

глава

6

Стойкость и умение
справляться
с трудностями

«Преувеличивайте хорошее, закрывайте глаза на плохое».

Роберт Льюис Стивенсон (1850–1894)

Если вы уже начали применять хотя бы некоторые принципы позитивной психологии, о которых мы говорили в предыдущих главах, то наверняка стали намного более стойким и жизнерадостным человеком. В этой главе мы сосредоточимся на основных качествах, благоприятствующих развитию стойкости. Мы выясним, почему оптимизм помогает легче адаптироваться к жизненным условиям, чем пессимизм, а также перечислим наиболее эффективные методы психологической защиты и восстановления душевных сил после невзгод, несчастий и других травмирующих событий.

СОВЕТ

Позитивные психологи выяснили, что стойкие люди:

- оптимисты;
- не теряют надежду и способны решать проблемы;
- верят в собственные силы, но не слишком самоуверенны;
- контролируют себя и должным образом используют свои эмоции;
- способны видеть выгоду и смысл даже в тяжелой ситуации;
- обладают чувством юмора;
- в детстве имели опыт общения с авторитетным человеком, который воспитывал их;
- используют социальную поддержку, могут опереться на друзей и семью;

- располагают эффективными инструментами психологической защиты, чтобы адаптироваться к обстоятельствам;
- способны учиться, прощать и двигаться дальше.

Что такое стойкость

Стойкость предполагает не только умение адаптироваться и справляться с невзгодами; она опирается на *здоровое* умение адаптироваться и справляться. Материал этой книги поможет вам раскрыть свои лучшие качества, чтобы укрепить собственное благополучие. Помните: все, что вы делаете, влияет на все, что вы делаете! Научившись обращать больше внимания на светлую сторону, вы начнете действовать активнее, благодаря чему у вас появятся навыки адаптации, которые станут со временем блестящим трамплином к обретению стойкости и умения справляться с тяжелейшими ударами судьбы. А когда появится стойкость, вы обнаружите в себе силы, о которых даже не подозревали; это позволит вам не бояться испытаний и трудностей и жить по-настоящему полноценной жизнью.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Некоторые ведущие лидеры, обладающие таким качеством, как стойкость, признались, что не всегда чувствуют себя уверенно. Стойкие люди – это не самые уверенные в себе люди на свете, просто у них более эффективные методы адаптивования. Принято считать, что уверенность в себе – важнейшее качество перед лицом трудностей, однако на самом деле нам легче приспособиться к обстоятельствам, когда мы несколько утрачиваем свою уверенность. Реальная жизнь неодно-

значна, и трудности делают нас одновременно слабее и сильнее. Думаю, приятно сознавать, что быть стойким не значит превратиться в скалу, напротив, стойкость – это умение правильно лавировать.

Стойкость – не то же самое, что выживание. Механизмы выживания призваны помочь вам вынести неожиданные трудности или несчастья, однако если вы не проанализируете эмоциональные последствия таких ситуаций, то не сможете научиться чему-то и развиваться как личность. Людей, переживших банкротство или увольнение и воспринимающих это исключительно как неудачу, а не возможность для анализа и развития, нельзя назвать стойкими. Пережить развод – это не только понять, что пошло не так, затем забыть, простить и начать жить заново, опираясь на приобретенные знания, но и выработать стойкость, что предполагает личностный рост.

Что делает человека стойким

Многие способности к адаптации закладываются еще в детстве. Забота, защищенность и при этом строгое воспитание – важные факторы для развития стойкости. Однако дети могут научиться стойкости не только у родителей. На них может оказать позитивное влияние и какой-то взрослый из их окружения, обеспечивая им строгое воспитание и поддержку. Врожденные способности, конечно же, тоже влияют на стойкость. Детям приходится решать проблемы и контролировать свое поведение с самого раннего возраста, и их можно научить видеть светлую сторону вещей и развивать в них чувство юмора. Смешные дети часто спасаются от насмешек и третирования сверстников с помощью юмора, ведь умение ладить с другими детьми прекрасно помогает им преодолевать трудности и травмы. Многие комики признаются, что их юмористические спо-

способности сформировались еще в детстве как способ адаптации к своей среде.

В главе 3 мы говорили о том, насколько важны позитивные эмоции для укрепления психологических ресурсов. Следовательно, позитивные эмоции играют гигантскую роль в развитии стойкости. Однако негативные эмоции (боль, печаль, потери; все эмоции, связанные со страданием) тоже могут способствовать личностному росту. Как всегда, мы должны понять, что именно **чувствуем** и думаем, чтобы усовершенствовать способы адаптации и к небольшим трудностям, и к серьезным испытаниям.

Роль восприятия

Истории, которые мы придумываем сами для себя, и объяснения, которые даем событиям, формируют нашу жизнь. Позитивные психологи выяснили, насколько восприятие людей и интерпретация событий влияют на способность адаптироваться к невзгодам – мелким и крупным.

Проблема точности

Пессимисты и подавленные люди видят вещи такими, какие они есть, а оптимисты больше заблуждаются по поводу своих способностей и возможности контролировать события. Итак, пессимисты видят вещи «такими, какие они есть», но исследования показывают, что это никак нельзя назвать преимуществом, в то время как «розовые очки» оптимистов прекрасно защищают их от «действительности» и позволяют им реагировать на жизнь позитивно. Пессимиста легко ошеломить и сбить с ног, а оптимист выживает и процветает.

