

ПСИХОЛОГИЯ — УЧИТЕЛЮ



Н.В. Лукьянченко, Е.О. Пятаков

Технология оптимизма для учителя*

Лукьянченко Наталья Владимировна — кандидат психологических наук, доцент, докторант Сибирского государственного технологического университета.

Имеет обширный опыт в области практической психологии образования: работа в центрах сопровождения в качестве научного консультанта; проведение по запросу образовательных учреждений тренинговых программ и аналитических семинаров; личная консультативная практика; преподавание в системах вузовской подготовки, повышения квалификации и переподготовки практических психологов образования.

Автор более чем 180 публикаций.

Профессиональные интересы определились в двух тематических направлениях: исследование семейной идентичности в современных российских семьях разного типа и социально-психологические аспекты работы психологических служб.

Пятаков Евгений Олегович — в недавнем прошлом — педагог-психолог с опытом работы в различных воспитательных, образовательных и досуговых детских учреждениях. В настоящее время работает редактором научно-методических журналов «Школьные технологии» и «Вестник практической психологии образования». Постоянный автор журналов «Школьный психолог», «Народное образование», «Социальная педагогика» и др. Творческое кредо — меньше абстрактных теорий и умозрительных рассуждений, побольше практики и здравого смысла.

В своей статье авторы предлагают систему простых и четких принципов, психологических установок и упражнений, использование которых позволит учителю стать оптимистом в исходном смысле этого слова («оптимальный», то есть способный максимально эффективно использовать имеющиеся возможности и ресурсы, быть здоровым и жизнестойким). Кроме того, статья будет полезна и тем, кого уже можно назвать оптимистом-реалистом, но кто не знает четко, в чем именно проявляется его оптимизм, в чем его слабые и сильные стороны и как эффективно противостоять возможным психологическим атакам со стороны «махровых пессимистов», которые в реальной жизни случаются довольно часто.

Почему оптимизм?

Трудная профессия

Профессия педагога несёт в себе благородную миссию. И она не сводится лишь к тому, чтобы передать выработанный человечеством опыт молодому поколению. Неоценим вклад педагогов в будущее общества и каждого ребёнка. Цена этого вклада — сложный каждодневный труд. Должность у педагога одна, но в ее рамках приходится иметь дело с целым веером самых разнообразных задач и общаться с очень непохожими людьми. К тому же деятельность педагога — одна из самых открытых для общественной оценки. Многогранна ответственность, которую он несёт. Она сродни пирогу со множеством слоёв и начинок: от обеспечения сохранения оборудования класса до тонких нюансов переживания неопытных юных душ. Скучать, как говорят, не приходится. Специалисты считают, что педагогическая деятельность сопряжена с высоким уровнем психоэмоционального напряжения, или

* Данная статья печатается с любезного разрешения Педагогического университета «Первое сентября». Ранее на основе данного материала университетом был выпущен модульный курс «Школа оптимизма, или Как найти заряд позитивной энергии внутри себя». Пройти обучение и получить сертификат об освоении данного курса можно, подав заявку через личный кабинет на сайте университета: <https://edu.1september.ru/> В платный пакет услуг входят: методическое пособие, проверка знаний (выполнение теста в режиме он-лайн), сертификат об освоении курса. На тех же условиях Вы можете пройти обучение на модульных курсах по другим темам. Перечень последних предложений смотрите здесь: <https://edu.1september.ru/module/catalog/>

иными словами, стресса. Она отнимает много душевных и физических сил — даже в тех счастливых случаях, когда работа по-настоящему интересна, а общение с детьми доставляет истинное удовлетворение,

Как сделать, чтобы сил хватало?

Конечно, есть множество способов самовосстановления. Тут и известные всем рекомендации, и свои собственные рецептики: посмеяться от души в весёлой дружеской компании, пообщаться с природой — в трудовом порыве на даче, освоить новое хобби, заняться спортом, медитацией, понежить себя SPA-процедурами и т. д. Все эти средства по-своему хороши. Но только тогда, когда мы хотим просто «подкачать» наш тонус или слегка «подлатать дыры», через которые из нас утекает энергия. Можно долго перебирать эти «рецепты», «примерять их на себя», даже коллекционировать. Одна беда — всё это частные варианты. Как сказали бы представители медицины: «симптоматическое лечение».

Мы же предлагаем принципиально иной подход. Он позволит, во-первых, прекратить непродуктивные утечки сил там, где они есть сейчас. А во-вторых, активизировать источники энергии и вдохновения, которые дремлют в каждом человеке. Никакой мистики. Мы просто покажем — ни много ни мало — как стать оптимистом. И продемонстрируем то, что вы в результате получите.

Впрочем, легкого эффекта не обещаем. Ведь многим из читателей придется преодолевать внутренние барьеры. Вроде таких: «Все это хорошо, но не для меня. У меня особая ситуация», или «Повседневная действительность убедительно доказывает, что жизнь сама по себе — штука тяжелая и печальная. Проблема в ней, а не во мне».

Сразу заметим — речь пойдёт не об устаревших рецептах из области той же американской «поп-психологии». Вроде самовнушения и чтения «мантр»: «У меня все хорошо!...». От нас вы получите только четкие рациональные инструкции к действию, обоснованные научными открытиями. При этом — элегантные в своей простоте.

В некотором роде, мы напомним то, что вы и так знаете. **Знали на интуитивном уровне с рождения.** Только успели немного подзабыть.

Вопрос «на засыпку». Для начала давайте зададимся простым вопросом: если бы в период с полугодия до пяти лет вы обладали бы сегодняшним «взрослым» складом ума, **вы научились бы ходить и говорить?..** Иначе говоря, добились бы успехов в этих начинаниях, если бы точно так же, как сейчас — напрягались при одной мысли о возможной неудаче, избегали, где только могли, долгого рутинного труда, умели бы «логично и убедительно» обосновывать свое нежелание заниматься каким-то делом (даже если в глубине души оно вам нравится)?

Нет, нет и еще раз нет! Никогда. Чтобы убедиться в этом, просто взгляните на кроху, пытающегося делать первые шаги. На то, сколько сил он тратит, сколько раз его постигают неудачи и с каким трудом он достигает своих маленьких успехов — делает сегодня три шага вместо вчерашних двух. Но зато в пять лет он может делать то, что в год могло бы показаться фантастикой. Например, скакать на одной ноге или бегать, одновременно вращаясь вокруг своей оси.

Получается, что наш взрослый ум — такой правильный, рациональный, хорошо организованный — не во всём, к сожалению, повод для гордости. Нам есть чему поучиться у самих себя, бывших младенцами. Например, важному принципу оптимизма, который гласит: *не фиксируйся на неудачах. Вопреки им, иди туда, куда ты хочешь.* И даже ползи, или катись, как это делал легендарный летчик Мересьев, когда его силы почти иссякли. А если говорить о дне сегодняшнем — включи желаемый пункт в свои ближайшие планы, а не откладывай «в долгий ящик».

Зачем нужен оптимизм. Можно поставить вопрос и более прагматично: есть ли какая-либо существенная польза от оптимизма? Научные данные свидетельствуют, что есть, и немалая. Вот лишь некоторые результаты исследований.

Исследование №1:

Участниками стали члены нескольких американских бейсбольных клубов. Среди них провели опрос, в ходе которого выясняли, как они воспринимают проигрыш любимой команды.

По результатам было выделено две группы.

1. Оптимисты. Те, кто считал поражения временной неприятностью, вполне преодолимой усилиями игроков.
2. Пессимисты, считавшие, что поражения почти неизбежны, и что игрокам вряд ли удастся переломить ситуацию в будущем.

После этого был отслежен жизненный путь всех участников опроса. Оказалось, что оптимисты живут значительно дольше, чем пессимисты.

Исследование №2:

Проводилось в течение пяти десятков (!!!) лет тоже в США, начиная с 30-х годов XX века.

Исследователями была поставлена задача: проследить судьбу одарённых людей, чтобы узнать о составляющих успеха и здоровья. Для этого были отобраны двести «самых-самых» студентов Гарварда (хорошая физическая форма, интеллектуальная и социальная одарённость). Затем в течение многих лет учёные отслеживали качество их жизнедеятельности по множеству параметров.

Это грандиозное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Богатство не гарантирует двадцатилетнему молодому человеку будущего здоровья и успеха. Среди этих людей был очень большой процент тех, кого пре-



следовали плохое здоровье и проблемы: неудачные браки, банкротства, преждевременные инфаркты, алкоголизм, самоубийства и т. п. В этой респектабельной выборке оказался такой же процент разбитых сердец и всяческих шоков, что и у их сверстников из низших слоёв.

2. Важным оказалось не то, с какими жизненными проблемами сталкивались молодые люди, а то, как они реагировали на дурные события.

3. Особенности реагирования на трудности достаточно чётко проявлялись уже в студенческие годы. Некоторые обследуемые включали позитивные формы реагирования; юмор, альтруизм, творческое самовыражение. Другие, напротив, бездействовали и обвиняли окружающих. Знаменательно то, что представители первой группы жили в дальнейшем здоровой и удачливой жизнью. К шестидесяти годам ни у кого из них не было хронических заболеваний. В отличие от второй группы, где уровень здоровья был весьма неважным. Оказалось, что здоровье в шестьдесят лет сильно связано с уровнем оптимизма в двадцать пять. В среднем возрасте пессимисты начинали болеть и раньше, и тяжелее, чем оптимисты. К сорока годам разница была довольно существенной. Причём когда рассмотрели и другие факторы, например, физическое и душевное здоровье в двадцать пять лет, индивидуальные психологические особенности — определяющим оказался всё тот же тип реагирования на вызовы жизни.

4. Американский лонгитюд выявил также, что у оптимистичных людей обычно более благоприятные отношения с окружающими, в том числе, и с близкими людьми [приведено по: 5].

Авторитетный специалист по проблеме пессимизма-оптимизма Мартин Селигман в своих исследованиях установил, что пессимисты в восемь раз чаще страдают депрессиями, хуже учатся в школе, не блистают спортивными победами, плохо делают даже то, к чему у них есть способности. И даже, как было показано в специальном исследовании, практически гарантированно проигрывают выборные компании [10].

Из этого следует, что «обращение в оптимисты» поможет вам:

- сохранить и приумножить здоровье;
- улучшить такие положительные показатели психоэмоционального состояния, как: независимость от ситуационных обстоятельств, психологическая устойчивость, внутреннее спокойствие, энергичность, инициативность;
- повысить свои достижения;
- улучшить отношения с окружающими;
- реализовать свои способности в значительно большей мере, чем сейчас.

Не будем обещать, что новое состояние ума и души гарантированно повысит материальное благосостояние. Но оно наверняка сделает жизнь более насы-

щенной, интересной и осмысленной. А ведь это и есть подлинное богатство, за которое многие люди с большими деньгами нередко готовы хорошо платить. Да вот беда — такое не продается, ибо нельзя просто взять и купить иное *видение мира*.

