoming an Artist: Reinventing Yourself Through Mindful Creativity*. Ballantine Books.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., and Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.

Levy, B. R. (2003). Mind Matters: Cognitive and Physical Effects of Aging Self-Stereotypes. *Journal of Gerontology*, 58, 203–211.

Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., and Kasl, S. V. (2002). Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 261–270.

Locke, E. A., and Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57 (9) 705–717.

Loehr, J., and Schwartz, T. (2001, January). The Making of a Corporate Athlete. *Harvard Business Review*, 120128.

Loehr, J., and Schwartz, T. (2004). *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Time*. Free Press.

Luthar, S. S., Shoum, K. A., and Brown, P. J. (2006). Extracurricular Involvement Among Affluent Youth: A Scapegoat for “Ubiquitous Achievement Pressures”? *Developmental Psychology*, 42, 583–597.

Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. Penguin Press.

Mancini, M. (2007). *Time Management: 24 Techniques to Make Each Minute Count at Work*. McGraw-Hill.

Maslow, A. H. (1993). *The Farther Reaches of Human Nature*. Penguin.

McEvoy, G. M., and Beatty, R. W. (1989). Assessment Centers and Subordinate Appraisals of Managers: A Seven Year Longitudinal Examination of Predictive Validity. *Personnel Psychology*, 42, 37–52.

Mill, J. S. (1974). *The Subjection of Women*. MIT Press.

Montessori, M. (1995). *The Absorbent Mind*. Holt Paperbacks.

Morling, B., and Epstein, S. (1997). Compromises Produced by the Dialectic Between Self-Verification and Self-Enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1268–1283.

Nash, L., and Stevenson, H. (2005). *Just Enough: Tools for Creating Success in Your Work and Life*. Wiley.

Newman, L. S., Duff, K. J., and Baumeister, R. F. (1997). A New Look at Defensive Projection: Thought Suppression, Accessibility, and Biased Person Perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 980–1001.

Nir, D. (2008). *The Negotiation Self: Identifying and Transforming Negotiation Outcomes Within the Self*. Dissertation, School of Business, Hebrew University.

- Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39, 386–390.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up*. Guilford Press.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Pinker, S. (2006, Spring). The Blank Slate. *The General Psychologist*, 41, 1–8.
- Rathunde, K., and Csikszentmihalyi, M. (2005a). The Social Context of Middle School: Teachers, Friends, and Activities in Montessori and Traditional School Environments. *Elementary School Journal*, 106, 59–79.
- Rathunde, K., and Csikszentmihalyi, M. (2005b). Middle School Students' Motivation and Quality of Experience: A Comparison of Montessori and Traditional School Environments. *American Journal of Education*, 111, 341–371.
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., and Gross, J. J. (2008). All in the Mind's Eye? Anger Rumination and Reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 133–145.
- Reivich, K., and Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway.
- Ricard, M. (2006). *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. Little, Brown and Company.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Constable.
- Scheine, E. H., and Bennis, W. (1965). *Personal and Organizational Change via Group Methods*. Wiley.
- Schnarch, D. (1998). *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*. Owl Books.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Park, N., and Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.

- Siegle, D., and Schuler, P. A. (2000). Perfectionism Differences in Gifted Middle School Students. *Roeper Review*, 23, 39–45.
- Smiles, S. (1958). *Self-Help*. John Murray.
- Sowell, T. (2007). *A Conflict of Visions: Ideological Origins of Political Struggles*. Basic Books.
- Swann, W. B., Pelham, B. W., and Krull, D. S. (1989). Agreeable Fancy or Disagreeable Truth? Reconciling Self-Enhancement and Self-Verification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 782–791.
- Thoreau, H. D. (2004). *Walden and Civil Disobedience*. Signet Classics.
- Tomaka, J., Blascovich, J., Kibler, J., and Ernst, J. M. (1997). Cognitive and Physiological Antecedents of Threat and Challenge Appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 63–72.
- Wegner, D. M. (1994). *White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control*. Guilford Press.
- Weick, K. E. (1979). *The Social Psychology of Organizing*. McGraw-Hill.
- Weick, K. E. (2001). Leadership as the Legitimation of Doubt. In W. Bennis, G. M. Spreitzer, and T. Cummings (eds.), *The Future of Leadership: Today's Top Thinkers on Leadership Speak to the Next Generation*, 91–102. Jossey-Bass.
- Wenzlaff, R. M., and Wegner, D. M. (2000). Thought Suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59–91.
- Williams, M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., and Kabat-Zinn, J. (2007). *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. Guilford Press.
- Wilson, E. G. (2008). *Against Happiness: In Praise of Melancholy*. Farrar, Straus, and Giroux.
- Winnicott, D. W. (1982). *Playing and Reality*. Routledge.
- Winnicott, D. W. (1990). *Home Is Where We Start From: Essays by a Psychoanalyst*. Norton & Company.
- Worden, J. W. (2008). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, Fourth Edition. Springer Publishing Company.
- Yerkes, R. M., and Dodson, J. D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. *Journal of Comparative*

