

Хочется отметить еще одну трудность, на которую наталкивается профилактика химических зависимостей, особенно традиционная. По мнению самих подростков бороться с наркоманией бесполезно. Почему? Во-первых, сегодня в нашей культуре не существует конкретной границы между взрослым и ребенком, нет «ритуала инициации», после которого молодой человек для всех окружающих стал бы взрослым. Граница взрослости широка — начинаясь в среднем с двенадцати лет, она длится до двадцати, а то и тридцати лет. Во-вторых, одной из внешних, видимых прерогатив взрослых в нашей культуре является употребление психоактивных веществ («детям до 18 — водку не продавать», «папа курит — тебе еще рано»). Что же делают многие подростки, желающие наконец-то быть взрослыми? Овладевают запретными атрибутами взрослости; и чем сильнее запрет, тем желательнее его преодоление. А можно стать даже «старше» мамы и папы, которые не знают, что такое наркотики. Так что пока атрибутом «взрослого человека» является злоупотребление психоактивными веществами, существующую общественную ситуацию изменить трудно.

Внедрение профилактических программ осложняется отсутствием единства в отношении к проблеме наркомании в России. Усилия приверженцев двух описанных подходов продолжают наталкиваться друг на друга. Сторонники репрессивного подхода продолжают обвинять «легализаторов» в потворстве наркомафии и наркомамам. Сторонники минимизации вреда возражают, что всеобщий запрет на наркотики и ужесточение запретов как раз на руку мафии, поскольку стимулирует рост спроса и цен на нелегальную наркопродукцию. Пока стороны спорят, проблема остается нерешенной.

Проблему молодежной наркомании невозможно разрешить изолированно; для этого требуются усилия не только различных организаций и специалистов, но и родителей, способных быть свободными и ответственными, способных обратить внимание на собственное отношение к здоровью, способам получения удовольствия и проведения досуга.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дельфин А. О наркотиках без истерики // Власть. Комерсантъ. 25 апреля 2000.
2. Кулаков С.А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков. СПб., 1996.
3. Кулаков С.А. Психотерапия и психопрофилактика в средней школе. СПб., 1996.
4. Лисецкий К.С., Мотыга И.А. Психология и профилактика ранней наркомании. Книга для учителя. Самара, 1996.
5. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология: руководство. Л., 1991.
6. Организация профилактики наркологических заболеваний у детей и подростков. Методические рекомендации. Казань, 1995.
7. Романова О.Л., Иванникова И.В. Культурологические аспекты антинаркотического воспитания // Вопр. психологии. 1993. № 3.

А. М. Боднар

ПЕССИМИЗМ КАК ПУТЬ В ДЕПРЕССИЮ

Одно из важнейших открытий психологии за последние 30 лет состоит в том, что человек может выбирать способ мышления, что привыч-

ный склад мышления не обязан сохраняться навсегда. Это новое направление когнитивной психологии позволило сместить акцент в объяснении поведения человека, характерный для доминировавших десятилетиями психологических школ бихевиоризма и психоанализа, с внешних факторов (то есть не зависящих от сознания и воли человека) на факторы внутренние, в сторону роли индивидуального ожидания и предпочтения, выбора и решения, беспомощности и контроля [1; 2]. Такое фундаментальное изменение в области психологической науки тесно связано с фундаментальным изменением нашей собственной психологии. Впервые в истории в результате изменений в технике, массовом производстве и распределении, а также по ряду других причин большое количество людей приобрело возможность выбора в важнейших для себя вопросах и соответственно установления контроля над своей жизнью. Современное общество ценит радости и горести личности, серьезно относится к ее самовыражению, считая его законной целью и священным правом личности. Но поскольку свобода неразрывно связана с ответственностью, то век личности стал и веком такого явления как пессимизм.

Влияние того, как человек сознает происходящие в сфере его телесного и душевного здоровья процессы, как он относится к отклонениям здоровья и поведения от «нормы», как переживает болезни и неудачи, то есть влияние психологического фактора чрезвычайно велико с точки зрения того, будет ли человек ощущать себя в жизни здоровым и успешным или жизнь его — психологически — превратится в выживание.

Рассмотрим в связи с этим три главные вопроса, которые ставятся в рамках проблемы «Сознание — тело» (психофизиологическая проблема).

Первый вопрос касается причин телесных заболеваний. Действительно ли безнадежность и беспомощность способны убивать? Действительно ли надежда поддерживает жизнь?