Притча об истинном богатстве

Однажды один богач решил показать своему малолетнему сыну, как бедно могут жить люди. Он взял его с собой в деловую поездку в приморский городок и остановился на постой в доме бедного рыбака. Там они провели три дня. Вернувшись домой, отец спросил сына, что тот увидел. Сын ответил: «Я увидел, что у нас в доме одна маленькая комнатная собачка, а у них — три здоровых мохнатых пса. Наш сад освещают электрические лампочки, а им — светят звезды. У нас бассейн — а у них возле самого крыльца плещется настоящее бескрайнее море. Богач онемел от таких слов, а сын закончил: «Спасибо тебе, папа, что показал мне, как богато могут жить люди».

Важное примечание. Прежде чем идти дальше, проясним два принципиально важных момента.

Первое: быть оптимистом или пессимистом — не значит быть хорошим или плохим человеком. Среди тех и других попадаются и замечательные люди, и откровенные негодяи. *Преимущества оптимиста* в том, что он обладает особым эффективным складом ума. Благодаря этому оптимист *лучше видит* возможности, которые дает ему жизнь, черпает жизненную энергию *из большего количества источников, эффективнее находит решения* сложных проблем, чаще *идет на разумный риск*, и потому — чаще «пьет шампанское». А главное: *легче встает после падений, свободен от бесполезного груза негативных эмоций, реже забредает в «жизненные тупики»* в попытках ответить на бесплодные умозрительные вопросы или в погоне за ложными целями. Его жизнь в большей степени соответствует тем законам, по которым природа предначертала жить человеку. И поэтому природа больше его бережет. К оптимисту *тянутся люди*, поскольку он, порой сам того не замечая, *дает им силы*, а не «высасывает» их (что чаще всего делают пессимисты, даже если в душе они добрые).

Второе: сказанное не означает, что оптимист — шустрый, «заводной», фонтанирующий энергией и весельем индивид. Это не так. Так же, как у всех людей, у него бывают и периоды спадов, когда он сидит «сложив руки», и плохое настроение, когда мир кажется черно-белым, и даже депрессивные состояния. Однако — и в этом главное отличие от пессимиста — в нем всегда горит (ярко или еле-еле тлея) внутренний огонь. Имя этому огню — жажда деятельности, стремление к лучшему и готовность к разумному риску. Оптимист ведёт себя с чудесным огнём, как разумный хозяин: иногда позволяя почти угаснуть, если навалилась усталость и надо набраться сил, а иногда — сознательно разжигая, когда силы накопились для полнокровной реализации желаний.

Оптимизм и пессимизм — в чем суть

Пессимисты: групповой портрет

Давайте вспомним нескольких своих знакомых, которых можно назвать типичными пессимистами. Вспомним беседы с ними о жизни и людях, обсуждения деловых вопросов, разговоры о текущих проблемах и достижениях и т. д. А теперь попробуем найти в этих людях что-либо общее. Этого общего в итоге оказывается достаточно много:

- пониженная способность видеть вокруг что-либо хорошее и повышенная — плохое;
- преобладание мрачного настроения над спокойным и веселым;
- способность находить большие проблемы там, где их нет или они ничтожны и легко преодолимы;
- негибкая уверенность в собственной правоте: в том, что «все плохо»;
- однозначное понимание того, как «должно быть». При этом «должно быть» почему-то всегда радикально расходится с тем, что есть на самом деле, а это является «хроническим» поводом для угрюмых мыслей;
- нежелание что-либо делать, если есть хотя бы минимальный риск неудачи;
- умение заразить окружающих людей своим хронически мрачным настроением и «логически» убедить, что любые усилия бесполезны и изменить что-либо к лучшему нельзя;
- любовь к бесплодным рассуждениям и риторическим вопросам, а не к действию (совсем как у ослика Иа из мультфильма «Винни-Пух и день забот»: «...А почему? По какой причине? И какой из этого следует вывод?..»);
- склонность к сарказму, а не к доброму юмору;
- какая-то особая тоскливо-безнадежная, приземленно-тяжеловесная серьезность и рациональность, с которой бывает очень трудно спорить. При этом ею «почему-то» можно легко заразиться. А потом она начинает медленно, но верно истощать радость жизни. Да и само желание жить — тоже.

Список можно продолжить. Однако уже из перечисленного видно, что эти люди демонстрируют некие общие узнаваемые черты. И именно эти черты, а не какие-то внешние непреодолимые обстоятельства делают пессимистов теми, кто они есть, а их жизнь — такой, какая она есть. Как правило, скучной, бездеятельной, даже мрачной, психологически одинокой и бесперспективной, полной бесчисленных «непреодолимых» проблем и болезней. Образно выражаясь, это жизнь в собственной внутренней «тюреме».

Засучим рукава: план работы

Это не про вас? Вы уверены, что это не ваши характеристики, что вы не выглядите точно так же с точки зрения многих окружающих людей — жизнерадостных, общительных, эффективных в решении собственных

жизненных задач? Даже если ответ отрицательный, не спешите закрывать книгу. Быть «сознательным» оптимистом — понимающим, почему ты такой и как это тебе удастся, — гораздо лучше, чем быть оптимистом бессознательным. Ведь иногда оптимизм и стойкость можно просто растерять, если начинается «темная полоса» жизни или за дело «перевоспитания» берется «пессимист со стажем». А это, к сожалению, встречается не так уж и редко. Свидетельством тому является расхожая популярность псевдомудрости, которая утверждает, что пессимист — это якобы хорошо информированный оптимист.

Поэтому данный курс предлагает вам:

- 1) понять, что такое оптимизм и пессимизм;
- 2) «вывести на чистую воду» имеющиеся в тайниках души черты пессимиста;
- 3) начать избавляться от черт пессимиста; прививать и укреплять черты оптимиста. Сперва — путем механического заучивания и самоконтроля. До тех пор, пока эти черты не войдут в привычку и не станут настоящими чертами преображенной личности. Совсем по Платону, который говорил, что «Воспитание — есть усвоение хороших привычек».

Немного теории

Для начала определимся, что же это такое пессимизм и оптимизм.

Пессимист — (лат.) человек, у коего все на свете идет к худшему, видящий во всем одно только зло, глядящий на все мрачно; художом (Словарь Даля).

Пессимизм (от лат. *pessimus* наихудший, самое плохое) — в обычном словоупотреблении мироощущение, проникнутое унынием, безнадежностью, неверием в лучшее будущее; изображение всего в мрачном свете. Такое личное убеждение или философское направление, которое, в противоположность оптимизму, рассматривает в мире прежде всего его отрицательные стороны, считает мир безнадежно плохим, а человеческое существование — до конца бессмысленным (Философский словарь).

Оптимист — тот, кто держится оптимизма, убежденный, что все на свете идет к лучшему (Словарь Даля)

Оптимизм (от лат. *optimus* — наилучший) — в отличие от пессимизма такое восприятие жизни или настроение, которое отмечает в вещах и явлениях их лучшие стороны и вообще надеется на благоприятный исход, веря в непрерывный прогресс (Философский словарь).

Если посмотреть на сказанное с точки зрения психологии, то можно сказать, что оптимизм и пессимизм характеризуются разными:

- особенностями восприятия мира;
- особенностями причинного анализа происходящего;
- способами оценки мира;
- логическими стилями мышления;
- способами принятия решения.



И в основе всех этих отличительных характеристик лежат специфические наборы ведущих жизненных ценностей — кардинально отличных у пессимистов и оптимистов.

Собственно, перечисленные характеристики — это и есть основные части нашего курса.

Как сказал Сенека: «Каждый несчастен настолько, насколько полагает себя несчастным». Поэтому давайте сразу отклоним возможные возражения в стиле: «это не мы мрачные, это жизнь такая тяжелая». Составляющие оптимизма и пессимизма, перечисленные выше, являются не объективными и непреодолимыми, а субъективными и изменяемыми феноменами. То, что является плодом нашего ума, нашим же умом может быть изменено.

Примеры из истории показывают, что положительные изменения бывают возможны даже тогда, когда люди попадают в ситуации по-настоящему безнадежные и безвыходные, в которых уже ничего невозможно сделать — на первый взгляд. Однако и в самых невыносимых условиях и, казалось бы, непреодолимых обстоятельствах оптимистическое восприятие поддерживает жизнеспособность и становится главным фактором выживания.

Места, которые по праву считаются «адам на земле», существовали и, к сожалению, существуют. Одним из них был печально известный фашистский «лагерь смерти» Освенцим. Его функцией было — медленное и неумолимое уничтожение людей — голодом, тяжелой работой, издевательствами охранников и их прислужников из среды самих заключенных, страхом перед беспросветным будущим, чувством полной безнадежности положения. Многие не выдерживали и нескольких недель. Но были и те, кто продержался годы, дождался освобождения и смог заново встроиться в нормальную активную жизнь. Одним из этих людей был Виктор Франкл, ставший позже создателем психотерапевтической школы «логотерапии» (терапии смыслом). Почему выжил он и многие другие люди? Их объединяло то, что они были «ненормальными оптимистами», «вбившими» себе в голову, что «когда они выйдут из концлагеря», то займутся тем-то и тем-то (каждый ставил свою цель). Ужасы лагерной жизни они воспринимали как вызов своей способности выжить. Вера в перспективы достижения своих целей помогли им выдержать все испытания, не сломаться. Им было ради чего все терпеть. А для нас с вами такие глобальные испытания могут стать мерилем для сравнения и ответа на вопрос: стоит ли жаловаться на свои неурядицы — в большинстве своем, довольно мелкие — как на глобальные непреодолимые проблемы?

Перейдем к рассмотрению **основных составляющих оптимизма и пессимизма.**

Особенности восприятия мира

«Сантьяго вдруг понял, что может смотреть на мир как бедная жертва жулика, а может — как храбрец,

отправившийся на поиски приключений и сокровищ. Всегда оставался выбор» (Пауло Коэльо).

Мир материальных объектов, социальных отношений, культурной жизни и т. д. бесконечно разнообразен и не может быть полностью воспринят никем. Мы все фокусируем свой взгляд лишь на некоторых значимых фрагментах реальности. Причем у каждого человека есть свои особенности такой избирательности. Какие — зависит от интересов, склада личности, ценностей, привычек и т. д. Из выделенных нами же фрагментов мы и строим собственную «мозаику» мировосприятия. При этом добротный пессимист оказывается весьма последователен. Благодаря этому качеству он очень эффективно поддерживает присущий ему тип восприятия действительности. Гротескный пример «искусства» пессимистической фокусировки приводит в своей знаменитой книге известный психотерапевт П. Вацлавик. Название книги показательно: «Как стать несчастным без посторонней помощи».

