

СОДЕРЖАНИЕ

Использованные материалы	7
Предисловие	9
Глава 1	
Знакомство с надеждой	15
Глава 2	
Измерение надежды	53
Глава 3	
Формирование надежды	116
Глава 4	
Смерть надежды	171
Глава 5	
Воспитание надежды у детей	232
Глава 6	
Культивирование надежды у взрослых	293
Глава 7	
Надежда для взаимоотношений и наоборот	352
Примечания	403

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Автор и издатель выражают благодарность за разрешение использовать следующие материалы.

Глава 1. Шкала надежды (с. 50) заимствована из статьи «Стремление и возможности: Разработка и опробование методики измерения индивидуальных различий в уровне надежды» (C. R. Snyder, Cheri Harris, John R. Anderson, Sharon A. Holleran, Lori M. Irving, Sandra T. Sigmon, Lauren Yoshinobu, June Gibb, Charyle Langelles, and Pat Hearnsey. The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, Vol. 60 (4), 570–585). © 1991, American Psychological Association. Адаптировано с разрешения издателя.

Глава 5. Вступительная цитата (с. 232) «Послушай все “НЕЛЬЗЯ”» заимствована из книги «Где кончается тротуар» (Shel Silverstein. *Where the Sidewalk Ends*. © 1974, Evil Eye Music, Inc.). Воспроизведено с разрешения издательства HarperCollins Publishers и литературного агентства Edite Kroll Literary Agency. Описание взаимодействия психотерапевта и ребенка (с.???) взято из книги «Принципы детской психотерапии»

(John M. Reisman and Sheila Ribordy. Principles of Psychotherapy with Children, 2nd ed., © 1993, Lexington Books, Macmillan, Inc.). Воспроизводится с разрешения.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Что же такое надежда? Чтобы было легче понять мое новое определение надежды, расскажу, как я к нему пришел. Эта история имеет для меня особое автобиографическое значение, но, что еще важнее, она лежит в основе гораздо более масштабной истории человечества и науки.

Для меня 1987 г. оказался парадоксально пугающим. Я работал на факультете психологии Канзасского университета, и мне предоставили творческий отпуск. Раньше я был занят, а теперь у меня появилось время, чтобы подумать и написать о своих идеях. Эта свобода тревожила.

Я также отпраздновал свой 42-й день рождения. В жизни, где я был постоянно чем-то занят, меня преследовал вопрос: «К чему ты стремишься?» И я решил посвятить свой отпуск такой теме, которая придает смысл моему профессиональному и личностному развитию. Этой темой стала надежда. Итак, с сумбуром в голове и портфелем в руках я отправился в библиотеку. Творческий отпуск, по моему разумению, должен был начинаться в священном месте, где живут все книги. Первая остановка — справочный стол.

— Где можно найти что-нибудь о надежде? — спросил я, наивно ожидая волшебных подсказок.

Библиотекарь, едва сдерживая смех, покачала головой.

— Какую надежду вы ищете?

«Может, она знает что-то, что неизвестно мне?» — подумал я, но, не желая выглядеть полным идиотом, сделал шаг назад и пробормотал:

— Кажется, я знаю, где искать (классический мужской блеф, которому я научился в школе).

— Что вы сказали? — спросила библиотекарь без особых эмоций.

— Да так, ничего, спасибо, — ответил я, отступая от стола и чувствуя себя как зверь в клетке. Мне нужно было выбраться оттуда.

Я направился к выходу, однако в конце коридора раздался громкий звук зуммера. Сработала сигнализация, оповещающая о том, что кто-то пытается вынести книгу из библиотеки. Да, такие неожиданности могут подстергать человека в наше время. Я, так сказать, угодил в засаду, и меня отправили на досмотр к конторке у входа. Там на глазах у всех в вестибюле надо мной устроили своеобразное судилище. Возглавляла его 19-летняя инквизиторша. Наклонившись вперед, она строго спросила: «Сэр, могу я посмотреть, что у вас в портфеле?» Я открыл его. Там не было ничего, кроме бумаги, ручки и галстука. К счастью, меня признали невиновным в преступлении, о котором возвестила сигнализация. Собравшиеся, почувствовав, что представление закончилось, вернулись к своим делам.

Мне не удалось начать поиск надежды в образе храброго Индианы Джонса, но это навело на мысль попытать удачи за пределами библиотеки. Я стал присматриваться к людям и задавать им вопросы о надежде. Так родилась теория надежды. Хотя с тех пор я неоднократно бывал в библиотеке в поисках надежды, самое главное я узнал, наблюдая за людьми и общаясь с ними. Конечно, я уже много лет работаю с людьми, и о некоторых из них расскажу на следующих страницах.