На самом деле мы склонны видеть себя в позитивном, а не в негативном ключе. Мы создаем для себя сцену, на которой, естественно, играем главную роль, – про-

тагониста, смысл всей истории. Психолог Шелли Тейлор объясняет, что позитивные иллюзии, которые мы питаем в отношении себя, – вовсе не недостаток нашего восприятия; их следует воспринимать как потрясающий ресурс и помощь в адаптации. Здоровые позитивные иллюзии защищают нас и позволяют, опираясь на позитивную веру в себя, добиться большей продуктивности и эффективности, в то время как реалистичный анализ собственных способностей делает нас технически более «здоровомыслящими», но менее эффективными.

Вспомним, к примеру, историю про мышек, которые упали в бидон с молоком: мышка-пессимистка, видя всю безнадежность ситуации, быстро идет ко дну, а мышка-оптимистка продолжает сучить лапками, уверенная в том, что сумеет выкарабкаться из этой ситуации, и, в итоге, выживает. Она с такой силой взбивает лапками молоко, что оно становится маслом, и мышка выбирается из бидона.

Ошибочные иллюзии в отношении своей способности изменить внешние обстоятельства, конечно же, нужно проверять в реальных условиях, а здоровый оптимизм позволяет довольно безболезненно переносить столкновение с реальностью. Есть моменты, когда очень важно точно оценивать как внешние обстоятельства, так и свои собственные способности: например, когда пилот управляет самолетом или бухгалтер составляет баланс, или хирург делает операцию.

Исследования показывают, что люди оценивают ситуацию точнее тогда, когда они немного подавлены или хотя бы пребывают в обычном, беспристрастном настроении, таким образом, получается, что пилоты, бухгалтеры и врачи должны быть чуточку пессимистами. Однако оптимизм, стремление слегка преувеличивать позитивную сторону, может пойти нам на благо, особенно перед лицом трудностей.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Мартин Селигман осознал, насколько важно верить, что мы можем повлиять на конечный результат, несмотря ни на какие обстоятельства, когда проводил исследования на собаках, изучая их поведение и реакцию на небольшой электрический разряд. Многие собаки довольно быстро переставали сопротивляться и отдавались на волю судьбы, а некоторые проявляли упорство. Способность двигаться вперед, несмотря на постоянные неудачи и невзгоды, – это одна из черт человеческого поведения, как и безропотность и беспомощность. Разница между этими двумя реакциями обусловлена верой в то, что мы все-таки можем повлиять на ситуацию. Стойкие люди остаются оптимистами, надеясь на свою способность изменить обстоятельства; именно эта вера помогает им пережить невзгоды и испытания тогда, когда другие сдаются.

Атрибутивный и объяснительный стили

Позитивные и негативные мысли, которые вы связываете с итоговым результатом и последствиями, воздействуют на вашу интерпретацию того, что уже случилось. Эта интерпретация прошлого может, в свою очередь, проецироваться на эмоции и ожидания относительно будущего. Негативная интерпретация прошлого или настоящего может перерасти в пессимистический взгляд на будущее. Внутренний голос, который «рассказывает» вам историю вашей жизни, может быть оптимистичным или пессимистичным по тону; Мартин Селигман называет это атрибутивным и объяснительным стилем. К счастью, вы можете изменить свой атрибутивный стиль (свои убеждения) и объяснительный стиль (то, как вы говорите о своих убеждениях).

Восприятие и интерпретация события влияют на наши чувства (рис. 4). А чувства воздействуют на нашу способность ясно мыслить и влиять на внешние обстоятельства. Наши чувства определяют наши действия. Негативно или пессимистично интерпретируя события, мы действуем менее эффективно, чем те, кто придерживается позитивного или оптимистичного взгляда. Наши чувства зависят от наших убеждений. Следовательно, наша способность эффективно функционировать зависит от того, во что мы верим.