Одна проживавшая на берегу реки почтенная старая дева пожаловалась в полицию, что группа ребятшек повадилась купаться в чём мать родила прямо под окном её дома. Шеф местной полиции тут же на правил на место происшествия одного из своих подчинённых, и тот настоятельно порекомендовал детям избрать для своих чересчур уж вольных купаний какое-нибудь другое, более отдалённое от жилища пуританки место. Но на другой день в полицейский участок вновь поступила жалоба: дети всё ещё оставались в зоне видимости блюстителей нравов. Вновь для переговоров был послан полицейский, и детский пляж передислоцировался дальше вверх по реке. Однако не прошло и трёх дней, как возмущённая старая дева вновь появилась в полицейском участке: «Стоит забраться на крышу дома, вооружиться хорошим биноклем — и юные бесстыдники опять видны как на ладони!» [4, с. 61].

Обычно процессы восприятия и интерпретации осуществляются бесконтрольно, но при желании их можно сознательно направлять и корректировать. Мало того, мы можем научить себя путем тренировок концентрироваться на светлых аспектах действительности. А также на тех, что указывают нам на перспективные возможности. И одновременно — скользить лишь беглым взглядом по темным сторонам, не заостряя на них внимания.

Показательный пример того, как можно изменить фокусировку восприятия с негативной на позитивную, продемонстрировал в одной из телепередач психолог Андрей Курпатов. Телесеанс был посвящен работе с типичным пессимистом. Этот молодой человек, согласно заданию, по дороге на работу снял весь свой путь на видеокамеру. А затем, прокручивая ролик, рассказал, что он видит. Видел он **исключительно** плохое — лужи и грязь на улицах, алкоголиков, бомжей, мрачные угрюмые лица и т. д. Курпатов же в конце сеанса наглядно показал молодому человеку его

своеобразную «слепоту». Прокрутив тот же ролик, он обратил его внимание на симпатичную девушку, милостивую женщину с ребенком, красивую улыбающуюся молодую пару. Надо было видеть, как просветлело ранее мрачное лицо парня. Напоследок он получил задание учиться **сознательно** находить и сосредотачивать внимание на светлых сторонах жизни и доводить это умение до автоматизма.

В практике функционирования педагогических систем можно найти похожие примеры. Так, в учительской знаменитой школы, директором которой был В.А. Сухомлинский, поддерживалось правило, исключаящее из разговоров сетования и жалобы на здоровье или на трудности жизни.

Для формирования навыка позитивного восприятия можно использовать специальные упражнения, например, такое.

7 чудес повседневности

Запишите необычные впечатления, ситуации, наблюдения, которые случились вчера, сегодня:

- Я увидел(а)
- Я заметил(а)
- Я услышал(а)
- Я почувствовал(а)
- Я удивился(ась)
- Я рассмеялся(ась)
- Я сделал(а) радостное открытие

Те, кто систематически проделывают такой анализ дня, говорят, что восприятие окружающего мира весьма ощутимо изменилось — в лучшую сторону.

Позитивное видение должно быть разносторонним и реализовываться в следующих аспектах: в восприятии себя самого, в восприятии других людей, в восприятии предметного мира и тех обстоятельств, в которых мы оказываемся.

Поработать с восприятием себя можно, используя такое упражнение:

Недостатки и достоинства [8]

Возьмите лист бумаги. В его левой части в течение примерно 10 минут перечислите свои недостатки, нумеруя каждую позицию. А в правой части листа обозначьте свои положительные качества, переформулировав свои недостатки.

Например:

1. лень — созерцательность
2. неумение отказать — уступчивость
3. доверчивость — внутренняя чистота
4. обидчивость — чувствительность
5. вспыльчивость — энергичность
6. слабоволие — мягкость характера
7. склонность к депрессии — серьезность
8. торопливость — активность

В том, что и как мы делаем, также важно уметь видеть позитивные, сильные аспекты. Такое умение со-

здаёт основу для более уверенного продвижения вперёд. Неслучайно психологи говорят о «слабом» и «сильном» языках самоанализа. Первый акцентируется на дефицитарных характеристиках индивида, второй — на его ресурсных, сильных аспектах. Сравним для наглядности два варианта рассказа студентки, проходящей практику в школе.

Первый вариант. *«Наверное, потому что я молодая и не могу отказать, мне дали шестой В. Это самый неуправляемый класс в параллели. Я готовилась очень тщательно, но всё равно было очень страшно. И не зря. Какие бы интересные факты я ни приводила, дети шумели, выкрикивали шуточки и не хотели отвечать на вопросы».*

Второй вариант. *«Несмотря на то, что я молодой и неопытный преподаватель, мне доверили провести урок в шестом В. Коллеги рассказывали, что это очень сложный класс. Понимая, сколь ответственное дело мне предстоит, я готовилась очень тщательно. Нашла много интересного материала. Класс действительно оказался очень темпераментным. Тем не менее, я смогла удержать логику изложения материала и даже привести несколько интересных примеров из дополнительного материала. Хотя было очень трудно, я довела урок до конца без дополнительной помощи».*

Такие же техники позитивного восприятия можно (и нужно) реализовывать по отношению к другим людям.

Теперь применительно к школьной практике: на дев «очки положительного видения», попробуйте присмотреться повнимательней к самому «безнадёжному» хулигану в вашем классе. Возможно, узнаете много интересного. Может быть, вы обнаружите, что от вашего внимания ускользали его положительные качества, скрывавшиеся за видимыми недостатками. Например — смелость, или деловая хватка, или «инженерная жилка». Вполне вероятно, что эти качества пока просто не находят положительного применения, а потому выплескиваются в виде действий, которые оцениваются как «хулиганские выходки» с точки зрения школьной нормы. Или вы вдруг осознаете, что этот «хулиган» не только не грубит, но и героически, из последних сил старается быть вежливым, что очень не просто. А все потому, что вы перестали замечать, как сами к нему обращаетесь. Так, что любой другой на его месте давно бы вас возненавидел и повел себя соответственно.

Чтобы легче удавалась настройка на позитивный лад, не грех иногда добавить своему восприятию немного юмора. Особенно если имеешь дело с действительно трудными ситуациями.

Вот, например, какие интерпретации трудным профессиональным ситуациям предлагали педагоги, принимавшие участие в семинарах по позитивной психологии. Ситуация: педагогу предстоит дежурство в той смене, где будут ученики, известные своей недисциплинированностью на грани девиации. Вместо того чтобы портить себе настроение мыслями типа



«Боже мой, там будут X, Y и Z! Какой ужас! Почему именно в моё дежурство?», педагог оценивает эту трудную перспективу выражением «А ля гер, ком а ля гер». Или такой пример. Очень энергичная женщина-педагог, продемонстрировавшая способность справляться с весьма затруднительными педагогическими ситуациями, рассказывает: «Я живу в таёжном посёлке. У нас все — охотники. И дети — тоже «охотники»...». Такое понимание включает у автора повествования весёлый драйв предводителя лихого племени, задача которого — направить буйную активность в нужное русло, что требует терпения и определённой хитрости.

Иногда оптимист может воспринимать позитивные моменты жизни даже слегка преувеличенно. Но! Надевать «слегка розовые очки» бывает очень даже полезно — это подтверждает и практика жизни, и исследования психологов,

В одном из таких исследований выявлялась связь между двумя факторами. Первый: адекватность человека в оценке собственных способностей. Второй: особенности его эмоциональной сферы. В итоге выяснилось, что наиболее адекватную оценку своим способностям давали испытуемые, склонные к депрессивным состояниям. Этот феномен получил название «депрессивного реализма». Человек в состоянии депрессии, оказывается, «печальный, но мудрый». А люди, имеющие позитивный эмоциональный фон, как выяснилось, хронически переоценивают свои возможности, компетентность и внешность; воспринимают свое прошлое в розовом цвете и верят, что будущее преподнесет много хорошего и мало плохого. Выходит, что для хорошего жизненного тонаса просто необходимо иметь в своем арсенале «розовые очки», чтобы, глядя через них, оценивать мир и себя в нем. Но только чуть-чуть розовые. Похоже, что секрет здорового оптимизма кроется в этом «чуть-чуть». Иллюзия должна быть минимальной, как хорошая ретушь (чрезмерно высокая самооценка характерна для людей, имеющих серьезные личностные проблемы).

И это благотворное влияние «чуть-чуть переоценивания» мы находим повсюду. Серьезные научные наблюдения свидетельствуют, что матери воспринимают младенцев как более разумных, чем они являются на самом деле. И, общаясь с ними, ожидают более высокого уровня понимания, чем тот, на который малыши способны. Это рассогласование создаёт хорошую движущую силу, своего рода «тягу» для развития малыша.

Исследования очень чётко показали, что эффективные управленцы дают несколько завышенную оценку руководимому коллективу в целом и отдельным его членам — в частности. А эффективные педагоги — видят в своих учениках больше позитивных характеристик, чем их более реалистичные, но менее продуктивные коллеги [1, 5].

Особенности причинного анализа

«Я не терпел поражений. Я просто нашёл 10 000 способов, которые не работают» (Т. Эдисон).

Обратимся теперь к тем характерным особенностям пессимистов и оптимистов, которые они проявляют, когда ищут причины внешних событий. Начнём с того, что разумные существа — люди — нуждаются в понимании причин происходящего с ними и, вольно или невольно, отвечают самим себе на вопрос «почему?». Это позволяет им делать практические выводы и вырабатывать поведенческие стратегии. Особенно важен причинный анализ ситуаций успеха и неуспеха. Однако для одних и тех же ситуаций разные люди находят далеко не одинаковые причины. Некоторые авторитетные психологи считают, что хотя между пессимистами и оптимистами много различий, ключевым является то, которое они демонстрируют, когда анализируют причины происходящих с ними событий [9, 10].

Стабильность

Указанные причины можно разделить на две категории: стабильные, устойчивые факторы (например: способности, личностные характеристики, трудность изучаемого предмета и т. п.) и нестабильные, изменяющиеся во времени (например: мотивация, везение).

Параметр «стабильность» имеет большое значение для прогнозирования того, что нас ожидает в будущем. Если неудачам и плохим событиям приписываются стабильные причины, то это значит, что неуспех имеет хронический характер, и неприятности с неизбежностью будут отравлять жизнь. «Привлекательные» перспективы, что и говорить! Такая особенность причинного анализа характерна для пессимистического восприятия. Пессимисты оперируют объяснениями, например, такими: «Я — конечный человек», «У меня нет силы воли», «Родители учеников никогда не выполняют педагогических рекомендаций», «От диеты никакого толку», «Ты вечно ворчишь», «Начальник — настоящий самодур», «Ты никогда со мной не разговариваешь».

Оптимисты, напротив, считают, что причины неприятностей — временные трудности. Они преодолимы и возникают обычно из-за какого-то стечения обстоятельств или действий других людей. Вот примеры такого оптимистического объяснения: «Я просто выдохся», «От диеты нет толку, если переедать», «Родители не выполняют педагогические рекомендации, изложенные в традиционно назидательной манере», «Ты ворчишь, если я не убираю комнату», «Начальник в плохом настроении», «В последнее время ты со мной не разговариваешь».

