

Мартин Селигман

# Как научиться ОПТИМИЗМУ



Измените взгляд  
на мир и свою  
жизнь



Мартин Селигман

**Как научиться оптимизму.  
Измените взгляд на  
мир и свою жизнь**

«Альпина Диджитал»

2006

**Селигман М.**

Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь /  
М. Селигман — «Альпина Диджитал», 2006

ISBN 978-5-9614-3185-8

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

ISBN 978-5-9614-3185-8

© Селигман М., 2006

© Альпина Диджитал, 2006

## Содержание

Позитивная психология из первых рук	7
Часть первая	8
Глава 1	8
Нейтральная земля	9
Депрессия	12
Достижения	15
Здоровье	16
Глава 2	18
Борьба и капитуляция	26
Глава 3	29
Проверьте свой уровень оптимизма	30
Стиль объяснений	33
Те, кто не сдаются	36
Устойчивость	37
Генерализация: специфичность – универсальность	38
Из чего состоит надежда	40
Персонализация: внутренняя – внешняя	41
Замечание об ответственности	43
Что делать пессимистам?	44
Глава 4	45
Пройдите тест на депрессию	49
Конец ознакомительного фрагмента.	58

# Мартин Селигман

## Как научиться оптимизму. Измените ВЗГЛЯД НА МИР И СВОЮ ЖИЗНЬ

Выпускающий редактор *С. Турко*  
Руководитель проекта *А. Деркач*  
Корректор *С. Мозалёва*  
Компьютерная верстка *А. Абрамов*  
Художник обложки *М. Борисов*

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

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

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

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

\* \* \*

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

*Из рецензии в The New York Times Book Review*

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

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

Эта система способна исправить самого убежденного пессимиста.

*Philadelphia Daily News*

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

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

В книге изложена программа, которая любому поможет преодолеть депрессию.

*Kirkus Review*

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

*Да – это мир,*

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

## **Позитивная психология из первых рук**

Мартин Селигман – живой классик психологии. Еще полвека назад мировую известность ему принесли исследования феномена выученной беспомощности – пассивности перед лицом якобы неустранимых неприятностей. В ходе этих экспериментов, ныне описанных во всех учебниках, ученый пришел также к открытию феномена сознательного оптимизма – способности человека влиять на свое мышление и через него – на свое поведение. Закономерным итогом его исканий стала концепция так называемой позитивной психологии, которая, по Селигману, должна быть наукой о том, что в человеке хорошо и правильно, а не о том, что в нем ненормально и дурно. Соответственно и практическая психология должна перестать быть «починкой поломок», но сосредоточиться на стимулировании и поддержке духовного благополучия. Избранный в 1998 году президентом Американской психологической ассоциации (а такой чести удостоиваются лишь признанные светила) Селигман в своей инаугурационной речи озвучил программу новой психологии. Всего за пару последующих лет позитивная психология поднялась как на дрожжах, и ныне книги этого направления исчисляются десятками, если не сотнями. Но главными донныне остаются книги самого отца-основателя, которые если не по форме, то по содержанию представляют серьезные исследования феномена душевного благополучия и, соответственно, путей его обретения. В отличие от псевдооптимистического пустословия, плесенью размножившегося на теле позитивной психологии, автор не раздает банальных советов, не тешит читателя несбыточными мечтами, а серьезно и основательно разъясняет, из каких слагаемых складывается то душевное состояние, которое принято именовать счастьем (хотя научное и житейское толкование этого понятия не всегда совпадают). Книга, которую вы держите в руках, полезна прежде всего тем, что дает адекватное представление о позитивной психологии «из первых рук». Она также снабжает пускай и не безупречными, но несомненно полезными рекомендациями по налаживанию собственной жизни, если она вдруг не заладилась и не радует так, как хотелось бы. Не этого ли ждут от психологов? И не того ли мы желаем себе сами? С опорой на позицию признанного мастера эти желания исполнить легче.

*Сергей Степанов, психолог, доцент МГППУ*

## **Часть первая**

### **Поиск**

#### **Глава 1**

#### **Два варианта отношения к жизни**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В то же время мать, записавшись на прием к педиатру на утро понедельника, проводит выходные за занятиями спортом и чтением. Время от времени она пытается успокоить и подбодрить мужа.

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

Эти родители демонстрируют два разных отношения к жизни. Он в любой ситуации (налоговая проверка, семейная ссора, конфликт на работе) ожидает наихудшего развития событий: суда, развода, увольнения. Для него типичны приступы депрессии и продолжительной апатии, а также проблемы со здоровьем. Она, напротив, спокойно относится к проблемным ситуациям, считает их временными препятствиями, которые можно преодолеть, для нее



это своего рода испытания, через которые она должна пройти. После разрешения ситуации она быстро восстанавливается и способна двигаться дальше. У нее крепкое здоровье.

Изучению этих двух типов людей – оптимистов и пессимистов – я посвятил 25 лет. Для пессимистов характерна прежде всего убежденность в том, что их вечно будут сопровождать неудачи, которые загубят все, за что бы они ни взялись, что в своих бедах виноваты они сами. В результате они легче сдаются и быстрее опускают руки, чаще впадают в депрессию. Оптимисты, в свою очередь, легче переносят жизненные неурядицы, спокойней относятся к неудачам, которые, по их мнению, носят временный характер. Вину за случившееся возлагают не на себя, а на обстоятельства или на других людей. Неприятности и неудачи не способны сломить их, выбить из колеи. Любая проблемная ситуация представляет для них испытание, через которое они проходят, собрав все свои силы. Оптимисты чаще добиваются успехов в учебе, на работе и в спорте. При приеме на работу на конкурсной основе предпочтение чаще отдается оптимистам, чем пессимистам. Кроме того, их отличает более крепкое здоровье. Принято считать, что они живут дольше.

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

Иногда пессимизм настолько очевиден, так глубоко укоренен в человеке, что кажется неотъемлемой чертой его характера. Однако я обнаружил, что от этой черты можно избавиться. Пессимиста можно научить быть оптимистом, причем не легкомысленными приемами, вроде насвистывания веселой мелодии или бормотания банальностей («с каждым днем я становлюсь все совершеннее»), которые могут дать лишь временный эффект, а путем сознательного обретения новых навыков. Надо отметить, что методы, о которых я говорю – это не изобретения самоучек или журналистов из популярных СМИ, они разработаны профессиональными психологами и психиатрами в лабораторных и клинических условиях и прошли тщательную проверку и апробацию.

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

## **Нейтральная земля**

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

Человек начинает свою жизнь в состоянии полной беспомощности. Новорожденный представляет собой совокупность рефлексов и не способен сделать ничего, выходящего за их рамки. Его крик – не более чем рефлекторная реакция на боль и дискомфорт, и если мать, услышав его крик, подходит к нему, это не значит, что он управляет поведением матери. По сути, новорожденный способен контролировать только один комплекс мышц, – это мышцы, связанные с процессом сосания. Состояние беспомощности в последние годы жизни человека часто возвращается. В этот период мы можем утратить способность ходить, можем разучиться

управлять своим кишечником и мочевым пузырем, можем начать забывать нужные слова или вообще потерять речь и способность управлять своими мыслями.

Продолжительный отрезок времени между младенчеством и последними годами жизни посвящен преодолению беспомощности и обретению контроля над собой. Контроль в данном случае подразумевает способность добиваться изменений путем волевых, сознательных усилий и является противоположностью беспомощности. Через несколько месяцев после рождения ребенок постепенно обретает сознательный контроль над движениями конечностей, хаотичное размахивание руками сменяется направленными попытками дотянуться, коснуться, взять. Позднее контроль распространяется на крик и плач; к неудовольствию родителей ребенок научается плачем добиваться прихода матери. Этим новым навыком он пользуется до тех пор, пока эта стратегия не перестает срабатывать. Конец первого года жизни ребенка знаменуется двумя крупнейшими достижениями в сфере овладения контролем над собой: он начинает ходить и произносит свои первые слова. Если все идет нормально и возрастающие физические и психологические потребности ребенка удовлетворяются хотя бы в минимальной степени, то в течение последующих лет степень беспомощности снижается, а самоконтроль возрастает.

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

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

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

Хорошей иллюстрацией сказанного может быть история одной девушки, студентки университета, в котором я некогда преподавал. В течение трех лет ее научный руководитель, профессор английской литературы, относился к ней крайне внимательно. Благодаря его поддержке и высоким оценкам ей удалось получить стипендию для годичного курса обучения в Оксфорде. По возвращении из Англии оказалось, что она утратила интерес к Диккенсу, на творчестве которого специализировался ее руководитель, и заинтересовалась работами более ранних английских романистов, в частности – Джейн Остин, на творчестве которой специализировался один из его коллег. Руководитель попытался убедить ее написать дипломную работу по Диккенсу, но потом уступил ее намерению посвятить работу творчеству Остин и даже согласился остаться ее консультантом.

За три дня до защиты ее бывший руководитель обратился в экзаменационную комиссию с заявлением, где обвинял девушку в плагиате, который он обнаружил в ее работе. По его сло-

вам, она привела несколько утверждений относительно раннего периода Джейн Остин, не указав два научных источника, и присвоив, таким образом, их авторство себе. Плагиат – один из самых серьезных проступков в академической среде, так что подобное обвинение поставило под угрозу будущее этой женщины. Под вопросом оказалось даже получение диплома об окончании университета.

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

Многие в подобной ситуации учинили бы скандал, но только не Элизабет. Верх взял ее привычный пессимистичный взгляд. Она не сомневалась, что члены комиссии сочтут ее виноватой и ей ни при каких обстоятельствах не удастся переубедить их. Мнение профессора в глазах комиссии перевесит любые ее аргументы. Так что вместо того чтобы попытаться отстоять свою правоту, она опустила руки и замкнулась в себе, представляя свое положение исключительно в невыгодном свете. Она считала, что сама во всем виновата. И не важно, что профессор сам, возможно, позаимствовал у кого-то эти идеи. Главное, что она не сослалась на него, и, стало быть, «украдала» их. Она сама поверила в собственную непорядочность.

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

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

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

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

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

что усваиваются те модели поведения, которые подкрепляются извне. По мнению этологов<sup>1</sup>, поведение состоит из постоянных, устойчивых схем действий, детерминированных нашими генами, а с точки зрения необихевиористов, последователей Кларка Халла, к действию нас побуждает необходимость редуцировать драйвы<sup>2</sup> и удовлетворять биологические потребности.

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

- Ноам Хомский, подвергший в 1959 году разрушительной критике основополагающую работу Б. Ф. Скиннера *Verbal Behavior*, утверждает, что язык в частности и человеческое поведение в целом не являются результатом усиления возникших в прошлом речевых привычек путем подкрепления. Сущность языка выражена в его конструктивной, генеративной функции. Фразы, которые вы не произносили и не слышали никогда прежде (например: «Пурпурный ядозуб сидит у тебя на коленях»), тем не менее могут быть поняты мгновенно.

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

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

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

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

Это фундаментальное изменение в сфере психологии тесно связано с важнейшими изменениями в человеческой психике. Впервые в истории благодаря технике и технологиям, массовому производству и распределению, а также ряду других причин большое количество людей получило возможность осуществлять выбор и, соответственно, контролировать свою жизнь. Не в последнюю очередь эта возможность выбора относится к нашим привычным способам мышления. Люди с одобрением приняли возможность такого контроля. Сегодня мы принадлежим к обществу, предоставляющему своим членам возможности, которых они прежде никогда не имели, обществу, которое со всей серьезностью относится к радостям и бедам отдельных индивидов, которое возвеличивает индивидуальность и считает личную реализацию законной целью, почти священным правом.

## Депрессия

С этими свободами связаны определенные опасности. В частности, век становления личности оказался также веком депрессии, феномена, тесно связанного с пессимизмом и являющегося его крайним выражением. Сегодня мы находимся в центре эпидемии депрессии, которая уносит посредством самоубийств не меньше жизней, чем эпидемия СПИДа, и при этом

---

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

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

распространена гораздо шире. Случаев серьезной депрессии в наши дни в десятки раз больше, чем 50 лет назад. Женщины в два раза чаще становятся жертвами депрессии, чем мужчины, и теперь она поражает людей в среднем на десять лет раньше, чем поколение назад.

До недавнего времени существовало всего два взгляда на депрессию: психоаналитический и биомедицинский. Психоаналитическая точка зрения основывается на работе, которую Зигмунд Фрейд написал почти 75 лет назад<sup>3</sup>. Предположения Фрейда строились на анализе очень небольшого количества случаев и с опорой на воображение. Он заявил, что депрессия представляет собой гнев, направленный на себя. В состоянии депрессии человек обесценивает себя, считает никчемным и бесполезным и хочет себя уничтожить. Депрессивная личность, как отмечает Фрейд, приучается ненавидеть себя еще на руках матери. Однажды, в начальный период жизни ребенка, мать неизбежно оставляет его, по крайней мере он воспринимает это именно так. Например, она решает немного отдохнуть, или слишком поздно возвращается домой, или уделяет внимание другому ребенку. У некоторых детей это вызывает гнев, но поскольку они не могут направить его на мать, так как слишком любят ее, то находят более подходящую мишень – себя (или, говоря точнее, ту часть себя, которая идентифицируется с матерью). Так формируется деструктивная привычка. С этих пор, когда ребенок снова чувствует себя брошенным, он ругает и обвиняет себя, а не того, по чьей вине он оказался в таком положении. Ненависть к самому себе, депрессия как реакция на потерю, самоубийство – все оказывается взаимосвязано.

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

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

Более того, она возлагает ответственность на пострадавшего. Психоаналитическая теория утверждает, что в силу дефектов характера жертва сама себя доводит до состояния депрессии. Человек *желает* погрузиться в депрессию. Он стремится наказать себя, продлить свое страдание и покончить с собой, если у него хватит на это сил.

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

---

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

ное утверждение, унижающее человеческую природу, положило начало эпохе, когда допустимо оказалось говорить о чем угодно.

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

Что вы хотите убить своего отца.

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

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

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

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

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

Биомедицинская концепция, в отличие от психоаналитической, отчасти верна. В некоторых случаях депрессия, по-видимому, действительно является результатом нарушений функционирования мозга, и в определенной степени наследуется. Многие виды депрессии поддаются лечению (медленно, постепенно) антидепрессантами и (быстро) электроконвульсивной терапией. Но подобные победы являются частичными и имеют оборотную сторону. Антидепрессанты, как и сильные электрические разряды, пропущенные через мозг, могут иметь опасные побочные эффекты, которые многие депрессивные люди не могут перенести. Помимо этого, сторонники биомедицинского подхода поспешно распространили результаты лечения небольшого количества случаев наследственной депрессии, которая обычно хорошо поддается медикаментозному вмешательству, на более часто встречающуюся обычную депрессию, которая затрагивает так много жизней. А ведь подавляющая часть людей страдает не от унаследованной депрессии, и убедительных доказательств того, что от такой умеренной депрессии можно избавиться, принимая лекарства, не существует.

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

- Что, если большинство случаев депрессии являются не настолько сложными, как считают психоаналитики и представители биологической психиатрии?

- Что, если депрессия не что-то такое, что вы навлекаете на себя, а нечто, что просто нисходит на вас?

- Что, если депрессия – не заболевание, а крайне подавленное настроение?

- Что, если в своих действиях вы не являетесь пленником прошлых конфликтов? Что, если депрессия на самом деле вызвана вашими сегодняшними трудностями?
- Что, если вы не являетесь заложником своих генов и химии мозга?
- Что, если депрессия – следствие ошибочных выводов, которые мы делаем из трагедий и неудач, встречающихся на нашем жизненном пути?
- Что, если депрессия возникает тогда, когда мы начинаем придерживаться пессимистичных убеждений по отношению к причинам наших неудач?
- Что, если мы можем отучиться от пессимизма и овладеть навыками оптимистичного отношения к неудачам?

## Достижения

Традиционный взгляд на достижения, так же как и традиционный взгляд на депрессию, нуждается в пересмотре. В наших учебных заведениях и в местах работы общепринятым считается предположение, что успех является результатом сочетания таланта и желания. Если человека постигла неудача, значит, ему не хватило либо таланта, либо желания. Но неудача может иметь место, даже если и таланта, и желания у человека в избытке, но не достает оптимизма.