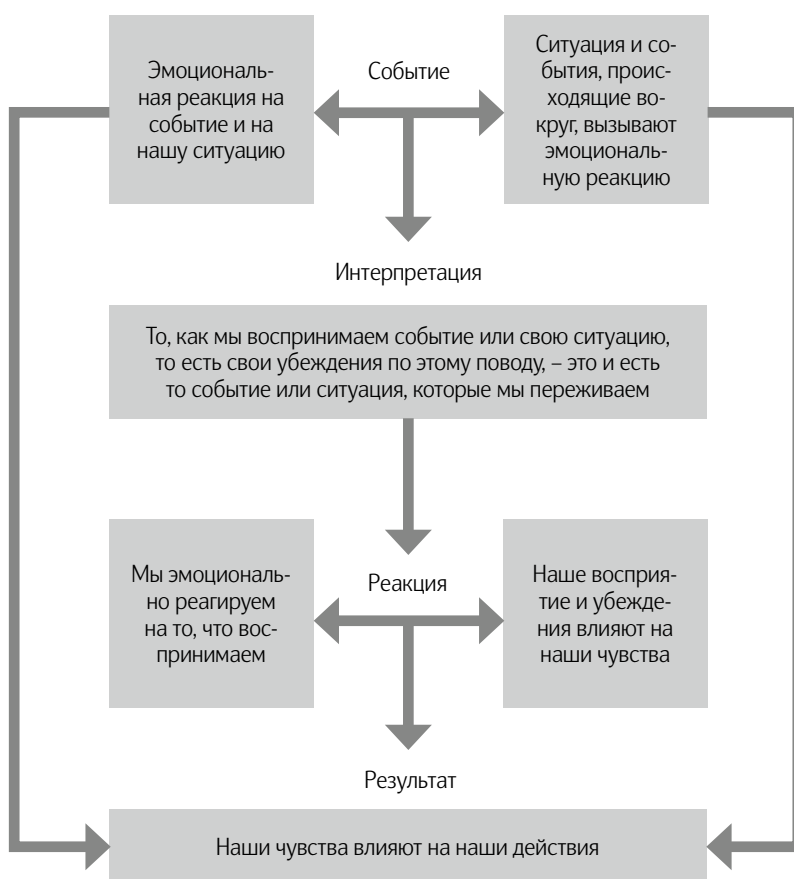


Рис. 4. Как интерпретации события и убеждения могут повлиять на чувства и реакцию

Как приручить гремлина¹

Существует множество программ по выявлению и изменению убеждений. Одна из самых успешных – когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В серии «Brilliant series» вышла замечательная книга об этом методе.

Селигман также разработал программу, основанную на более ранних моделях когнитивной терапии. Это «Пенсильванская программа развития оптимизма»; она используется с большим успехом, особенно хорошо помогает детям учиться решать проблемы, не теряя надежду и, в итоге, противостоять депрессии. То, как мы рассказываем о своих убеждениях, Селигман называет нашим «объяснительным стилем».

Какой у вас объяснительный стиль? Какой внутренний голос вы слышите? Будучи коучем, я стараюсь анализировать вместе с клиентами их внутренний голос и считаю, что в этом очень помогает умение воспринимать этот голос как отдельную личность, например, как гремлина или попугая. Иногда рекомендуют даже рисовать этого гремлина. В разных ситуациях мы опираемся на разный опыт, так что может оказаться, что у вас не один «гремлин». Важно учиться слушать этот голос и точно понимать, что он нашептывает; тогда вы сможете повлиять на него, или приручить гремлина.

Существуют три вида пессимистического или негативного голоса гремлина:

- 1) постоянство: всегда и никогда (например, «солнце никогда не светит», «он всегда подводит меня»);
- 2) обобщение: все, каждый (например, «диеты не помогают», «все люди беспечны»);
- 3) персонализация: я (например, «я плохой», «это моя вина»).

¹ Гремлин – сказочный персонаж, другими словами, «чертик», который сидит в каждом человеке и нашептывает ему свое. – *Прим. ред.*



ПРИМЕР

Взгляд вашего пессимистичного гремлина и оптимистичная интерпретация неблагоприятной ситуации:

Неблагоприятная ситуация	Негативное объяснение (пессимистическое)	Позитивное объяснение (оптимистическое)
Ваша подруга отменила совместный обед	1. Люди всегда отменяют встречи	1. Наверное, она сегодня очень занята
	2. Глупо планировать совместный обед	2. Сложно вырваться на обед, когда работаешь
	3. Я ей не нравлюсь, наверное, потому что я скучный	3. Она часто отменяет встречи

Как же побороть своих гремлинов? Селигман применяет модель Альберта Эллиса, которую называет НУПОА (ABCDE):

- неудача, проблема (adversity);
- убеждения (beliefs);
- последующая перемена настроения (consequent mood change);
- обсуждение (disputation);
- активизация (energisation).

Основываясь на этой модели, отметим, что НУП – это:

- неудача, проблема = «подруга отменила встречу»;
- убеждение = «я ей не нравлюсь, видимо, я скучный»;
- последующая перемена настроения = теперь еще несчастнее, чем раньше.

Важно обратить внимание на то, какие убеждения влияют на ваше настроение. После того как удастся выявить убеждения, затем можно проанализировать их достоверность. На каких фактах основано это убеждение? Как вы реагируете на убеждение?

О (обсуждение) – в нашем примере может быть несколько вариантов.

- «Она часто отменяет встречи».
- «Она никогда не отменяет встречи».
- «Мы часто видимся».
- «Она сказала, что очень занята».
- «Мы дружим уже много лет».
- «Я еще плохо знаю ее, так что не могу судить» и т. д.

Каждый вариант может повлиять на интерпретацию событий и, следовательно, на настроение, при этом основная цель – более позитивно отнестись к произошедшему.

Убеждения следует анализировать с двух сторон.

1. Относительно самой проблемы. Насколько наше убеждение реалистично? Это единственное возможное объяснение?
2. Относительно последующего изменения настроения. Возможно, эмоциональная реакция слишком острая? В таком случае ваше убеждение может быть айсбергом, в подводной части которого кроется более твердое убеждение, отражающее ваши ценности, что-то крайне важное для вас (см. главы 4 и 7).

Этот принцип – наша интерпретация событий влияет на наши чувства – помогает понять, что мы можем изменить свою реакцию на неожиданные события и управлять ими. Когда мы смотрим на мир в позитивном ключе, мы воздействуем не только на сиюминутную реакцию.

Каждое убеждение вызывает определенную эмоциональную реакцию. Гремлин может быть очень могущественным. В своей книге «Фактор стойкости» (The Resilience Factor) Карен Ревик и Эндрю Шатте называют этих сильных гремлинов убеждениями-айсбергами, потому что внешняя реакция скрывает более глубокое, затаенное убеждение. Вы поймете, что столкнулись с айсбергом, когда ваша реакция не будет соответствовать ситуации. Айсберг – это обычно убеждение, связанное с глубокой потребностью или незыблемой ценностью.