Если вы думаете о неприятностях в категориях «так всегда», рассматривая их как постоянно действующий фактор, то ваш стиль причинного анализа — пессимистический. Если вы думаете категориями «иногда» и «в последнее время», если пользуетесь ограничительной терминологией и считаете, что неприятности носят временный характер, то ваш стиль оптимистический.

Что касается объяснения успехов, хороших событий, то пессимисты приписывают им преходящий характер, находя для объяснения временные причины.

Такие, как: хорошее настроение, удачная случайность, везение. Например: «Это счастливый день, мне повезло», «Я стараюсь изо всех сил», «Просто мой соперник устал». Оптимистический же стиль «предписывает» удачам обоснованно устойчивые перспективы, объясняя хорошие события постоянными причинами: характерными личностными особенностями, способностями. И используют слова «всегда» или «обычно». Например: «Я обычно счастливый человек», «Я талантлив», «Я сильнее моего соперника». Оптимистический стиль объяснения хороших событий прямо противоположен объяснению пессимистическому.

Локус причинного объяснения: внутренний и внешний

В поиске причин происходящего можно обращаться либо «внутрь», характеризуя себя, либо «наружу», характеризуя обстоятельства.

Хорошие события пессимисты объясняют внешними причинами, обстоятельствами, не зависящими от них. Факторами, которые они сами не могут контролировать. Например: «Повезло», «Мастерство моих товарищей по команде...», «У проверяющего было хорошее настроение». Оптимистический стиль объяснения хороших событий носит скорее внутренний, чем внешний характер: «Я не пропускаю своё везение», «Моё мастерство...», «Я умею использовать благоприятные обстоятельства».

Когда же происходят неприятности, пессимисты обращаются к внутренним причинам. У тех, кто обвиняет в неудачах себя, формируется в итоге низкая самооценка. Такие люди считают себя никудышными, бесталанными и непривлекательными.

Определяющей чертой пессимистов является их вера в то, что неудачи будут длиться долго, погубят всё, что бы они ни делали, виноваты в них они сами.

Примеры: застенчивый юноша, собрав все свое мужество, пригласил девушку на свидание. Когда та отказалась, он решил: «Мне никогда не скажут «да», если я приглашу кого-нибудь на свидание. Никакая девушка не захочет встречаться со мной. Я буду один всю жизнь». Школьный завуч в очередной раз откладывает на завтра составление отчета о проделанной работе. Она в отчаянии: «Я так ленива, что совершенно не способна мобилизоваться. Я не сделаю этот чёртов труд. Так будет всегда. Никогда и ничто не повернется к лучшему».

Оптимисты, когда на них обрушиваются удары судьбы, относятся к своим неудачам по-другому, но каким именно образом — ответить не так просто. Как считают психологи, продуктивным является объяснение неуспехов внутренними нестабильными причинами. Такими, как недостаточная мотивация или старание.

Но оказалось, что есть ещё один конструктивный способ интерпретации неудач. В одном из исследований причинного анализа все респонденты были поделены на две группы: ориентированные на успех и избегающие неудачи. Оказалось, что когда ориенти-

рованные на успех люди анализируют неудачу, то они акцентируются не на том, почему не получилось, а на том, что сделать, чтобы добиться успеха. Вместо того чтобы тратить энергию на анализ прошедшего, они направляют её вперёд, к будущему, не теряя при этом ответственности и аналитической позиции [11]. Похоже, что именно такое отношение к неудачам в наибольшей степени соответствует действенной оптимистической позиции.

Особенности оценки действительности

«Пессимист видит трудность в любой возможности; оптимист — видит возможность в любой трудности» (Уинстон Черчилль).

«Иногда наши представления о том, как все должно быть, мешают нам наслаждаться тем, как все есть...» (Анджелина Джоли).

«Не жалуйся на боль, вот лучшее лекарство» (Омар Хайям).

Плохо-хорошо, полезно-вредно. Это самые первые оценки, которым нас учат с раннего детства. Как правило, они полярны, поскольку так ребенку легче усвоить, в чём разница. И они недифференцированы, давая обобщенное отношение «за» или «против» чего-либо. Это создаёт некоторое удобство усвоения знаний на начальных этапах развития. Но в дальнейшем может стать помехой в творческом освоении действительности. Ведь в мире все не так просто и однозначно, как в детских сказках. Крайне редко приходится иметь дело с чем-то однозначно плохим или хорошим. А есть и множество таких явлений, которые невозможно и ненужно оценивать, а лучше принять как данность (неблагоприятная погода, стихийные бедствия).

Но именно такими оценками продолжает пользоваться пессимист. Полярными и обобщёнными. Это, значит, что еда (а вместе с ней фильмы и книги) может быть полезной или вредной, начальник добрым или злым, дети воспитанными или невоспитанными, выполнение задания правильным или неправильным, мужчины «настоящими» или «хлюпиками», поступки нравственными или безнравственными и т. д. Такое кардинальное «или» в итоге оборачивается победой негативных оценок. Ведь для того чтобы быть чем-то хорошим, надо соответствовать множеству критериев. Например, воспитанный ребёнок должен внимательно слушать взрослого, быть аккуратно одетым, иметь при себе носовой платок, не шалить в присутственных местах — и это как минимум... А если какой-либо из этих критериев отсутствует, несгибаемое «или» отправит оценку на противоположный полюс. Ведь «хороший или плохой» означает «если не хороший, то плохой».

Пессимисту легко разочароваться: «Я думал, что он — настоящий друг, а оказалось...» А всё потому, что какое-то, пусть даже небольшое, несоответствие образу друга сразу перечеркивает все остальные достоинства и превращает недавно близкого человека в объект, не достойный доверия.



Этот же коварный механизм включается при оценке себя самого: «Я стремлюсь быть идеальным профессионалом». Или: «Я действительно хорошо прохожу аттестационные испытания». Или: «Я — полный неудачник». Легко догадаться, какой будет итоговая оценка при таких исходных установках.

«Все плохо», «все бесполезно», «все куплено», «я бездарь» — множество таких оценок и самооценок накапливается, превращая в мир из исходно разноцветного сперва в черно-белый, а затем — в окончательно черный.

А все почему? — спросил бы пессимистический герой мультфильма ослик Иа. Потому, что основной критерий, который использует пессимист, — критерий долженствования, соответствия образцу, какой-либо норме. Для оптимиста же в оценке ситуации на первое место выходит критерий возможности. А это совсем другое дело. Ведь необходимость соответствовать очень ограничивает круг перспектив, сводя их практически к одной линии. Кажется, так проще? С одной стороны, да. Всё понятно, «однозначно», как говорит известный герой российской политической арены. С другой стороны, обязывая себя соответствовать чему-то, мы сразу получаем камень преткновения между всеми нашим желаниям и установкой «должен». И этот «камень» — ох, какая тяжёлая ноша, мешающая продвижению и портящая настроение.

А вот направленность на возможности — наоборот, включает радость предвкушения победы. Даёт толчок к притоку энергии, открывает перспективы и способствует их расширению (ведь возможности можно обнаружить далеко не одну. За первой вдруг открываются еще две и т. д.).

Лючинда Бассет, создавшая действенную технологию работы с эмоциональным напряжением, приводит такой пример из собственной жизни.

Записавшись в группу начинающих слаломистов, она поехала в горы. И обнаружила, что научиться кататься с горы ей будет весьма непросто, потому что на вершине её охватывает панический страх перед спуском. Тем удивительней были действия одной из участниц группы — полной, весёлой женщины. Толстушка начала спуск первой, подбадривая себя громким «Ого-го-го-о-о!». Крич этот был полон радости и наслаждения жизнью, что совершенно поразило нашу героиню, объятую страхом и повторяющую «Сейчас переломаю себе все кости...».

После первого спуска она подошла к излучающей радостное возбуждение оптимистке и попросила подняться на подъёмнике вместе. По дороге она спросила: «Почему, когда вы спускаетесь вниз, вам так хорошо и, по всей видимости, совершенно не страшно? А у меня душа в пятки уходит, сердце из груди выскакивает и даже ладошки потеют?» Ответ, аккомпанированный глубоким грудным смехом, был неожиданным: «Я ведь чувствую то же самое, что и вы. И сердце так же бьётся, и ладошки потеют, и дышать трудно.

Но для меня это — весёлая авантюра, а для вас — неприятная, страшная обязанность. Представьте, что вы участвуете в захватывающем приключении, и у вас будут совершенно другие ощущения».

Л. Бассет поразились, да ведь женщина права! На вершине она твердила уже совершенно другое заклинание. «Хорошо-хорошо, — сердце бьётся, ладошки вспотели, я возбуждена! Замечательно! От всего этого никто не умирал. Это даже здорово! Прекрасные ощущения! Вот это приключение!» — и буквально летела к подножию горы. С этого момента она полюбила горные лыжи и поняла всю их прелесть [2].

О чем идет речь в этом примере? Об очень «хитром» долженствовании — эмоциональном. Дело в том, что люди вводят для себя нормы не только на то, как «должно» поступать. Но и на то, как «необходимо» себя чувствовать в определённых ситуациях. Например, что нужно быть всегда уверенным в себе, тем более, если собрался спустить с горы. А ведь в такой ситуации гораздо интересней «открыть ворота» для потока чувств. Позволить себе испытать их разные оттенки.

Но, пожалуй, самое хитрое и коварное долженствование — быть всегда позитивным.

Известный во всём мире психолог и психиатр П. Вацлавик пишет, что «настоящая доброкачественная депрессия, верными спутниками коей являются тоска и отчаяние, заключается в умении человека постоянно напоминать себе о том, что ему твердили в детстве, а именно — что у него нет ни права, ни причин чувствовать себя несчастным. И тот, кто с должным усердием и прилежанием решил следовать этому нехитрому правилу, может быть совершенно уверен: приступы депрессии со временем будут становиться у него лишь глубже и продолжительней [4, с. 104].

Ощущение вынужденности действий, тяжёлого пресса, не дающего развернуть крылья, во многом связано с тем, что человек слишком часто и активно подгоняет себя словом «должен», когда надо мобилизоваться. Отводит этой форме самомобилизации чрезмерную роль. Когда наш внутренний голос оперирует таким мобилизатором, то мы не получаем особого удовольствия, чем бы ни занимались. Кажется, что тяжёлые кирпичи таскаешь, даже если занимаешься, вроде бы, любимым делом и делаешь всё, как положено. Чтобы помочь себе справиться со сковывающим действием долженствования, можно выполнять следующее упражнение.

Упражнение «Должен — хочу»

На листке бумаги напишите в столбик с левого края свои «должен» или «должна». Здесь может быть всё что угодно: должна хорошо выглядеть, должен вовремя приходиться на работу, должна ежедневно готовить качественный ужин... главное, чтобы это были действительно ваши «родные» долженствования. А теперь сделайте колонку справа, в которой будут формулировки со словом «хочу». Напротив каждого

долженствования нужно написать «хочу...» и сформулировать, какое ваше желание, мотив стоит за «должен». Например, «Я хочу получать от себя эстетическое удовольствие и чувствовать, что доставляю его окружающим», «Я хочу иметь на работе хорошую репутацию и свободу действия, не растроченные на мелкие дисциплинарные нарушения», «Я хочу, чтобы семейный вечер был наполнен комфортом и удовольствием» и т. д.