Второй касается механизма. Как в реальном, материальном мире могут срабатывать надежда и беспомощность. При помощи какого механизма психическое способно влиять на вещественное?

Третий вопрос — проблема терапии. Возможно ли, изменив способ мышления, *стиль объяснения* человеком происходящих с ним хороших и дурных событий, улучшить свое здоровье и качество жизни?

ОПТИМИЗМ И ПЕССИМИЗМ: СУЩНОСТЬ ФЕНОМЕНОВ

Представим себе двоих людей, олицетворяющих два разных взгляда на мир. Один, что бы ни случилось с ним, будь то административная проверка, супружеская ссора, нахмуренный начальник или болезнь всегда ждет наихудшего: выговора, развода, увольнения, осложнения. Он склонен к депрессии, у него бывают длительные приступы апатии, его здоровье страдает. Второй же, наоборот, склонен видеть неудачи в наименее пугающем свете. С его точки зрения, они носят временный характер, их можно преодолеть, это — некий вызов, с которым можно поборотся. После изменения ситуации, он быстро приходит в себя, восстанавливая свою энергию. Здоровье у него — хорошее.

Эти категории людей — пессимисты и оптимисты. Определяющей

чертой пессимистов является их вера в то, что неудачи будут длиться долго, погубят все, что бы они не делали, виноваты в неудачах они сами. Оптимисты же, когда на них обрушиваются аналогичные удары судьбы, относятся к своим неудачам прямо противоположным образом. Они верят, что поражение носит временный характер, что его причины разового свойства, и не только они в нем повинны, но и обстоятельства, невезение, другие люди. Неблагоприятную ситуацию они воспринимают как вызов и борются с ней.

К каким последствиям приводят эти два способа оценки причин происходящего?

Исследования показывают, что оптимисты чаще добиваются успехов в школе и вузе, на работе и в спорте. Их результаты зачастую превосходят предсказания тестов профессиональной пригодности. На конкурсные должности оптимистов принимают чаще, чем пессимистов. Здоровье у них гораздо лучше. Процесс старения у них протекает менее тягостным болезнями. Есть основания считать, что и живут они дольше [1; 2].

В то же время обследования сотен тысяч людей показали, что удивительно высокий процент среди них составляют либо закоренелые пессимисты, либо те, кто весьма склонен к пессимизму. Причем многим пессимистам не приходит в голову считать себя таковыми, то есть узнать самому, пессимист ли он, не всегда легко, для этого нужны специальные тесты. Обнаружено, однако, что от пессимизма можно избавиться. Пессимистов можно научить, как стать оптимистами путем приобретения новых сознательных навыков.

Большинство практических психологов всю жизнь имеют дело с традиционными проблемами: депрессия, успех, здоровье, политические неудачи, родительские дела, бизнес и т. п. Но существует еще одна категория проблем, пересекающаяся с большинством традиционных: это проблемы, связанные с успехами и неудачами в области *самоконтроля*.

В нашем контексте оптимист — это человек, научившийся особым образом контролировать свои мысли: мышление должно стать позитивным. Однако это не означает, что позитивно мыслящий человек говорит себе одни положительные вещи. Исследованиями установлено, что позитивная информация, которую вы адресуете себе по принципу «я самая обаятельная и привлекательная», еще не является залогом положительного результата. Главное в науке самоконтроля — научиться «не негативному мышлению», то есть, развить способность говорить себе конструктивные вещи, когда жизнь преподносит неудачи. Человек, наделенный такой способностью или развивший ее в себе, и называется оптимистом.

Отметим четыре очевидных цели, во имя которых стоит учиться оптимизму. Это борьба с депрессией, стремление к успеху, физическому здоровью, возможность познать самого себя по-новому.

В основе оптимизма-пессимизма лежат два феномена: беспомощность, которой очень многие люди научаются совершенно бессознательно, — *выученная беспомощность и стиль объяснения*. Они тесно связаны. Беспомощность подразумевает реакцию отказа, выхода из игры, которые проистекают из убеждения, что все, что бы вы ни делали, не играет никакой роли. Стиль объяснения — это способ, которым вы привыкли объяснять себе, почему события происходят. Он

может играть роль сильного модулятора по отношению к самовнушенной беспомощности. Оптимистическое объяснение останавливает беспомощность, пессимистическое — усугубляет. *То, как вы объясняете себе события, когда встречаетесь с рядовыми неприятностями или серьезными поражениями, определяет, сколь беспомощными или энергичными вы станете* [1; 2].