Хотя эта книга основана на эмпирических исследованиях надежды, я наполнил ее страницы историями из нескольких источников. Во-первых, я описываю случаи психотерапии, с которыми сталкивался на индивидуальных и групповых сеансах в течение последних 25 лет. Во-вторых, в этот же период я проводил семинары и занятия для психотерапевтов, проходящих обучение, а также для специалистов в области психического здоровья, занимающихся повышением квалификации. Из жизни этих обучающихся и практикующих психотерапевтов, а также из их рассказов о своих клиентах взяты несколько примеров. В-третьих, за долгие годы работы со студентами бакалавриата, магистратуры и докторантуры я слышал бесчисленное множество личных историй. В-четвертых, как опытный наблюдатель, я постоянно присматривался к людям в самых разных местах. Имена и характерные особенности этих персонажей здесь изменены, чтобы сделать невозможной их идентификацию. Более того, в некоторых случаях я создавал собирательные образы. Этим людям я выражаю глубокую признательность за то, что они научили меня надежде. Я также заимствовал отдельные случаи из описаний, предоставленных другими психотерапевтами. Наконец, в книге упоминаются люди, которых я называю настоящими именами. Это публичные фигуры, чьи слова и поступки зафиксированы в официальных источниках, а также те, кого я знал лично.

Эта книга не появилась бы на свет, если бы меня не побуждали к работе над ней небольшая армия студентов бакалавриата, магистратуры и докторантуры, а также моя семья и коллеги. Особую благодарность я выражаю Джону Андерсону, Дэвиду Барнуму, Волтеру Бетэю, Таю Бордерсу, Биллу Бауэрману, Дженнифер Браунли, Джону Краучу, Карле Дайкман-Беркич, Лью Карри, Дэвиду Куку, Гранту Дуве, Джун Гибб, Элизабет Хэм, Патрисии Харни, Чери Бреде Харрис, Лори Хайбергер,

Шэрон Холлеран, Лори Ирвинг, Стиву Лэрдю, Чэрил Лангелл, Филу Макнайту, Росио Муньосу-Дунбару, Терри О'Нилу, Нейту Регьеру, Эрику Ригеру, Сэнди Сигмон, Сюзи Симпсон, Мэри Вэнс, Лиэнн Уэр, Синди Виклунд, Фло Ибаско и Лорен Ёсинобу. Все они в то или иное время были участниками моей группы по исследованию надежды. Я также благодарен моим коллегам по программе подготовки выпускников в области клинической психологии Рю Кромвеллу, Б. Кенту Хьюстону, Рэю Хиггинсу, Майклу Рапоффу, Аннет Стэнтон и Беатрис Райт за помощь в работе. Особую благодарность я выражаю Рэю Хиггинсу, Майклу Рапоффу, Мэри Вэнс и Беатрис Райт, которые высказывали свои соображения о черновых вариантах этой книги. Два других канзасца, Фриц Хайдер и Карл Меннингер, вдохновляли меня своими соображениями в ходе первоначальных дискуссий о развитии теории надежды.

Самым близким мне людям, а также моей растущей семье я говорю спасибо за то, что у меня было время работать над этим проектом. Я знаю, что не всегда был рядом, когда вы могли во мне нуждаться.

Сюзан Ареллано, мой редактор в издательстве Free Press, стала источником надежды на то, что книга будет завершена. Хотя Сюзан утверждает, что у нее всего лишь обычный уровень надежды, я думаю, что она — человек с высоким уровнем надежды и просто скромно умалчивает об этом.

Исследование, представленное в этой книге, было частично поддержано грантом 5 Т32 МН17071 Национального института психического здоровья (главный исследователь Ч. Снайдер), а также грантом Общего исследовательского фонда, представленным магистратурой Канзасского университета в 1993 г.

Период, когда я работал над этой книгой, оказался самым трудным в моей жизни. По иронии судьбы я испытал за это время больше физической боли и неуверенности, чем за все

предыдущие годы, вместе взятые. После трех операций, множества госпитализаций и такого количества медицинских обследований и процедур, что я сбился со счета, мне требовалась вся надежда, которую только можно найти. Однако мне обычно не приходилось переживать очередные больничные перипетии в одиночку. Рядом со мной была Ребекка Ли, моя жена. Эта удивительная женщина дала мне больше знаний о любви, надежде и отношениях, чем я могу выразить словами. Без нее эта книга не появилась бы на свет.