Особенности логики мышления

«Концы с концами можно сводить без конца» (Л. Леонидов).

Выше уже говорилось об «особо логичной» логике типичных пессимистов. Именно она является причиной того, что для многих людей пессимистическое мировоззрение оказывается «заразным». Аргументы и утверждения, которыми оперирует пессимист, на первый взгляд, кажутся неоспоримыми и однозначно верными, а связи между ними — не подлежащими сомнению.

Пример: педагоги-коллеги в выходной день выехали за город на пикник, и вдруг один, хлебнув «под шашлычок» лишнего, заявляет: «Что? Собрались? Веселитесь? Костер жжете, песни поете, в речке купаетесь? Забыли, что через месяц будет? Сдача отчетов. Чем время тратить, вы бы лучше за отчеты сели. Что делать будете, если их у вас потом не примут? Итого такого пассажа — всеобщее испорченное настроение и растерянность, ибо возразить, вроде бы, нечего».

Примечание: мы надеемся, что, прочитав это пособие, вы легко сможете не только не поддаться на подобную провокацию, но и красиво «оппонировать» такому «отравителю веселья». Например, простой ответ: «Да, отчет нам предстоит. Он потребует много сил. Их надо где-то брать. Вот мы и берем: от солнца-воздуха-воды, от приятного общения, от шашлыка и т. д. Много и бесплатно. Если ты не умеешь получать от всего этого силы, то нам тебя очень жаль». Но прежде, чем начать учиться таким контрударам, стоит понять, в чем суть «железной» логики пессимистов, их аргументации и в чем слабые места их рассуждений.

В научной терминологии такую логику называют формальной. Простейший пример формально-логического рассуждения: «А» больше «В», «В» больше «С», значит «А» больше «С». Есть сомнения в правильности? Нет. Пессимисту удобно думать, что жизнь такая же очевидная и предсказуемая, как элементарная математика. А ее события подчиняются линейной логике. Ведь в таком случае можно всё заранее просчитать. И получить иллюзорную гарантию защищенности.

Формальная логика может быть хорошим оправданным инструментом мышления при решении задач из области математики, физики и других точных наук, но и то только там, где условия задачи исчерпывающи и могут пониматься как однозначные факты.

Реальная жизнь — иная. В ней крайне мало бесспорных фактов и их однозначных взаимосвязей. Жизнь вероятностна, а не «однозначна». В четкие планы постоянно вмешиваются факторы, не предсказуемые с точки зрения формальной логики. Каждое событие может иметь несколько последствий, более или менее вероятных.

Логическая простота далеко не так разумна, как кажется на первый взгляд. На поверку она часто оказывается неэффективной, а иногда и вовсе заводит в ловушку.

Пример неразумной простоты: тот, кто делает мне добро (то, что мне приятно), тот мне друг. Кто делает зло (то, что мне неприятно), тот мне враг. До вчерашнего дня сосед делал мне добро и был другом, но вчера сделал зло (сказал, что я совершил глупость, то бишь оскорбил), и теперь он мне враг. Теперь я буду поступать с ним как с врагом до тех пор, пока он не начнет снова делать мне добро. Тогда снова стану другом... Как говорится, комментарии излишни. Хотя в жизни подобные рассуждения — пусть не такие откровенно бредовые — встречаются сплошь и рядом и не приводят ни к чему хорошему. В предложенном примере такой человек, скорее всего, быстро наживет себе врага в лице соседа, хотя дело могло бы разрешиться простым откровенным разговором, извинениями и примирением.

Множество жизненных ситуаций предоставляет условия для того, чтобы «логично» прийти к неутешительным выводам. Например: муж вечером молчалив, не замечает новой причёски жены и вкусовых изысков ужина (а ведь она так старалась!). «Единственный», как думается жене, логичный вывод: «Он меня не любит!». Учитель, ожидавший, что изложение материала его любимой темы произведёт впечатление на учеников, обнаруживает на уроке вместо понимания и восхищения их непроницаемые лица и сумрачные взгляды. Как тут не сделать печальный вывод, что современная молодёжь равнодушна к тому, что по-настоящему ценно. А между тем, ребята только что сдали зачет у очень требовательного и придирчивого преподавателя. При этом большинство из них «узнало о себе много нового и интересного» и сейчас переживает свою личную трагедию «несоответствия требованиям».

Цепочка логических заключений зачастую заводит пессимиста в столь «дальние дали», что итоговый вывод зачастую оказывается неутешительным пожизненным диагнозом. Вот так, например.

Человек, провалил досрочную предварительную проверку — просто растерялся и начал заикаться, все забывать и т. д. по причине волнения. Ведь для него такое испытание было в новинку. Очевидным для него объяснением является: «Я — малокомпетентный специалист, что и выявила проверка». Вернувшись домой в угнетенном состоянии, он сразу попытался сесть за конспекты и начать учить все заново. Из этого ничего не получилось: учебный материал словно не желал



укладываться в голове. Почему и тут нашего героя постигла неудача? Его ответ был «очевидным» и «единственно правильным» — «не хватает способностей», что вполне логично объясняет установленный проверкой недостаток компетентности. А это значит, все безнадежно. При этом бедняге в голову не пришло, что надо было просто отдохнуть и отвлечься — в линию его логики этот аспект не умещается. Собрав в кулак свой разум, человек начал рассуждать так: предварительную проверку я провалил, хоть и готовился. А сейчас готовиться и вовсе не могу. Значит, провалю основную. Раз провалю, значит, на это перспективное место с интересной работой не попаду. А значит, и на другие, аналогичные вакансии навряд ли смогу претендовать. Придется идти на кукую-нибудь неквалифицированную бесперспективную работу. И так — всю жизнь, ведь на примитивной работе ничему полезному не научишься. И жизнь потом вся будет — убогая и скучная. И на кой черт — такая жизнь?

Кстати, в данном случае мы имеем яркий пример самосбывающегося пророчества, когда пессимист, столкнувшись с проблемой, начинает не действовать и рисковать (ведь то, что это принесет успех, — вовсе не очевидный факт, а значит, зачем напрягаться). Вместо этого он сидит сложа руки, объясняет, почему он ничего не делает, предсказывает, что в результате произойдет, и это действительно происходит. Причина проста — отказываясь от активных действий с негарантированным результатом («нелогичных»), мы превращаемся в пассивный объект, «плывущий по течению». А ведь течение — явление вполне предсказуемое, поскольку действует по тем же самым формально-логическим законам, на которых строятся рассуждения пессимистов.

Осложняющим обстоятельством является и то, что аргументы, которыми пессимисты оперируют в своих рассуждениях, кажутся неопровержимыми, очевидными и стопроцентными — им и другим людям, которых удается «заразить» «вирусом пессимизма». И в большинстве случаев эти «очевидные» аргументы негативны («все люди — сволочи», «все решают только деньги», «не съешь сам, съедят тебя»).

Причина этого проста: на работу нашей памяти огромное влияние оказывает инстинкт самосохранения, задача которого — зафиксировать любой сигнал, предупреждающий об опасности. Негативная информация — как раз из этой категории. Впрочем, и неоднозначная, и не стопроцентно позитивная — тоже нередко отбрасывается инстинктом в категорию негативной (на всякий случай). И потому, даже если на десять нейтральных и пару приятных событий придется одна неприятность, инстинкт заставит нас запомнить ее. Причем, как «очевидную» и «однозначную». Мало того, на помощь инстинкту охотно приходят современные СМИ, служители которых отлично знают данный психологический феномен. А потому активно привлекают аудиторию многократным повторением и преувеличением именно негативных фактов. Если

же вспомнить, что пессимист из всего многообразия сигналов окружающего мира склонен улавливать негативные, оснований для грустных размышлений у него появляется предостаточно.

Вера в то, что рассуждения — единственное средство эффективного решения проблем, приводит к тому, что пессимистически настроенный человек прибегает к ним всё чаще и чаще. Психотерапевты называют такие бесконечные псевдологичные рассуждения «мыслительной жвачкой», а некоторые психотерапевты-мужчины — даже «мыслительной мастурбацией», подчёркивая тем самым их заместительный характер.

Своего рода метафорой стратегии «сомнений-колебаний» может быть иллюстрация, приведённая в учебной ситуации. Когда преподаватель психологии на семинаре «Управление стрессом» подняла стакан с водой, то все ожидали вопроса «Стакан наполовину полон или пуст?». Вместо этого она с улыбкой на лице спросила: «Как вы думаете, насколько этот стакан тяжёлый?» Ответы колебались... Потом она ответила: «Абсолютный вес не имеет значения. Все зависит от того, как долго я буду его держать. Минута для меня не проблема. А если я продержу его час, то моя рука начнет болеть. Если день — то она онемееет и станет парализованной. В любом случае, вес стекла и воды не меняется, но чем дольше я держу стакан, тем тяжелее он становится. Давайте представим, что стакан с водой — это наши переживания. Чем больше вы о них думаете — тем хуже вам. И если вы будете думать о них слишком долго — вы почувствуете себя парализованными будете не в состоянии что-либо делать. Поэтому просто поставьте стакан на стол и живите дальше!!!!»

А теперь перейдем к мышлению оптимистов. Они не отказываются от формальной логики, но отводят ей вспомогательную роль. Основой же их мышления является логика вероятностная.

Применительно к повседневной жизни это означает, что оптимист движется к цели несколькими путями одновременно либо одним, держа в голове и другие. Это суммирует вероятности успеха каждого пути и повышает его общую вероятность.

На стадии планирования оптимисты не отвергают «неправильные» и «странные» идеи сходу, как это делают пессимисты. Оптимисты понимают, что ни один из путей не является твердой гарантией успеха, поэтому нужно быть готовым, что придется попробовать несколько вариантов, и спокойно относиться к возможным неудачам.

В целом же можно сказать, что мышление оптимиста — разумное сочетание вероятностной и формальной логики. Первая используется при генерировании идей и подборе вариантов действий, вторая — при отборе наилучших. Плюс, несомненно, сила желаний и доверие себе самому и миру. Благодаря этому некоторые люди совершали, казалось бы, невозможное: делали открытия, создавали новые на-

правления в науке, бизнесе, образовании, вылечивались от тяжёлых недугов...

На практике это может выглядеть так: перед вами возникла проблема. Вы «загрузили» мозг всей необходимой информацией, попытались проблему решить и так, и этак — не вышло. Впору расстроиться и опустить руки (но вы же не пессимист). Вы спокойно откладываете решение на перспективу. Ложитесь спать. Во время сна ваше подсознание, обладающее гораздо большими возможностями, чем сознательный интеллект, начинает «работать над вопросом». В итоге на утро (или через день, через неделю) у вас «ни с того ни с сего», «само собой» складывается в голове готовое решение, «выстреливает» неожиданная идея. Иногда идея «сырая», порой «дурацкая» — на взгляд «правильного» пессимиста. Но ведь вы оптимист. Вы уважительно относитесь к этой «дурацкой» идее, понимая, что в ней «что-то есть». В итоге после некоторой обработки «дурацкая» идея становится «оригинальной», а затем — вполне «здравой» и даже «рабочей».