Степень таланта начинают определять с детского сада, с помощью IQ-тестов, SAT, MCAT<sup>4</sup> и других. Многие родители считают эти тесты настолько важными для будущего их ребенка, что они платят, чтобы ребенка научили успешно сдавать их. На каждом этапе жизни эти тесты, как утверждается, помогают отделить способных от менее способных. Несмотря на то, что талант, как оказалось, можно более или менее точно измерить, его чрезвычайно сложно развить. Благодаря интенсивной подготовке учащиеся при сдаче теста могут получить более высокие оценки, однако это не поможет развить их способности или талант.

Желание – другое дело, его усилить очень просто. Проповедники за час или два пробуждают у слушателей страстное желание обрести спасение. Талантливо сделанная реклама мгновенно порождает желание, которого прежде не было. Семинары могут подстегнуть мотивацию и воодушевить сотрудников фирмы. Но все эти желания и энтузиазм недолговечны. Горячее желание спасти свою душу угасает, если его не подпитывать; привлечший внимание товар забывается через несколько минут или замещается новым ярким образом. Эффект от мотивационного семинара может сохраняться несколько дней или недель, но рано или поздно понадобится новая «накачка».

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

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

---

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

## Здоровье

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

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

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

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

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

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

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

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



ные мысли, возникающие в сознании, когда вы сталкиваетесь с проблемами, которые жизнь подбрасывает каждому из нас, является основой искусства оптимизма.

Большинство психологов на протяжении всей своей жизни работают с традиционным набором тем: депрессия, успех, здоровье, политические поражения, родительство, бизнес и тому подобное. Я же посвятил свою жизнь тому, чтобы выявить то общее основание, которое стоит за большинством традиционных проблем. Я рассматриваю любую ситуацию с точки зрения наличия или отсутствия личного контроля. Такая позиция позволяет увидеть мир в совершенно новом свете. Рассмотрим ряд разрозненных фактов и явлений: депрессии и самоубийства становятся обыденностью; реализация личностного потенциала расценивается обществом не как привилегия, а как законное право; в гонке побеждает не тот, кто быстрее, а тот, кто уверен в себе; люди все в более раннем возрасте оказываются подвержены хроническим заболеваниям и умирают преждевременно; у образованных и заботливых родителей вырастают слабые, испорченные дети; психотерапия излечивает депрессию, просто изменяя стиль мышления. Тогда как для некоторых эти позитивные и негативные факты представляются бессмысленной и странной смесью, мне они видятся единым целым. Именно этому способу восприятия жизни посвящена данная книга.

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

*Выученная беспомощность* – это реакция отказа, уход в пассивность, которые берут начало в убеждении, что любое ваше действие не имеет никакого значения. *Стиль объяснений* – привычный для вас способ объяснения происходящих с вами событий. Он оказывает значительное влияние на выученную беспомощность. Оптимистичный стиль объяснений пресекает беспомощность, тогда как пессимистичный стиль – усугубляет ее. От вашего способа объяснения событий зависит, насколько беспомощными вы можете стать или насколько активными, столкнувшись с повседневными проблемами, а также серьезными неудачами. Я представляю, что ваш стиль объяснений – это отражение «слова, сокрытого в вашем сердце»<sup>5</sup>.

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

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

---

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

## Глава 2

### Как мы научаемся быть беспомощными

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

Этим вечером, когда мы ехали к Джеффри по темнеющим улицам Олбани, штат Нью-Йорк, он неожиданно глубоко вздохнул и свернул к обочине. Мы какое-то время сидели молча, а потом он сказал, что недавно на одну или две минуты утратил чувствительность всей левой стороны тела. Я уловил в его голосе страх и тоже испугался. Ему было только 49, самый расцвет сил. Дитя эпохи Великой депрессии, он, окончив обучение, отказался от многообещающей карьеры юриста, отдав предпочтение надежному месту на государственной службе, решив, что более прибыльная, но рискованная работа не для него. Недавно он решился сделать первый в своей жизни смелый шаг и перейти на высокую должность в штате Нью-Йорк. Я им очень гордился.

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

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

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

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

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

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

Год спустя по совету своей старшей сестры, которая регулярно приносила домой книги из колледжа для своего не по годам развитого брата, я прочел работу Зигмунда Фрейда. Я лежал в гамаке и читал его «Вводные лекции». Когда я дошел до того места, где он рассказывает о людях, которым часто снилось, что у них выпадают зубы, меня осенило. Я тоже видел такие

сны! Но меня потрясла его интерпретация. Согласно Фрейду, выпадающие зубы символизируют кастрацию и выражают чувство вины за мастурбацию. Человек, которому снится подобный сон, боится, что отец кастрирует его в наказание за занятие мастурбацией. Я поразился тому, насколько точно он описал мою ситуацию. Тогда я еще не знал, что для того, чтобы произвести на читателя этот эффект, Фрейд воспользовался совпадением: в подростковом возрасте широко распространены оба явления, и сны о выпадающих зубах, и мастурбация. Его объяснение соединяло очаровывающее правдоподобие с интригующими намеками на дальнейшие откровения. Именно тогда я понял, что хочу посвятить свою жизнь изучению вопросов, подобных тем, что задавал Фрейд.

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

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

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

«Это из-за собак, – объяснил мне Брюс Овермиер, старейший из аспирантов. – С ними что-то произошло, и они отказываются работать. Так никакой эксперимент не провести». Он рассказал, что в течение нескольких последних недель лабораторных собак использовали в экспериментах на обусловливание в соответствии с теорией Павлова. День за днем их подвергали воздействию двух раздражителей: высокочастотного звука и кратковременного удара током. Эти стимулы предъявлялись попарно, сперва звук, затем разряд тока. Разряд электрического тока был слабым и почти безболезненным, как легкий укол, который вы чувствуете, когда касаетесь металлической дверной ручки в сухой зимний день. Идея состояла в том, чтобы выработать у собак ассоциативную связь между нейтральным звуком и неприятным ощущением от электрического разряда, чтобы в дальнейшем они, услышав звук, реагировали на него как на разряд и испытывали страх. Вот и все.

Далее следовала главная часть эксперимента. Собак помещали в шаттл-бокс<sup>6</sup> с двумя отсеками, разделенными низкой перегородкой. Исследователи хотели добиться, чтобы собаки реагировали на звук так же, как на электрический разряд – перепрыгивали через перегородку,

---

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

избегая воздействия. Если бы они вели себя именно так, это означало бы, что эмоциональные реакции, усвоенные в одной ситуации, можно переносить на другие, совершенно отличные.

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

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

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

Я был потрясен этим заключением. Если собаки могли усвоить нечто столь сложное, как тщетность собственных усилий, то их поведение определенно имеет сходство с человеческой беспомощностью, которая, следовательно, может быть изучена в лабораторных условиях. Беспомощность испытывают все вокруг – от представителя городских низов до новорожденного младенца и отчаявшегося больного, лежащего лицом к стене. Из-за нее была разрушена жизнь моего отца. Но никаких научных исследований беспомощности не проводилось. У меня зародилась мысль: было ли происходящее лабораторной моделью человеческой беспомощности? Моделью, которую можно было использовать, чтобы понять, как возникает беспомощность, как ее лечить, как предупредить ее возникновение, какие лекарства могут помочь, какие люди уязвимы перед ней?

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

В той же степени, в какой я был окрылен возможностями этого открытия, я был удручен тем фактом, что аспиранты, используя электрические разряды, причиняют боль ни в чем не повинным собакам. Смогу ли я работать в этой лаборатории, спрашивал я себя. Я всегда любил животных, особенно собак, так что перспектива причинять им боль, пусть даже незначительную, была очень неприятна. В выходные я отправился к одному из своих преподавателей философии, чтобы поделиться сомнениями. Хотя он был всего на несколько лет старше меня, я почитал его мудрым человеком. Они с женой всегда находили для меня время и помогали разрешать проблемы и конфликты, которыми была насыщена студенческая жизнь в 1960-е.

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

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

Обоим нам было ясно, что с научной точки зрения изучение подобных отчетов – тупиковое направление. Каждый подобный отчет представляет собой эпизод из жизни одного конкретного человека. Он не позволяет определить причину случившегося, а зачастую даже не дает возможности понять, что в действительности произошло, поскольку выражает исключительно точку зрения рассказчика, позиция которого неизбежно вносит искажения в повествование. Очевидно было и то, что только строго контролируемый эксперимент может выявить причину и найти средства исцеления. При этом у меня не было никаких этических оснований, оправдывающих причинение вреда другим людям. Таким образом, оставались только эксперименты на животных.

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

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

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

На оба вопроса я ответил утвердительно. Я верил, что мой подход поможет раскрыть тайну человеческой беспомощности. И если так, то можно рассчитывать, что мне удастся значительно сократить количество страдающих людей. Кроме того, я знал, что уже были разработаны научные методики, способные определить, когда можно и когда нельзя переносить на людей результаты, полученные при проведении опытов на животных. Я решил, что начну с применения этих методик.

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

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

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

Устройство, подающее ток к собакам второй группы, было «спарено» с таким же устройством, посылающим разряд животным из первой группы. Эти собаки испытывали точно такое

же воздействие током, что и подопытные из первой группы, но их реакция, какой бы она ни была, не имела эффекта. Воздействие, которое испытывала собака второй группы, прекращалось только тогда, когда «спаренная» с ней собака из первой группы нажимала на панель.

Третья группа не получала никаких разрядов.

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

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

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

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

В начале января 1965 года мы начали эксперимент и подвергли двух собак воздействию одинакового электрического разряда, которого одна собака могла избежать, а другая – нет. Третью собаку мы не трогали. На следующий день мы поместили собак в шаттл-бокс и все трое получили разряд тока, от которого они могли легко спастись, перепрыгнув через перегородку, отделявшую один отсек камеры от другого.

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

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

Теперь мы со Стивеном были убеждены, что только неотвратимые события вырабатывают привычку капитулировать, потому что идентичное воздействие, при условии, что животное могло контролировать ситуацию, не приводило к капитуляции. Стало ясно, что животные способны усваивать тот факт, что их действия бесполезны, после чего перестают что-либо предпринимать, становятся пассивными. Мы взяли центральную посылку теории научения – что научение происходит только тогда, когда за реакцией следует положительное или отрицательное подкрепление – и доказали ее ошибочность.

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

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

Очень немногие эксперименты в истории психологии могут быть названы переломными, и Стив Майер, которому тогда был всего 24 года, разработал один из них. Это был мужественный поступок, поскольку его эксперимент бросал вызов укрепленным позициям ортодоксальности, то есть бихевиоризму. В течение 60 лет бихевиоризм занимал доминирующее положение в американской психологии. Долгое время почти все важные академические должности в области психологии занимали бихевиористы. И это несмотря на то, что бихевиоризм был откровенно искусственным порождением.

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

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

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

Тогда как европейцы придерживались генетического подхода к поведению, оперируя такими понятиями, как черты характера, гены, инстинкты и т. д., американцы настаивали на том, что поведение полностью детерминировано окружающей средой. Вероятно, не случайно, что бихевиоризм процветал преимущественно в двух странах – в Соединенных Штатах и Советском Союзе, которые являлись – по крайней мере в теории – колыбелью эгалитаризма<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Эгалитаризм (от фр. *egalite* – равенство) – утопическая концепция, построенная на идее политического, правового и экономического равенства и проповедующая всеобщую уравнительность в качестве основного принципа социального устрой-

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

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

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

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

Бихевиористы вряд ли согласились бы с тем, что «беспомощные» собаки научились предвидеть бесполезность своих действий; они придерживаются позиции, согласно которой животное или человек способны обучаться только одному – действиям (или, на их профессиональном жаргоне, – двигательным реакциям), они никогда не смогут научиться размышлять или прогнозировать. Таким образом, бихевиористам пришлось извернуться в поисках контраргументов; они заявили, что имело место нечто такое, что вознаградило собак за их лежание, что собаки, должно быть, получили награду за то, что оставались неподвижными.

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

Этот довод был последним прибежищем для той позиции (по моему мнению, ошибочной), которой упорно придерживались бихевиористы. Точно так же можно было утверждать, что собак не вознаграждали за то, что они сидели, а наказывали, в силу того факта, что иногда разряд *подавался* в тот момент, когда собаки сидели. Это должно было служить наказа-



нием за пассивное поведение и в результате вытеснить его. Бихевиористы игнорировали это логическое противоречие и настаивали на том, что все научение собак сводится к одному – усвоению устойчивого рефлекса сидения. Мы в ответ заявляли, что для нас очевидно, что собаки, столкнувшись с болевым воздействием, на который они не могли повлиять, оказались способны к обработке информации, в результате чего смогли усвоить факт, что никакие их действия ничего не изменят.

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

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

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

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

Мы, будучи когнитивистами, не соглашались с этим и прогнозировали, что собаки из «неподвижно сидящей группы», овладев контролем над болевым воздействием, не превратятся в беспомощных. Если у них будет возможность перепрыгнуть через барьер камеры, они будут готовы воспользоваться ею. Мы также предполагали, что большая часть собак из «параллельной» группы окажутся беспомощными, а в третьей группе не произойдет никаких изменений, и эти собаки, оказавшись в камере, смогут легко избегать разряда.

Мы провели собак через первый этап эксперимента, а затем перешли к опыту с камерой.

Обнаружилось, что большинство собак из «параллельной» группы лежали неподвижно, как и предполагалось обеими сторонами дискутирующих. Поведение собак из контрольной группы осталось неизменным. Что касается животных из «неподвижной» группы, то, оказавшись в камере, они несколько секунд были неподвижны, ожидая, что действие разряда прекратится. Когда их ожидания не оправдывались, они начинали слегка двигаться, пытаясь найти

другой пассивный способ остановить разряд. Выяснив вскоре, что это ничего не меняет, они быстро перепрыгивали через барьер.

Когда сталкиваются столь противоположные мировоззрения, как взгляды бихевиористов и когнитивистов на выученную беспомощность, очень сложно разработать такой эксперимент, результаты которого невозможно было оспорить ни одной из сторон. Но двадцатичетырехлетнему Стиву Майеру это удалось.

Акробатические попытки бихевиористов отстоять свою правоту напомнили мне историю с эпициклами. Астрономы эпохи Возрождения были сбиты с толку результатами высокоточных наблюдений за небом, выполненных Тихо Браге. Как он сообщал, время от времени планеты, кажется, движутся в обратном направлении. Астрономы, убежденные, что Солнце обращается вокруг Земли, попытались объяснить эти попятные движения посредством *эпициклов*, – малых кругов, по которым движутся небесные тела, и центр которых, в свою очередь, движется по большому кругу с Землей в центре. Однако с ростом числа наблюдений сторонникам традиционной астрономии приходилось вводить в свою систему все больше эпициклов. В конечном счете те, кто бы убежден, что Земля движется вокруг Солнца, победили геоцентристов просто потому, что их концепция не нуждалась в таком количестве эпициклов и была, соответственно, более ясной и лаконичной. С тех пор выражение «добавлять эпициклы» стали использовать по отношению к ученым, которые, независимо от сферы деятельности, испытывали трудности, защищая свои пошатнувшиеся концепции.

Результаты наших экспериментов, вкуче с открытиями Ноама Хомски, Жана Пиаже и психологов, моделирующих процессы обработки информации, способствовали включению сознания в сферу научных исследований и отступлению бихевиористов с занимаемых позиций. К 1975 году научные исследования, посвященные психическим процессам человека и животных, полностью вытеснили поведение крыс как наиболее предпочтительную тему докторских диссертаций.

Итак, мы со Стивом Майером узнали, как можно генерировать выученную беспомощность. Но, вызвав беспомощность, можем ли мы избавиться от нее?

Мы взяли группу собак, которые научились быть беспомощными, и стали перетаскивать этих несчастных, сопротивляющихся животных через перегородку камеры туда и обратно, пока они не начали двигаться по собственной инициативе и не обнаружили, что их действия дают результат. Когда они достигали этой стадии, исцеление оказывалось стопроцентно надежным и устойчивым.