Ч. Снайдер
Лоуренс, Канзас

Знакомство с надеждой

*По крайней мере, из своего опыта я понял следующее:
если человек смело идет навстречу мечтам
и старается жить той жизнью, которую вообразил,
его ждет успех, невиданный в обыденной ситуации.
Если вы возвели воздушные замки, ваш труд
не напрасен — там им и место. Осталось лишь
заложить под ними основание.*

ГЕНРИ ТОРО, «Уолден, или Жизнь в лесу»

Глядя через стекло

Всякий раз, когда бываю в больнице, я стараюсь найти окно, через которое можно увидеть детей, только что появившихся на свет. Не знаю, что мне нравится больше — смотреть на новорожденных или радоваться вместе со счастливыми родственниками, рассматривающими своих отпрысков. Однако в этот день все было иначе. Я быстро прошел мимо смотрового окна в больнице Канзас-Сити и направился в палату дочери. Там я впервые увидел свою внучку. Когда я взял ее на руки, мне захотелось сделать ей подарок. Конечно, я мог придумать что-то особенное для своей первой внучки. Я решил подарить ей не обычную мягкую игрушку или наряды, а то, чем она сможет пользоваться всю жизнь. Моя внучка должна

получить от бабушки долговечный подарок. Мне пришло в голову, что лучше всего подарить ей надежду. Когда остальные подарки надоедают и теряют полезность, у нее все еще будет надежда. Конечно, я не могу вручить аккуратно завернутый пакет с надеждой своей внучке или всем остальным младенцам, находящимся за смотровым окном. Но можно попытаться. Эта книга — начало. На следующих страницах вы познакомитесь с разворачивающейся научной историей этого активного и вдохновляющего образа мышления. Я расскажу о прогрессе, достигнутом в понимании надежды, и о том, как ее можно измерить и взрастить (как в детях, так и во взрослых). Но я уже забегаю вперед.

НАПРАВЛЕННОСТЬ НАДЕЖДЫ

Начнем с самой известной истории о надежде. Согласно греческой мифологии, Зевс разгневался на смертного Прометея за то, что тот украл у богов огонь. Желая отомстить, боги создали Пандору, поразительной красоты женщину, которая была послана на землю, чтобы соблазнить брата Прометея. У Пандоры был ящик с приданым, который боги запретили ей открывать. Зевс, по всей видимости, знакомый с основами реверсивной психологии*, знал, что Пандора не сможет устоять перед соблазном заглянуть в заветный ящик. И действительно, именно рука Пандоры открыла его крышку, и наружу вырвался рой бедствий, которые вечно будут терзать людей. Колики, подагра и ревматизм станут

* Реверсивная психология — техника психологического воздействия, с помощью которой от человека добиваются желаемого, но фактически говорят ему нечто противоположное этому желаемому. — *Прим. пер.*

мучить тело человека, а злоба, зависть и месть — отравлять его разум. Спеша вернуть крышку на место, Пандора увидела, что внутри осталась только надежда¹. Действительно ли Пандора закрыла ящик, когда там оставалась лишь надежда? Думаю, нет. Иначе как бы мы уделяли столько внимания надежде, если ее так и не выпустили в мир?

Какие выводы можно сделать из этой истории? Она дает ключ к разгадке того, почему сундук с приданным невесты называют *ящиком надежды*, но кое-что остается неясным². Должна ли была надежда продлевать страдания, вызываемые бедствиями, обрушившимися на мир, или же она должна была стать противоядием?

Окончательное суждение о надежде, по-видимому, зависит от того, воспринимается ли она как реалистичная³. Сомневаясь в том, что надежда основана на чем-то существенном, многие считают ее проклятием. Иными словами, надежда представляется как иллюзия, полностью лишенная основы в реальности. Для сторонников такого взгляда надежда — структура, фундамент которой в лучшем случае непрочен, а в худшем — не существует вовсе. Рассмотрим следующие цитаты.

Напрасные надежды как сны проснувшихся.

МАРК ФАБИЙ КВИНТИЛИАН,
«Правила ораторского искусства»

*Смотрю на жизнь и вижу — все сплошной обман;
но ослепленные надеждой предпочитают лжи дурман.*

ДЖОН ДРАЙДЕН, «Ауренг-Зеб»

*Человеку свойственно предаваться иллюзиям
надежды.*

ПАТРИК ГЕНРИ,
речь в законодательном собрании Вирджинии

Кто живет надеждой, рискует умереть с голоду.

БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН,
«Альманах бедного Ричарда»

Надежда — хороший завтрак, но плохой ужин.

ФРЭНСИС БЭКОН, «Апофегмы»

Надежда смертным лжет, но большинство ей верит.

ЭДГАР УОТСОН ХОУ,
«Пословицы провинциального городка»

По этим цитатам видно, что такого рода надежда может быть особенно опасной, она очень соблазнительна, но это вредная иллюзия. Она захватывает наши мысли, но не приносит желаемого результата. Уильям Шекспир был, очевидно, согласен с этим, когда написал в поэме «Лукреция»: «Так, уповая на большее, они довольствуются меньшим»⁴.

Исторически надежда оказывается своей противоположностью для тех, кто считает, что у нее полностью отсутствует реалистичная основа. Но предположим, что надежда связана с чем-то реалистичным. В стихотворении «Труд без надежды» Сэмюэл Кольридж написал: «Надежда без цели жить не может»⁵. Эта простая идея — привязать надежду к конкретной цели — послужила отправной точкой для моей модели надежды⁶. В этом начинании я присоединяюсь к современным социологам, полагающим, что надежда включает в себя понимание того, что поставленные цели могут быть достигнуты⁷. Именно то, как мы думаем о достижении целей, дает ключ к пониманию надежды. Я прихожу к выводу, что нам был преподнесен очень ценный дар, при условии, что из ящика Пандоры вырвалась именно целенаправленная надежда⁸.

Неизбежная цель

Если понаблюдать за людьми, то почти всегда можно заметить, что они не бродят бесцельно. Мы говорим, что они пытаются куда-то попасть или что-то сделать, — у них есть цель⁹. Сейчас, когда вы читаете эти строки, закройте глаза и подумайте о будущем. Какой образ возникает первым у вас в сознании, какая мысль приходит в голову и сколько времени у вас на это уходит?¹⁰ Если вы похожи на других людей, которых я просил выполнить это упражнение на спонтанную мысленную визуализацию, то вам потребовалось всего несколько секунд, чтобы представить желаемое. У вас могут быть большие или маленькие цели, они могут быть краткосрочными или долгосрочными. Хотя некоторые цели могут представлять собой реальность, к которой можно прикоснуться (например, «Я очень хочу пиццу»), разум должен представить эти физические реальности, прежде чем мы сможем предпринять что-либо для их достижения. Рекламодатели прекрасно это знают. Они продают нам образы товаров (продуктов, впечатлений, политических кандидатов и т.д.). Настоящие рынки для этих воображаемых целей находятся не в торговых центрах по всей стране, а в нашем сознании.

Когда мы думаем о будущем, то ориентируемся на достижение какой-либо цели¹¹. По словам известного психотерапевта Альфреда Адлера, «мы неспособны думать, чувствовать, желать, действовать, не имея перед собой цели»¹². Действительно, цели захватывают наше внимание с той минуты, как мы просыпаемся утром, и удерживают его до того момента, как засыпаем (если нам снится сон, цели продолжают появляться в театре сознания). Этот вывод справедлив независимо от того, принадлежите ли вы к западной или восточной культуре, или к любой другой, если уж на то пошло. Не думать

о целях просто невозможно¹³. Можете сделать это прямо сейчас? Будьте осторожны, потому что если вы попытаетесь не думать о цели, она у вас появится.

Из точки А в точку Б

На определенном этапе эволюции мы, люди, смогли создать представления о себе и окружающем мире. У нас также развилось линейное восприятие времени, в котором, грубо говоря, было прошлое, настоящее и будущее. Мы стали считать себя путешественниками, которые перемещаются во времени и стремятся куда-то или к чему-то¹⁴.

Однако мы не просто стремились куда угодно или к чему угодно. Мы задумывались над тем, что именно нам нужно. Мысли эти были, конечно, о целях. Поначалу цели человечества были базовыми и, возможно, сводились к нахождению крова и пищи. Но, какими бы они ни были, мы стали стремиться к их достижению, и наш вид преуспел в большой игре на выживание.

Сегодня мы, подобно нашим предкам, думаем, как добраться из того места, где находимся сейчас, назовем его точкой А, туда, куда хотим попасть, скажем, в точку Б. И в этом контексте точка Б означает любую из многих целей, которые мы хотим достичь и представляем в воображении. Когда мы стремимся достичь тех или иных целей, они постоянно выступают в качестве мишеней для наших мыслей. Мое утверждение может показаться излишне упрощенным, но я считаю, что жизнь состоит из тысяч и тысяч случаев, когда мы перемещаемся из точки А в точку Б и думаем об этом¹⁵. Это основная предпосылка, на которой построена моя модель надежды.