И снова пришло время рекомендаций. На этот раз они будут касаться особенностей мышления, которые стоит в себе развивать или, наоборот, — изживать, чтобы быть подлинным оптимистом. Кстати, как утверждают психологи, занимающиеся проблемами пессимизма и оптимизма, именно умение отстраняться от потока своих мыслей, критически смотреть на них со стороны, брать под контроль и задаваться вопросами «с чего это я вдруг так плохо подумал и из-за этого даже разозлился?» — является ключевым отличием большинства оптимистов от большинства пессимистов. Увлечаться, конечно, тоже не стоит, но иногда поступать так, как показано ниже в примере, очень желательно.

Пример: ой, как же меня замучил мой начальник, к каждой ерунде цепляется. А дети... Колька опять «пару» принес, а Ленка снова истерику закатила — новый мобильник ей подавай... Как все надоели, бросить бы все, к черту и... Так, стоп, чего это я тут согли развела?... Ну устала за неделю, бывает... Выходные впереди... Отдохну — и все нормально будет. Силы появятся, и все дела решу.

А теперь рекомендации.

1) Учитесь сознательно утилизировать и выбрасывать из своего разума негативную информацию и связанные с ней эмоции. Особенно если ничего, кроме вреда, они не несут. И уж тем более не хольте и не лейте их в себе. Например, чувство обиды и ненависти, связанные с конкретным событием. Пусть о нем остается только холодное отстраненное воспоминание, которое в случае необходимости вы будете учитывать, но не будете испытывать по его поводу эмоций. Как это делать? Есть несколько конкретных способов.

Первый: изначально пресекайте развитие негативной мысли («стоп, что за гадости в голову лезут? Хватит»).

Второй: переключайтесь на другие мысли и проблемы, более актуальные (не один, а несколько раз, поскольку негативная мысль какое-то время будет пытаться снова «вклиниться» в ваш мозг),

Третий: доводите негативную мысль до абсурда, высмеивайте ее перед самим собой.

Четвертый: анализируйте негативную мысль и выявляйте то, что за ней действительно стоит (за обидой на неудачную шутку может стоять понимание того, что ее автор, в общем-то, прав, в чем мы не хотим себе признать).

Пятый: выплескивайте негативную мысль в виде образа или текста на бумагу и уничтожайте ее (или сохраняйте на память о собственной глупости).

Шестой: мысленно уничтожайте негативный образ-мысль (многократно по причине ее сопротивления).

Седьмой: отделите негативную мысль от себя как что-то чуждое, внушенное вам со стороны разумной чужеродной сущностью. Изгоните эту сущность — наделенную свойствами самостоятельной враждебной личности — из вашего разума (способ взят из практики христианского смирения и изгнания греховных мыслей, внушенных со стороны враждебными бесплотными существами — бесами. К последнему утверждению можно относиться с иронией, однако эффективность этого приема исторически доказана. Кроме того, даже многие матерые атеисты могут подтвердить — иногда в голову лезут настолько неестественно-чужеродные и злобные мысли, словно их кто-то шептывает извне).

Чего не стоит делать ни в коем случае.

Первое: не говорите себе что-то вроде: да, это плохие мысли, но они — часть меня, часть моей души, без них я буду неполноценной личностью, поэтому лучше я оставлю их при себе. В действительности же по своим свойствам эти мысли подобны гноинкам на физическом теле. Не будучи удаленными, гноинки начнут только разрастаться и отравлять организм вплоть до летального исхода. Пользы же от них не будет никакой.

Второе: не держитесь за экспериментально опровергнутый, но по-прежнему живучий миф, будто для здоровья полезнее открыто «выплескивать» наружу накопившиеся негативные мысли и чувства («срывать» на окружающих, «молотить» подушку или боксерскую грушу). В действительности такой прием только усугубляет ситуацию. Эксперименты показали, что у любителей выплескивать злость на «грушу» негативные эмоции и мысли никуда не уходят, а лишь слегка затухают, переходя от состояния кратковременной буйной ярости к слабой, но постоянной тоскливо-навязчивой злобе, «гложащей» изнутри. В результате в организме человека начинают постоянно вырабатываться специфические гормоны, медленно, но верно разрушающие его (одна из типичных развязок — инфаркт).

Кроме того, любители «поорать от души» постепенно теряют способность контролировать эмоции,



а сами эмоции становятся все сильнее и разрушительнее (наверное, они тоже тренируются).

Кстати: сторонники данного мифа часто ссылаются на знаменитый японский эксперимент, когда рабочим давали возможность выплескивать недовольство своими начальниками, избивая резиновые куклы с лицами этих начальников. Предполагалось, что это поможет рабочим снимать стресс и будет благотворно влиять на отношения в коллективе. Но справедливости ради стоит сказать, что в открытых источниках описывалась только идея эксперимента. Описаний же результатов и выводов вы не найдете **нигде**. Не потому ли, что гипотеза так и не подтвердилась.

2) Учитесь узнавать и отбрасывать так называемые «мертвые» вопросы.

Что это за вопросы и почему они «мертвые»? Дело в том, что после возникновения проблемы и ее решения всегда хочется понять, откуда она появилась, и как от нее застраховаться в дальнейшем. Это нормально. Однако здесь нередко возникают вопросы, на которые в принципе невозможно получить достоверного ответа или ответа, который бы был полностью удовлетворительным. Типичные примеры «мертвых» вопросов: *как он мог? Кто виноват? Как после такого можно жить? Куда мы катимся? За что? А что бы я сделал, если бы?*

Как правило, к таким вопросам склонны люди мнительные, любящие пофилософствовать и поискать «глубинные предпосылки и причины», скрывающиеся за самыми обыденными простыми фактами (а также любители прикрывать свое безделье умными словами). Почему мы называем их «мертвыми»? Потому что они медленно умерщвляют душу. Ведь обсуждать их можно бесконечно долго, забираясь в самые невероятные и запутанные смысловые дебри (попутно вспоминая старые забытые обиды, недомолвки и все больше злясь на себя и друг на друга). Само обсуждение отнимает много времени и сил. И их не остается на постановку и решение главного вопроса: *что делать?*

Что же, действительно, делать? Отдохнуть после завершения дела, набраться сил, сделать несколько простых практических выводов, а затем начать планировать и жить дальше с полным пониманием одного простого факта: жить полностью без риска невозможно, а значит пытаться понять и предвидеть все на основе прошлого опыта — глупо.

Особенности принятия решений

«Жизнь — это процесс постоянного выбора. В каждый момент человек имеет выбор: или отступление, или продвижение к цели. Либо движение к ещё большей боязни, страхам, защите, либо выбор цели и рост духовных сил. Выбрать развитие вместо страха раз десять в день — значит десять раз продвинуться к самореализации» (А. Маслоу).

«Мы на многое не отваживаемся не потому, что оно трудно. Оно трудно именно потому, что мы на него не отваживаемся» (Л. Сенека).

Известный психотерапевт Н. Пезешкян для лучшего понимания проблемы принятия решения предлагает следующую восточную притчу.

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его. «О вы, подданные мои, — обратился к ним царь, — у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее». Он подвел присутствующих к огромному дверному замку, такому огромному, какого ещё никто никогда не видывал. «Это самый большой и самый тяжелый замок, который когда-либо был в моем царстве. Кто из вас сможет открыть его?» — спросил царь. Одни придворные только отрицательно качали головой. Другие, которые считались мудрыми, стали разглядывать замок, однако вскоре признались, что не смогут его открыть. Раз уж мудрые потерпели неудачу, то остальным придворным ничего не оставалось, как тоже признаться, что это задача им не под силу, что они слишком трудна для них.

Лишь один визирь подошёл к замку. Он стал внимательно его рассматривать и ощупывать, затем пытался различными способами сдвинуть с места и, наконец, одним рывком дернул его. О чудо, замок открылся! Он был просто не полностью защелкнут. Надо было только попытаться понять, в чем дело, и смело действовать.

Тогда царь объявил: «Ты получишь место при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но надеешься на собственные силы и не боишься сделать попытку» [6, с. 17-18].

В этой метафорической истории хорошо отражены особенности, а главное, последствия стратегий недеяния и деяния, которые, как уже можно догадаться, характерны для пессимистов и оптимистов, соответственно. Рассмотрим эти стратегии более подробно в их этапной последовательности.

Как действует пессимист (схема-максимум)

1. Захотел.
2. Подумал кое-как, не вдаваясь в подробности.
3. Придумал кучу «да, но».
4. Заранее испугался.
5. Еле-еле преодолел страх, чтобы сделать одну плохо подготовленную попытку.
6. Потерпел неудачу.
7. Сильно испугался.
8. Отказался от новых проб навсегда.
9. Стал мысленно возвращаться к прошлому и мучить себя вопросом «А может стоило попробовать еще раз...». Тем более, что у других — получилось.

Как действует оптимист (схема-максимум)

1. Захотел что-то сделать (даже если это что-то было спонтанным и неожиданным желанием. Например, на основе личного педагогического опыта написать статью и опубликовать в серьезном научном издании).

2. Обстоятельно изучил вопрос.
3. Как следует подумал.
4. Преодолею страхи.
5. Спланировал.
6. Подготовился.
7. Попробовал несколько раз.
8. Оценил результаты.
9. Решил, стоит ли продолжать.
10. Начал действовать в полную силу, уже вооруженный предварительным опытом мелких успехов и неудач.
11. Получил опыт и/или удовольствие вне зависимости от результата.
12. Решил, стоит ли повторить или достаточно, поскольку «это не мое».

Рекомендация проста: вспомните свое типичное поведение в ситуациях когда «и хочется, и колется», сравните его с приведенными схемами, беспристрастно оцените свое поведение, сделайте вывод, действуйте.

Особенности ведущих жизненных ценностей пессимиста и оптимиста

А теперь рассмотрим характеризующие пессимистов и оптимистов жизненные ценности и механизмы их влияния на жизнедеятельность.

Отношение к порядку и хаосу

«Единственный способ определить границы возможного — выйти за эти границы» (А. Кларк).

«Вы не будете расти, если не будете пытаться совершить что-то за пределами того, что вы уже знаете в совершенстве» (Р. Эмерсон).

Пессимист ценит простоту, завершенность, логичность и «законсервированность» жизненных реалий. Он даже может жаловаться на жизнь. Но если эта жизнь для него понятна, предсказуема и кое-как устроена, он предпочтет ничего не менять, чем рисковать ради ее улучшения (*зачем мне заморачиваться каким-то освоением новых педагогических технологий? Бог даст, на привычных лекциях протянем до пенсии*).