Мы начали работать над профилактическими методами и открыли явление, которое назвали «иммунизацией»: предварительное обучение тому, что способ реагирования влияет на ситуацию, является эффективным профилактическим средством против выученной беспомощности. Мы даже обнаружили, что собаки, получившие подобный опыт еще будучи щенками, приобретали иммунитет против выученной беспомощности на всю жизнь. Применение этих находок в работе с людьми сулит захватывающие перспективы.

Определив основные положения нашей теории, мы со Стивом Майером согласно принятым в свое время обязательствам прекратили наши эксперименты над собаками.

## **Борьба и капитуляция**

Наши статьи стали публиковаться регулярно. Сторонники теории научения реагировали предсказуемо: недоверием, раздражением, страстной критикой. Такое противостояние, довольно формальное и утомительное, продолжалось около 20 лет, и в результате мы, похоже, победили. Даже закоренелые бихевиористы в конце концов стали рассказывать своим студентам о выученной беспомощности и исследовать этот феномен.

Более конструктивной была реакция ученых, заинтересовавшихся применением концепции выученной беспомощности к проблеме человеческих страданий. Одно из наиболее интригующих сообщений пришло от Дональда Хирото, тридцатилетнего аспиранта родом из Японии, работающего в Университете штата Орегон. Он искал тему для диссертации и интересовался деталями наших исследований. «Я хочу проверить этот метод в работе с людьми, а не с собаками или крысами, – писал он, – и понять, насколько он применим к ним. Мои преподаватели настроены очень скептически».

Хирото рассчитывал провести с участием людей эксперименты, аналогичные тем, что мы проводили с собаками. Он начал с того, что поместил группу людей в комнату, включил очень громкий звук и дал им задание: найти способ отключить его. Они испробовали все возможные комбинации кнопок на панели, но звук не прекращался. Вторая группа имела возможность избавиться от шума, нажав определенное сочетание кнопок. Третья группа вообще не подвергалась воздействию шума.

После этого Хирото приглашал испытуемых в другую комнату, где находился шаттл-бокс. Когда они помещали руку в одно из его отделений, раздавался противный свистящий звук, который прекращался, если перенести руку в другое отделение.

Однажды Хирото позвонил мне.

«Мартин, – сказал он, – кажется, я получил результаты, которые достойны внимания. Большинство людей, которые подвергались воздействию неустранимого шума, опустив руку в камеру, просто сидели и ничего не делали!» Судя по голосу, Хирото был взволнован, но пытался сохранить профессиональное самообладание. «Похоже, они усвоили, что беспомощны и неспособны отключить звук, так что теперь даже не пытаются сделать это, притом, что условия – время, место, обстоятельства, – изменились. Они перенесли эту беспомощность по отношению к контролю над шумом в новую ситуацию. И заметьте, остальные люди, – и те, кто имел возможность отключать звук, и те, кто не подвергался шумовому воздействию, – очень быстро нашли решение задачи!»

Я подумал, что это, возможно, кульминационный момент наших многолетних исследований и упорной работы. Если испытуемые смогли научиться беспомощности даже при столкновении с таким тривиальным препятствием, как шум, то справедливо будет предположить, что люди, которым приходилось сталкиваться с серьезными травмирующими ситуациями, сопровождавшимися переживанием тщетности своих действий, тоже усвоили эту модель поведения. Возможно, человеческая реакция на потерю как таковую – будь то отказ во взаимной любви, увольнение, смерть супруга – может быть понята с помощью модели выученной беспомощности<sup>8</sup>.

Согласно данным, которые получил Хирото, каждый третий испытуемый отказался усваивать модель беспомощного поведения. Это было чрезвычайно важно. Каждое третье животное из нашего эксперимента также не становилось беспомощным, подвергнувшись неустранимому воздействию тока. Дальнейшие исследования, в частности с использованием записей шоу Билла Косби, которые воспроизводились и останавливались независимо от действий людей, или монет, которые выпадали из автоматов совершенно непредсказуемо, подтвердили результаты Хирото.

Исследование Хирото дало еще один любопытный результат: каждый десятый испытуемый из числа не подвергшихся звуковому воздействию на первом этапе, в ситуации с шаттл-боксом с самого начала сидел неподвижно, не предпринимая ничего для прекращения шума.

---

<sup>8</sup> Должен заметить, что участники описанного эксперимента, а также других исследований, посвященных беспомощности, не покидали лабораторию в состоянии депрессии. По окончании мероприятия испытуемым объясняли, что ситуация носила игровой характер, что здесь не могло быть правильных или неправильных решений. В результате никаких негативных последствий не возникало.

Это также соответствовало данным, полученным на животных. Одна из десяти собак была беспомощной с самого начала эксперимента.

Состояние удовлетворения быстро сменилось живым любопытством. Кто из людей сдается легко, а кто не сдается никогда? Кто сохраняет энтузиазм и не теряет способность двигаться дальше, если работа не принесла результатов, если получил отказ от любимого человека и т. д.? И *почему*? Очевидно, что некоторые люди не борются; подобно беспомощным собакам, они ломаются. Но некоторые сопротивляются; так же, как упрямые, настойчивые участники нашего эксперимента, они поднимаются и, даже лишившись чего-то важного, продолжают действовать и возрождаются к жизни. Сентиментальные люди в таких случаях говорят о «триумфе человеческой воли» или «мужестве быть» – как будто подобные ярлыки что-то объясняют.

Теперь, после семи лет экспериментов, мы видим, что такое замечательное качество, как устойчивость перед лицом неудачи, перестало быть загадкой. Это не врожденная черта, ее можно развить. Именно изучением прикладных аспектов сделанного нами открытия я занимаюсь последние полтора десятилетия.

## Глава 3

### Объясняя неудачу

Оксфордский университет – довольно пугающее место для ученого, выступающего с лекцией. Дело не в причудливых шпилях и горгульях и даже не в осознании того факта, что уже более 700 лет это заведение занимает лидирующую позицию в мире науки. Дело в тамошних преподавателях. Они собрались в полном составе в тот апрельский день 1975 года, чтобы заслушать новоявленного американского психолога, который посвятил свой творческий отпуск работе в Институте психиатрии при лондонской клинике Модсли и приехал в Оксфорд рассказывать о своих исследованиях. Пока я, готовясь к выступлению, нервно оглядывал с кафедры зал, я смог заметить этолога Нико Тинбергена, нобелевского лауреата 1973 года, и Джерома Брунера, выдающегося ученого, который недавно перешел в Оксфорд из Гарварда, чтобы возглавить кафедру детского развития. Здесь также были Дональд Бродбент, основатель современной когнитивной психологии, и Майкл Гельдер, старейшина британской психиатрии. В зале находился и Джеффри Грей, известный нейробиолог, признанный эксперт по проблеме тревожности. В научном мире это были звезды первой величины. Я чувствовал себя актером, которого вытолкнули на сцену, чтобы прочесть монолог перед Гиннессом, Гилгудом и Оливье.

Я начал свой доклад, посвященный выученной беспомощности и с облегчением обнаружил, что профессора реагируют достаточно доброжелательно, некоторые кивают в ответ на мои заключения, и большинство посмеиваются над моими шутками. Но в середине первого ряда сидел устрашающего вида незнакомец. Он не разу не улыбнулся моим шуткам, и в некоторые ключевые моменты покачивал головой, очевидно не соглашаясь со мной. Казалось, он ведет счет допущенных мною ошибок.

Наконец доклад подошел к концу. Как знак признания прозвучали аплодисменты, и я счел, что все прошло удачно, все уже позади, за исключением, пожалуй, вежливых банальностей, которые традиционно произносит преподаватель, назначенный на роль «оппонента». Оппонентом, однако, оказался несогласный господин из первого ряда. Его звали Джон Тисдейл. Я слышал это имя раньше, но почти ничего не знал об этом человеке. Выяснилось, что это новый преподаватель факультета психиатрии, недавно перешедший с психологического факультета Института психиатрии при клинике Модсли.

«Не спешите восхищаться этой увлекательной историей, – заявил он аудитории. – Теория совершенно некомпетентна. Селигман обошел вниманием тот факт, что каждый третий испытуемый вовсе не стал беспомощным. Любопытно, почему? А из тех, кто научился беспомощности в процессе эксперимента, одни сразу же вернулись в прежнее состояние, а другие так от нее и не избавились. Некоторые демонстрировали беспомощность только в той ситуации, в которой они ей обучились, то есть они никогда не пытались избавиться от шума. Кто капитулировал, столкнувшись с новыми, неизвестными прежде проблемами. Почему, позвольте узнать? У некоторых снизилась самооценка, они винили себя в том, что не смогли избавиться от шума, тогда как другие обвиняли экспериментатора, поставившего перед ними невыполнимые задачи. Почему?»

На лицах многих преподавателей возникло растерянное выражение. Разгромная критика Тисдейла поставила все под сомнение. Результаты десятилетних исследований, которые представлялись мне законченными и определенными в начале выступления, теперь оказались полными упущений и недоработок.

Я был ошарашен. В голову пришла мысль, что Тисдейл прав, и мне стало стыдно, что я совершенно упустил из виду эти моменты. Я что-то пробормотал о путях научного прогресса и, пытаясь возразить, спросил Тисдейла, может ли он сам разрешить парадокс, который обозначил передо мной.

«Да, думаю, что могу, – сказал он. – Но не здесь и не сейчас».

Я не буду пока раскрывать вам решение, предложенное Тисдейлом. Прежде я хочу попросить вас пройти небольшой тест, который поможет вам определить, кем вы являетесь, оптимистом или пессимистом. Зная, что ответил Тисдейл на вопрос, почему некоторые люди никогда не становятся беспомощными, вы не сможете выполнить тест без искажений.

## Проверьте свой уровень оптимизма

Отвечая на вопросы, вы можете потратить столько времени, сколько понадобится. В среднем на тест уходит около 15 минут. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Важно, чтобы вы ответили на все вопросы прежде, чем познакомитесь с методом обработки и интерпретацией, чтобы быть уверенными, что ваши ответы объективны.

Прочтите описание каждой ситуации и ясно представьте, что это происходит именно с вами. Возможно, вам не приходилось попадать в некоторые из описанных эпизодов, пусть вас это не смущает. Если вы сочтете, что ни один из приведенных ответов не подходит, то постарайтесь выбрать и отметить кружком тот, который применим к вам в большей степени. Вам, возможно, не понравится, как звучат некоторые ответы, но не следует выбирать те, которые соответствуют вашему представлению о том, что вы *должны* сказать или те, которые другие люди сочли бы более правильными; выберите тот из ответов, который вам кажется наиболее подходящим.

Отмечайте только по одному ответу на вопрос. На этом этапе не обращайте внимания на числовые и буквенные коды.

1. Проект, которым вы руководили, оказался весьма успешным. ПХ  
А. *Я грамотно организовал(а) работу команды.* 1  
В. *Успех стал возможен благодаря усилиям всей команды.* 0
2. Вы и ваш(а) супруг(а) (друг, подруга) миритесь после ссоры. УХ  
А. *Сегодня мне удалось уладить конфликт.* 0  
В. *Обычно я легко улаживаю конфликты.* 1
3. Вы заблудились, когда ехали в гости к другу. ПП  
А. *Я пропустил(а) поворот.* 1  
В. *Мой друг плохо объяснил дорогу.* 0
4. Ваш(а) супруг(а) (друг, подруга) устраивает вам сюрприз. ПХ  
А. *Он(а) получил(а) повышение.* 0  
В. *Я приглашал(а) ее (его) вчера на ужин.* 1
5. Вы забыли про день рождения супруги (супруга) или подруги (друга). УП  
А. *Я плохо запоминаю памятные даты.* 1  
В. *Голова была занята другими мыслями.* 0
6. Вы получили подарок от таинственного (-ой) поклонника (-цы). ГХ  
А. *Я кажусь ему (ей) привлекательной (-ым).* 0  
В. *Я популярная личность.* 1
7. Вы боролись за выборный пост и победили. ГХ  
А. *Я потратил(а) много времени и сил на избирательную кампанию.* 0  
В. *Я очень усерден (-на) во всем, что я делаю.* 1
8. Вы пропустили важную встречу. ГП  
А. *Иногда моя память подводит меня.* 1  
В. *Я иногда забываю проверить записи в дневнике.* 0
9. Вы участвовали в выборах на некую должность и проиграли. ПП  
А. *Я недостаточно сил вложил(а) в избирательную кампанию.* 1  
В. *Победил человек, у которого большие связи.* 0

10. Организованный вами вечер прошел удачно. УХ  
А. *Сегодня я был(а) само обаяние.* 0  
В. *Я – хороший хозяин (хозяйка).* 1
11. Вы предотвратили преступление тем, что вызвали полицию. ПХ  
А. *Мое внимание привлек странный шум.* 0  
В. *В этот день я проявил(а) бдительность.* 1
12. Весь год вы были здоровы ПХ  
А. *Я почти не общался (-лась) с больными и избежал(а) инфекции.* 0  
В. *Я старался (-лась) правильно питаться и достаточно отдыхать.* 1
13. Вы не вернули вовремя книгу в библиотеку. УП  
А. *Если я по-настоящему увлекаюсь чтением, то забываю, когда ее нужно сдать.* 1  
В. *Забыл(а) о сроках, так как был(а) занят(а) подготовкой отчета.* 0
14. Вы хорошо заработали на акциях. УХ  
А. *Мой брокер решил попробовать что-нибудь новенькое.* 0  
В. *Мой брокер – отличный инвестор.* 1
15. Вы победили в спортивном соревновании. УХ  
А. *Я чувствовал(а) себя непобедимым (-ой).* 0  
В. *Я упорно тренировался (-лась).* 1
16. Вы провалили важный экзамен. ГП  
А. *Я не настолько умный (-ая), как люди, сдававшие экзамен вместе со мной.* 1  
В. *Я плохо подготовился (-лась).* 0
17. Вы приготовили особое блюдо для подруги (друга), а она (он) к нему почти не при-  
тонулась (-лся). ГП  
А. *Я не очень хороший повар.* 1  
В. *Я готовил(а) его в спешке.* 0
18. Вы проиграли в спортивном соревновании, к которому долго готовились. ГП  
А. *У меня плохие спортивные задатки.* 1  
В. *Я не очень силен (-льна) в этом виде спорта.* 0
19. У вас в машине неожиданно кончился бензин. ПП  
А. *Я не проверил(а), сколько бензина осталось в баке.* 1  
В. *Счетчик расхода бензина был неисправен.* 0
20. Вы не сдержались и нагрубили другу (подруге). УП  
А. *Он(а) всегда придирается ко мне.* 1  
В. *Он(а) был(а) враждебно настроен(а).* 0
21. Вы не сдали вовремя декларацию о доходах. УП  
А. *Я постоянно откладываю дела, связанные с налогами.* 1  
В. *Мне было лень заполнять декларацию в этом году.* 0
22. Вы пригласили кого-то на свидание, но вам отказали. ГП  
А. *Наверное, я непривлекательный (-ая).* 1  
В. *Моя речь была неубедительна.* 0
23. Ведущий телеигры из всей аудитории выбрал вас для участия в шоу. ПХ  
А. *Я сидел(а) в нужном месте.* 0  
В. *Я выглядел(а) самым (-ой) увлеченным (-ой).* 1
24. На вечеринке вас часто приглашали на танец. УХ  
А. *Я имею успех на вечеринках.* 1  
В. *Этим вечером я хорошо выглядел(а).* 0
25. Вы купили своей супруге (супругу) или подруге (другу) подарок, но он не понравился. ПП  
А. *Я купил(а) этот подарок не подумав.* 1

