



ВВЕДЕНИЕ

*Надежда не является гарантией,
это форма энергии. И часто эта энергия
сильнее всего проявляется в очень
темные времена.*

Джон Бергер

Когда мой брак распался после тридцати лет совместной жизни, мне пришлось заново учиться надеяться. Если эта книга попала к вам в руки, возможно, в вашей жизни случилось что-то непредвиденное. Как будто, наткнувшись на невидимый айсберг, корабль дает течь, и вы начинаете сражаться за жизнь. Когда это происходит, мы чувствуем растерянность, не понимая, как жить дальше. Мне не свойственно впадать в депрессию. Обычно я настроен оптимистично, полон энергии и спокойно воспринимаю неудачи. Но, когда мы с женой расстались, меня затянуло в трясину мрачного настроения, упадка сил и полного отсутствия энтузиазма. Тяжелее всего давалась работа. Нет ничего хуже, чем психолог в депрессии. Я продолжал работать в клинике, но мне было тяжело выслушивать людей,



говоривших о своей депрессии, когда я едва справлялся с собственной. *Думаете, что вам плохо? Хотите, расскажу, что случилось со мной?..*

Именно тогда я познакомился с позитивной психологией. Мой лучший друг стал позитивным психологом и порекомендовал попробовать эти техники, например пересматривать утром прошедший день через призму благодарности или делать что-то хорошее для других. Поначалу это было похоже на стрельбу из рогатки по броненосцу. Каким образом эти крошечные изменения смогут унять невыносимую боль, которую я чувствую внутри? Однако больше ничего не помогало. Мне требовалась помощь, чтобы заново научиться быть благодарным за свою жизнь и свое будущее. Раньше это было легко, но теперь казалось невозможным.

Всё, над чем я трудился, на что надеялся и во что верил, было разрушено. Мои представления о будущем ограничивались лишь тем, чтобы выжить. Я не понимал, как благодарность и забота о других улучшат мое состояние. Казалось, что это слишком просто, слишком легко и не сможет вытянуть меня из подавленного состояния. Я оказался в финансовой, социальной и эмоциональной яме. Каким образом, вспоминая свой несчастный день с благодарностью, я смогу это изменить?

Друг проявил настойчивость и затащил меня на первую Международную конференцию по позитивной психологии, где я познакомился с глубокими и убедительными исследованиями в этой сфере. Если то, что они предлагали, хотя бы отчасти было правдой, это значило, что психология переживает новый расцвет. Я узнал, что позитивная психология изучает сильные качества человека и сообществ, которые позволяют им процветать. Она основывается на убеждении, что люди стремятся жить полноценной и осмысленной жизнью и концентрируются



на том, чтобы развивать свои лучшие качества. Цель исследований в позитивной психологии — найти способ чаще чувствовать себя счастливым, полнее проживать любовь, работу, игру. Такой подход впервые дал мне ощутить вкус истинной надежды.

В своей простейшей форме исследование пробудило мысль о том, что мое состояние можно изменить — в буквальном смысле *трансформировать* свои чувства. Несмотря на имеющийся опыт, клиническую практику и регулярную супервизию, я впервые поверил, что безотрадные чувства можно не просто терпеть, но и изменить. Это помогло принять открытия позитивной психологии и практики, которые возродили во мне надежду.



От выживания к процветанию

Клиническая психология традиционно сосредоточена на том, чтобы определить проблему, которая вызывает эмоциональную боль и психические расстройства, а затем постараться облегчить их. Работает ли такой подход — разные виды разговорной психотерапии, иногда медикаментозное лечение? Да. Хорошо ли он работает? Имеет ли долгосрочный эффект? В огромном числе случаев — нет³. На самом деле, у 80% людей, кто вылечивается от депрессии, случается рецидив⁴. Если вы читаете эту книгу, может быть, вы один из них.

Возможно, вы нашли то, что вам помогает — психотерапию, лекарство, корректировки питания, физическую нагрузку, качественный сон, больше солнечного света, — но все это может работать только время от времени или какой-то период. Усилия увенчались успехом, но не принесли устойчивого эффекта. Почему так произошло? Потому что традиционная психология



и медицина выполняют лишь часть работы — вытаскивают из ямы, но не гарантируют, что вы снова туда не попадете. Цикл продолжается.