ОПТИМИЗМ И ЗДОРОВЬЕ

В 70-е годы 20 века американским психологом когнитивистского направления Мартином Селигманом [1] была разработана теория приобретенного оптимизма (другим полюсом которой является приобретенная = выученная беспомощность). В ней говорится о четырех направлениях, по которым оптимизм способствует здоровью.

Первое основывается на том открытии, что фагоциты у организмов, введенных в состояние приобретенной беспомощности, резко теряют поражающую способность, то есть, приобретенная беспомощность не только влияет на поведение, но действует даже на клеточном уровне, делая иммунную систему более пассивной.

Механизм влияния душевных состояний, мыслей и эмоций на иммунную систему и телесные процессы в целом заключается в следующем. Душевному состоянию типа надежды или отчаяния соответствуют определенные состояния мозга, отражающие психологию человека. Эти состояния мозга в свою очередь влияют на остальное тело, в частности, на иммунную систему. Мозг и иммунная система связаны не нервами, а гормонами, которые циркулируют с кровью и могут переносить эмоциональное состояние из одной части тела в другую. Было достоверно показано, что мозг изменяется, когда человек впадает в депрессию. Нейрогормоны, которые передают «послание» от одного нерва к другому, могут истощаться. Один из видов этих гормонов — катехоламин — истощается при депрессии. При этом оказывается, что при истощении катехоламинов возрастает активность других химических веществ — эндорфинов, вырабатываемых телом аналогов морфия. У клеток иммунной системы имеются рецепторы, которые ощущают уровень эндорфинов. Когда содержание катехоламинов низкое, как бывает при депрессии, содержание эндорфинов повышается; иммунная система ощущает это и «свертывается».

Что это означает с позиций стиля объяснения? Стиль объяснения является мощным регулятором приобретенной беспомощности. Оптимисты сопротивляются беспомощности. При неудачах они не склонны впасть в депрессию. Они не склонны легко сдаваться. На протяжении своей жизни *оптимист реже приобретает беспомощность, чем пессимист*. А чем меньше человек испытывает беспомощность, тем в лучшей форме находится его иммунная система. Поэтому первое направление, действуя в котором оптимизм может влиять на здоровье на протяжении жизни, состоит в том, что он предотвращает беспомощность и соответственно поддерживает иммунную систему в более активном состоянии.

Второе направление связано со стремлением людей поддерживать контакты с медициной и искать у нее помощи и совета. Типичное рассуждение пессимиста: «Чему быть, того не миновать, так

стоит ли напрягаться?» Маловероятно, что такой человек бросит курить, сделает прививки, займется диетой, физкультурой, обратится, заболев, к врачу, а обратившись, последует его советам. Исследованиями установлено, что пессимисты действительно бросают курить реже, чем оптимисты, а также чаще болеют. Таким образом, оптимисты, склонные брать свою судьбу в собственные руки, с большей вероятностью занимаются профилактикой и лечением своих заболеваний.

Третье направление связано с количеством плохих событий, с которыми встречается человек. Статистически показано, что чем больше плохих событий переживает человек в данный период времени, тем больше он болеет, подвергается инфекционным заболеваниям и даже инфарктам и раку¹. Очевидно, что именно пессимисты встречаются в жизни с большим количеством плохих событий.

Четвертое направление связано с социальной поддержкой. Способность поддерживать глубокие дружеские отношения и любить представляется важной для здоровья. Статистически доказано, что люди средних лет, у кого есть хотя бы один человек, кому они среди ночи могли бы излить свои переживания и заботы, здоровее тех, у кого нет друзей. Пессимисты легче становятся пассивными в случае неприятности и предпринимая меньше попыток, чтобы получить и сохранить социальную поддержку.

Существуют ли доказательства того, что оптимисты живут дольше пессимистов? Существует ли вероятность того, что оптимистичный стиль объяснения, которым люди располагали в молодости, поможет им быть здоровее в течение всей остальной жизни? На эти вопросы даны строго научные ответы [1; 2].

В исследовании, где контент-анализу подверглись дневниковые записи, делавшиеся группой людей в течении 50 лет, было показано, что если стиль объяснения хороших событий на протяжении жизни может радикально меняться, то стиль объяснения дурных событий оказывается очень стабильным десятки лет. То есть наше отношение к плохим событиям, *наша теория трагедии остаются неизменными* на протяжении жизни.