- В. У нее (него) очень требовательный вкус. 0
26. Собеседование по поводу работы прошло очень хорошо. УХ
- А. Я чувствовал(а) себя очень уверенно во время собеседования. 0
- В. Собеседования даются мне легко. 1
27. Вы рассказали анекдот, и все засмеялись. ПХ
- А. Анекдот был смешной. 0
- В. Я выбрал(а) подходящий момент. 1
28. Начальник дал вам очень мало времени на выполнение проекта, но вы все равно завершили его вовремя. ГХ
- А. Мне хорошо дается эта работа. 0
- В. Я работал(а) эффективно. 1
29. Последнее время вы чувствуете себя уставшим (-ей). УП
- А. Я никогда не могу найти время, чтобы расслабиться. 1
- В. Я был(а) очень загружен(а) на этой неделе. 0
30. Вы пригласили кого-то на танец, но вам отказали. ПП
- А. Я не очень хорошо танцую. 1
- В. Он(а) не хотел(а) танцевать. 0
31. Вам удалось спасти человека, который задохнулся. ГХ
- А. Мне известна техника первой помощи в таких ситуациях. 0
- В. Я знаю, что делать в кризисных ситуациях. 1
32. Во время турпоездки вас поселили в плохой гостинице. ГП
- А. В этот раз мне не повезло с турфирмой. 0
- В. Как правило, отдых мне не удается. 1
33. Ваш(а) друг (подруга) сказал(а) что-то обидное. УП
- А. Он(а) всегда бросается фразами, не думая о других. 1
- В. У него (нее) было плохое настроение, и он(а) отыгрался (-лась) на мне. 0
34. Ваш начальник обратился к вам за советом. ГХ
- А. Я специалист в той области, о которой шла речь. 0
- В. У меня для всех найдется полезный совет. 1
35. Друг (подруга) благодарит вас за помощь, которую вы оказали ему (ей) в трудную минуту. ГХ
- А. Мне было приятно помочь ему (ей), когда он(а) оказался (-лась) в сложной ситуации. 0
- В. Я забочусь о людях. 1
36. Вы прекрасно провели время на вечеринке. ПХ
- А. Все были очень дружелюбны. 0
- В. Я был(а) дружелюбно настроен(а). 1
37. Доктор сказал, что вы в хорошей физической форме. ГХ
- А. Я стараюсь чаще тренироваться. 0
- В. Я очень щепетилен (-льна) в вопросах здоровья. 1
38. Ваш(а) супруг(а) или друг (подруга) приглашает вас на романтический уик-энд. УХ
- А. Ему (ей) нужно уехать куда-нибудь на несколько дней. 0
- В. Он(а) любит посещать новые места. 1
39. Доктор сказал, что вы едите слишком много сладкого. ПП
- А. Я не очень внимательно слежу за своей диетой. 1
- В. Сахар есть во всем, от него невозможно отказаться. 0
40. Вас просят возглавить важный проект. УХ
- А. У меня есть успешный опыт выполнения подобного проекта. 0
- В. Я – хороший руководитель. 1



41. Вы часто ссоритесь с супругом (супругой) или другом (подругой). ПП  
А. Я чувствую себя раздражительной (-ым) и нервной (-ым) последнее время. 1  
В. Последнее время он(а) враждебно настроен(а). 0
42. Катаясь на лыжах, вы много падаете. УП  
А. Катание на лыжах – не простое дело. 1  
В. Трасса обледенела. 0
43. Вы получили престижную награду. ГХ  
А. Я нашел (-ла) решение серьезной проблемы. 0  
В. Я был(а) лучшим работником. 1
44. Ваши акции все время падают в цене. ГП  
А. Я мало знаю о нынешней экономической ситуации. 1  
В. Я выбрал(а) неудачные акции. 0
45. Вы выиграли в лотерею. ПХ  
А. Мне просто повезло. 0  
В. Я выбрал(а) правильные номера. 1
46. Вы набрали вес во время отпуска и теперь не можете его сбросить. УП  
А. Диеты в конечном счете не помогают. 1  
В. Диета, которой я воспользовался (-лась), не дала эффекта. 0
47. Вы оказались в больнице, и вас почти никто не навещает. ПП  
А. Я раздражительный (-ая), когда болею. 1  
В. Мои друзья невнимательны в таких делах. 0
48. Вас обманули. ГП  
А. Я излишне доверчив(а). 1  
В. Я зря поверил(а) этому человеку. 0

### Ключ к обработке

УП \_\_\_\_\_

УХ \_\_\_\_\_

ГП \_\_\_\_\_

ГХ \_\_\_\_\_

КН \_\_\_\_\_

ПП \_\_\_\_\_

ПХ \_\_\_\_\_

Общий балл П \_\_\_\_\_

Общий балл Х \_\_\_\_\_

Х-П \_\_\_\_\_

Отложите тест на некоторое время в сторону. Вы подведете итоги позднее, после того как ознакомитесь со следующей главой.

### Стиль объяснений

Когда Джон Тисдейл высказал свои возражения по поводу моего доклада, сделанного в Оксфордском университете, в какой-то момент я почувствовал себя так, будто несколько лет работы просто выпали из моей жизни. Тогда я еще не знал, что критические замечания Тисдейла в результате приведут к тому, к чему я стремился больше всего – практическому применению наших находок для оказания помощи нуждающимся и страждущим людям.

Действительно, как отметил Тисдейл в своей разгромной речи, два человека из трех стали беспомощными. Но он заострил внимание на том факте, что каждый третий испытуемый сопротивлялся; вопреки всем попыткам сделать их беспомощными, эти люди не сдавались. Это был парадокс, и пока он не был разрешен, мою теорию нельзя было назвать полноценной.

Покидая аудиторию вместе с Тисдейлом, я спросил его, не согласился бы он поработать со мной, чтобы посмотреть, не удастся ли нам сообща сформулировать полноценную и достоверную теорию. Он дал согласие, и мы стали встречаться регулярно. Когда я приезжал из Лондона, мы совершали длительные прогулки по ухоженным паркам Оксфорда, обсуждая недостатки моей теории. Во время такой прогулки я спросил его, в чем, по его мнению, состоит причина, по которой один человек оказывается уязвим перед беспомощностью, а другой – нет. По его мнению, причина заключалась в том, как люди объясняют себе те неприятности, которые случаются с ними. Он был убежден, что люди, придерживающиеся определенного рода объяснений происходящего, являются склонными к беспомощности.

Время от времени я прерывал свое пребывание в Англии и возвращался на неделю в Соединенные Штаты. В первую же такую поездку, вернувшись в Пенсильванский университет, я узнал, что моя теория была подвергнута критике, схожей с той, с которой выступил Тисдейл, со стороны двух смелых студенток из моей научной группы, Лин Абрамсон и Джуди Гарбер. Лин и Джуди вдохновлялись получившей широкий резонанс работой человека по имени Бернард Вайнер. В конце 1960-х Вайнер, молодой социальный психолог из Калифорнийского университета, начал размышлять над тем, почему одним людям удается достичь высоких результатов, а другим – нет. Он пришел к выводу, что во многом это зависит от стиля мышления, в рамках которого люди объясняют причины успехов и неудач. Его подход получил название теории атрибуции<sup>9</sup>. (То есть вопрос в том, каким факторам люди приписывают свои успехи и неудачи.)

Эта точка зрения противоречит традиционному представлению о достижениях, классическим выражением которого является эффект частичного подкрепления, старый трюк теории обучения. Если вы даете крысе кусочек корма каждый раз, когда она нажимает на рычаг, это называется непрерывным подкреплением; соотношение вознаграждений к усилиям – один к одному, одна порция корма за одно нажатие. Если после этого вы прекратите давать ей корм за нажатие рычага («ослабление»), она нажмет на него три или четыре раза и перестанет, поскольку увидит, что корма больше нет. С другой стороны, если вместо подкрепления «один к одному» вы предложите крысе «частичное» подкрепление, например, одна порция корма за каждые 5 или 10 нажатий, а затем прекратите (ослабите) подкрепление, то крыса может еще до ста раз нажать на рычаг, прежде чем остановится.

Эффект частичного подкрепления был продемонстрирован в 1935 году и принес его первооткрывателю Б. Ф. Скиннеру статус непререкаемого авторитета в бихевиоризме. Однако этот принцип, доказавший свою эффективность применительно к крысам и голубям, не всегда срабатывает на людях. Обнаружилось, что некоторые сдаются сразу, как только прекращается подкрепление, тогда как другие продолжают действовать.

У Вайнера возникла идея, объясняющая, почему этот механизм плохо применим к людям: те, кто думают, что причина, по которой они не получают подкрепления, носит устойчивый характер (например, такой вывод: «экспериментатор решил больше не вознаграждать меня»), сдаются сразу, а те, кто считают, что причина была временной («это чертово оборудование, наверное, заело»), будут продолжать действия, постольку полагают, что ситуация может измениться и они снова будут получать вознаграждение. Проведя эксперимент, Вайнер получил именно те результаты, которые ожидал. Способ истолкования ситуации, а не схема подкрепления определяет поведение человека. Таким образом, в русле теории атри-

---

<sup>9</sup> От англ. *to attribute* – приписывать, объяснять. – Прим. пер.

буции постулируется, что человеческое поведение регулируется не столько «графиком подкреплений», получаемых извне, сколько внутренним психическим состоянием, толкованиями, которые используют люди для объяснения особенностей этого «графика».

Эта работа произвела сильный эффект, особенно на молодых ученых, таких как Лин Абрамсон и Джуди Гарбер. Она существенно повлияла на их взгляды и послужила тем фундаментом, опираясь на который они анализировали теорию выученной беспомощности. Когда во время своего первого визита домой я сообщил своим коллегам о той критике, которой подвергся со стороны Джона Тисдейла, Лин и Джуди ответили, что он был прав, а я ошибался, и теорию следует переосмыслить.

Лин Абрамсон появилась в Пенсильванском университете всего год назад и сразу же была признана одним из лучших молодых психологов за последние несколько лет. Выглядела внешне весьма непритязательно (залатанные джинсы, простая хлопковая майка), она обладала выдающимися умственными способностями. Сперва она намеревалась выяснить, какие лекарственные средства генерируют выученную беспомощность у животных, а какие могут снизить вероятность ее возникновения. Она пыталась доказать схожесть депрессии и беспомощности, продемонстрировав, что за ними стоит один и тот же нейрохимический механизм.

Джуди Гарбер, изучавшая клиническую психологию в Южном университете, бросила учебу из-за личностного кризиса. Пока она постепенно возвращалась к жизни, она согласилась поработать в качестве волонтера несколько лет в моей лаборатории. Мне она сказала, что хочет доказать, что способна внести достойный вклад в психологию, с тем, чтобы в конечном счете стать участником престижной аспирантской программы. Сотрудники лаборатории всегда испытывали двойственное состояние, наблюдая, как эта модно одетая молодая женщина с длинными накрашенными ногтями кормит белых крыс. Но постепенно Джуди, как и Лин, проявила свои способности и в скором времени стала принимать участие и в более ответственных делах. Весной 1975 года Джуди тоже была вовлечена в работу, посвященную беспомощности животных. После того как Тисдейл раскритиковал доклад, Лин и Джуди свернули собственные темы и присоединились к нам, помогая заново выстраивать теорию, чтобы сделать ее более применимой к людям.

Никогда за время своей карьеры я не разделял распространенной среди психологов тенденции остерегаться критики. Это давняя традиция была позаимствована у психиатрии с ее врачебным авторитаризмом и неспособностью признавать ошибки. Можно вспомнить времена Фрейда, когда в сфере психиатрических исследований господствовала горстка деспотов, которые относились к инакомыслящим как к варварам, нападающим, чтобы узурпировать власть. Одно критическое слово со стороны молодого ученика – и его изгоняли.

Я сторонник гуманистической традиции. В эпоху Возрождения ученые считали критика союзником, помогающим приблизиться к реальности. Критики в науке – не то же, что театральные критики, от которых во многом зависит провал или успех артиста. Для ученых критика – это еще одно средство, помогающее обнаружить допущенные ошибки, как бы еще один эксперимент, проводящийся для того, чтобы посмотреть, подтвердится или будет опровергнута теория. Подобно участию адвоката в судебном процессе, это один из лучших способов, выработанных людьми, чтобы приблизиться к истине.

В беседах со своими студентами я всегда отмечал, что важно приветствовать критику и принимать ее. Я постоянно напоминал им: «В нашей лаборатории ценится искренность и оригинальность, а не прислужничество». Поэтому когда Абрамсон и Гарбер, а тем более Тисдейл, высказали мне свое мнение, я и не помышлял сердиться или враждовать с ними. Я тут же не задумываясь вовлек их как союзников в процесс совершенствования теории. Мы с моими замечательными студентками бывало спорили по 12 часов без перерыва, обсуждая, как при построении теории учесть их замечания.

Я поддерживал две ветви дискуссии. Первая – с Джоном Тисдейлом, находящимся в Оксфорде. Джон был компетентен в вопросах терапии, поэтому, обсуждая варианты изменения теории, мы анализировали возможность лечения депрессии путем коррекции тех схем мышления, которыми пользовались склонные к депрессии люди, объясняя себе причины негативных событий. Вторая – с Абрамсон и Гарбер в Филадельфии, направляемая повышенным интересом Лин к этиологии (то есть причинам) психических заболеваний.

Мы с Тисдейлом начали вместе работать над рукописью о новом подходе к терапии беспомощности и депрессии, который должен основываться на изменении привычных для людей способов объяснений. Помимо этого, Абрамсон и я приступили к работе над статьей, посвященной тому, как стиль объяснений может стать причиной беспомощности и депрессии.

Тогда же ко мне обратился главный редактор *Journal of Abnormal Psychology*, который сообщил, что дискуссия о выученной беспомощности вызвала широкий интерес, и в журнал приходит огромное количество писем, многие из которых содержат критические замечания, подобные тем, что сделали Джон, Лин и Джуди. Редактор планировал посвятить этой дискуссии целый номер и интересовался, не хотел бы я написать для него статью. Я согласился и затем убедил Лин и Джона позволить мне объединить две статьи, над которыми мы работали порознь. Я посчитал важным, чтобы новая теория была представлена именно в таком виде, поскольку в этом случае она уже содержала бы наш ответ на критику.

Наш подход был близок теории атрибуции Бернарда Вайнера, но отличался от нее тремя моментами. Во-первых, нас интересовали не просто единичные, отдельные объяснения, которое человек дает каким-то конкретным неудачам, а *характер* этих объяснений в целом. Мы утверждали, что существует такой феномен, как *стиль* объяснений. У каждого из нас есть собственное видение, свой способ понимания причин, и, будь у нас возможность, мы бы навязали это видение всему миру. Во-вторых, тогда как Вайнер говорил о двух параметрах объяснения – устойчивости и персонализации – мы ввели еще один – генерализацию<sup>10</sup>. (Далее мы будем говорить об этом подробнее.) В-третьих, объяснения интересовали Вайнера с точки зрения достижений, а мы были сфокусированы на психических болезнях и терапии.

Специальный выпуск *Journal of Abnormal Psychology*, в котором была опубликована статья, написанная Лин, Джоном и мной, вышел в феврале 1978 года. Статья содержала ответы на все основные возражения и претензии, высказанные в адрес первого варианта теории выученной беспомощности. Теория была хорошо принята и стала источником вдохновения для еще большего количества исследований, чем ее первоначальный вариант. Мы продолжили и разработали вопросник, с которым вы уже ознакомились ранее в этой главе. С его появлением стало возможным определить стиль объяснений, а наш подход – применить на практике, за пределами лабораторных стен, в реальном мире, для решения актуальных человеческих проблем.

Каждый год Американская психологическая ассоциация присуждает специальную премию – Early Career Award – психологу, добившемуся «выдающихся научных достижений» в течение первых десяти лет своей карьеры. Я получил ее в 1976 году за теорию беспомощности, Лин Абрамсон – в 1981-м за модифицированный вариант этой теории.

## Те, кто не сдаются

А что думаете вы о причинах неудач, крупных и мелких, встречавшихся на вашем жизненном пути? Легко сдающиеся люди, потерпев фиаско, обыкновенно говорят: «Все как обычно. Это будет продолжаться и дальше, до бесконечности, и разрушит все мои планы». Те,

---

<sup>10</sup> Позднее Вайнер тоже добавил в свою модель третий параметр объяснения причин происходящих событий: контролируемость. См.: Гордеева Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // *Современная психология мотивации* / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл. 2002. – Прим. пер.

кто противостоят неудачам, сопротивляются им, высказываются так: «Это просто неудачное стечение обстоятельств, черная полоса скоро пройдет, ведь жизнь на этом не заканчивается».