Как добиться оптимистичного объяснительного стиля

Взгляните на следующие утверждения.

Интерпретация события

Голос гремлина	Событие	
	постоянное	временное
1. Постоянство	Здесь всегда плохая погода	Сегодня здесь плохая погода
	Я никогда не найду работу	Я не получил эту должность, потому что опоздал
	У меня потрясающая жизнь	У меня был чудесный день
	Я прекрасный повар	Сегодня я приготовил прекрасный ужин
	Событие	
	общее	частное, отдельное явление
2. Обобщение	Я плохой	Я плохо пишу
	Она красивая	Ей очень идет это платье
	Событие	
	личностное	внешнее
3. Персонализация	Я скучный	С тобой скучно
	Это случилось из-за меня	Мне повезло

В этой таблице представлены примеры и позитивных, и негативных событий, которые можно интерпретировать двояко: как отдельный или общий случай, временное или постоянное, личностное или внешнее.

Взгляните еще раз на позитивные и негативные реакции, на плохое и хорошее событие. Обратите внимание: в неблагоприятной ситуации лучше давать временную, конкретную и внешнюю оценку событий, а в благоприятной – наоборот.

Реакция на события

Событие	Негативное объяснение (пессимистичное)	Позитивное объяснение (оптимистическое)
Неблагоприятное: подруга отменила встречу с вами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Люди всегда отменяют встречи. 2. Глупо планировать совместный обед. 3. Я ей не нравлюсь, наверное, потому что я скучный 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наверное, она сегодня очень занята. 2. Сложно вырваться на обед, когда работаешь. 3. Она часто отменяет встречи
Благоприятное: подруга пригласила вас на вечеринку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я получил приглашение, потому что у нее день рождения. 2. Наверное, будет прекрасная вечеринка. 3. Какой сюрприз 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Меня часто приглашают на вечеринки. 2. Вечеринки – это прекрасно. 3. Я популярен

Реалистично оценивайте плохие события и преувеличивайте хорошие.

- Когда вы интерпретируете **плохое** событие как некое общее правило, постоянное и личностное, вы придерживаетесь пессимистичного объяснительного стиля.
- Когда вы интерпретируете **хорошее** событие как общее правило, постоянное и личностное, вы придерживаетесь оптимистичного объяснительного стиля.

В обоих случаях постоянная и обобщенная интерпретация **менее** реалистична, чем конкретная и временная. Важно отметить: когда происходит что-то хорошее, оптимист воспринимает это как нечто постоянное, обычное и личностное, а пессимист – как временное или отдельное явление, вызванное внешними обстоятельствами. Когда происходит что-то плохое, оптимист относится к этому случаю как к временному и отдельному явлению, а пессимист превращает его в постоянное, общее правило.



ПРИМЕР

Именно перед лицом трудностей оптимистическое мышление наиболее эффективно. Моя племянница – отличный пример человека, который все воспринимает как временное и особое, отдельное явление. Ей удалили молочную железу, но имплантант груди не прижился, но она, вместо того чтобы усмотреть в этом очередную проблему, просто радовалась избавлению от боли.

Она восприняла ситуацию такой, какая она есть – всего лишь отдельная проблема, которую можно решить позже, а пока есть возможность свободно вздохнуть, не испытывая боли. Кроме того, она увидела в этой ситуации еще одно преимущество, о котором мы поговорим чуть позже.

Обратите внимание на свой объяснительный стиль.

- Когда интерпретируете происходящее как постоянное.
- Когда обобщаете.
- Когда слишком конкретно и специфично оцениваете свои позитивные достижения.
- Когда ссылаетесь на удачу или судьбу, а не на свои способности и усилия.

Я не предлагаю вам жить иллюзиями! Как всегда, самое главное – ослабить то мышление, которое идет по ниспадающей, и укрепить то мышление, которое идет по восходящей спирали.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Исследования пока не дают четкого ответа на вопрос, в какой степени негативный и эмоционально подавленный настрой до события влияет на нашу реакцию на

него, однако существует достаточно научных данных, подтверждающих важнейший факт: позитивное и негативное мышление определяет направление спирали – вверх или вниз.

Сила оптимизма

Большинство позитивных психологов признают, что именно наши ожидания относительно будущего воздействуют на итоговый результат. Позитивный взгляд и интерпретация ситуации, а также нашей роли в ней имеют большое значение.

Оптимисты намного лучше справляются с тяжелыми испытаниями, чем пессимисты! Ситуация словно улучшается благодаря оптимистическому взгляду, который, кстати, укрепляет наше благополучие и способность адаптироваться к обстоятельствам.

Исследование различных аспектов психологического благополучия показало, что оптимизм может:

- ослабить гнев;
- ослабить чувство одиночества и укрепить ощущение контроля и самостоятельности в преклонном возрасте;
- уменьшить стресс и количество повседневных проблем;
- уменьшить депрессию: послеродовую, а также у людей, ухаживающих за больными раком и теми, кто страдает болезнью Альцгеймера;
- позволить лучше адаптироваться к новым обстоятельствам;
- снизить вероятность депрессии после ампутаций;
- повысить самооценку;
- и даже уменьшить страх и тревожность людей, переживших воздушную атаку!