Особый интерес представляет лонгитюдное исследование, задачей которого было проследить судьбу исключительно одаренных людей, чтобы узнать о составляющих успеха и здоровья; было «просеяно» последовательно пять первых курсов Гарвардского университета в поисках людей, которые были бы в хорошей физической форме, с одной стороны, и одаренными интеллектуально и социально — с другой. После развернутого тестирования отобрали две сотни человек — студентов образца 1939—1949 годов. Эти люди в течение полувека активно участвовали в исследовании. Каждые пять лет их подвергали всестороннему медицинскому обследованию, периодически подвергали опросам и тестированию. В итоге была получена уникальная информация относительно того, что делает людей здоровыми и удачливыми.

Первое важное открытие, которое было сделано, состояло в том, что богатство не гарантирует двадцатилетнему молодому человеку будущего здоровья и успеха. Среди этих людей очень большой процент тех,

¹ Относительно рака в специальных исследованиях показано, что в пограничной ситуации, когда опухоль еще мала и болезнь только начинает прогрессировать, оптимизм может нарушить неустойчивое равновесие в пользу жизни.

кого преследовали плохое здоровье и неудачи: банкротства, преждевременные инфаркты, неудачные браки, алкоголизм, самоубийства и другие трагедии — не меньше, чем у их сверстников из низших слоев. Дальнейшей научной задачей была попытка предсказать и понять, кто из объектов наблюдения имеет шансы на хорошую жизнь, а кто нет.

Было замечено, что с точки зрения психологической защиты (особенностей того, как люди реагируют на дурные события), часть наблюдаемых в студенческие годы противопоставляла неудачам «зрелые» формы защиты: юмор, альтруизм, сублимацию. Другие же, если, например, от них уходила девушка, прибегали к «незрелым» формам защиты: отрицание, проекция. Знаменательно, что те, у кого в двадцать с небольшим на вооружении были зрелые формы защиты, жили в дальнейшем здоровой и удачливой жизнью. К шестидесяти годам ни у кого из них не было хронических заболеваний. В отличие от них, у тех, кто в юности пользовался незрелыми формами защиты, здоровье к шестидесяти было неважным.

Анализ материалов исследования с точки зрения стиля объяснения в юности отчетливо показал, что здоровье в возрасте шестидесяти лет сильно коррелирует с уровнем оптимизма в двадцать пять. И если до сорока пяти лет здоровье мужчин оставалось примерно на том же уровне, что в двадцать пять, то в возрасте сорока пяти лет «стартовали» процессы старения. Чтобы проследить, насколько быстро и серьезно будут развиваться эти процессы, авторы исследования (Селигман и др.) составили регрессионное уравнение, переменными которого, наряду с уровнем оптимизма, были личностные защиты, физическое и душевное здоровье и т. д. в возрасте двадцати пяти лет. Оказалось, что определяющую роль в состоянии здоровья, начиная с сорока пяти и как минимум до шестидесяти пяти лет играет именно оптимизм.

Таким образом, строго научно показано, что психологические состояния влияют на здоровье. Пессимизм, печаль, депрессия — все это ухудшает здоровье и в ближайшем, и в долгосрочном плане. Цепочка начинается с чего-нибудь плохого — потери, неудачи, поражения, которые делают человека беспомощным. Понятно, что состояние мгновенной беспомощности возникает при этом у всех, но люди с пессимистическим стилем объяснения впадают в депрессию. Депрессия вызывает истощение по катехоламину и повышает выделение эндорфина. Рост содержания последнего снижает активность иммунной системы. Тело практически всегда находится под воздействием патогенных факторов, потенциальных источников болезней, которые в нормальной ситуации блокируются иммунной системой. Когда же последняя частично отключается изменением соотношения «катехоламин—эндорфин», эти факторы активизируются. Повышается вероятность болезней, в том числе угрожающих жизни. Особенно важным в данном контексте представляется то, что в каждом звене этой цепочки может оказать помощь *когнитивная психотерапия*.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕХОДА ОТ ПЕССИМИЗМА К ОПТИМИЗМУ

В основе техники психотерапевтической помощи (далее — самопомощи), разработанной Селигманом и основанной на теории приобре-

тенной беспомощности и стиля объяснения, лежит так называемая *НМП-модель* (разъяснение см. ниже) [2].