Ваш привычный способ объяснения негативных событий, ваш стиль объяснений это не просто набор слов, которые вы произносите, столкнувшись с неприятностями, это нечто большее. Это привычный образ мышления, который вы усваивали на протяжении детства и юности. Ваш стиль объяснений возникает непосредственно из вашего видения своего места в мире и зависит от того, считаете ли вы себя значимым и достойным или бесполезным и безнадёжным. Это те признаки, по которым можно определить, кем вы являетесь – оптимистом или пессимистом.

Тест, с которым вы уже ознакомились, сконструирован так, чтобы выявить ваш стиль объяснений.

Существуют три ключевых параметра вашего стиля объяснений: устойчивость, генерализация и персонализация.

### Устойчивость

Люди, которые легко опускают руки, убеждены, что причины случившихся с ними неприятностей носят устойчивый характер. Они считают, что неприятности будут продолжаться, будут всегда портить им жизнь. Та категория людей, которая сопротивляется беспомощности, полагает, что неприятности – временное явление.

#### УСТОЙЧИВОСТЬ (*пессимист*)

«Я конченый человек».

«Мне никакие диеты не помогут».

«Ты постоянно придираешься».

«Мой начальник — настоящий ублюдок».

«Ты никогда не говоришь со мной»

#### НЕУСТОЙЧИВОСТЬ (*оптимист*)

«Я истощился».

«Диета не поможет, если переесть».

«Ты ворчишь, когда я не прибираюсь в своей комнате».

«Босс в плохом настроении».

«Ты не общаешься со мной в последнее время».

Если, размышляя о неприятностях, вы используете выражения *всегда* и *никогда*, а также подчеркиваете фактор постоянства и неизменности, значит, у вас устойчивый, пессимистичный стиль. Если вы размышляете в категориях *иногда* и *в последнее время*, если подчеркиваете мимолетность и скоротечность негативных событий, то у вас оптимистичный стиль. Теперь перейдем к тесту. Обратите внимание на восемь пунктов, отмеченных буквами «УП» (то есть «устойчивость плохого»), это вопросы под номерами 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46.

С их помощью оценивается, насколько устойчивыми и постоянными вы считаете причины своих неприятностей. Ответы с оценкой 0 указывают на оптимизм, с оценкой 1 – на пессимизм. Например, если вы, отвечая на вопрос 5, выбрали вариант «Я плохо запоминаю памятные даты», чтобы объяснить, почему вы забыли о дне рождения супруги, то избрали более постоянную и, следовательно, пессимистичную причину.

Сложите числа, соответствующие выбранным вами ответам на вопросы с индексом «УП». Впишите сумму в строку «УП» в ключе обработки результатов.

Если вы получили 0 или 1, это указывает на то, что вы очень оптимистичны;

от 2 до 3 – умеренно оптимистичны;

4 – промежуточный показатель;

5 или 6 – скорее пессимистичны;

если вы набрали 7 или 8 баллов, то вам будет полезно ознакомиться с разделом этой книги под названием «Трансформация: от пессимизма к оптимизму».

Объясняя, почему так важен параметр устойчивости, мы также отвечаем и на вопрос Джона Тисдейла о том, почему одни люди навсегда остаются беспомощными, а другие вскоре возвращаются в нормальное состояние.

Неудача любого заставляет чувствовать беспомощность по меньшей мере *на мгновение*. Это словно удар в живот. Возникает боль, но она постепенно уходит, у некоторых – почти сразу. Это люди, получившие результат 0 или 1. У других боль долго не проходит, она вспыхивает, бурлит и постепенно кристаллизуется в форме недовольства и разочарования. Такие люди набирают от 7 до 9 баллов. Они остаются беспомощными в течение нескольких дней, возможно месяцев, даже после мелких неприятностей. После серьезных поражений они могут никогда не прийти в форму.

Оптимистичный стиль объяснения позитивных событий прямо противоположен оптимистичному стилю объяснения негативных. Люди, полагающие, что причины приятных событий имеют устойчивый характер, оптимистичны в большей степени, чем люди, объясняющие такие события неустойчивыми причинами.

#### НЕУСТОЙЧИВОСТЬ (пессимист)

«Сегодня удачный день».

«Я отдал все силы».

«Мой соперник выдохся».

#### УСТОЙЧИВОСТЬ (оптимист)

«Мне всегда везет».

«Я талантлив».

«Он мне не соперник».

Оптимистичные люди объясняют позитивные события устойчивыми причинами, такими как личные качества, способности, тем, что так происходит *всегда*. Пессимисты называют переходящие причины: настроение, степень приложенных усилий, случайность, говорят, что так происходит *иногда*.

Вероятно, вы обратили внимание, что часть вопросов в тесте (фактически половина из них) касается позитивных событий, например: «Вы хорошо заработали на акциях». Подсчитайте количество баллов, сложив цифры, соответствующие ответам на вопросы, отмеченные индексом «УХ» (устойчивость хорошего): 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38, 40.

Цифрой 1 отмечены устойчивые оптимистичные ответы. Сложите цифры и впишите сумму в строку «УХ» в ключе обработки.

Оценка от 7 до 8 означает, что вы очень оптимистично оцениваете вероятность того, что позитивные события будут продолжаться;

6 – умеренно оптимистичная оценка;

4 или 5 – промежуточный показатель;

0, 1 или 2 – очень пессимистичная.

Люди, убежденные, что причины положительных событий носят устойчивый характер, добившись успеха, стараются еще усерднее. Люди, которые видят за приятными событиями лишь временные причины, могут пасть духом даже столкнувшись с успехом, поскольку рассматривают его как случайность, недоразумение.

## Генерализация: специфичность – универсальность

Говоря об устойчивости, мы подразумеваем время, а говоря о генерализации – пространство.

Приведем пример. Крупная фирма сокращает штат бухгалтеров. Два попавших под это сокращение специалиста, Нора и Кевин, впадают в депрессию. Они оба в течение нескольких

месяцев не могут собраться с силами, чтобы заняться поисками новой работы, оба избегают делать что-либо напоминающее им об их прежнем занятии. Однако Нора осталась любящей женой, активно выполняющей свои обязанности. Ее социальная жизнь протекает нормально, она не жалуется на здоровье и она продолжает трудиться три дня в неделю. Кевин, наоборот, совершенно расклеился. Он игнорирует жену и ребенка, проводит вечера, погрузившись в мрачные раздумья. Он отклоняет приглашения на вечеринки, говорит, что не может видеть людей. Не смеется над шутками. Он прекратил бегать трусцой, подхватил простуду, которая не проходила всю зиму.

Некоторые люди могут аккуратно сложить свои неприятности в ящик и продолжать жить, даже если проблема касается важного аспекта их жизни, например работы или любовных отношений. Другие же размякают по любому поводу. Для них все – катастрофа. Когда рвется одна из нитей, скрепляющих их жизнь, распускается все полотно.

Суть в том, что люди, дающие *универсальные* объяснения своим неудачам, сдают все позиции, вообще утрачивают способность действовать, даже если неудача постигла их только в какой-то одной области. Люди, которые находят конкретные, *специфичные* объяснения, могут стать беспомощными в одной сфере жизни, но будут продолжать нормально функционировать в других.

Примеры универсальных и специфичных объяснений негативных событий.

УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ (*пессимист*)

«Все преподаватели пристрастны».  
«Я вызываю отвращение».  
«Книги бесполезны».

СПЕЦИФИЧНОСТЬ (*оптимист*)

«Профессор Селигман необъективен».  
«Я ей противен».  
«Эта книга никуда не годится».

У Норы и Кевина были одинаково высокие оценки по параметру «устойчивость» в нашем тесте. С этой точки зрения они оба оказались пессимистами. После увольнения оба долго пребывали в состоянии депрессии. Однако по параметру генерализации их оценки оказались прямо противоположны. Кевин заключил, что увольнение означает его полную и всестороннюю непригодность. Нора, с другой стороны, считала, что ее неприятности имеют узкие, специфичные причины. Когда ее уволили, она решила, что была не очень хорошим бухгалтером.

Во время долгих прогулок по Оксфорду с Джоном Тисдейлом, обсуждая обозначенный им парадокс, касающийся того, что одни люди опускают руки, а другие нет, мы разделили их на три группы и выделили три параметра, по которым можно судить, кто из сдаст позиции, а кто нет.

Первый из этих прогностических параметров, *устойчивость*, обуславливает, как долго человек останется в состоянии упадка. Устойчивые характеристики негативных событий приводят к продолжительной беспомощности, неустойчивые – порождают сопротивляемость.

Второй прогностический параметр, или предиктор, – это *генерализация*. Универсальные объяснения приводят к тому, что беспомощность охватывает широкий круг ситуаций, а специфичные вызывают беспомощность только в проблемной области. Кевин был жертвой генерализации беспомощности. Попав под сокращение, он решил, что причина носит универсальный характер, и повел себя так, будто беда охватила все аспекты его жизни. Оценка Кевина по показателю генерализации указывает, что ему свойственен катастрофичный взгляд на происходящее. О третьем предикторе, *персонализации*, вы прочтете далее.

Вам свойственно катастрофичное восприятие? Что говорит о вас в этой связи наш тест? Например, отвечая на вопрос 18, вы выбрали универсальный ответ («у меня плохие спортивные задатки») или специфичный («не очень силен в этом виде спорта»)? Обработайте ответы на вопросы с индексом «ГП» (генерализация плохого): 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48.

Сложите цифры справа от выбранных ответов и впишите сумму в соответствующую строку с пометкой «ГП» в ключе.

- Оценка 0 или 1 – очень оптимистичный;
- 2 или 3 – умеренно оптимистичный;
- 4 – промежуточный показатель;
- 5 или 6 – умеренно пессимистичный;
- 7 или 8 – очень пессимистичный.

Теперь о противоположных событиях. *Оптимистичный стиль объяснений позитивных событий противоположен объяснениям плохих.* Оптимист убежден, что негативные события имеют специфичные причины, тогда как хорошие будут позитивно влиять на все, что он делает. Пессимист считает, что плохие события имеют универсальные причины, а за хорошими стоят специфичные факторы. Когда Нора получила предложение временно поработать в той же компании, она подумала: «Наконец они поняли, что не могут обойтись без меня». Когда Кевин получил аналогичное предложение, то подумал: «Им, должно быть, реально не хватает кадров».

СПЕЦИФИЧНОСТЬ (пессимист)

- «У меня математический склад ума».
- «Мой брокер хорошо знает нефтяной рынок».
- «Я понравился ей».

УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ (оптимист)

- «Я сообразительный».
- «Мой брокер — свой человек на Уолл-стрит».
- «Я был обаятелен».

Определите уровень своего оптимизма с точки зрения генерализации хороших событий. Обработайте ответы на вопросы с индексом «ГХ»: 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37, 43.

Ответы, которым соответствует оценка 0, указывают на пессимизм (специфичность). Какой ответ вы дали на вопрос 35 о причине, по которой оказали помощь своему другу: «Мне было приятно помочь ему, когда он оказался в сложной ситуации» (специфичность и пессимизм) или «Я забочусь о людях» (универсальность и оптимизм)?

Подсчитайте количество баллов и впишите получившуюся сумму в строку «ГХ».

- Оценка 7 или 8 – очень оптимистичный;
- 6 – умеренно оптимистичный;
- 4 или 5 – промежуточный показатель;
- 3 – умеренно пессимистичный;
- 0, 1 или 2 – очень пессимистичный.

## Из чего состоит надежда

Надежда в основном была сферой компетентности проповедников, политиков и мелких торговцев. Концепция стиля объяснений позволяет перенести надежду в лабораторию, где ученые могут подвергнуть ее анализу, чтобы понять, как она функционирует.

Есть у нас надежда или нет, зависит от двух параметров нашего стиля объяснений: генерализации и устойчивости. Надежда обеспечивается умением найти такие объяснения неудачи, которые носили бы временный и специфичный характер. Временный, неустойчивый характер причины ограничивает чувство беспомощности во времени, а специфичность связывает беспомощность с одной конкретной ситуацией. Устойчивые причины, напротив, проецируют беспомощность далеко в будущее, а их универсальность распространяет ее на все, что вы пытаетесь предпринять, любые ваши действия. Выбор устойчивых и универсальных причин неудач – возвращение отчаяния.



#### БЕЗНАДЕЖНОСТЬ

«Я глупый».

«Все мужчины — тираны».

«Эта шишка, скорее всего, раковая опухоль».

#### НАДЕЖДА

«У меня похмелье».

«У мужа было плохое настроение».

«Эта шишка, скорее всего, пустяк».

Вероятно, одним из самых важных показателей теста является ваш коэффициент надежды по отношению к негативным событиям (КН). Он вычисляется сложением показателей «ГП» и «УП». Полученная сумма и будет вашим коэффициентом надежды по отношению к негативным событиям (КН).

Если он составляет 0, 1 или 2 – ваша надежда чрезвычайно сильна;

3, 4, 5 или 6 – вы умеренно надеющийся;

7 или 8 – промежуточный показатель;

9, 10 или 11 – вы умеренно не надеющийся;

12, 13, 14, 15 или 16 – вы ни на что не надеетесь.

Люди, подбирающие устойчивые и универсальные объяснения для своих проблем, склонны совершенно выходить из строя под давлением неудач, становясь дееспособными надолго и во всех сферах деятельности.

Ничто не сравнится по важности с вашим коэффициентом надежды.

### Персонализация: внутренняя – внешняя

Последний параметр стиля объяснений – это *персонализация*.

Однажды я жил с женщиной, которая обвиняла во всем меня. Плохая еда в ресторане, опоздавший самолет, даже недостаточно ровные складки на брюках, полученных из химчистки. «Дорогая, – сказал я ей однажды, разозлившись, когда она возложила на меня вину за неработающий фен, – я не встречал другого человека, который был бы так упорен в поисках виноватых исключительно вокруг себя, как ты».

«Да, – парировала она, – и в этом тоже ты виноват!»

Когда случаются неприятности, мы можем винить себя (интернализировать) либо можем винить других людей или обстоятельства (экстернализировать). У людей, которые обвиняют себя в неудачах, в результате падает самооценка. Они считают себя никчемными, бездарными, непривлекательными. Те, кто винят случай и внешние обстоятельства, не теряют самоуважения при столкновении с неприятными ситуациями. В целом они относятся к себе лучше, чем те, кто во всем обвиняют себя.

Таким образом, низкая самооценка, как правило, берет начало (происходит) во внутренне-ориентированном стиле объяснений негативных событий.

#### ВНУТРЕННЯЯ ОРИЕНТАЦИЯ

(низкая самооценка)

«Я болван».

«Я не способен научиться играть в покер».

«Я неуверенный».

#### ВНЕШНЯЯ ОРИЕНТАЦИЯ

(высокая самооценка)

«Ты болван».

«Мне не везет в покере».

«Я рос в бедности».

Подсчитайте свой показатель «ПП» (персонализация плохого); это вопросы 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, 47.

Ответы с числом 1 – пессимистичные (внутренние, или личные причины). Полученный результат впишите в строку «ПП» в ключе.

Оценка 0 или 1 указывает на очень высокую самооценку;

2 или 3 – это умеренная самооценка;

4 – промежуточный показатель;

5 или 6 – умеренно низкая самооценка;

7 или 8 – очень низкая самооценка.

Из трех параметров стиля объяснений персонализация – самый простой для понимания. Вспомните любимую детскую отговорку, которую любой ребенок усваивает одной из первых: «Это не я, это он сделал». Кроме того, этот параметр можно очень легко переоценить. Он контролирует лишь то, что вы *чувствуете* по отношению к самому себе, в то время как генерализация и устойчивость – более важные параметры – координируют то, что вы *делаете*: как долго вы пребываете в состоянии беспомощности и как широко она распространяется.

Персонализация – единственный критерий, который легко сфальсифицировать. Если я попрошу вас рассказать о своих проблемах с точки зрения их зависимости от внешних причин, вы легко сделаете это, даже если на самом деле привыкли винить во всем только себя. Однако если попросить пессимиста подобрать неустойчивые и специфичные причины для своих неприятностей, он не сможет этого сделать (по крайней мере, пока не овладеет техникой, описанной в разделе «От пессимизма к оптимизму»).