НОВАЯ НАДЕЖДА: ЧТО ЭТО?

*Надежда — это совокупность силы воли и вариативного мышления, которыми вы располагаете для достижения целей*¹⁶. Чтобы сделать это определение понятным, я разделю его на три основных компонента — цели, силу воли и вариативное мышление — и подробно опишу каждый из них.

Цели

Цели — любые объекты, предметы, переживания или результаты, к которым мы стремимся и которые представляем в своем сознании. Таким образом, цель — это то, что мы хотим получить (например, объект или предмет), или то, чего хотим добиться (например, результата). Ранее я называл их точками Б, выступающими в качестве мишеней для наших мыслей. Цели могут варьировать от совершенно четких и ясных, таких как покупка нового пальто, до весьма расплывчатых и туманных, таких как поиск счастья или смысла жизни. Ставя цели, мы можем ожидать, что достигнем их довольно быстро, например: «Сегодня я хочу закончить эту статью», или же что для их достижения потребуется время, например: «Я собираюсь похудеть».

Когда речь идет о надежде, нам нужно уделять внимание только целям определенной значимости или важности¹⁷. Глупо, например, относить к разряду значимых целей намерение надеть ботинки¹⁸. Мы также делаем некоторые вещи настолько автоматически, что нет смысла связывать с ними надежду. Однако спешу заметить, что кажущиеся незначительными цели могут быть подцелями для более крупных, более важных целей, которые действительно достойны надежды.

Ни цель, на достижение которой у вас нет шансов, ни цель, в достижении которой вы абсолютно уверены, не являются

частью надежды в моем понимании. Почему? Если вероятность достижения желаемой цели на самом деле равна 0 или 100%, результаты настолько предопределены, что обнадеживающие мысли не имеют значения. Таким образом, я делаю вывод, что надежда оправдана в отношении тех целей, которые находятся где-то между абсолютно неосуществимыми вещами и теми, в достижении которых мы полностью уверены¹⁹. Конечно, в этом диапазоне много целей.

Прежде чем закончить пояснения относительно того, к каким целям разумно применять надежду, я напомним вам о табличке, висящей, по словам Данте, над входом в ад. Она гласит: «Оставь надежду, всяк сюда входящий»²⁰. Такой совет кажется уместным. Если ад Данте — это действительно место, где у нас нет никаких шансов достичь любой из наших целей, то мы вполне можем отказаться от надежды²¹. Однако если то, что я предположил в предыдущем абзаце, верно, не должна ли табличка с таким же посланием висеть и у врат рая? Там, на небесах, где вероятность достижения всех наших целей составляет 100%, нет необходимости в надежде. Надежда нужна нам, смертным, чьи шансы на достижение целей находятся в обширном промежутке между этими двумя крайностями.

Сила воли

Сила воли — движущая сила обнадеживающего мышления. Как показано на рис. 1.1, это ощущение психологической энергии, которое (как показывает стрелка) со временем помогает человеку (в точке А) двигаться к цели (точке Б).



Рис. 1.1

Сила воли в том смысле, в каком я использую этот термин, — это источник решимости и самоотверженности, к которому мы обращаемся, чтобы подкрепить свое стремление двигаться к цели. Сила воли проявляется в таких мыслях, как «Я могу», «Я постараюсь», «Я готов это сделать» и «У меня есть все, что необходимо для этого»²². Сама по себе сила воли опирается на осознание того, что мы можем инициировать и поддерживать действия, направленные на достижение желаемой цели. В волевом мышлении есть живость и сила. Возьмите, например, надпись, которую дантист Эд Делавета сделал на стене своего сгоревшего офиса после беспорядков в Лос-Анджелесе в 1991 г.: «ВЫ СОЖГЛИ МОЙ КАБИНЕТ, НО НЕ МОЙ ДУХ»²³.

Хотя мы можем применять решимость к широкому кругу целей, нам обычно легче активировать волевое мышление в сочетании с важными целями. Люди говорят, что им проще настроиться на достижение серьезных целей, таких как поиск работы, обретение второй половинки, рождение ребенка или борьба с болезнью. Действительно, каждому из нас по отдельности, а также нашему виду в целом идет на пользу мысленная подготовка к достижению больших целей в жизни.