Как мы видим, оптимисты лучше адаптируются и переносят трудности; благодаря оптимизму, они психологически стимулируют более эффективное восстановление после болезней и других тяжелых испытаний.

Оптимизм также позитивно влияет на нашу способность:

- вырабатывать стойкость на будущее;
- развиваться благодаря тем или иным мелким или серьезным событиям;
- находить возможности;
- улучшать отношения с людьми;
- переоценивать свои приоритеты и ставить более значимые цели.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Психологи Карвер и Шрейер видят в оптимистическом мышлении предрасположенность. Годы исследований показали, что стремление замечать светлую сторону жизни – это огромное преимущество, а чем пессимистичнее ваш настрой, тем больше вероятность того, что вы будете не только чаще болеть, но и страдать от депрессии и одиночества.

Оптимизм – это не противоположность пессимизму.

- Можно ослабить негативное мышление, не развивая при этом позитивное мышление.
- И наоборот, можно усилить оптимистичное мышление, не ослабляя при этом пессимистичное.
- Нужно делать и то и другое одновременно: ослабить пессимистичное мышление и развивать оптимистичное.



На веб-сайте www.authentichappiness.com можно пройти бесплатный тест и оценить, насколько вы оптимистичны.

ОПТИМИЗМ И СТОЙКОСТЬ

1. Решение проблем

Для того чтобы преодолеть любую трудность или справиться со сложной ситуацией, необходимо оценить ее и найти разные пути выхода, а для лучшей адаптации требуются умение решать проблемы и эмоциональная способность контролировать стресс. Как мы выяснили в главе 4, где говорилось о достижении целей, умение решать проблемы – важная стратегия адаптации, так что не забывайте обо всех факторах, которые укрепляют вашу способность решать проблемы, и вы сможете лучше адаптироваться к ситуации.

Оптимистическая интерпретация ситуации позволяет лучше решить проблему. Оптимисты, как мышка из нашего примера, обладают уникальной способностью представлять себе позитивный результат или верить в то, что они могут повлиять на ситуацию. Они всегда и во всем видят возможности и используют их, вместо того чтобы «защищаться» или просто смириться с негативной интерпретацией.

Люди, которые придерживаются этого мировоззрения, испытывают намного меньше стресса и негативных эмоций. Мы отмечали в главах 3 и 4 когнитивный эффект позитивных чувств. Мышление – один из способов получения большего количества эффективных решений; стремление укрепить позитивные чувства помогает лучше мыслить, а это, в свою очередь, активизирует воображение.

**Позитивный пессимизм**

Рискуя сбить вас с толку, отмечу, что об оптимизме надо сказать еще кое-что. Когда мы пытаемся справиться с невзгодами и стрессом, «нереалистичный» оптимизм может сослужить нам плохую службу. Помня о том, что искать во всем негатив – неверная стратегия, некоторые люди все же справляются с тяжелыми испытаниями, защищаясь пессимизмом. Это действительно помогает мыслить эффективнее, так как этот способ адаптации выявляет наихудшие варианты развития событий, позволяя подготовиться к ним и разработать стратегию. Люди, мыслящие подобным образом, справляются с трудностями хуже, если им предложить думать позитивно. Защитный пессимизм – это способ решения проблем, включающий тщательный анализ, оценку и стремление побороть тревогу; если воспринимать проблемы как испытания, которые необходимо выдержать, а не погибнуть, то это вполне эффективный механизм адаптации.

2. Поддержка людей

Оптимисты чаще пессимистов обращаются за поддержкой и советом к другим людям; это помогает им в эмоциональном плане, а также снижает риск включения реакций и стратегий, которые могут оказаться излишне оптимистичными или нереалистичными. Друзья и семья могут также вдохновить на поиск решения проблемы и помочь совладать со своими эмоциями. Пессимисты чаще сторонятся людей.

3. Увлеченность проблемой

Оптимисты не отказываются признавать факты; по сути, они даже более реалистичны, чем пессимисты, и в этом – ключ к еще одному важнейшему фактору оптимистичного

поведения – увлеченности. Оптимисты с интересом подходят к решению жизненных проблем, видя в них испытания, которые необходимо преодолеть, а не трудности, которых лучше избегать. Помните, что здоровый оптимизм не просто позитивен, но и реалистичен; оптимисты видят вещи такими, какие они есть. Столкнувшись с проблемой, легче мыслить рационально и позитивно, чтобы не оторваться от реальности. Для этого нужно развивать в себе конструктивное мышление: научиться мыслить так, чтобы позитивные мысли преобладали, выходя за рамки исключительно рациональной оценки ситуации.

4. Поиск светлой стороны

Оптимисты чаще находят выгоду в неблагоприятных ситуациях; это потрясающий инструмент адаптации. Искать выгоду можно двумя способами: во-первых, представить самый худший вариант развития событий и сравнить его с реальной ситуацией, чтобы увидеть, что не все так плохо; во-вторых, активно искать позитивные аспекты в ситуации и сосредоточиться на них. Это эффективные стратегии адаптации. Поиск выгоды, которую может принести неблагоприятная ситуация, влияет и на ваше восприятие проблемы в долгосрочной перспективе, и на способность лучше адаптироваться к трудностям в будущем. Это важнейшее условие для того, чтобы трудности и испытания способствовали вашему личностному росту, будь то краткосрочное облегчение или долгосрочные позитивные последствия. Поиск выгоды на основе анализа ситуации влияет и на вашу жизнь в целом.



УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните проблему или трудность, с которой вы сейчас пытаетесь справиться.

- Вы можете найти что-то хорошее в столь непростой ситуации?

- Возможно, эта ситуация имеет хотя бы одно благоприятное последствие?
- Как взглянуть на вещи в более позитивном ключе?

Оптимисты лучше принимают реальность, и, возможно, благодаря тому, что они не переоценивают свою способность воздействовать на обстоятельства, у них преобладают позитивные эмоции, следовательно, они эффективнее решают проблемы. Они видят вещи в позитивном свете, обращаются к другим за поддержкой, находят какой-то смысл в ситуации и готовы учиться и развиваться. Пессимисты, напротив, стремятся уйти от реальности, несмотря на то, что могут трезво оценить ситуацию, пытаются дистанцироваться в эмоциональном плане и используют стратегию уклонения.

Стратегии эмоциональной адаптации

Когда наступают тяжелые времена, наши эмоции перегружаются, и те, кто может управлять своими эмоциями в неблагоприятных ситуациях, имеют больше шансов на счастливую жизнь.

Адаптивные механизмы защиты

Адаптивные механизмы защиты – это тип поведения, к которому мы прибегаем в попытке контролировать свои эмоции во время стресса. Психолог Джордж Вейлант выделил пять адаптивных механизмов защиты.

- **Подавление.** Вы способны игнорировать свои чувства, пока не появится подходящая возможность дать им волю? Длительное подавление эмоций вредит человеку, однако при этом очень важно сохранять спокойствие – «сохранить голову на плечах, когда все вокруг теряют ее». Потренируйтесь конт-

ролировать дыхание и успокаиваться, прежде чем говорить, и обратите внимание на свою позу – если вы стоите в агрессивной позе или в позе жертвы, эмоции сложнее подавить. Научитесь пользоваться своим телом и мышцами так, чтобы в нужный момент настраиваться на соответствующий эмоциональный лад.

- **Предвосхищение.** Вы умеете предвидеть ситуации и готовиться к ним? Для того чтобы эффективно решать проблемы, нужно смотреть на шаг вперед. Умение предвидеть ситуации, чтобы смягчить последствия, – это здравый смысл: готовьтесь к худшему, но, главное, верьте в лучшее и к нему тоже готовьтесь. Открытость ума и стремление к личностному росту помогает предвидеть новые возможности и использовать их даже в самых тяжелых обстоятельствах.
- **Альтруизм.** Это блестящая стратегия адаптации в любых ситуациях. Когда забота о ком-то другом, некогда думать о себе. Вы можете отодвинуть в сторону собственные трудности и переживания и полностью посвятить себя помощи другому человеку? Почему бы не уделять кому-то свое время регулярно? Превратите это в привычку. (Забота о потребностях окружающих как стратегия эмоциональной адаптации очень эффективна, но будьте осторожны, чтобы это не переросло в болезненную потребность быть кому-то нужным.)
- **Юмор.** Это ключевая стратегия снижения стресса, которая также подкрепляет другие адаптационные стратегии. Исследования показывают, что юмор помогает избавиться от стресса и быстрее восстанавливаться после болезней. Юмор – прекрасная стратегия адаптации, потому что смех воздействует на наше физическое состояние: когда вы смеетесь, вы исцеляете сами себя. Кроме того, помните, что юмор помогает мыслить эффективнее.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Юмор – сложная, многогранная тема. Юмор может причинять вред, а не только исцелять. Многие комедианты страдают депрессией. Кроме того, мужчины и женщины по-разному используют юмор: мужчины чаще с помощью юмора подразделяют людей на «своих» и «чужих», а женщины – стремятся сплотить окружающих.

- **Сублимация.** Вы способны направить свои эмоции в социально приемлемое русло? И конфликт, и страстное увлечение можно направить в творческое русло или какую-либо другую деятельность. Когда страсти кипят, вы можете дать им выход в чем-то созидательном и эффективном, но сублимированном?



УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните напряженную ситуацию, в которой вы недавно оказались.

- Вы применили какие-либо из перечисленных выше адаптивных механизмов защиты?
- Юмор помог бы вам в данном случае?
- Вы сосредоточились на себе или обратили внимание на проблемы окружающих?
- Что можно было предвидеть заранее?
- Как можно было бы справиться с ситуацией эффективнее?

Приспособление и переосмысление

Переосмысление – еще один способ изменить свой взгляд на события. Примириться с неблагоприятной ситуацией эффективным, здоровым образом означает не только найти смысл в происходящем, но и обдумать ситуацию та-

ким образом, чтобы как-то обогатить свою жизнь, вместо того чтобы загонять себя в угол. Принимая новые обстоятельства и трудности, мы можем адаптироваться к этому так, словно ничего не изменилось; событие или ситуация должны вписаться в нашу жизнь. С мелкими неудачами легко смириться, но иногда происходят вещи, после которых крайне тяжело продолжать жить так, как будто ничего не случилось. Смерть близких, тяжелая болезнь, банкротство, даже переезд в другую страну – любая травма, которая меняет нашу личность, наше сознание и наши поступки, требует от нас способности адаптироваться к новым условиям. Нацеленность на личностное развитие, в отличие от косного мировоззрения, – один из важнейших факторов адаптации и роста после таких переломных событий.