Из всего сказанного следует, что некоторые виды мнений вызывают капитуляцию перед неприятностями. Чтобы с этим бороться, надо сделать первый шаг — разглядеть связь между неприятностью (Н), мнением (М) о ней и последствием (П) этого мнения. Второй шаг состоит в том, чтобы увидеть, как НМП действует в нашей повседневной жизни. Эта техника является частью психотерапевтического курса, направленного на то, чтобы изменить стиль объяснения у нормальных (психически здоровых) людей.

Познакомимся с некоторыми «связками» НМП, чтобы увидеть, как эта система работает. Ниже даются описания неприятностей и либо мнение о них, либо их последствия. Читателю предоставляется возможность вставить недостающее (если он реально не попадал в подобные ситуации, то представить себя в них) [2].

Установление НМП:

1. Н. Вы видите, что народу у кассы совсем немного и идете, чтобы занять очередь, но в последний момент кто-то быстро встает перед вами.

М. Вы думаете _____

П. Вы сердитесь и высказываете этому человеку все, что о нем думаете.

2. Н. Вы кричите на своих детей за то, что они не делают уроки.

М. Вы думаете: «Опять я ору, я плохая мать».

П. Вы чувствуете (или делаете) _____

3. Н. Ваш лучший друг перестал вам звонить.

М. Вы думаете _____

П. Вы весь день находитесь в подавленном состоянии.

4. Н. Ваш лучший друг перестал вам звонить.

М. Вы думаете _____

П. Вы не переживаете по этому поводу.

5. Н. Вы ругаетесь со своей женой (мужем).

М. Вы думаете: «Опять ругаюсь. Я никогда ничего не делаю правильно».

П. Вы чувствуете (или делаете) _____

6. Н. Вы ругаетесь со своей женой (мужем).

М. Вы думаете: «Она (он) в плохом настроении».

П. Вы чувствуете (или делаете) _____

7. Н. Вы ругаетесь со своей женой (мужем).

М. Вы думаете: «Если потребуется, я всегда смогу уладить наши конфликты».

П. Вы чувствуете (или делаете) _____

Теперь проанализируем эти семь ситуаций и рассмотрим, как взаимодействуют их компоненты.

1. В первом примере мысли о вторжении инициируют вспышку вашего гнева. «Этот тип просто наглец!».

2. Из того, что вы объяснили свое отношение к детям словами «Я плохая мать», логично вытекает ваша грусть и нежелание попытаться усадить их все-таки за уроки. Когда мы рассматриваем *отрицательные события* как результат *постоянных, всеобъемлющих и личных* обстоятельств вроде «плохой матери», за этим следует уныние и капитуляция, что приводит к еще более стойкому и длительному унынию.

3 и 4. Если, как в третьем примере, вы додумали что-то постоянно-всеобъемлющее, вроде: «Я эгоист и всегда невнимателен к другим. Неудивительно...», за этим может последовать депрессия. *Но если*, как в четвертом примере, ваше объяснение будет носить *временный специфический и внешний* характер, например, «Наверное, у него много работы», или «Может, у нее нет настроения», вы можете избежать переживаний.

5, 6 и 7. Если, как в примере 5, вы думаете: «Я никогда не делаю ничего правильно» (*постоянное, всеобъемлющее, личное объяснение*), вы рискуете впасть в депрессию и не пытаться сделать что-нибудь, дабы ликвидировать трещину. Если, как в примере 6, вы подумаете: «Она в плохом настроении» (*временное и внешнее объяснение*), почувствуете некоторую злость, уныние и только временную неспособность к активным действиям, а когда сознание прояснится, вы, возможно, сделаете что-нибудь для выправления ситуации. Если же, как в примере 7, вы думаете: «Я всегда смогу уладить наши конфликты», то скорее всего вам нетрудно будет и действовать в этом направлении.

Теперь, после знакомства с принципами работы системы НМП, автор методики рекомендует читателю зафиксировать несколько примеров из собственной жизни [2]. Задача состоит в том, чтобы обнаружить связь между конкретной неприятностью, пусть даже незначительной, и последующими настроениями. Например, вы болтаете по телефону с подругой и чувствуете, что она хочет поскорее окончить разговор. Для вас это неприятность, в результате которой портится настроение (последствие). Этот эпизод — входные данные для вашего НМП.

Каждая запись должна содержать три части.

Первая, «**Н е п р и я т н о с т ь**» — почти все, что угодно: кран, который течет; приятель, который нахмурился; ребенок, который непрерывно плачет; невнимательность супруга и т. д.