Силу воли также легче задействовать, когда мы четко понимаем цель и представляем ее. Туманные цели не дадут той мысленной искры, которая заставит нас действовать. Например, занимаясь психотерапией, я иногда сталкиваюсь с апатичными клиентами, которые не могут сосредоточиться на том, чего они хотят. Эти люди так и не научились точно определять свои цели. (О том, как развить этот навык у детей, я рассказываю в главе 5, а у взрослых — в главе 6.) Как только человек обретает ясность в отношении своих целей, к нему начинают приходить активные и вдохновляющие мысли.

Мы обладаем потенциалом для совершения действий в той или иной ситуации, и сила воли задействует этот потенциал.

Она отражает наши мысли о необходимости начать и поддерживать движение к желаемым целям. Наша способность проявлять это сознательное волевое усилие частично основана на предыдущем опыте успешной активации разума и тела при достижении целей. Однако важно подчеркнуть, что если человек ведет спокойную, легкую жизнь и достижение целей не наталкивается на препятствия, сила воли не приобретается. Она основана на неявном знании того, что даже в стрессовые моменты, когда на пути к целям встречаются препятствия, мы способны прилагать усилия, необходимые для их преодоления. Действительно, самые волевые люди — те, кто справился с предыдущими трудностями²⁴.

Рассмотрим пример Тома, 38-летнего участника группы поддержки аспирантов, которой я руководил. Том сменил немало работ, отслужил 10 лет в армии, получил высшее образование. Теперь он писал кандидатскую диссертацию по социологии и страстно желал получить эту степень. Фактически Том стал наставником для всей группы. Его энтузиазм и поддержка участников группы в их стремлении получить ученую степень были поразительными. Как-то раз он уговорил серьезных и степенных аспирантов скандировать: «У нас получится! У нас получится!» После этого воодушевляющего скандирования все радостно засмеялись. Когда участники группы чувствовали себя особенно подавленными, они обращались к Тому, чтобы он поднял настроение своими ободряющими кричалками. Таким образом, мы видим в Томе образец волевого мышления. По моему опыту, такой решимости, как у Тома, не было ни у кого.

*Вариативное мышление**

Вариативное мышление отражает мысленные планы или планы действий, которые направляют обнадеживающие мысли²⁵. На рис. 1.2 стрелкой показан маршрут, по которому человек (в точке А) должен прийти за то или иное время к цели (точке Б).

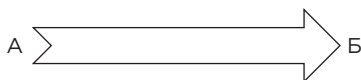


Рис. 1.2

Вариативное мышление — способность, которую можно использовать для поиска одного или нескольких эффективных путей достижения целей. Таким образом, осознание человеком того, что он способен строить планы, имеет важнейшее значение для вариативного мышления.

Факторы, влияющие на вариативное мышление, аналогичны описанным ранее для силы воли. В частности, способности к вариативному мышлению (планированию) могут применяться к самым разным целям; эффективно планировать обычно легче, когда цели четко определены. Например, может быть трудно составить план того, как стать лучшим родителем, но значительно легче принять решение проводить больше времени с детьми по вечерам.

Стоит также отметить: когда речь идет о более важных целях, а не о чем-то незначительном, вероятность задействования вариативного мышления повышается. Таким образом,

* В некоторых материалах российских авторов, где упоминается теория надежды Чарльза Снайдера, этот термин переводится с английского (waypower) как «путевое мышление» или «способность находить пути» (достижения цели). — *Прим. пер.*

важные цели способствуют не только пробуждению в нас силы воли, но и более тщательному планированию. Это объясняется тем, что с детства мы много думаем о том, как достигать важных целей. И к зрелому возрасту у нас накапливается немалый опыт планирования важных целей в жизни.

Способности к вариативному мышлению частично основаны на прошлом опыте успешного поиска путей достижения целей. Соответствующие исследования показывают, что наша память фактически организована в виде целей и планов²⁶. Другими словами, мы мысленно упорядочиваем и храним информацию в соответствии с целями и путями их достижения. Более того, наша уверенность в способности достигать поставленных целей усиливается, если раньше нам уже удавалось преодолевать препятствия на пути к ним. Как известно, жизнь ставит перед нами преграды²⁷. И в таких случаях вариативное мышление также воплощает общий девиз: «Если один путь не приводит к нужному результату, стоит попробовать другой». Эта ментальная гибкость, позволяющая найти альтернативный маршрут к желаемой цели, изображена стрелками на рис. 1.3.

Здесь мы видим, что прямой путь из пункта А в пункт Б, по которому можно было пройти ранее, теперь перекрыт.