И еще кое-что, прежде чем вы подведете окончательный итог: *оптимистичный стиль объяснений позитивных событий противоположен используемому для объяснения негативных: он является скорее внутренним, чем внешним*. Люди, убежденные, что причины хороших событий находятся в них, оказываются лучшего мнения о себе, чем те, кто видят источник хорошего в других людях или в обстоятельствах.

ВНЕШНЯЯ ОРИЕНТАЦИЯ (пессимист)

«Я поймал удачу».

«Все дело в мастерство моих товарищей по команде».

ВНУТРЕННЯЯ ОРИЕНТАЦИЯ (оптимист)

«Я всегда могу воспользоваться выпавшим мне шансом».

«В этом деле я мастер».

Ваш последний показатель в этом тесте – «ПХ» (персонализация хорошего). Соответствующие вопросы: 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, 45.

Ответы с цифрой 0 – внешние и пессимистичные, с цифрой 1 – внутренние и оптимистичные.

Впишите полученную сумму в строку «ПХ» ключа обработки.

Оценка 7 или 8 – очень оптимистичный;

6 – умеренно оптимистичный;

4 или 5 – промежуточный показатель;

3 – умеренно пессимистичный;

0, 1 или 2 – очень пессимистичный.

Теперь можете подвести окончательный итог.

Сперва сложите три показателя: «УП» + «ГП» + «ПП». Вы получите общий балл «П» (плохие события).

Затем сложите показатели «УХ» + «ГХ» + «ПХ». Это ваш итоговый балл «Х» (хорошие события).

Теперь нужно вычесть «П» из «Х». Полученное число (Х – П) – ваш окончательный результат.

### О чем говорят эти цифры?

- Если показатель «П» от 3 до 6 баллов, – вы удивительно оптимистичны и вам нет необходимости читать третью часть книги;  
от 6 до 9 баллов – вы умеренно оптимистичны;  
10 или 11 – указывают на средний, нормальный уровень;  
от 12 до 14 – умеренно пессимистичны.  
Показатели свыше 14 баллов указывают на необходимость изменений.
- Если показатель «Х» – 19 баллов и больше, вы относитесь к хорошим событиям очень оптимистично;  
от 17 до 19 – вы мыслите умеренно оптимистично;  
от 4 до 16 – средний уровень;  
11–13 – вы рассуждаете довольно пессимистично;  
10 или меньше – вы глубокий пессимист.
- Наконец, если разность (Х – П) больше 8, вы очень оптимистичны по отношению к широкому спектру событий;  
6–8 – вы умеренно оптимистичны;  
3–5 – промежуточный показатель;  
1–2 – вы умеренно пессимистичны;  
оценка 0 или меньше указывает, что вы очень пессимистичны.

### Замечание об ответственности

Обучение оптимизму, несомненно, сулит очевидную выгоду, но и сопряжено с определенными опасностями. Устойчивость? Генерализация? С этим все ясно. Я хочу, чтобы моя депрессия была непродолжительной и локальной. Хочу быстро восстанавливаться. Но что насчет поиска внешних причин? Разве это правильно – обвинять других в собственных неудачах?

Конечно, мы хотим, чтобы люди осознали, что сами создают беспорядок, чтобы они были ответственными за собственные действия. Некоторые психологические концепции нанесли существенный вред нашему обществу, способствуя снижению уровня личной ответственности. В частности: зло, порок – это нераспознанное душевное расстройство; дурные манеры – следствие невроза; «успешно вылеченные» пациенты уклоняются от своих обязанностей в семье, поскольку это не приносит им личного удовлетворения. Вопрос в том, не будет ли подорвано чувство ответственности, если мы вместо того, чтобы винить себя в собственных неудачах, начнем искать их источник вовне?

Я не склонен оправдывать никакие стратегии, ведущие к дальнейшему снижению ответственности. Я не считаю, что люди должны полностью пересмотреть свои убеждения и переключиться с внутренней ориентации на внешнюю. Тем не менее есть одно условие, при котором сделать это необходимо, и это условие – депрессия. Как мы увидим в следующей главе, люди в состоянии депрессии часто берут на себя гораздо больше ответственности за негативные события, чем следует.

И здесь мы подходим к более важному вопросу: в чем смысл признания человеком собственных ошибок? Ответ, по моему убеждению, в том, что только так он сможет измениться. Нам известно, что, не приняв на себя ответственность, человек измениться не сможет. А для осуществления изменений ключевым фактором является не локализация причин (внутренняя или внешняя), а устойчивость. Если вы убеждены, что причина ваших неурядиц носит

постоянный, устойчивый характер (недостаток интеллекта, отсутствие таланта, непривлекательность), вы не будете ничего предпринимать, чтобы измениться. Вы не будете заниматься самосовершенствованием. Однако если вы считаете, что причина носит временный, неустойчивый характер (плохое настроение, недостаточное старание, избыточный вес), вы можете попытаться что-то изменить. Если мы хотим, чтобы люди несли ответственность за свои действия, то да, мы должны ориентировать их на внутренний стиль объяснений. Но гораздо важнее, чтобы люди были способны объяснять неблагоприятные события неустойчивыми, временными причинами, ибо только тогда они поверят, что способны изменить свою жизнь в лучшую сторону.

## **Что делать пессимистам?**

Самый важный вопрос, стоящий на повестке дня, – является ли ваш стиль объяснений пессимистичным? Если это так, если вы получили плохой результат по тесту, то рискуете столкнуться (и, возможно, уже сталкивались) с четырьмя типами неблагоприятных событий. Во-первых, как будет ясно из следующей главы, вы очень уязвимы для депрессии. Во-вторых, ваши трудовые достижения будут гораздо ниже, чем ваш потенциал. В-третьих, ваше физическое здоровье и сила иммунитета будут ниже нормы, и с возрастом это несоответствие может усиливаться. И, наконец, жизнь в целом может оказаться не столь приятной и благополучной, как могла бы быть. Пессимистичный стиль объяснений ведет к страданиям.

Если вы получили средний результат, то в повседневных ситуациях у вас не будет особых проблем. Однако в кризисных ситуациях, на сложных жизненных этапах, с которыми нам всем приходится сталкиваться, вы можете сильно пострадать. В таком случае вы можете впасть в неоправданно глубокую депрессию. Какова будет ваша реакция, если вы узнаете, что ваши акции рухнули в цене, если вы будете отвергнуты любимым человеком, если не получите работу, на которую рассчитывали? Скорее всего, вас охватит глубокая печаль. Вы утратите интерес к жизни. Вам будет очень сложно начать что-то делать, попытаться как-то переломить ситуацию. Будущее будет видеться исключительно в мрачном свете. И такое состояние будет длиться неделями и даже месяцами. Вы, возможно, уже испытывали нечто похожее раньше; большинство людей прошли через это. Явление настолько распространенное, что в учебниках его называют нормальной реакцией.

Однако обыденность и привычность того факта, что любая неудача выбивает вас из колеи, не означает, что такова жизнь или что с этим нужно смириться. Если вы освоите другой стиль объяснений, то будете лучше подготовлены к встрече с трудностями и не позволите депрессии овладевать вами.

Преимущества нового стиля объяснений этим не исчерпываются. При среднем уровне пессимизма ваши жизненные достижения оказываются скромнее, чем можно было ожидать. Как вы узнаете из глав 6, 8 и 9, даже средний уровень пессимизма негативно влияет на ваши успехи в школе, на работе и в спорте. Это справедливо и по отношению к физическому здоровью. В главе 10 показано, что даже у обычного среднестатистического пессимиста состояние здоровья может не дотягивать до нормы. Не исключено, что такой человек столкнется с возрастными заболеваниями раньше и в более тяжелой форме. Может быть нарушено функционирование иммунной системы, вследствие чего инфекционные заболевания будут более частыми, а выздоровление – более медленным.

Если вы воспользуетесь методом, описанным в главе 12, то сможете повысить свой повседневный уровень оптимизма. Вы заметите, что более оптимистично реагируете на житейские неурядицы и быстрее, чем прежде, восстанавливаетесь после серьезных потрясений. Вы начнете добиваться больших успехов на работе, в учебе и спорте. И в конечном счете даже ваше тело будет служить вам лучше.

## Глава 4

### Крайний пессимизм

Когда мы находимся в пессимистичном, подавленном состоянии, мы переживаем легкую форму распространенного психического расстройства – депрессию. Депрессия – это логическое продолжение пессимизма, его углубленная, развившаяся версия. Таким образом, чтобы лучше понять пессимизм, полезно будет исследовать его преувеличенную, гипертрофированную форму. Подобную технику использует автор и иллюстратор собственных книг Дэвид Маколей, чтобы показать нам, как устроены небольшие повседневные приборы и устройства. Так, в одной из своих популярных книг он объясняет функционирование наручных часов, изображая их механизм в очень большом масштабе, так что все детали можно подробно и хорошо рассмотреть, увидеть, как все это работает изнутри. Точно так же изучение депрессии поможет пролить свет на природу пессимизма. Депрессия сама по себе заслуживает тщательного исследования, но может также дать много пищи для размышлений тем, кто интересуется особым взглядом на жизнь, который мы называем пессимизмом.

Почти всем из нас приходилось испытывать депрессию, и мы знаем, как она отравляет жизнь. У некоторых подобное состояние возникает редко, только когда разом рушатся все надежды. Многие из нас хорошо знакомы с ним, так как оно поражает нас при каждой неудаче. А есть и такие, которых оно сопровождает постоянно, омрачая любое радостное событие и вызывая состояние полной безысходности из-за малейшей неприятности.

Еще недавно депрессия была полной загадкой. Кто ей подвержен в большей степени, как она возникает, как от нее избавиться – одни вопросы. Сегодня благодаря усилиям сотен психологов и психиатров всего мира, на протяжении 25 лет занимавшихся интенсивными исследованиями, нам известны ответы на эти вопросы.

Существует три вида депрессии. Первый – это так называемая обычная депрессия<sup>11</sup>, с которой хорошо знаком каждый из нас. Она возникает как результат болезненных переживаний и потерь, являющихся частью человеческого бытия. Мы не получаем того, к чему стремимся. Мы несем финансовые потери. Нас отвергают любимые нами люди. Мы теряем наших близких. В своей деятельности мы не достигаем намеченных результатов. Мы стареем. Когда происходит что-то подобное, мы реагируем привычным и предсказуемым способом. Мы погружаемся в печаль и состояние беспомощности. Мы становимся пассивными и вялыми. Возникает стойкое убеждение, что нас ждет безрадостное будущее, и мы не способны ничего изменить. У нас опускаются руки, работа дается нам тяжело и мы пытаемся ее избегать. Что бы мы ни делали, мы не испытываем радости и удовлетворения, как прежде, и теряем интерес к пище, дружеским компаниям и сексу. Мы теряем сон.

Но проходит время, и мы необъяснимым образом, словно по милости природы, начинаем приходить в себя. Обычная депрессия чрезвычайно распространена, это своего рода простуда среди психических недугов. Я пришел к заключению, что в каждый момент времени примерно 25 % людей пребывают в состоянии обычной депрессии, по крайней мере в ее легкой форме.

Два других вида депрессии относятся к аффективным расстройствам: это монополярная и биполярная депрессия. Они входят в сферу внимания клинических психологов и психиатров. Разница между этими видами депрессии заключается в наличии или отсутствии маниакальных состояний. Мания – это психологическое состояние с комплексом симптомов, внешне противоположных депрессии: беспричинная эйфория, многословие, претенциозность, повышенная активность, двигательное возбуждение, гипертрофированная самооценка.

---

<sup>11</sup> Другое название – депрессия простая. – Прим. пер.

Биполярная депрессия всегда включает маниакальные эпизоды, в связи с этим ее также называют маниакально-депрессивным психозом<sup>12</sup> (мания – это один полюс, депрессия – другой). В случае монополярной депрессии маниакальные эпизоды отсутствуют. Другое различие между ними состоит в том, что биполярная депрессия носит преимущественно наследственный характер. Если у одного из однояйцевых близнецов обнаруживается биполярная депрессия, то с вероятностью 72 % она будет обнаружена и у второго. (В случае двуйцевых близнецов такая вероятность составляет всего 14 %. Двуйцевые близнецы связаны друг с другом не больше, чем любые другие дети одних родителей, но они рождены одновременно и воспитаны одними родителями в одних и тех же условиях. Таким образом, сравнение двух типов близнецов помогает отличить, что наследуется, а что приобретается.) Биполярная депрессия прекрасно поддается лечению «чудо-лекарством» – карбонатом лития. Более чем в 80 % случаев биполярной депрессии карбонат лития оказывает значительный лечебный эффект на маниакальную симптоматику и несколько меньший – на депрессию. В отличие от обычной и монополярной депрессии, маниакально-депрессивный синдром считается эндогенным<sup>13</sup> заболеванием и лечится медикаментозно.

Возникает вопрос: есть ли связь между монополярной депрессией, которая также признана психическим расстройством, и обычной депрессией. По моему убеждению, это одно и то же, разница заключается лишь в количестве симптомов и степени их тяжести. У одного человека может быть диагностирована монополярная депрессия, и он будет считаться больным, тогда как другой, страдающий от острых приступов обычной депрессии, может не быть отнесен к таковым. При этом различия между этими людьми с точки зрения их состояния будут незначительными. Разница может заключаться лишь в том, насколько охотно они обращаются к врачу или покрывает ли их страховка случаи монополярной депрессии, а также насколько комфортно они себя чувствуют, когда их начинают считать больными<sup>14</sup>.

Моя точка зрения радикально отличается от преобладающего в медицинских кругах мнения, что монополярная депрессия – это заболевание, а обычная депрессия – временное деморализующее состояние, не представляющее клинического интереса. Такой подход является доминирующим, несмотря на полное отсутствие доказательств того, что монополярная депрессия представляет собой нечто большее, чем тяжелая форма обычной депрессии. Между ними не установлено каких-либо существенных различий, какие установлены, например, между карликами и обычными низкорослыми людьми.

Решающим аргументом, на мой взгляд, является тот факт, что и обычная, и монополярная депрессия диагностируются одним и тем же способом. Они обе включают четыре вида негативных изменений: в мышлении, настроении, поведении и физических реакциях.

Я вспоминаю одну из своих студенток. Софи, назовем ее так, поступила в Пенсильванский университет, имея отличные школьные показатели. Она была президентом класса, активисткой, членом команды чирлидеров. Ей все давалось легко. Она без труда получала высокие отметки, мальчики соперничали между собой за ее внимание. Она была единственным ребенком в семье, ее успехи были для родителей их триумфом, а ее неудачи – их болью. Друзья прозвали ее Золотой Девочкой.

Когда мы впервые встретились на терапевтическом сеансе, она уже не была Золотой Девочкой. Еще на младших курсах она столкнулась с неприятностями как в личных отношениях, так и учебе, и оказалась в совершенно подавленном состоянии. Как большинство людей, она обратилась за помощью к терапевту не после первого травмирующего события, а лишь

---

<sup>12</sup> Другое название – биполярное аффективное расстройство. – *Прим. пер.*

<sup>13</sup> То есть вызванным внутренними причинами. – *Прим. пер.*

<sup>14</sup> Здесь, вероятно, надо сделать одно существенное уточнение: вряд ли кто-то будет чувствовать себя неудобно, если его назовут больным, иное дело оказаться «психически больным». К этому действительно можно относиться по-разному. – *Прим. пер.*

после серии досадных и разочаровывающих эпизодов, впечатления от которых накапливались в течение нескольких месяцев. Она сказала, что чувствует «пустоту». По ее словам, ей было не на что надеяться, поскольку она была «непривлекательной», «бездарной» и к тому же «неудачницей». Занятия в университете были скучными, система обучения в целом направлена на подавление ее творческих способностей, а ее феминистская деятельность – «бессмысленным притворством». В последнем семестре она получила две неудовлетворительные оценки. Она не могла приступить ни к одному из своих проектов. Садясь за выполнение домашней работы, она не могла решить, какой из завалов следует разгрести в первую очередь. После пятнадцатиминутного созерцания кучи книг и бумаг она впадала в отчаяние и включала телевизор. В настоящее время она жила с молодым человеком, исключенным из университета. Сексуальная жизнь, прежде приносившая огромное удовлетворение, теперь почти вызывала отвращение; ей казалось, что ее используют, и она презирала себя за это.