«**М н е н и е**». Мнения — это *интерпретация* неприятности. Следует *отделить мысли от чувств* (чувства пойдут в графе «Последствия»). «Я просто погубила свою диету» и «Я чувствую свою некомпетентность» — это мнение. Его точность можно оценить. В свою очередь «Мне грустно» выражает чувство.

«**П о с л е д с т в и я**». В этой части записывайте *свои чувства и то, что вы делали*. Были ли вы грустны, возбуждены, радостны, виноваты или что-нибудь еще? Зачастую вы будете ощущать не одно, а несколько настроений. Запишите столько чувств и действий, сколько сумели у себя зафиксировать. Что вы потом сделали? «У меня не было сил», «Я придумал, как заставить ее извиниться», «Я вернулся в постель» — все это примеры последовавших действий.

Пример записи НМП.

Неприятность: Я позвонила человеку, которым интересовалась, и пригласила его на концерт. Он сказал, что не сможет, потому что должен готовиться к совещанию.

Мнение: Да уж, прекрасную нашел причину. На самом деле ему не хочется встречаться со мной, и он от меня отделался. А что я, собственно, хотела? Не надо быть такой настырной. Последний раз лезу со своими приглашениями.

Последствия: Я почувствовала себя глупой и смущенной. Вместо того,

чтобы пригласить с собой кого-то другого, я решила отдать билеты подругам.

Анализ подобных записей позволяет увидеть тенденцию: пессимистические объяснения порождают пассивность и уныние, а оптимистические вызывают прилив энергии. Дальнейшее очевидно: если вы измените привычные выводы, которые делаете вслед за неприятностями, то немедленно изменится и ваша реакция на неприятность.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ С ПЕССИМИСТИЧЕСКИМИ МНЕНИЯМИ ПО СЕЛИГМАНУ

Существует два основных способа справиться со своими пессимистичными мнениями [2]. Первый — *просто отвлечься от них*, попробовать думать о чем-нибудь еще. Второй — *попытайтесь вступить с ними в дискуссию, обсудить*. Второй способ более эффективен, поскольку мнение, которое вам в результате внутреннего обсуждения удалось изменить, имеет меньше шансов на рецидив при возникновении аналогичной ситуации.

Люди так устроены, что не могут не думать обо всем плохом и хорошем, что привлекает их внимание и предъявляет к ним свои требования. В этом заложена целесообразность эволюционного процесса. Мы бы недолго прожили, если бы сразу же не осознавали опасности и потребности и не принимали соответствующие меры. Привычно пессимистичные мысли добавляют к этому полезному процессу еще один шаг, но вредный: они пускают мышление по замкнутому кругу (эффект *умственной жвачки*). По самой своей природе они не дают себя забыть. Это примитивные биологические напоминания о потребностях и опасностях. Однако в современной жизни эти рудименты становятся препятствием, затрудняя действия и снижая качество эмоциональной жизни.

Рассмотрим разницу между отвлечением и обсуждением.

Отвлечение. Есть простые, но высокоэффективные приемы, позволяющие прервать привычное течение навязчивых мыслей. Например, некоторые люди звонят в колокольчик, другие носят с собой небольшую, размером с календарик табличку, на которой крупными красными буквами написано слово «СТОП». Некоторые носят на запястье резинку и сильно щелкают ею по руке, чтобы остановить «жвачку». Каждый может найти свои, удобные ему приемы.

Если объединить один из этих приемов с переключением внимания, можно добиться более устойчивых результатов. Чтобы удержать свои мысли от возврата к негативному мнению после перерыва (вызванного, например, щелканьем резинкой), внимание направляйте куда-нибудь еще. Именно так приходится поступать, например, артистам, если им нужно внезапно переключиться с одной эмоции на другую. (Упражнение: возьмите какой-нибудь маленький предмет и *внимательно* изучайте его в течение нескольких секунд. Повертите его, суньте в рот и попробуйте на вкус, понюхайте, постучите по нему, чтобы узнать, как он звучит при этом. Такое сосредоточение на предмете сделает переключение вашего внимания более эффективным).

И, наконец, можно пресечь «пережевывания», пользуясь их собственной природой. А природа эта сводится к тому, чтобы крутиться в ва-

шем сознании, не давая их забыть и заставляя действовать в соответствии с ними. Если неприятность уже случилась, зарезервируйте себе некоторое время для обдумывания ситуации, скажем, до шести часов вечера. Итак, если случилось что-то вызывающее ваше беспокойство, и вы чувствуете, что вам мучительно трудно не думать об этом, скажите себе: «Стоп, я буду размышлять на эту тему позднее... в такое-то время».