Neurology and Psychology, 18, 459–482.

- [1] [Бен-Шахар Т., Быть счастливей](#), М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2012. *Прим. ред.*
- [2] Британская и американская миля примерно равняются 1,609 км. *Прим. ред.*
- [3] [Коллинз Д. От хорошего к великому. Почему одни компании совершают прорыв, а другие нет...](#). М. : «Манн, Иванов и Фербер», 2011. *Прим. ред.*
- [4] Chief Executive Officer (англ.) — высшая исполнительная должность в компании. В принятой в России иерархии аналог генерального директора. *Прим. ред.*
- [5] Хаксли О., О дивный новый мир, М.: АСТ, 2013. *Прим ред*

# Над книгой работали

Руководитель редакции *Артем Степанов*  
Ответственный редактор *Ирина Миронова*  
Литературный редактор *Лейла Мамедова*  
Художественный редактор *Алексей Богомолов*  
Дизайн обложки *Яна Франк*  
Макет и верстка *Сергей Самсонов*  
Корректоры *Ярослава Терещенкова, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)  
[facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)  
Электронная версия книги  
подготовлена компанией Webkniga, 2013  
[webkniga.ru](http://webkniga.ru)

## Интроверты

Как использовать особенности  
своего характера

*Сьюзан Кейн*

Quiet:

The Power of Introverts in a World That Can't Stop  
Talking

*Susan Cain*



Лучшая книга 2012 года в категории Nonfiction по итогам голосования читателей на Goodreads

### **О чем эта книга**

Привычная для современного человека практика построения карьеры требует коммуникабельности, напора и умения презентовать себя. Общество поощряет проявление этих качеств, способствуя таким образом своеобразному «естественному отбору».

Общественное мнение оказывает на нас огромное давление. Что же делать человеку, не соответствующему установленным стандартам? Сьюзан Кейн убеждает нас в том, что интроверты не хуже экстравертов способны справляться со сложными задачами. А иногда, в силу особенностей своего темперамента, им удастся сделать это намного лучше.

### **Для кого эта книга**

Для скромных и тихих людей, не желающих находиться в центре внимания и постоянно сомневающих в своих силах. Для интровертов, желающих достичь успеха по меркам общества, оставаясь при этом самими собой, а также для их антиподов — экстравертов.

### **Фишка книги**

Самая обсуждаемая книга года в США!

В книге представлен познавательный экскурс в историю становления экстравертированной культуры современного западного общества. На примере многих известных личностей автор убедительно доказывает, что отвергаемая обществом интровертированная природа доброй половины человечества позволяет добиваться успеха там, где экстраверту это не по силам, выбирать правильную линию поведения и совершать решительные, даже героические поступки, способствуя тем самым общественному прогрессу. Познакомьтесь: самые известные интроверты в истории:

- Уоррен Баффет
- Альберт Эйнштейн
- Джордж Оруэлл
- Дейл Карнеги
- Махатма Ганди
- Ларри Пейдж
- Чарльз Дарвин
- Эл Гор
- Роза Паркс
- Фредерик Шопен
- Сэр Исаак Ньютон