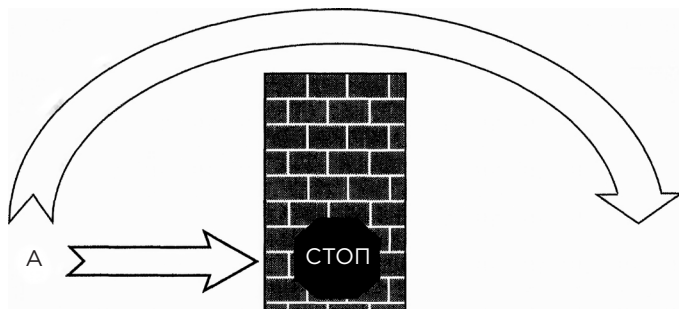


Рис. 1.3

Поэтому мы намечаем другой путь, обходной маневр. Конечно, люди, способные находить альтернативные пути, не обязательно будут довольствоваться лишь одним маршрутом. Обладатели высокоразвитого вариативного мышления считают, что могут найти несколько путей достижения целей, поэтому в любой конкретной ситуации они настраивают мышление так, чтобы оно соответствовало конкретной цели и препятствиям, мешающим ее достичь. Однако не каждый осознает, что может находить новые пути, и потому нередко чувствует себя в тупике, когда наталкивается на препятствие. Таким образом, те, кто не умеет хорошо планировать, оказываются в неблагоприятном положении при обычных обстоятельствах и особенно подвержены проблемам в трудные времена.

Ярким примером человека, обладающего высокоразвитым вариативным мышлением, является Джони, участница одной из моих групп поддержки аспирантов. Джони, 46-летняя женщина, решившая продолжить обучение после более чем 20-летнего перерыва, собиралась получить ученую степень в области патологии речи. Она тщательно продумывала свои планы на получение степени и часто подробно рассказывала о них. При определении жизненных целей она обычно составляла длинные списки того, что нужно сделать. Такой список у нее был на каждый день. Будучи старше других участников группы, Джони считалась прекрасным источником идей, в том числе и для планирования. Все восхищались способностью матушки Джони разрабатывать стратегии достижения целей, ценили ее советы и стремились их получить.

*Надежда = Сила воли + Вариативное мышление
для достижения целей*

Теперь, когда мы достаточно близко познакомились с компонентами надежды, можно соединить их воедино. Проще говоря, надежда отражает ментальный настрой, при котором мы ощущаем, что обладаем силой воли и способны найти путь к желаемому результату. Для своих целей я предпочитаю использовать такой вариант поговорки: «Была бы воля, а способ найдется». Люди, которые чувствуют в себе силу воли, как правило, должны обладать и сопутствующим вариативным мышлением, позволяющим находить пути достижения поставленных целей, но бывает и не так. В ходе нашего исследования неоднократно оказывалось, что волевые люди лишены развитого вариативного мышления²⁸. Если же у человека нет ни силы воли, ни способности находить пути достижения целей, он не может рассчитывать на высокий уровень надежды. Иными словами, ни сила воли, ни вариативное мышление сами по себе не являются достаточными для обретения серьезной надежды.

Следующие примеры показывают, что сила воли или вариативное мышление по отдельности не могут обеспечить высокий уровень надежды. Сначала рассмотрим случай, когда у человека есть большая сила воли, чтобы чего-то добиться, но он не видит путей к цели. Помните Тома, участника моей группы поддержки аспирантов, обладающего высокой силой воли? Учитывая, что ранее мы охарактеризовали Тома как энергичного человека, горящего желанием получить кандидатскую степень по социологии, возникает вопрос, почему он стал посещать эту группу. Ответ таков: несмотря на свой энтузиазм и решимость, Том не мог решить, как эффективно приступить к работе над диссертационным проектом. Более того, он неоднократно тонул в деталях во время продумывания необходимых шагов для достижения

желаемых результатов. Это умонастроение, при котором большая сила воли сочетается со слабым вариативным мышлением, не является синонимом высокого уровня надежды.

Противоположностью Тому является Джони, чей настрой отражает низкую силу воли и высокоразвитое вариативное мышление. Матушке Джони, несмотря на умение продумывать шаги на пути к получению ученой степени, недоставало решимости воплотить в жизнь благие планы. Сама Джони говорила, что не может заставить себя приступить к делу. Она записалась в группу, неделю ходила на ознакомительные занятия, а потом у нее стала пропадать мотивация не только ходить на занятия, но и изучать материалы самостоятельно. Джони, которой восхищались за ее умение планировать, не хватало силы воли. Это, конечно, нельзя назвать высоким уровнем надежды. Как бы хорошо ни умел планировать человек, он будет мучительно топтаться на месте, если не найдет в себе сил для осуществления планов.