Кроме этого, возьмите и *запишите* волнующие вас мысли *в тот самый момент, как они придут вам в голову*. Сочетание их «сбрасывания» и назначение более позднего времени для обдумывания обычно срабатывает хорошо; при этом рационально используется сама цель существования «жвачки» — напоминать о себе. Если записать свои мысли и назначить время для их обдумывания, они теряют смысл, а бессмысленность их ослабляет.

Обсуждение. Обсуждение — это дискуссия с беспокоящим мнением. Эффективно обсуждая с собой мнение, возникшее вслед за неприятностью, можно перестроиться с привычной реакции, сводившейся к унынию и капитуляции, на активность и хорошее настроение. Пример.

Неприятность: Недавно я стала заниматься на вечерних курсах. Сдала первые экзамены, и результат оказался хуже, чем хотелось бы.

Мнение: Ну и отметки. Похоже, что я хуже всех в нашей группе. Видно, я просто дура. Нужно смотреть в лицо фактам. К тому же я слишком стара, чтобы состязаться с этими детишками. Даже если я получу диплом, кто возьмет на работу сорокалетнюю женщину, если можно нанять двадцатитрехлетних? И о чем я только думала, когда записывалась? Все это для меня слишком поздно.

Последствия: Я чувствовала себя крайне унылой и беспомощной. Меня смущало даже то, что я сделала попытку. Я решила уйти с курсов и удовлетвориться той работой, которая у меня есть.

Обсуждение: Не надо делать из мухи слона. Ну, вместо пятерок получила четверки и тройки. Не так уж плохо, на самом деле. Оценки, конечно, не лучшие в группе, но и не худшие, *я проверила*. Мой сосед получил вообще одни тройки. Причина, по которой результат получился хуже, чем я надеялась, никак не связана с моим возрастом. То, что мне сорок, не делает меня глупее других. Просто мне приходится отвлекаться на многое кроме учебы — работа, семья. С учетом этого я сдала экзамены вполне прилично. И сейчас не время беспокоиться, возьмут ли меня на работу. Известно, что многие после этих курсов получали приличную должность. Мне теперь нужно сосредоточиться на учебе и заработать диплом. А после займемся поиском хорошей работы.

Итог: Я стала гораздо лучшего мнения о результатах своих экзаменов. С курсов уходить не собираюсь. А возраст — это опыт.

Итак, первоначальное мнение о своих оценках успешно оспорено. Сделав это, героиня изменила свое настроение с отчаянья на надежду, а свои действия — с отступления на решительное движение вперед. Подобной техникой может овладеть каждый [2].

Важно понять, что *мнение по поводу неудач — это всего лишь мнение*, оно может совпадать с действительностью, а может и не совпадать. Часто это мнение является результатом *дурных привычек мышления*, основанных на неприятном опыте прошлого — конфликтах детства, стро-

гости родителей, придирчивости тренера и т.п. Но поскольку эти привычки исходят от нас самих, мы склонны относиться к результату их действия, как к истине. Однако это всего лишь мнения. Важно поэтому не торопиться с утверждением во мнении, дистанцироваться от собственных пессимистичных объяснений и проверить их истинность. Собственно обсуждение и сводится к тому, чтобы проверить адекватность нашего рефлекторного мнения, в которое мы готовы поверить.

Таким образом первый шаг сводится к тому, чтобы просто понять, что наше мнение подлежит обсуждению. Следующий шаг — практическое обсуждение.

Каждый из нас имеет жизненный опыт по части обсуждений. Мы пользуемся им, когда спорим с другими людьми. Этим опытом и следует воспользоваться при споре с необоснованными самообвинениями. Существуют четыре основных способа сделать свои аргументы в споре убедительными: свидетельство, альтернатива, последствия, полезность [2].

С в и д е т е л ь с т в о. Самый убедительный способ борьбы с отрицательным мнением — доказать, что оно неверно фактически. Как правило это удается, поскольку пессимистическая реакция на неприятность зачастую оказывается чрезмерной.