- Марсель Пруст
- Стив Возняк
- Джоан Роулинг
- Стивен Спилберг

## **Об авторе**

Сьюзан Кейн была консультантом по переговорам в нескольких известных компаниях, среди которых Merrill Lynch, Standard & Poor's и Shearman & Sterling. Ее статьи по интроверсии и застенчивости публиковались в New York Times и на сайте PsychologyToday.com. Г-жа Кейн в течение семи лет практиковала корпоративное право, представляя таких клиентов, как J.P. Morgan и General Electric, а также обучала искусству ведения переговоров разных людей, начиная от менеджеров хедж-фондов до телепродюсеров и выпускников колледжей, занятых поисками своего первого рабочего места. Выпускница Принстона и Гарвардской юридической школы.

## Сделай себя сам

Советы для тех, кто хочет оставить свой след

*Тина Силиг*

WHAT I WISH I KNEW WHEN I WAS 20.

A Crash Course on Making Your Place in the World

*Seelig Tina*



### **О чем эта книга**

Представьте, что у вас есть два часа времени и пять долларов в кармане. Какой бизнес вы решите открыть, чтобы получить максимальную прибыль? Такие вопросы вызывают у вас приступ отчаяния? А может, стоит рассматривать их как вызов и шанс?

Автор этой книги читает в Стэнфордском университете курс по предпринимательству и инновациям. Используя множество ярких и неожиданных примеров из собственной практики ученого и предпринимателя, Тина Силиг рассказывает о нестандартном подходе к решению бизнес-проблем, прорывном мышлении и инновациях в бизнесе.

От чего отталкиваться, начиная собственное дело? Где найти новую идею? Как научиться решать проблемы? Над чем работать и на что тратить силы и время?

Рецепт и история успеха каждого человека уникальны, как отпечатки пальцев. Чем больше вы делаете, тем больше прежде не видимых возможностей замечаете вокруг себя. Единственное правило состоит в том, что вы ограничены лишь своей энергией и воображением. Каждый день можно испытывать свои силы, самостоятельно выбирать новую точку зрения и смотреть на любую проблему в новом свете.

### **Для кого эта книга**

Для предпринимателей — будущих и вполне сложившихся. Для любопытных, деловых и активных людей, открытых миру, новому опыту — своему и чужому. Возраст читателей: от 15 до 150.

### **Фишка книги**

Масса любопытных практических примеров из серии «бери и делай». Как минимум можно копировать и начинать собственное дело. Как максимум — анализировать и придумать собственные решения, новые подходы, переосмысливать, дорабатывать и действовать. Менять жизнь.

### **Об авторе**

Тина Силиг — доктор наук, невролог Стэнфордской школы медицины, читает курс по предпринимательству и инновациям в Стэнфордском университете, исполнительный директор программы технологических проектов Stanford Technology Ventures Program в составе Школы инженерных наук.

Автор более десятка книг: по бизнесу, популярной кулинарии, а также развивающей детской серии «Игры для вашего мозга».

## В этом году я...

Как изменить привычки, сдержать  
обещания или сделать то, о чем вы  
давно мечтали

*М. Дж. Райан*

This year I will...

*Ryan M.J.*



### **О чем эта книга**

Книга о том, как не бояться перемен и найти собственную «формулу успеха» для того, чтобы сделать свою жизнь лучше, добиться поставленных целей и осуществить задуманные планы. Она о том, как найти точку отсчета, с которой позитивные изменения станут постоянными, а мечты превратятся в реальность.

### **Для кого эта книга**

Эта книга для всех, кто хочет изменить свои привычки, начать выполнять данные себе обещания и добиться перемен к лучшему в жизни.

### **Фишка книги**

Автор приводит множество примеров из жизни клиентов и знакомых, иллюстрирующих различные ситуации, дает советы и предлагает практические упражнения для достижения поставленных целей.