Оптимист ценит открытость и незавершенность мироздания, поскольку они дают ему возможность проявлять активность, творить, рисковать, побеждать, иногда падать, но с новыми силами вставать и двигаться вперед (*освоить новую технологию ведения урока? А почему нет? Ну, не получится — вернуться к привычной. Начало года — успею наверстать, если чуть отстану от программы*).

Простейший способ реализации пессимистических желаний: превратить лично для себя реальный, многообразный, переменчивый мир в односторонний, неизменный, застывший. Для этого — найти в нем такое место, где ничего практически не меняется, где можно жить изо дня в день, не учась ничему новому, не проявляя активности. Мало того — где можно отгородиться от любых перемен.

На практике это выглядит так: найти работу — простую, однообразную, без каких-либо перспектив карьерного роста, но зато стабильную и всегда востребованную (или сделать ее таковой, даже если для других она интересна и перспективна); окружить себя людьми, предпочитающими не действовать и искать, а философствовать и критиковать; избегать каких бы то ни было «бессмысленных» занятий, не дающих прямой непосредственной выгоды, — хобби, общественной работы, активного коллективного отдыха, собственного дела и т. д. Именно поэтому многие пессимисты искренне не верят в существование таких иррациональных вещей, как искренняя любовь, дружба, вдохновение. Они их просто никогда не испытывали или испытывали очень давно.

Результат — блокирование всех путей для дальнейшего познания окружающего мира и людей (познания не только на интеллектуальном, но и на эмоциональном и на духовном уровне), быстрое затухание какого-либо умственного и духовного развития, а затем — деградация.

С оптимистом картина иная. Ему нравится движение и перемены — постоянные или время от времени (даже вопреки возможным неудачам). И он отлично осознает, что мир не строго рационален, что он контрастен, что в нем есть, образно говоря, как гнилые болота и зловонные помойки, так и сияющие горные вершины и морские просторы — не говоря уже о бесконечном разнообразии промежуточных вариантов.

Большинство подлинных оптимистов люди, в той или иной мере, непоседливые и иногда даже «неудобные». Им вечно не хватает *нового* — знаний, ощущений, переживаний, смыслов. Ради их постижения они устремляются вперед: кто по проторенной дороге, но обгоняя других, кто по территориям незнакомым, где «непонятно, чего там такое», а пессимистам видятся сплошные «нельзя» и «невозможно». При этом многие оптимисты не обязательно изначально ставят конкретные цели. Планирование — вещь замечательная, но без предварительного взаимодействия с миром, прочувствования его и себя в нем строгое структурирование перспектив может оказываться «палкой о двух концах». Выстроенное по законам формальной логики, такое планирование в итоге превращает людей в пессимистов. Оптимисты же, доверяя себе и миру, могут изначально двигаться туда, куда их «тянет». Смысл приходит во время движения. И необязательно он должен быть глобальным (например, построить финансовую империю или перевернуть мировоззрение соотечественников). Он может иметь локальные масштабы. Например, это может быть описание собственных педагогических наработок, пусть даже пока «в стол». До поры до времени. Главное, чтобы этот смысл был интересным и значимым для самого человека. Шел, что называется «изнутри», поддерживался каким-то собственным внутренним огнем.

Чем он полезен? Тем, что человек сам с удовольствием учится не только своему любимому узкоспе-



цифическому делу (например, углубленному изучению собственного предмета и параллельных научных сфер), но и универсальным навыкам, необходимым в любой деятельности — трудовым, познавательным, исследовательским, мыслительным, творческим. При этом неизбежно расширяется и усложняется кругозор. Например, учитель истории начинает понимать, как привносить в свои занятия элементы других наук — географии, естественных наук и т. д. Его уроки становятся потрясающе интересными — для ребят, коллег, ученых. Можно уже предвосхитить дальнейшее перспективное развитие событий... И, как это часто бывает, незаметно для самого человека, оно начнет происходить. Удивительно — других его коллег, не нашедших своего смыслового интереса, пытаются учить этим же навыкам «в обязательку», «из-под палки». А им, бедолагам, ох, как тяжело. Так как на процесс освоения нового они совсем не настроены. Он им кажется чем-то навязанным, чуждым и обидно трудоемким.

Рекомендация: вспомните, давно ли к вам последний раз подходили коллеги, ребята с предложением что-то обсудить, принять участие в совместном деле. Как вы на это реагировали? Как вы к этому относились?

Если отрицательно — это тревожный сигнал. Особо — если таких предложений давно не было. Оправдания вроде — «других дел полно», «сил нет» и т. д. не принимаются. Вы встали на путь превращения в пессимиста. И чем дальше, тем меньше у вас будет сил на что-либо. Природа скупа к нам после 25 лет. И щедро наделяет энергией лишь тех, кто ее активно тратит. Посмотрите на людей после сорока. Одни и в 50 уже ковыляют с клюкой, другие — и в 70 бегают и скачут на зависть молодым.

Прекращайте задавать массу «вопросов-убийц»: а зачем это?, а почему я? Давайте себе время подумать и прислушайтесь к себе. Если в глубине души чувствуете хотя бы слабый огонек желания и интереса — беритесь за дело. Участвуйте в нем хоть на третьестепенных ролях. Устанете — всегда есть возможность прекратить. Не в банду же вы вступаете, уход из которой карается смертью.

Начинайте разрывать рамки повседневной сложившейся рутины. Хотя бы по мелочам. Например, начните гулять после работы в парке, вместо того чтобы сломя голову бежать домой. Поверьте, мир не рухнет, квартира не сгорит, а вашим детям приятнее будет видеть родителя успокоенным и отдохнувшим, а не усталым и взвинченным после работы.

Отношение к безопасности

«Мне кажется, все началось, когда люди начали искать безопасность вместо свободы» (Р. Кийосаки).

Безопасность — важнейший «камень преткновения» между оптимистами и пессимистами.

Для пессимиста безопасность — когда его не трогают. А не трогают тогда, когда живешь скромно, ве-

дешь себя тихо, «не высываешься», личного мнения не высказываешь. А еще лучше — вообще не имеешь. Любая перемена для такого человека — признак надвигающейся опасности, а потому он их тщательно избегает, прикрываясь красивыми словами о «разумном», «правильном», «высококонраственном», «осторожном» поведении (*как бы чего не вышло*).

Если прислушаться к «разумным» рассуждениям пессимистов внимательно, то можно уловить следующее: *мне страшно сходить с проторенного пути, выбегать за пределы стен, которые меня защищают. Там — темно, а значит опасно. Лучше я буду безвредно жить в клетке, зато теплой и безопасной.*

При этом речь может идти вовсе не о серьезной опасности для жизни и здоровья, а об опасности мелкой неудачи при чтении доклада или подготовке творческого проекта.

В чем же опасность такого толкования безопасности? В том, что она — прямой путь к творческой бездеятельности (*так нельзя!!! Так не положено!!!*). А дальше — деградации разума и души. Последствия — см. выше.

Для оптимиста безопасность тоже важна. Только для него это нечто иное, не связывающее по рукам и ногам его активность, а лишь ставящее ее в определенные рамки. Например — рамки стандартных правил безопасного поведения в конкретной ситуации. Это значит, что даже если оптимист захочет отправиться в горы, он не отвергнет это желание с ужасом — *нет, ни за что, я же разобьюсь!* Он потратит определенное время и силы, изучит вопрос, найдет наставника и группу сопровождения, пройдет тренировочный курс и пойдёт в горы. А потом, получив массу незабываемых впечатлений, будет рассказывать о них своему другу-пессимисту, не осмелившемуся сделать решительный шаг. Впрочем, возможно, этого и не случится. И осознав в ходе предвзвешенного изучения вопроса, что такое альпинизм, оптимист поймет, что «это не его». Поймет и откажется от затеи. Но откажется уверенно и спокойно. И не будет потом маяться сомнениями «а может, стоило». Ради такого спокойствия иногда стоит потратить немного времени и сил.

Отношение к внешнему миру — я его часть или «моя хата с краю»

На чтобы ни жаловался пессимист, легко услышать два мотива:

- 1) как мир меня обижает (все везде куплено для «своих», честному человеку нигде не рады);
- 2) как этому миру не стыдно не соответствовать тем четким логичным идеалам, которые я предлагаю.

И в том, и в другом случае наблюдается одна картина: человек мысленно отделяет себя от мира, отказывается от своей причастности к нему. Я — это я, мир — это мир, и нечего нас смешивать. Чисто физически я, конечно, живу в нем и подчиняюсь некоторым его законам, но наши пути могут и не совпадать. Логич-

ный результат — человек либо пытается стать повелителем (который, как поется в песне группы «Машина времени», «прогибает» мир под себя), либо принимает на себя роль жертвы и сам «прогибается» под мир (превращаясь в пустого обывателя), либо уходит в сторону (становится отшельником). Вне зависимости от выбора и его конкретного результата подобное поведение запускает особый разрушительный механизм.

Действие механизма выражается в том, что, отделяя себя от мира, человек перестает его тонко чувствовать и понимать (начинает воспринимать только на уровне логического интеллекта, а это очень грубый инструмент). Используя грубый инструмент, пессимист приходит к грубым и примитивным выводам, вслед за этим совершает по отношению к миру грубые и примитивные действия, и мир отвечает тем же.

Пример: типичная «сильная женщина» завуч, пытаясь «идеально» отрегулировать педагогический процесс «как надо», использует самые «простые и эффективные» рычаги управления: административный ресурс, дающий право «казнить и миловать», бескомпромиссное волевое подавление любого инакомыслия, предельно простые конкретные приказы, подлежащие безоговорочному исполнению. Простые человеческие способы — просьбы, дипломатические переговоры, «разговоры по душам» — не признает и не понимает, считает уделом слабаков. Наиболее вероятные результаты такой стратегии: «слабаки» спланиваются против нее и однажды устраивают хорошо организованный бунт, прицепившись к какому-нибудь незначительному промаху, который другому человеку легко бы простили. Либо она сталкивается с не менее сильным противником, но наделенным еще большими полномочиями, и терпит поражение. Но самое главное — она получает в общественном сознании ярлык «опасного человека, от которого надо держаться подальше». В итоге оказывается в психологической и духовной изоляции со всеми вытекающими последствиями.

Еще одно проявление разрушительного механизма — мир перестает полноценно подпитывать человека какой-то особой энергией (с ней, как с воздухом, чье присутствие не замечаешь, зато ощущаешь нехватку). В итоге начинает ощущаться странный и непонятный «голод» (одни воспринимают его как острый недостаток общения, другие — как эмоциональное отупение). И это продолжается до тех пор, пока человек не осознает своей отделенности, не отказывается от нее и не начинает снова смотреть на мир вокруг — как на свой дом, а на людей — как на равных, достойных, по большей части, его уважения.

Отделение себя от мира имеет еще несколько негативных последствий.

Одно из них — отсутствие или недоразвитие навыков самоанализа, самокритики, рефлексии. Ведь для того, чтобы они развивались, человек должен понимать, что он связан с этим миром и взаимодействует

с ним. А его действия в мире порождает реакцию последнего — порой невидимую для глаза, — а эта реакция возвращается к человеку.