Умение приспособиться к неблагоприятной ситуации – это как снять с себя рубашку, которая стала мала, разрезать ее на лоскутки и сшить из них что-то очень красивое. Рубашка вроде бы сохранилась, хотя уже стала бесполезной, но выбрасывать ее очень жалко, поэтому, вместо того чтобы «заставлять» вещь по-прежнему выполнять свое первоначальное предназначение, лучше изменить ситуацию и благодаря этому сохранить ценность рубашки.

Мы тоже можем этому научиться, когда жизнь преподносит нам неприятные сюрпризы, в результате меняя и нас, и наши обстоятельства; лучше приспособиться к переменам и перестроить свой образ мыслей, вместо того чтобы делать вид, словно ничего не происходит. Например, чтобы приспособиться к потере обеих ног, нужно продолжать заниматься привычными делами, как раньше, несмотря на неудобства, связанные с передвижением на инвалидной коляске. Приспособившись к изменениям, вы сможете выбрать иной образ жизни с учетом своего нового положения, причем так, чтобы ваша настоящая личность опиралась на лучшие качества, которые были вам присущи в прошлом, до трагедии.

Посттравматический рост

Тяжелые испытания или травмирующие события могут сделать вас лучше, чем вы были; то, что страдания ведут к личностному росту, – это не выдумки голливудских сценаристов. Мучения и испытания совершенствуют человека – в этом суть религиозных и философских учений, а также великой литературы. Это один из сильнейших опытов, которые может пережить человек. Психологические изменения вследствие посттравматического роста, исследованные и измеренные, уже много лет являются признанным фактом. Когда психологи Тедеси и Калун впервые использовали этот термин в 1996 году, они хотели объединить отчеты о психологическом развитии в результате тех или иных испытаний с итогами собственного клинического опыта.

Психологические изменения можно назвать посттравматическим ростом, если они включают некоторые из следующих аспектов:

- улучшение взаимоотношений;
- новые возможности в жизни;
- способность ценить жизнь намного выше, чем до травматического опыта;
- ощущение собственной силы и духовного развития.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Личные драмы и потери могут привести:

- к развитию ваших личностных качеств;
- к новому взгляду на жизнь;
- к совершенствованию отношений с людьми.

Нет худа без добра. Однако в этом процессе есть свои парадоксы:

- люди ощущают свою слабость, уязвимость и при этом находят в себе силы и открывают новые возможности;

- люди замечают лучшие и худшие стороны окружающих; им удастся увидеть истинное лицо тех, кого они знают;
- благодаря потребности говорить о том, что произошло, люди узнают, насколько важны близкие отношения и с кем можно обсуждать подобные темы, а также учатся сочувствовать;
- люди понимают, что важно на самом деле, и начинают больше ценить мелочи;
- люди обретают смысл жизни и уделяют больше внимания духовному.

Очень радостно, что такое преобразование может произойти с нами, однако посттравматический рост зависит от многих факторов и происходит не сразу. Такие преобразования проявляются только со временем, а боль и страдания из-за тех или иных событий могут быть настолько сильными, что в этой книге мы не смогли бы обсудить все тонкости и нюансы подобной ситуации. Отметим один интересный аспект исследований: стремление записывать свои переживания, вместо того чтобы просто стараться справиться с фактами и эмоциональной реакцией, может иметь большой эффект. Римский император Марк Аврелий заставлял своих полководцев записывать свой опыт и делиться им друг с другом сразу же после битвы.

Обсуждение трагедии помогает найти смысл в произошедшем, светлую сторону. Исследования, проведенные психологом Джеймсом Пеннебекером, показали, что записывание своих мыслей по поводу травмирующих переживаний позволяет осмыслить их. Он попросил людей писать о травмирующем событии, которое они пережили, по 15 минут в день в течение недели. Спустя год те, кто выполнял это упражнение, оказались более здоровыми с психологической точки зрения, чем те, кто просто вел дневник или записывал свои мысли, но не искал в случившемся никакого смысла. Недостаточно просто писать, важно найти смысл и понять.



УПРАЖНЕНИЕ

Попробуйте сделать письменное упражнение Джеймса Пеннебейкера.

«В течение следующих четырех дней я попрошу вас записывать свои самые глубокие мысли и чувства о самом травмирующем опыте из вашей жизни. Я хотел бы, чтобы вы по-настоящему дали себе волю и изучили свои эмоции и мысли. Можно связать это с вашими отношениями с другими людьми, включая родителей, любимых, друзей и родственников. Или с вашим прошлым, настоящим и будущим, или с тем, какими вы были раньше, какими хотите стать и какие вы сейчас. Вы можете каждый день писать об одном и том же случае или каждый раз о разном. Конечно же, вся информация останется абсолютно конфиденциальной».

Не переживайте из-за того, что вы пишете, не думайте о грамматике и правописании, просто выплесните свои чувства на бумаге. Это только для ваших глаз. И постарайтесь обойтись без громких слов.

Любой опыт должен найти выражение

Восстановление и личностный рост после трагедии пройдут намного успешнее в условиях, которые способствуют выражению всех мыслей и эмоций человека; в социальной или культурологической среде, которая не препятствует выражению чувств, мыслей и опыта. Если вас выслушают должным образом, это может преобразить всю вашу жизнь.

