**Школа оптимизма**

Владимир Ромек

Мне кажется, я не ошибусь, если скажу, что каждому человеку в жизни хоть раз случалось испытывать ощущение беспомощности, пессимизма и неверия в возможность перемен к лучшему. Это чувство едва ли можно назвать приятным, и поэтому возникает вопрос: можно ли как-то измененить ситуацию?

Можно и нужно! - уверенно отвечает американский психолог Мартин Селигман, обладатель золотой медали Американской психологической ассоциации за выдающиеся достижения в науке, автор теории выученной беспомощности, исследователь закономерностей ее формирования и коррекции.

Еще студентом, наблюдая за экспериментами в лаборатории условного рефлекса, Селигман сделал очень важный вывод о причинах беспомощности: он установил, что это не врожденное качество, а "благоприобретенный" навык, который при определенных условиях формируется очень и очень быстро у всех живых организмов. В том числе - и у людей.

Чтобы человек стал беспомощным пессимистом, должны возникнуть несколько обстоятельств. Но главное - беспомощность возникает тогда, когда человек убеждается: между его собственными действиями и изменениями в окружающем мире нет абсолютно никакой связи, если все выглядит так, как будто мир живет по своим собственным законам, и изменить в нем ничего нельзя.

Соответственно, оптимизм формируется тогда, когда мы ясно видим, что что-то в мире зависит от нас, от наших усилий, когда мы чувствуем, что вслед за плохим поведением возникают плохие для нас последствия, вслед за хорошими действиями - мир меняется в лучшую сторону.

Для иллюстрации своих выводов Селигман вспоминает эксперимент, с которого началась теория беспомощности. Благодаря счастливому стечению обстоятельств он оказался в одной из известных психологических лабораторий Пенсильванского университета. Руководитель лаборатории Ричард Соломон в то время проводил серию экспериментов над собаками по схеме классического условного рефлекса Павлова. Идея эксперимента состояла в том, чтобы научить собак бояться звука определенного тона. Для этого их вслед за нужным звуком подвергали несильным, но чувствительным ударам электрического тока.

Предполагалось, что спустя некоторое время собаки будут реагировать на звук так же, как они раньше реагировали на электрошок, - будут выскакивать из ящика и убегать.

Но собаки этого не делали! Они не совершали элементарных действий, на которые способна буквально любая собака! Вместо того чтобы выпрыгнуть из ящика, собаки ложились на пол и скулили, не совершая никаких попыток избежать неприятностей!

Селигман предположил, что причина может состоять в том, что собаки не имели физической возможности избежать электрошока в предыдущей серии эксперимента - и привыкли к его неизбежности. Собаки становились беспомощными потому, что убеждались: гадости в мире случаются неизбежно - вне всякой связи с их действиями. Поэтому делать что-либо - бессмысленно, и остается только лежать и поскуливать.

Тогда Селигман задумался, что можно сделать, чтобы у собак во время обучения не возникало этого чувства безнадежности и беспомощности. В своем классическом эксперименте Селигман просто оснастил собачий ящик педалью, нажатие на которую отключало ток. Когда у собаки было средство влияния на окружающий мир, она не становилась беспомощной! Напротив, она приобретала редкое по устойчивости качество - переносить любые неприятности, не теряя способности к активным действиям. Это качество Селигман назвал оптимизмом и доказал, что способ его формирования достаточно прост. Он сводится к трем простым правилам:

1. Последствия поведения должны быть, и эти последствия должны быть разнообразными. В жизни должно случаться нечто положительное и нечто отрицательное. Однообразно позитивные, как и однообразно негативные последствия ведут к беспомощности.

2. Между позитивным поведением и позитивными (приятными) последствиями, негативным поведением и негативными (неприятными) последствиями должна быть четкая и очевидная связь.

3. Промежуток между поведением и последствиями должен быть минимальным.

Эти выводы справедливы не только для собак. Их также можно использовать при воспитании детей, подчиненных или себя, любимого. Нетрудно заметить, что все сводится к простому правилу: нужно дать человеку почувствовать очевидную связь между его активностью и миром. Если это так, то человек начинает активно действовать, а от беспомощности не остается и следа. Поскольку мы все же не собаки и у нас есть речь, то в большой степени оптимизм зависит и от того, в каких словах мы сами для себя интерпретируем последствия - что мы сами говорим себе и нашим близким вслед за хорошими и плохими поступками. Привычка к разнообразию и спонтанности реакций - как во внутренней, так и во внешней речи - вот путь, который, по мнению Селигмана, ведет к оптимизму.

При этом люди и животные, обученные не быть беспомощными, оказываются более успешными не только при решении каких-то конкретных жизненных задач, но и более жизнеспособными в целом. В опытах Селигмана с мышами было выявлено, что у "оптимистичных" мышей смертность от прививки рака составляла 30 процентов, у "пессимистичных" - 70, при 50 процентах в контрольной группе. Если эти закономерности справедливы и для людей, то получается, что оптимисты живут дольше и счастливей.