А как насчет тех двадцати процентов, кто выздоровел и с кем не случился рецидив? Ряд исследований, в которых изучались способы облегчить симптомы депрессии, показали, что простые методы, направленные на развитие лучших качеств, не только предотвращали рецидив — они больше года поддерживали устойчивое чувство благополучия⁵ у пациентов, которые не только научились избегать депрессии, но и жили полной жизнью⁶.

Они научились оптимизму (надежде). Как мы увидим дальше, оптимизм или надежда (что можно считать синонимами) — не столько образ мышления, сколько привычка думать или чувствовать определенным образом. Любую привычку можно поменять. Навык испытывать оптимизм не заменяет лечения, которое вы получаете, чтобы справиться с депрессией. Если принимаете лекарства — продолжайте их принимать. Если ходите на тренировки, которые вам помогают, — продолжайте тренироваться. Если у вас сформировались полезные привычки, например физическая нагрузка, полноценный сон, качественное питание, — поддерживайте их! Они сохраняют не только психическое здоровье, но и физическое. Если вы хотели что-то поменять в этих сферах, информация, представленная в книге, поможет вам осуществить перемены.

Привычка думать и чувствовать определенным образом и привычки тела влияют на наше настроение положительным или отрицательным образом. В этой книге я делаю акцент на приобретенной надежде, под которой понимаю сочетание привычек разума и сердца, формирующих благополучие. Сосредоточившись на достижениях позитивной психологии, которая подчеркивает значимость эмоционального благополучия, вы усилите



влияние здоровых психологических стратегий на жизнь. У вас появятся новые инструменты в дополнение к тем, которые вы уже применяете.

Техники позитивной психологии не только расширяют арсенал инструментов, помогающих справиться с плохим настроением, негативными мыслями и горем, но также формируют и поддерживают положительные черты характера. Умение наслаждаться, осознанность, вера, надежда, благополучие и оптимизм — лишь несколько из тех аспектов, которые вы будете развивать. Осваивая инструменты, одновременно облегчающие страдания и способствующие процветанию, вы научитесь справляться со сложными ситуациями, не попадать в них и жить более счастливой жизнью.

Простая истина: не быть в депрессии — это не значит быть счастливым. Неважно, страдаете вы легкой или тяжелой формой депрессии, — вы научитесь пробуждать в себе надежду и быть счастливыми. Инструменты традиционной психологии направлены на то, чтобы облегчить душевную боль. Инструменты позитивной психологии способствуют благополучию. В сочетании они приводят к реальным и устойчивым изменениям. Эти навыки могут повлиять на то, как вы воспринимаете мир.



Ваше путешествие по книге

Неспособность видеть препятствия, которые мы сами себе создаем, в том числе своими решениями и образом мыслей, удерживает нас от движения вперед. Навязчивые мысли высасывают энергию и блокируют положительный настрой. Нисходящая спираль негативного мышления похожа на уходящий поезд: она заставляет воспринимать ситуацию как фиксированную и неизменную.



Если вы когда-нибудь чувствовали себя настолько истощенным, что не было сил даже попытаться выйти из депрессии, вы не одиноки.

Мы привязываемся к тому, к чему привыкли, а если привычным является негативное мышление, то с трудом воспринимаются даже положительные изменения. Это замкнутый цикл, но эта книга научит выходить из него и раскручивать спираль в противоположном направлении — начиная с сегодняшнего дня. Одни инструменты, представленные здесь, помогут отпустить прошлое, другие — находиться в настоящем, а еще — создавать будущее. Лучшие из них справятся со всем сразу.

Книга построена так, как я обычно этому обучаю. Первая глава даст практическое понимание принципов позитивной психологии и расскажет об исследованиях, в которых изучалась их эффективность в прерывании цикла депрессии. Вы познакомитесь с несколькими техниками и сможете испытать их пользу на себе. Каждая из следующих семи глав расскажет о выборе, который вы можете сделать, чтобы научиться оптимизму, и предложит инструменты для развития новых привычек. Инструмент, ставший привычкой, применять легче.

Момент принятия решения	Инструменты, чтобы
Видеть возможности	пересмотреть убеждения о своих ограничениях
Изменить восприятие	заменить негативные убеждения оптимистичными
Сформировать чувства	культивировать положительные эмоции
Проявлять сильные качества	познакомиться со своими сильными сторонами, чтобы улучшить жизнь