А л ь т е р н а т и в а. Почти ничто из того, что с нами происходит, не случается благодаря единственной причине, у большинства событий причин много. Поэтому, перебирая все возможные причины, надо сконцентрировать внимание на тех, что поддаются изменению (недостаточно готовилась), конкретных (именно этот экзамен был нетипично трудным) и неличных (преподаватель придирался). Стоит даже постараться придумать такие альтернативные причины, в которые самому не слишком верится. Но ведь пессимистичное мышление по большей части сводится к прямо противоположному — опирается на самые ужасные из возможных вариантов, причем не потому, что они более обоснованы, а именно потому, что они столь ужасны. *Задача — разрушить эту деструктивную привычку, научившись мобилизовывать альтернативные варианты.*

В ы т е к а ю щ и е п о с л е д с т в и я. Однако очевидно, что факты не всегда будут на нашей стороне, негативное мнение о себе может оказаться верным. В этой ситуации следует прибегнуть к методу *дедраматизации*. Спросив себя, действительно ли реальные последствия могут быть столь ужасны, повторите поиск свидетельств. Так, в нашем примере героиня вспомнила, что почти все, получившие диплом на этих курсах, нашли приличную работу.

П о л е з н о с т ь. Тактика сводится к тому, чтобы подробно рассмотреть возможные способы изменить ситуацию в будущем. Даже если разрушительное мнение верно в настоящий момент, и оспаривать его бесполезно, может ли ситуация измениться в будущем? И что для этого нужно сделать?

Другая тактика касается ситуаций, где задача состоит в немедленном действии, и где рассуждения о последствиях могут причинить вред. Например, саперу, разряжающему бомбу, лучше думать не о возможном взрыве, а о том, что и как нужно делать здесь и теперь, то есть, отвлекаться от верного, но вредного для здоровья и даже жизни мнения.

Подведем итог. Основой техники приобщения к оптимизму в по-

вседневной жизни является методика обсуждения. Из системы НМП следует, что некоторые виды мнения ведут к унынию и пассивности. Эмоции и действия не обязательно следуют непосредственно за неприятностью. Скорее, они вытекают из мнения об этой неприятности. Это означает, что изменение своего отношения к неприятностям позволяет лучше преодолевать препятствия.

Главным инструментом для того, чтобы изменить свое отношение к неприятности, ее истолкование, является обсуждение. Иногда наша оценка может оказаться точной; если так, то следует сосредоточиться на способах, которыми можно было бы изменить ситуацию и не дать неприятности превратиться в несчастье. Но обычно наше негативное мнение имеет искаженный характер, и если у нас войдет в привычку опровергать его, то наше здоровье и качество жизни улучшатся.

Однако «выученный оптимизм» не является панацеей. Встречающиеся в жизни «розовые» оптимисты от рождения, которые действительно обладают большими преимуществами — меньше депрессии, лучше здоровье, выше достижения, платят за это свою цену: они легко поддаются иллюзиям, имеют более слабое чувство ответственности. У пессимизма есть своя роль, которую он играет в обществе в целом и в конкретной жизни каждого человека: пессимизм помогает человеку остро чувствовать реальность. В ситуациях, когда цена неудачи высока, повышенный оптимизм — неверная стратегия. Таким образом, нужен оптимизм гибкий, дающий свободу выбора, обучение которому не ведет к искажению суждений или ценностей, но который можно использовать как инструмент, позволяющий лучше достигать поставленных целей. В случае же необходимости мы должны воспользоваться острым чувством реальности пессимизма, но так, чтобы не позволить втянуть себя в его черную тень, где начинается депрессия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Seligman M.E.P. Helplessness: On depression, development, and death.* San Francisco: Freeman, 1975.
2. *Seligman M.E.P. Learned Optimism,* 1990.

Я.И.Коряков

ДЕТЕРМИНАНТА М В МЕТОДИКЕ РОРШАХА

Среди стандартных показателей в тесте Роршаха детерминанта М (показатель человеческого движения) занимает особое место. По определению Роршаха, ответы получают обозначение М, если можно установить, что на них, вдобавок к осознанию формы предьявляемого пятна, определяющим образом повлияли кинестетические энграммы — представления отвечающего о виденных, воображаемых или проделанных (пережитых) ранее действиях [10]. Если на восприятие иных параметров влияние оказывают действительные характеристики пятна — форма, цвет, светотень, то описывая движение в кинестетическом ответе, человек должен явно спроецировать некое внутреннее переживание на предлагаемую экспериментатором неподвижную картинку, активно вовлечь ресурсы собственной психики. Отсюда главное значение, которое Роршах придавал М-ответам — они раскрывают некую меру внутренней жизни, склонность к интроверсии, сдерживанию внешнего выражения. Чем боль-