Также важно, чтобы вас выслушали и поняли, не заставляя решать те проблемы, которые вы не в состоянии решить, но способствуя процессу приспособления и изменения. Обсуждение проблемы с тем, кто пережил схожий опыт и нашел в себе силы для роста, может вдохновить вас на развитие.

Чувство связности и последовательности

Для того чтобы обрести чувство связности и последовательности, нужно понять, что для вас действительно важно, что может стать тем жизненным контекстом, в который затем впишется все остальное. Все второстепенное, весь этот мусор и суета улечувчиваются, как только мы задаем себе вопрос «Зачем?». Психолог Аарон Антановски считает, что чувство связности – один из факторов удовлетворенности жизнью. Благодаря чувству связности и последовательности, наша жизнь становится более целостной, осмысленной и, следовательно, управляемой. Люди могут обрести чувство связности в результате тех или иных травмирующих событий, потому что они перечеркивают все пустые и бессмысленные занятия в жизни.



ПРИМЕР

Моя подруга превратила многолетний опыт ухода за дочерью-инвалидом в благотворительный проект. Свою личную трагедию и страдания она преобразовала в преимущество и теперь помогает другим людям, занимаясь их нуждами и получая от этого огромное удовлетворение. Она живет интереснейшей, насыщенной жизнью, о которой несколько лет назад не могла и мечтать. Все ее второстепенные занятия отпали сами собой, теперь у нее появилась четкая цель в жизни, на которую направлены все ее действия. Она знает ответ на вопрос «Зачем?», и это пришло к ней благодаря мучительному опыту.

«Тот, кто знает, зачем он живет, может справиться практически с любыми трудностями».

Фридрих Ницше (1844–1900)

В этой главе мы в основном обсуждали неблагоприятные ситуации и тяжелые испытания. Однако не забывайте, что многие люди в современном мире вынуждены справлять-

ся не с одной, а с несколькими трудностями одновременно. Эффект накопления проблем – таких, как бедность, плохое обращение родителей или отсутствие одного из них, – показывает, что чем больше «рисков», тем ниже уровень IQ подростка.

Исследование психолога Арнольда Сеймрофа показало, что при отсутствии каких-либо тяжелых условий жизни средний IQ составляет 119, при одном факторе риска – 116, при двух факторах риска – 113, при четырех уровне IQ падает до 93, а при восьми факторах риска – IQ не выше 85. Большинство детей могут развиваться с одним или двумя факторами риска, но чем больше проблем, тем больше они воздействуют на уровень IQ.

Потеря когнитивных способностей – это потеря важнейшего фактора, на основе которого строятся надежда и стойкость. Как мы видели, нам также необходимо умение решать проблемы и мыслить, управляя собственными эмоциями. В начале главы мы вспомнили, насколько важно позитивное воздействие и что позитивные эмоции – ключевой фактор для накопления жизненных сил. Вспомним также из главы 3, что существует переломный момент, когда позитивные эмоции могут кардинально изменить нашу судьбу. Исследования указывают на эффект накопления таких позитивных эмоций, или «активов», а эта книга целиком и полностью посвящена именно таким активам.

По поводу стойкости подростков Арнольд Сеймроф говорит следующее:

«Из подростков, у которых было от 31 до 40 активов, только 6% входили в группу риска. Из тех, у кого было от 21 до 30 активов, 16% входили в группу риска. Из тех, у кого было от 11 до 20 активов, 35% оказались из группы риска. А из тех, у кого было от 0 до 10 активов, 61% входили в группу риска. Дело не в том, какими активами вы обладаете, а в том, сколько их у вас.



РЕЗЮМЕ

В этой главе мы обсудили, как убеждения воздействуют на реакцию на события и почему оптимистичный взгляд на жизнь помогает лучше справляться с неблагоприятными ситуациями и развивать такое качество, как стойкость.

- Мы призвали вас проанализировать свои убеждения и задуматься над тем, как выработать более оптимистичный взгляд на жизнь.
- Вы изучили свой объяснительный стиль и узнали, что если воспринимать неудачи как частный случай, как что-то временное и внешнее, то это поможет вам справляться с ситуацией.
- Вы ознакомились с моделью НУПОА (ABCD), которая помогает понять собственный объяснительный стиль и научиться более оптимистично интерпретировать события.
- Мы рассмотрели четыре оптимистических механизма адаптации:
 - 1) умение решать проблемы (глава 4);
 - 2) поддержка других людей, умение делиться своими проблемами;
 - 3) способность воспринимать проблему как испытание, которое необходимо преодолеть, а не игнорировать его;
 - 4) умение находить светлую сторону, выгоду даже в тяжелой ситуации.
- Мы также исследовали пять методов эмоциональной адаптации:
 - 1) подавление;
 - 2) предвосхищение;
 - 3) альтруизм;
 - 4) юмор;
 - 5) сублимация.

- Мы обсудили, почему полезно приспосабливаться к неблагоприятным обстоятельствам и как практика записывания своих переживаний и нахождения смысла в происходящем помогает восстановиться после травмы.
- В этой главе мы перешли от небольших стратегий адаптации к умению справляться с серьезными жизненными травмами. Важно развивать стратегии, которые подходят именно вам. Эта книга посвящена приобретению позитивных активов, которые помогут вам стать стойким и достичь процветания в любых обстоятельствах.

Оптимистичный взгляд на жизнь, принцип «я могу» – прекрасная основа для дальнейшего развития. В следующей главе постараемся ответить на вопрос «Зачем?» и найти смысл в жизни.