### **Об авторе**

М. Дж. Райан — одна из создателей книжной серии Random Acts of Kindness. Входящие в нее книги распроданы более чем миллионным тиражом. Автор книг: The Happiness Makeover, Trusting Yourself, The Power of Patience, Attitudes of Gratitude in Love, 365 Health and Happiness Boosters, The Fabric of the Future, A Grateful Heart. Основатель Conary Press; известный бизнес-тренер и лектор по психологии и саморазвитию; редактор журнала Good Housekeeping. Подписчиком автора можно стать на сайте [mj-ryan.com](http://mj-ryan.com).

## Эмоциональный интеллект

Почему он может значить больше, чем IQ

*Дэниел Гоулман*

Emotional Intelligence

Why It Can Matter More Than IQ

*Daniel Goleman*



### **О чем эта книга**

Американский психолог, признанный эксперт в области эмоционального интеллекта Дэниел Гоулман утверждает, что наши эмоции играют в достижении успеха в семье и на работе гораздо большую роль, чем это принято считать.

Но что же такое «эмоциональный интеллект»? Можно ли его измерить? Чем отличается «обычный» интеллект от «эмоционального» и почему обладатели первого зачастую уступают место под солнцем обладателям второго? Как научиться справляться с унынием, гневом, вспыльчивостью, депрессией и стать успешнее?

Обо всем этом автор подробно рассказывает.

### **Для кого эта книга**

Эта книга будет полезна студентам, преподавателям, родителям, а также всем, кого интересуют вопросы психологии, касающиеся семьи и карьеры.

### **Фишка книги**

Подробный анализ проявлений эмоционального интеллекта, множество примеров, в том числе из жизни автора.

### **Об авторе**

Дэниел Гоулман — известный американский психолог, научный журналист. В течение двенадцати лет писал статьи для The New York Times, специализируясь на психологии и науках о мозге. Написал более 10 книг по психологии, образованию, науке и лидерству.

Получил мировое признание после выхода книги «Эмоциональный интеллект», которая продержалась в списке бестселлеров «Нью-Йорк таймс» более полутора лет. Гоулман имеет множество наград за свои исследования, в том числе награду за достижения в сфере журналистики от Американской психологической ассоциации. Он был избран членом Американской ассоциации содействия развитию науки в знак признания его деятельности в сфере популяризации науки. Дважды номинировался на Пулитцеровскую премию.

# **Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»**

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

# Оглавление

[Информация от издательства](#)

[Предисловие](#)

[Введение](#)

## **[Часть I. ТЕОРИЯ](#)**

[Глава 1. ПРИНЯТИЕ НЕУДАЧ](#)

[Глава 2. ПРИНЯТИЕ ЭМОЦИЙ](#)

[Глава 3. ПРИНЯТИЕ УСПЕХА](#)

[Глава 4. ПРИНЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ](#)

## **[Часть II. ПРАКТИКА](#)**

[Глава 5. ОПТИМАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ](#)

[Глава 6. ОПТИМАЛЬНАЯ РАБОТА](#)

[Глава 7. ОПТИМАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ](#)

## **[Часть III. РАЗМЫШЛЕНИЯ](#)**

[Глава 8. ПЕРВОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: НАСТОЯЩИЕ ПЕРЕМЕНЫ](#)

[Глава 9. ВТОРОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ](#)

[Глава 10. ТРЕТЬЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: НЕИДЕАЛЬНЫЙ СОВЕТ](#)

[Глава 11. ЧЕТВЕРТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ИДЕАЛЬНЫЙ НОВЫЙ МИР](#)

[Глава 12. ПЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: РОЛЬ СТРАДАНИЯ](#)

[Глава 13. ШЕСТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ПЛАТИНОВОЕ ПРАВИЛО](#)

[Глава 14. СЕДЬМОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ДА, НО...](#)

[ГЛАВА 15. ВОСЬМОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ИНДУСТРИЯ СТАРОСТИ](#)

[Глава 16. ДЕВЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ВЕЛИКИЙ ОБМАН](#)

[Глава 17. ДЕСЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ЗНАНИЕ И НЕЗНАНИЕ](#)

[Заключение](#)

[Благодарности](#)

[Примечания](#)

[Библиография](#)

[Над книгой работали](#)

[Книги, вышедшие в издательстве](#)

[Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»](#)