Пример: если человек регулярно из-за плохого настроения «рычит» на окружающих людей и не замечает этого, не извиняется — не стоит удивляться, что очень скоро люди перестанут с ним разговаривать кроме как «по делу». Вовсе не потому, что они злые. А потому, что общение с ним доставляет острейший дискомфорт (пускай даже в душе он «белый и пушистый»).

Теперь о том, как же помогает человеку умение жить в мире (а не над, под или вне его), в гармонии с миром и по законам реального мира. Почему такой человек чаще бывает оптимистом?

Выше уже говорилось, что, стремясь понимать мир, познавать его таким, каков он есть (а не через призму заранее придуманных упрощенных концепций), человек начинает воспринимать его на тонком уровне. Не только интеллектуальном, но и чувственном. Соответственно — вести себя адекватно. Кроме того, мир начинает щедро подпитывать человека своими энергиями, давая ему силы (энергия от общения с интересными людьми, с природой, с умными книгами). Всего этого пессимист лишает себя сам, думая не о том, что есть, а о том, что должно было бы быть (в результате не дает миру ничего хорошего и, соответственно, ничего хорошего не получает).

Сужение либо расширение границ существования и мировосприятия

Известно, что человек существует не только в том мире, который непосредственно видит и осязает, но и в том, который помнит и представляет на основе полученной ранее информации. При этом многое зависит от того, насколько человек сам активен в ее поиске и усвоении.

Один может объехать полмира, но не заметить ничего стоящего его внимания. Все ему будет казаться серым и однообразным. Как правило, мир в глазах таких людей примитивен, убог, скучен и ни на что не вдохновляет. Это отнюдь не способствует развитию творческой активности и оптимизма. Причина же такого «критического настроения» — уже упомянутое стремление к предельной простоте и рациональности.

Пример: когда-то, учась в школе, человек с презрением игнорировал историю, литературу и прочие гуманитарные дисциплины как непрактичные, никому не нужные и только все усложняющие «говорящие» предметы. И вот теперь, стоя в группе туристов, искренне и с затаенным дыханием любующихся древними стенами средневекового замка, он не может понять, что такого все эти люди получают от простого созерцания камней. Потому что эти реальные «камни» не «накладываются» ни на что в его душе и памяти. В результате он не испытывает столь свойственной образованным людям радости узнавания и открытия (читать об этом — читал, и только теперь увидел воочию. Вот это да! Как строили!).



Другой человек, сознательно стремящийся расширять границы своего мировосприятия, сможет получить массу новых впечатлений от простой поездки в соседний город. А поскольку мир огромен и многогранен, потребность в познании можно удовлетворять бесконечно. Одновременно будет постигаться все большее число жизненных смыслов (ради чего стоит жить).

Какова же практическая польза от расширения своего мировосприятия? Каков реальный вред от его упрощения?

Начнем издалека. Любой взрослый человек может вспомнить один и более эпизодов из жизни, когда сама жизнь казалась зашедшей в тупик, когда становилось неясно, что делать дальше, когда вера в свои силы, а значит, и сами силы катастрофически таяли. Что говорили такому человеку его друзья и родственники, чтобы утешить и взбодрить?

Опираясь на его собственные знания о мире и жизни (или чуть-чуть добавляя к ним), они обращали его внимание на факты из его прошлой биографии, на факты, связанные с другими людьми, живущими в другом пространстве и даже времени, но чем-то для него значимыми. Словом, на все то, что человеку было близко и с чем он мог себя идентифицировать. Их целью было — показать, что его ситуация не так плоха по сравнению с ситуациями других людей и имеет много преимуществ. Надо просто об этих преимуществах вспомнить.

Пример №1: С чего ты взял, что не справишься? Вспомни, были у тебя проблемы и похуже. Тоже сперва ныл. А потом брался за них и решал. Чем же сегодняшняя проблема страшней? Ничем? Ну так в чем дело? Отдохни, успокойся, подумай и — вперед...

Пример №2: С работы увольняют? Ну и что? С голodu ты не помираешь, специалист хороший — наверняка есть места, где такие нужны (только сидеть сложа руки не надо). Посмотри лучше на студентов-выпускников. Вот у кого проблемы. Без опыта на работу по специальности никто не принимает, а где опыт брать — непонятно (на работу-то не берут). Логическая ловушка — и вчерашние студенты в нее попадают. В отличие от тебя. Так что не впадай в панику.

Пример №3: Ну что ты такое говоришь? Никуда «мир не катится», проблемы всегда были, и уж поверь, у твоих предков их было гораздо больше — вспомни историю. У тебя, похоже, одна проблема — слишком много телевизор смотришь, особенно криминальные новости и сериалы про бандитов...

Если человек — оптимист или хотя бы нейтральный реалист — ему такие разговоры, как правило, помогают. Восстанавливают адекватность и запускают работу механизмов психологической адаптации: переоценку ситуации, творческую и поисковую активность, направленную на поиски выхода, и т. д.

Если человек пессимист, такие аргументы загоняют его в еще большую тоску, обижают и даже злят (ты

что, издеваешься? Какое мне дело до чужих проблем — мне своих хватает. Нечего меня «грузить». А мои прошлые успехи? Ну были, и что? Сейчас-то успехов нет, значит, я копейки не стою).

Почему так происходит? Как уже говорилось, мир пессимиста чаще всего тесен. В нем не помещаются сразу и настоящее, и прошлое, и будущее, а также ситуации «здесь и сейчас» и «где-то там» (имеется в виду осознание равноценности и необходимости всех этих категорий в жизни человека). Поэтому при общении с пессимистом быстро становится понятно, что он зациклен на чем-то одном и мало ценит другое. Например, живет только прошлым («вот были люди в наше время»), настоящим или будущим. Почему это приводит к развитию пессимизма? Потому что когда возникает реальная проблема на «значимом участке», такому человеку некуда на время «спрятаться», чтобы отдохнуть и отвлечься, спокойно подумать, а это бывает жизненно необходимо. Образно говоря, даже та проблема, которая только-только замаячила на горизонте, кажется пессимисту великаном, уже склонившимся над ним с занесенным для удара кулаком.

В чем же глубинная причина того, что одним людям описанные выше советы помогают, а других — еще больше расстраивают? В том, что мировосприятие человека (как система знаний и опыта) может быть не просто складом мертвой информации, не имеющей к самому человеку никакого отношения (как у типичного пессимиста). Знания о мире могут быть живой средой, способной давать жизненную энергию. Но только в том случае, если человек реально хочет и способен почувствовать, что он — живая часть этой среды, того огромного целого, о котором узнал ранее из книг и от других людей (часть семьи, общества, истории). А не просто — отдельная «человекоединица», живущая только здесь и сейчас в изоляции от всех.

Примечание: говоря о мировоззрении как о системе знаний, мы имеем в виду не только те знания, которые пребывают на поверхности памяти и могут быть легко воспроизведены — «верхняя часть айсберга». Но и те, которые были получены давно, осели глубоко в подсознании и теперь подспудно влияют на нас, давая особую жизненную энергию. Именно благодаря этим подспудным знаниям образованный человек, находясь в историческом музее, картинной галерее, гуляя по улицам старинных городов (той же Праги), читая добротный исторический роман — чувствует какой-то особый прилив сил и вдохновения. Образно говоря, то, что снаружи, входит в резонанс с тем, что внутри. По той же самой причине старинные антикварные вещи кажутся живыми и особенно привлекательными — даже несмотря на свою потертость и побитость.

Пример: острейшие семейные ссоры порой удается прекратить простым просмотриванием семейных альбомов. Ведь там запечатлены лучшие моменты жизни, когда в глазах обоих супругов горела любовь, не затуманенная мелкими обидами и придири-

ками. И сам просмотр альбома невольно заставляет задуматься, а стоит ли вся эта бытовая мелочь и ерунда того, чтобы губить великое и прекрасное чувство, которое по-прежнему есть. Просто слегка «покрылось пылью» (суть приема — актуализация эмоционально значимого прошлого).

Завершая раздел, можно сказать, что развитое, широкое, более-менее систематизированное мировосприятие, которое формируется под влиянием культурного и научного образования (и самообразования), может быть великолепным средством для психологической самотерапии человека в сложных ситуациях и для его жизненной самомотивации. Особенно в этом помогают знания из истории, философии, культурологии, классической литературы, психологии и т. д.

Единственная предосторожность, о которой стоит помнить, — не стоит загружать свое мировосприятие одной лишь негативной информацией. Следует помнить, что Зло было всегда, но Добро, в целом, до сих пор побеждало.

Заключение

Подведём итог. Мы выяснили, что оптимизм — не только приятная характеристика душевной организации человека, но и важнейший фактор продуктивности его жизни. И, что особенно важно, оптимизму можно учиться, оптимизм в себе можно возвращать, воспитывать и поддерживать вполне сознательно.

Надеемся, что некоторые наши рекомендации будут приняты к действию. А в вопросах самовоспитания оптимизма вы будете оптимистичны, то есть:

- вы внесете позитивные изменения в отношении к жизни и, что не менее важно, отдадите себе должное — в том, что вы это сделали;
- отказавшись от «обязаловки» быть «образцово-позитивным», вы найдёте множество интересных способов и повысите свой общий «градус» оптимизма;
- если что-то будет получаться не так быстро и хорошо, как хотелось бы, вы вспомните, что это временно и преходяще;
- вы откроете свое сознание для нового опыта, узнаете новые грани действительности и собственной души, будете смелы в освоении новых способов действий и отношений, научитесь получать удовольствие от открытия нового, а не от пережевывания благих пожеланий (вот, если бы я был(а) оптимистом...) и сомнений (а получится ли...).

А вот и последнее упражнение из тех, которые предлагаем мы. Конечно, оно не последнее в возможном списке. Надеемся, что дальше вы и сами сможете найти или даже создать новые — полезные для себя приёмы поддержания оптимизма.

Упражнение «Маяк»

Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днём и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светлого луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет [7, с. 52].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахола Т., Фурман Б., Ялов А.М Краткосрочная позитивная психотерапия. — СПб: Речь, 2000.
2. Бассет Л. Только без паники! — СПб: Питер Пресс, 1997.
3. Бернс Д. Хорошее самочувствие. — М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.
4. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. — М.: Прогресс, 1993.
5. Лукьянченко Н.В. Психология оптимизма // Лучшие лекции 2008 года. Сборник. — Красноярск: ДарМа. — С. 97-110.
6. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. — М.: Прогресс, 1992.
7. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. — М.: Прогресс, 1993.
8. Самоукина Н.В. Психология оптимизма. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
9. Селигман М. Как научиться оптимизму. — М.: Вече, Персей, АСТ, 1997.
10. Селигман М. Новая позитивная психотерапия. — М.: София, 2006.
11. Хеккаузен Х. Мотивация и деятельность. — М.: Смысл, 2003.