Ее специализацией была философия, и ее особенно привлекал экзистенциализм. Из него она почерпнула идею абсурдности жизни, и это еще больше усугубило ее состояние.

Я напомнил ей, что она была способной ученицей и привлекательной девушкой, и она, расплакавшись, воскликнула: «Вас я тоже одурачила!»

Как я уже отмечал, одним из четырех признаков депрессии являются негативные изменения в мышлении. Ваш образ мыслей в состоянии депрессии отличается от обычного стиля мышления. Возникает мрачное представление о самом себе, о мире и о будущем. Будущее Софи рисовалось ей безнадежным, и она объясняла это своей бездарностью.

Оказавшись в депрессии, вы даже небольшие затруднения воспринимаете как непреодолимые препятствия. Вам кажется, что все, к чему вы прикасаетесь, обращается в прах. У вас всегда найдется множество объяснений, согласно которым любой ваш успех становится поражением. Стопка бумаг на столе представлялась Софи горой.

У Аарона Бека, психотерапевта с мировым именем, был пациент, который, пребывая в состоянии глубокой депрессии, умудрился оклеить обоями кухню. Однако он счел это достижение неудачей.

*Терапевт:* Почему вы не согласны с тем, что, оклеив кухню обоями, проявили определенное мастерство?

*Пациент:* Потому, что цветы на обоях не выровнены.

*Терапевт:* Вы довели работу до конца?

*Пациент:* Да.

*Терапевт:* Кухня ваша?

*Пациент:* Нет, я помогал соседу с его кухней.

*Терапевт:* Большую часть работы сделал он?

*Пациент:* Нет, на самом деле почти все сделал я. Он раньше никогда не клеил обои.

*Терапевт:* Может, вы еще что-то сделали неправильно? Вы клей не проливали? Может, испортили часть обоев? Навели большой беспорядок?

*Пациент:* Нет, единственная проблема в том, что узор не совпал.

*Терапевт:* И насколько большим оказалось расхождение?

*Пациент:* Примерно таким (разводит пальцы на 3–4 мм).

*Терапевт:* На каждой полосе?

*Пациент:* Нет... На двух или трех.

*Терапевт:* Из скольких?

*Пациент:* Из двадцати, двадцати пяти.

*Терапевт:* Кто-нибудь еще заметил это?

*Пациент:* Нет. На самом деле сосед считает, что получилось здорово.

*Терапевт:* Можно заметить этот дефект, если отойти и посмотреть на стену целиком?

*Пациент:* В общем, нет.

Пациент считал хорошо сделанную работу неудачной, потому что, по его мнению, он просто не способен ничего сделать правильно.

Пессимистичный стиль объяснений является основой депрессивного мышления. Негативные представления о будущем, о себе и о мире вытекают из обычая воспринимать причины негативных событий как устойчивые, универсальные и внутренние, а причинам позитивных событий приписывать противоположные характеристики. Например, моя студентка Софи, находясь в состоянии депрессии, считала причиной своих бед собственную бездарность, непривлекательность и бессмысленность существования. Человек, клеивший обои, видел в небольшом несовпадении рисунка доказательство ничтожности его жизни в целом.

Второй признак как монополярной, так и обычной депрессии – это негативное изменение настроения. Находясь в состоянии депрессии, вы чувствуете себя отвратительно: уныние, бессилие, упадок духа, полное отчаяние. Может быть, вы плачете не переставая, а может оказываетесь не в состоянии заплакать. Софи в моменты, когда ей было особенно тяжело, до обеда оставалась в постели и рыдала. Жизнь обретает горький привкус. Все, что, что раньше доставляло радость, кажется нелепым и жалким. Шутки оказываются не смешными, а нестерпимо саркастичными.

Депрессивное настроение не остается неизменным, а меняется в течение суток. Самое скверное состояние обычно бывает при пробуждении. Мысли о ваших прошлых утратах и поражениях, которые, несомненно, принесет новый день, могут навалиться тяжким грузом, пока вы лежите в постели. Если вы остаетесь в кровати, это состояние окутывает вас, словно липкая бумага. Когда вы встаете и начинаете день, становится легче, настроение постепенно, в течение дня, улучшается. Некоторый спад отмечается, когда вы подходите к низшей точке своего основного цикла покоя – активности<sup>15</sup>, обычно в промежутке от 15 до 18 часов. Вечером, как правило, настроение бывает наименее подавленным за день, а максимально тяжелым – с трех до пяти часов утра (если вы бодрствуете).

Уныние – не единственная характеристика депрессии, она часто сопровождается тревогой и раздражительностью. Но когда депрессия становится очень глубокой, тревога и враждебность исчезают, и человек становится опустошенным и оцепеневшим.

Третий симптом депрессии связан с поведением. В состоянии депрессии люди демонстрируют три поведенческих симптома: пассивность, нерешительность и суицидальные импульсы.

Депрессивные люди часто оказываются не способны начать что-то делать, кроме самых привычных, рутинных задач, и они легко пасуют перед малейшими трудностями. Писатель не может подобрать первое слово. Когда ему, наконец, удастся начать, он может легко бросить работу, например, из-за того, что компьютер перешел в режим ожидания, и после этого не возвращаться к ней целый месяц.

В состоянии депрессии люди не могут сделать выбор в пользу той или иной альтернативы. Студент заказывает по телефону пиццу, и когда его спрашивают, простую или с дополнительной начинкой, он оцепенело смотрит на телефонную трубку. После 15 секунд молчания он ее вешает. Софи никак не могла приступить к домашнему заданию, так как не могла решить, с чего начать.

Охваченные депрессией люди думают о самоубийстве и даже предпринимают попытки. При этом обычно они руководствуются одним из двух мотивов (иногда обоими). Первый – это завершение; перспектива продолжать такую жизнь кажется невыносимой, и они хотят покон-

---

<sup>15</sup> По-видимому, автор говорит о суточном, или циркадном ритме, тогда как обычно под термином «основной цикл покоя – активности» (англ.: Basic Rest Activity Cycle, BRAC), вслед за Н. Клейтманом, который предложил его, понимают диуральный биологический цикл, длящийся в среднем 90 мин. (от 80 до 120 мин.) и характеризующийся изменением уровня возбуждения. – *Прим. пер.*



чить с ней. Второй – манипулирование. Люди хотят вернуть любовь, или отомстить, или оставить за собой последнее слово в конфликте.

Четвертый симптом депрессии связан с физическим состоянием. Депрессия часто сопровождается неприятными физическими симптомами; чем тяжелее депрессия, тем больше симптомов. Снижаются потребности организма. Вы не можете есть. Не можете заниматься любовью. Софи столкнулась с тем, что секс, который раньше был кульминацией ее отношений с молодым человеком, стал ей отвратителен. Даже сон страдает; вы просыпаетесь очень рано, ворочаетесь, безуспешно пытаетесь уснуть. Наконец звенит будильник, и вы начинаете новый день не только подавленным, но и истощенным.

Эти четыре симптома – негативные изменения мышления, настроения, поведения и физических реакций – указывают на депрессию, монополярную или обычную. Чтобы диагностировать ее, не обязательно наличие всех четырех симптомов, ни один из них не является обязательным. Однако чем больше у вас симптомов и чем сильнее выражен каждый из них, тем больше вероятность того, что ваша проблема – депрессия.

## Пройдите тест на депрессию

Насколько подавленным вы чувствуете себя прямо сейчас?

Я хочу предложить вам широко известный тест, разработанный Ленорой Радлофф в Центре эпидемиологических исследований при Национальном институте психического здоровья. Этот тест, названный «Шкала депрессии CES-D», охватывает всю актуальную симптоматику. Отметьте кружком те ответы, которые лучше всего характеризуют ваше состояние в течение прошлой недели.

На прошлой неделе:

**1. Я беспокоился о том, что обычно меня не беспокоит.**

0. Редко или ни разу (менее одного дня).

1. Иногда (1–2 дня).

2. Часто или значительную часть времени (3–4 дня).

3. Постоянно (5–7 дней).

**2. Я не испытывал удовольствия от еды, у меня был плохой аппетит.**

0. Редко или ни разу (менее одного дня).

1. Иногда (1–2 дня).

2. Часто или значительную часть времени (3–4 дня).

3. Постоянно (5–7 дней).

**3. Я чувствовал, что не могу избавиться от тоски даже с помощью родных и друзей.**

0. Редко или ни разу (менее одного дня).

1. Иногда (1–2 дня).

2. Часто или значительную часть времени (3–4 дня).

3. Постоянно (5–7 дней).

**4. Я чувствовал, что хуже других.**

0. Редко или ни разу (менее одного дня).

1. Иногда (1–2 дня).

2. Часто или значительную часть времени (3–4 дня).

3. Постоянно (5–7 дней).

**5. Мне было трудно сосредоточиться на том, что я делал.**

0. Редко или ни разу (менее одного дня).

1. Иногда (1–2 дня).

2. Часто или значительную часть времени (3–4 дня).

3. *Постоянно (5–7 дней).*

**6. Я чувствовал себя подавленным.**

0. *Редко или ни разу (менее одного дня).*

1. *Иногда (1–2 дня).*

2. *Часто или значительную часть времени (3–4 дня).*

3. *Постоянно (5–7 дней).*

**7. Любое дело, за которое я брался, требовало от меня больших усилий.**

0. *Редко или ни разу (менее одного дня).*

1. *Иногда (1–2 дня).*

2. *Часто или значительную часть времени (3–4 дня).*

3. *Постоянно (5–7 дней).*

**8. Будущее казалось мне безнадежным.**

0. *Редко или ни разу (менее одного дня).*

1. *Иногда (1–2 дня).*

2. *Часто или значительную часть времени (3–4 дня).*

3. *Постоянно (5–7 дней).*

**9. Я думал о том, что моя жизнь сложилась неудачно.**

0. *Редко или ни разу (менее одного дня).*

1. *Иногда (1–2 дня).*

2. *Часто или значительную часть времени (3–4 дня).*

3. *Постоянно (5–7 дней).*

**10. Я чувствовал себя напуганным.**

0. *Редко или ни разу (менее одного дня).*

1. *Иногда (1–2 дня).*

2. *Часто или значительную часть времени (3–4 дня).*

3. *Постоянно (5–7 дней).*

**11. Я беспокоился спать ночью.**

0. *Редко или ни разу (менее одного дня).*

1. *Иногда (1–2 дня).*

2. *Часто или значительную часть времени (3–4 дня).*

3. *Постоянно (5–7 дней).*

**12. Я чувствовал себя несчастным.**

0. *Редко или ни разу (менее одного дня).*

1. *Иногда (1–2 дня).*

2. *Часто или значительную часть времени (3–4 дня).*

3. *Постоянно (5–7 дней).*

**13. Я разговаривал меньше обычного.**

0. *Редко или ни разу (менее одного дня).*

1. *Иногда (1–2 дня).*

2. *Часто или значительную часть времени (3–4 дня).*

3. *Постоянно (5–7 дней).*

**14. Я чувствовал себя одиноким.**

0. *Редко или ни разу (менее одного дня).*

1. *Иногда (1–2 дня).*

2. *Часто или значительную часть времени (3–4 дня).*

3. *Постоянно (5–7 дней).*

**15. Окружающие люди были настроены недружелюбно.**

0. *Редко или ни разу (менее одного дня).*

1. *Иногда (1–2 дня).*

2. Часто или значительную часть времени (3–4 дня).
3. Постоянно (5–7 дней).

**16. Я не испытывал радость от жизни.**

0. Редко или ни разу (менее одного дня).
1. Иногда (1–2 дня).
2. Часто или значительную часть времени (3–4 дня).
3. Постоянно (5–7 дней).

**17. У меня были приступы плача.**

0. Редко или ни разу (менее одного дня).
1. Иногда (1–2 дня).
2. Часто или значительную часть времени (3–4 дня).
3. Постоянно (5–7 дней).

**18. Я чувствовал грусть.**

0. Редко или ни разу (менее одного дня).
1. Иногда (1–2 дня).
2. Часто или значительную часть времени (3–4 дня).
3. Постоянно (5–7 дней).

**19. Мне казалось, что люди испытывают ко мне неприязнь.**

0. Редко или ни разу (менее одного дня).
1. Иногда (1–2 дня).
2. Часто или значительную часть времени (3–4 дня).
3. Постоянно (5–7 дней).

**20. Я не мог включиться в деятельность.**

0. Редко или ни разу (менее одного дня).
1. Иногда (1–2 дня).
2. Часто или значительную часть времени (3–4 дня).
3. Постоянно (5–7 дней).

Обработка результатов очень проста. Сложите все числа, которые вы отметили. Если вы не смогли определиться и отметили два ответа на один вопрос, учитывайте большее число из двух. Полученный результат будет находиться в диапазоне от 0 до 60. Прежде чем вы перейдете к интерпретации результатов, обратите внимание, что получение высокого балла не является диагнозом депрессии. Для полноценного диагноза необходимо учитывать и другие факторы, например, как давно возникли симптомы, и он может быть поставлен только после серьезной беседы с квалифицированным психологом или психиатром. Тест же показывает, причем довольно точно, частоту симптомов депрессии в настоящее время.

Если вы набрали от 0 до 9 баллов, у вас нет депрессии; результат ниже, чем в среднем у взрослых американцев. Показатель от 10 до 15 баллов соответствует легкой депрессии, от 16 до 24 – умеренной депрессии. Если вы набрали свыше 24 баллов, вероятно, у вас тяжелая депрессия.

*Если результат соответствует тяжелой депрессии или же, независимо от того, сколько набрано баллов, вы убеждены, что убили бы себя, если бы имели возможность, я убедительно прошу вас незамедлительно обратиться к специалисту.* Если ваш результат указывает на умеренную депрессию, и вдобавок к этому вы думаете о самоубийстве, вы должны срочно встретиться со специалистом. Оказавшись в категории умеренно депрессивных, повторите тест через две недели. Если результат будет тем же, договоритесь о встрече со специалистом.

Этот тест поможет определить, страдаете ли вы или кто-то из ваших близких от этого получающего все большее распространение недуга, и как регулярно это происходит. В насто-

ящее время уже не удивительно, что любой человек, даже если он не испытывает депрессию, обязательно знает того, кто страдает от нее, потому что Соединенные Штаты переживают настоящую эпидемию депрессии. Джеральд Клерман, будучи директором правительственного Агентства алкогольной, наркотической зависимости и психического здоровья, характеризуя нашу эпоху, использовал выражение «век меланхолии».

В конце 1970-х годов учреждение Клермана финансировало два крупных исследования распространенности психических заболеваний в Америке и получило неожиданные результаты. Первое исследование, носящее название Epidemiological Catchment Area (ECA, эпидемиологическая зона обслуживания), было направлено на то, чтобы выявить, сколько человек в Соединенных Штатах страдают психическими заболеваниями. Исследователи опросили 9500 взрослых американцев. С ними было проведено диагностическое интервью, подобное тому, которое проводят профессиональные психологи и психиатры со своими пациентами.

Благодаря тому, что исследование охватило большое число взрослых людей разных возрастов, которые, в частности, дали ответ на вопрос, когда они испытывали те или иные выраженные симптомы, была получена беспрецедентная картина распространенности психических заболеваний на протяжении многих лет. Стало возможным проследить изменения, которые произошли в этой области в течение XX столетия. Одно из наиболее значимых изменений было связано с таким показателем, как распространенность заболевания (в данном случае депрессии) в течение жизни, который отражал процент населения, хоть раз в жизни пережившего депрессию. Очевидно, чем вы старше, тем больше шансов, что вы столкнетесь с тем или иным нарушением здоровья. Распространенность в течение жизни такого, например, явления, как перелом ноги, повышается с возрастом, поскольку, чем старше человек, тем больше вероятность сломать ногу.

Все, кто интересуются проблемой депрессии, предполагали, что чем ближе к началу XIX столетия родился человек, тем выше частота столкновения с депрессией, то есть тем больше случаев депрессии должно приходиться на его жизнь. Если бы вы родились в 1920 году, у вас было бы больше шансов пострадать от депрессии, чем в том случае, если бы вы родились в 1960 году. До того как были получены результаты исследования, медицинские статистики готовы были утверждать, что если к моменту исследования вам исполнилось 25 лет, то вы с вероятностью 6 % хотя бы однажды испытывали тяжелую депрессию; если вам от 25 до 45 лет, то вероятность серьезного депрессивного случая должна возрасти примерно до 9 %.

Когда же статистики получили результаты, они обнаружили нечто очень необычное. Люди, родившиеся в 1925 году, которые в силу своего возраста имели больше шансов столкнуться с депрессией, почти не страдали от этого расстройства. Не 9 % из них, как ожидалось, а лишь 4 % испытали хотя бы один депрессивный эпизод. Когда же обратились к данным по людям более старшего возраста, родившимся до Первой мировой войны, увидели еще более поразительную статистику. Распространенность депрессии в течение жизни опять оказалась ниже, чем ожидалось, она снизилась до 1 %!

Эти результаты, вероятно, не являются следствием забывчивости или предвзятости в подготовке отчетов. Так что мы можем утверждать: вероятность того, что люди, родившиеся во второй трети нашего столетия, сталкивались с депрессией, в десять раз выше, чем у тех, кто родился в первой его трети.

Однако одно исследование, даже такое тщательное, как ECA, не позволяет сделать вывод о наличии эпидемии. Но сложилось так, что в то же время Национальный институт психического здоровья проводил другое исследование, которое было посвящено изучению родственников. Оно было построено по схожей модели и тоже охватило значительное количество людей. В отличие от первого исследования людей выбирали не случайным образом, были отобраны те, кто имел родственников, госпитализированных с тяжелой формой депрессии. Для начала опросили 523 человека, уже перенесших депрессию. После этого исследователи провели интер-

вью с их ближайшими родственниками, получив данные от 2289 человек, среди которых были отцы, матери, братья, сестры, сыновья и дочери ранее опрошенных людей. Цель состояла в том, чтобы узнать, возникала ли также тяжелая депрессия и у родственников, и определить, не подвержены ли родственники лиц, перенесших тяжелую депрессию, этому расстройству в большей степени, чем население в целом. Это помогло бы выяснить степень влияния генетических факторов и факторов среды на возникновение депрессии.

Как и ранее, результаты обследования оказались очень неожиданными. Они показали более чем десятикратное увеличение количества случаев депрессии в течение столетия.

Рассмотрим данные, касающиеся женщин. Те из них, кто родились в период Корейской войны (это значит, что на момент проведения исследования ЕСА им было около 30 лет), были примерно в десять раз более подвержены депрессии, чем женщины, родившиеся во время Первой мировой войны, которые были старше (ко времени проведения обследования им было по 70 лет) и с большей вероятностью должны были столкнуться с депрессивным расстройством.

Когда женщинам из поколения Первой мировой войны было по 30 лет (столько, сколько во время обследования было женщинам времен Корейской войны), только 3 % из них имели дело с тяжелой депрессией. Иначе складывалась судьба женщин, родившихся в период Корейской войны – 60 % пришлось пережить тяжелую форму этого расстройства (двадцатикратный рост).

Статистика, полученная в этом исследовании по мужчинам, показала столь же значительное изменение. Хотя мужчин, страдающих от депрессии, оказалось примерно вдвое меньше, чем женщин (важный факт, который мы будем рассматривать в следующей главе), процент мужчин, испытавших депрессию, также значительно возрос в нашем столетии.

Тяжелая форма депрессии стала не только более распространенной в наши дни, теперь ее жертвами все чаще становятся молодые люди. Если вы родились в 1930-е годы, и имеете родственника, пережившего депрессию, то ваша первая депрессия с большой вероятностью посетила вас в возрасте 30–35 лет. Если же вы родились в 1956 году, то ваша первая встреча с депрессией скорее всего произошла в возрасте 20–25 лет, то есть на десять лет раньше. Поскольку тяжелая форма депрессии имеет свойство повторяться примерно у половины из тех, кто перенес ее хотя бы однажды, эти дополнительные десять лет потенциальной уязвимости перед депрессией могли обратиться океаном страданий.

И этот океан, вероятно, не единственный, потому что эти исследования касались лишь тяжелой формы депрессии. Скорее всего, среди тех, кто испытал депрессию в более легких формах, – а таких людей большинство – наблюдаются те же тенденции, то есть страдающих становится намного больше, чем раньше. Американцы в среднем стали более подвержены депрессии, и она случается в более раннем возрасте, чем когда-либо прежде. Это беспрецедентное психологическое бедствие национального масштаба, разворачивающееся на фоне беспрецедентного процветания и роста уровня материального благосостояния.

Таким образом, у нас более чем достаточно оснований для того, чтобы закричать: «Эпидемия!»

Последние 20 лет я посвятил попыткам выяснить, что является причиной депрессии. И здесь я изложил свои соображения.

Биполярная депрессия (маниакально-депрессивный психоз) – это болезнь тела, имеет биологическое происхождение и поддается медикаментозному вмешательству.

Некоторые монополярные виды депрессии, особенно самые болезненные из них, также носят отчасти биологический характер. Некоторые из них являются наследственными. Если один из двух однояйцевых близнецов страдает от депрессии, то второй оказывается подвержен ей в большей степени, чем в том случае, если бы близнецы были разнояйцевыми. Этот вид депрессии может быть излечен медикаментозно, хотя не столь успешно, как биполярное расстройство; часто его симптомы могут быть устранены электрошоковой терапией.

А вот случаи наследственной монополярной депрессии составляют меньшинство. Это вызывает вопрос: что является причиной большинства случаев депрессии, составляющих картину эпидемии в этой стране? Я спрашиваю себя: неужели человеческие существа претерпели на протяжении этого века физические изменения, которые сделали их более уязвимыми перед депрессией? Думаю, нет. Весьма сомнительно, чтобы биохимические процессы нашего мозга или наши гены подверглись радикальному изменению в течение жизни двух последних поколений. Таким образом, десятикратный рост случаев депрессии вряд ли объясняется биологическими факторами.

Я подозреваю, что за эпидемическим распространением депрессии стоят психологические причины. Мое предположение заключается в том, что в большинстве случаев депрессия берет начало в наших жизненных проблемах и особенностях нашего образа мыслей, в том, как мы осмысляем эти проблемы. Таковы были мои предположения, когда я начал свои исследования депрессивных состояний 20 лет тому назад. Но тогда я понятия не имел, как можно доказать, что причина большинства депрессий является психологической.

Каков психологический механизм превращения людей в депрессивных больных? Аналогичный вопрос: как летают птицы? Со времен древних греков вплоть до конца XIX века велись дискуссии об этом удивительном и поразительном процессе. Не составляло никакого труда понаблюдать за полетом птиц и сочинить теорию, но не было никакого способа узнать, какая из них правильная. Вопрос был решен раз и навсегда в 1903 году, и решение пришло из неожиданного источника.

Уилбур и Орвил Райт построили аэроплан, которому удалось полететь. Затем физики прибегли к моделированию, испытанному временем способу разрешения научных разногласий. Моделирование заключается в создании логической модели, обладающей свойствами явления, которое представляет собой загадку: полет для братьев Райт или депрессия для нас. Если логическая модель обладает всеми свойствами реального объекта, то процесс, благодаря которому она работает, расскажет нам, как функционирует реальный объект.

Самолет братьев Райт – логическая модель птичьего полета – поднялся в воздух и – *удивительно* – полетел. Так физики пришли к заключению, что птицы, должно быть, летают сходным образом.

Моей задачей было создать логическую модель, которая отражала бы все свойства депрессии. Задача состояла из двух частей: во-первых, построить модель и, во-вторых, – показать, что она во всем соответствует депрессии. Я и без этого видел определенное сходство, однако видеть – это одно, а доказать, что выученная беспомощность является лабораторной моделью реального явления, называемого депрессией, – совсем другое дело.

После 20 лет работы и более чем 300 исследований, проведенных во многих университетах по всему миру, была построена модель выученной беспомощности. Самые первые исследования были проведены на собаках, вскоре собак заменили крысы и в конце концов на смену крысам пришли люди. Все исследования имели одну форму. Испытуемых делили на три группы. Первой группе предоставлялась возможность влиять на некоторое событие или предмет: шум, разряд тока, деньги, пищу. Например, крыса могла прекратить действие разряда, нажимая на рычаг. Вторая группа, группа беспомощных, была «спарена» с первой, получала такой же разряд, но не могла на него повлиять никакими действиями. Разряд, воздействующий на крысу из второй группы, прекращался, когда крыса из первой группы нажимала на рычаг. Третья группа была предоставлена самой себе.

Результаты хорошо согласовывались. Испытуемые из группы беспомощных сдавались. Они становились настолько пассивными, что даже оказавшись в новых ситуациях не пытались ничего предпринять. Крысы оставались сидеть, не пытаясь убежать. Люди подолгу созерцали легкие анаграммы, не делая никаких попыток решить их. (Наблюдались и другие симптомы, и мы поговорим о них позднее.) Группа, способная контролировать события, оставалась актив-

ной и бодрой, так же как и третья группа испытуемых. Крысы моментально сбегали от воздействия разряда, а люди решали анаграммы в течение нескольких секунд.

Эти несложные результаты указывали непосредственно на источник выученной беспомощности. Она формировалась в результате обретения испытуемыми опыта, убеждавшего их в том, что никакие их действия не принесут результата, и что бы они ни делали, они не получают желаемого. Этот опыт научал их тому, что в будущем, даже в новых ситуациях, их усилия будут такими же тщетными.

Симптомы выученной беспомощности могут быть вызваны несколькими способами. Неудача или поражение генерируют те же симптомы, что и неспособность контролировать события. Например, поражение крысы в драке с другой особью вызывает те же симптомы, что и разряд, которого она не может избежать. Если перед вами поставили задачу контролировать шум и вы не справились с ней, это может привести к возникновению таких же симптомов, что и в случае столкновения с принципиально неразрешимыми проблемами. Таким образом, выученная беспомощность, по-видимому, была подоплекой поражений и неудач.

Выученную беспомощность можно преодолеть, показывая испытуемому, что его действия могут дать необходимый эффект. Этого также можно добиться, обучив его по-новому воспринимать и объяснять причины своих неудач. Возникновение беспомощности можно предупредить, если испытуемый, прежде чем он столкнется с ситуацией, вызывающей это состояние, усвоит, что его действия влияют на результат. И чем раньше он выработает эту уверенность, тем более сильный иммунитет против беспомощности он приобретет.

Таким образом теория выученной беспомощности была разработана, проверена и усовершенствована. Но может ли она служить моделью депрессии? Насколько близка лабораторная модель явлению реального мира? Ставки были большие, ибо, если у нас есть модель, расстройство может быть искусственно вызвано в лабораторных условиях, и значит, у нас есть возможность выявить его скрытые механизмы и разработать метод лечения. Если бы оказалось, что мы создали лабораторную модель такого давнего источника человеческих страданий, как депрессия, это был бы настоящий научный прорыв.

Было несложно показать, что принципы полета аэроплана братьев Райт соответствуют принципам полета птицы. У них были одни и те же «симптомы»: оба взлетают, летят и приземляются. В случае приобретенной беспомощности необходимо было сделать гораздо больше, чтобы доказать, что эксперимент отражает, пункт за пунктом, все симптомы депрессии. Убедительное соответствие – ключевой фактор для всех лабораторных моделей психических заболеваний. Нам необходимо было знать, совпадают ли симптомы состояния выученной беспомощности, вызванного в лабораторных условиях, с симптомами депрессии у людей. Чем ближе параллель, тем лучше модель.

Начнем с самого тяжелого случая: развившаяся монополярная депрессия, как у Софи, молодой пациентки, о которой я рассказывал выше.

Если вы обратитесь за помощью к психиатру или психологу, то заметите, что, пытаясь поставить диагноз, он обратится к справочнику *DSM-III-R* («*Диагностическое и статистическое руководство Американской психиатрической ассоциации*», 3-е издание, исправленное). Это – официальная библия для людей этих профессий, в которой собрано все, что мы знаем о диагностике психических заболеваний. Во время первой беседы с вами психотерапевт попытается понять, позволяют ли ваши симптомы отнести вашу проблему к какой-либо категории психических расстройств.

Постановка диагноза по *DSM-III-R* немного похожа на выбор блюд по меню в китайском ресторане. Чтобы вам диагностировали тяжелый депрессивный эпизод, у вас должно быть не менее пяти из следующих девяти симптомов:

1) подавленное настроение; 2) утрата интереса к обычной деятельности; 3) потеря аппетита; 4) бессонница; 5) психомоторная заторможенность (медленное мышление или движе-

ния); 6) потеря энергии; 7) чувство бесполезности и вины, 8) снижение способности думать и концентрироваться; 9) мысли о самоубийстве или попытки самоубийства.

Софи – хороший пример человека, страдающего от тяжелой депрессии. У нее было отмечено шесть из девяти симптомов, отсутствовали только мысли о самоубийстве, психомоторная заторможенность и бессонница.

Когда мы взяли этот список симптомов из *DSM-III-R* и попытались соотнести его с состоянием людей и животных, принимавших участие в экспериментах с выученной беспомощностью, то обнаружили, что в группах, наделенных возможностью управлять событиями, не наблюдалось ни одного из девяти критических симптомов. Зато в группах, где такая возможность отсутствовала, отмечалось не менее восьми симптомов из девяти, на два больше, чем у Софи с ее серьезной формой депрессии.

1. Люди, которые сталкивались с неустранимым шумом или неразрешимыми задачами, сообщали, что их охватывало *подавленное настроение*.

2. Животные, страдавшие от неизбежного электрического разряда, *теряли интерес к своей обычной деятельности*. Они переставали состязаться друг с другом, давать сдачи при нападении, заботиться о потомстве.

3. Животные, которые не могли избежать электрического разряда, *теряли аппетит*. Они меньше ели, меньше пили воды (но больше алкоголя, если им предлагали) и теряли вес. Они утрачивали интерес к совокуплению.

4. Беспомощные животные страдали от *бессонницы*, просыпались очень рано, так же как и люди в состоянии депрессии.

5 и 6. Беспомощные люди и животные демонстрировали *психомоторную заторможенность и потерю энергии*. Они не пытались сбежать от разряда тока, получить пищу или решить задачу. Не сопротивлялись атакам или оскорблениям. С готовностью пасовали перед новыми задачами. Не исследовали новую обстановку, в которой оказывались.

7. Беспомощные люди объясняли свои неудачные попытки решения проблем *отсутствием способностей и собственной никчемностью*. Чем более подавленными они становились, тем более негативистским становился их стиль объяснений.

8. Беспомощные люди и животные *плохо соображали и были невнимательны*. Им было крайне сложно усвоить что-то новое и уделить внимание ключевым знакам, которые указывали на вознаграждение или безопасность.

Единственный симптом, который нам не встретился, это суицидальные мысли и действия, возможно потому, что лабораторные неудачи были не столь значительны.

Таким образом, модель оказалась очень близка реальному жизненному явлению. Не поддающийся управлению шум или разряд, который было невозможно избежать, порождали восемь из девяти симптомов, на основании которых диагностируется тяжелая депрессия.

Точность этого соответствия вдохновила исследователей на попытки проверить теорию другим способом. Как известно, существуют лекарства, способные вывести человека из состояния депрессии. Когда исследователи дали их беспомощным животным, они снова получили потрясающие результаты. Антидепрессанты (а также электрошоковая терапия) излечили животных от выученной беспомощности. Вероятно, это стало возможным благодаря увеличению количества трансмисмиттеров в мозгу. Исследователи также установили, что лекарства, которые не помогают человеку избавиться от депрессии, такие как кофеин, валиум, амфетамины, не воздействуют и на выученную беспомощность.

Таким образом, соответствие оказалось почти идеальным. По своим симптомам выученная беспомощность, вызванная в лабораторных условиях, была почти идентична депрессии.

Всплеск депрессии, который мы сейчас наблюдаем, можно рассматривать как эпидемию выученной беспомощности. Нам известна причина выученной беспомощности, которую мы



теперь можем считать и причиной депрессии, это *убежденность в бесполезности своих действий*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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