Человек, обладающий как силой воли, так и вариативным мышлением, позволяющим достигать поставленных целей, является образчиком высокого уровня надежды. Мышление с высоким уровнем надежды дает особое преимущество в трудную минуту. В жизни часто что-то преграждает нам путь. В такие моменты люди с высоким уровнем надежды начинают думать об альтернативных путях достижения целей, а затем выбирают тот путь, который, по их мнению, с наибольшей вероятностью приведет к нужному результату²⁹. Иными словами, люди с высоким уровнем надежды направляют свою энергию на эффективный альтернативный путь.

Обстоятельный пример человека с высоким уровнем надежды поможет сделать это определение более наглядным. Я расскажу о своем дедушке Гасе и о том, как он относился к рыбалке. Мы сядились в его Chevy и ехали по ухабистым дорогам Айовы,

пока не добирались до озера. Сидя в тени дерева или в старой весельной лодке, мне казалось, что уроки рыбной ловли и жизни воспринимаются так же легко, как дуновение летнего ветерка.

«Рыбу, — говорил Гас, — можно поймать почти всегда». Он не преувеличивал — благодаря рыбацким подвигам его считали своего рода легендой в нашем городе. Если кто и ловил рыбу, так это Гас. Когда он говорил о рыбалке, люди слушали.

Он, бывало, интересовался, какую рыбу мы будем ловить — щуку, судака, окуня, краппи или сома. Вы спросите, какое это может иметь значение? Большое. Если вы хотите поймать окуня, нужно действовать не так, как в случае ловли другой рыбы. Дедушка Гас учил меня, что важно четко представлять себе цель.

Стоило нам решить, какую рыбу будем ловить, как уверенность Гаса в том, что у нас все получится, казалось, еще больше возростала. Он советовал подумать о том, как здорово было бы поймать жирного окуня. Мысленно он уже представлял, как это происходит. Я тоже мог сделать это. Когда мы рыбачили с дедушкой Гасом, возникала атмосфера радостного волнения. Даже в тех редких случаях, когда ничего не удавалось поймать, он все равно представлял и предвкушал. Долгие часы пролетали незаметно, и казалось, что мы, говоря современным языком, находились в каком-то измененном состоянии сознания. Это было нечто сродни состоянию потока³⁰. На усталость мы внимания не обращали, потому что все было очень интересно.

Дедушка пробовал разные способы ловли рыбы. Открыв старый алюминиевый рыбацкий ящик, в котором лежали все мыслимые приманки и наживки, Гас окидывал их внимательным взглядом и использовал большинство из них. Среди живых приманок были такие деликатесы, как черви, пиявки, кузнечики и мальки. Мы ловили рыбу на мелководье, на большой глубине, возле зарослей водорослей, у доков, в открытой

воде и не только там. Мы забрасывали удочку или сеть, рыбачили, находясь в дрейфе, ловили рыбу на блесну, даже могли встать на якорь и продолжать рыбалку. Гас учил меня двигать по-разному кончиком удилища. Иногда мы ловили рыбу утром, иногда ночью. Гас был экспериментатором, готовым пробовать что-то новое. Он говорил, что рыбалка получалась такой интересной и захватывающей в основном из-за смены способа ловли рыбы.

Да, мой дедушка был человеком, который воспринимал рыбалку как интересную задачу, а не как неизбежную неудачу. Гас был образцом надежды. В его случае дело касалось рыбалки, но основная идея высокого уровня надежды была одинаковой во всех ситуациях: ставь четкие цели, а затем с энтузиазмом думай о том, как их достичь.

В итоге я предлагаю следующую формулу: Надежда = Сила воли + Вариативное мышление для достижения целей. Стоит еще раз подчеркнуть, что надежда — это процесс, частью которого является то, как и что мы думаем о себе в связи с нашими целями. Наши мысли, в свою очередь, могут влиять на реальное поведение. Иногда внешняя среда оказывает на нас огромное влияние. Позже я расскажу о том, как внешние факторы могут оказывать глубокое влияние на надежду на уровне отдельных людей и групп. Однако, признавая влияние внешних факторов, я хотел бы подчеркнуть, что *ключом к пониманию надежды является то, как мы думаем о своем внешнем окружении и интерпретируем его*³¹. Человек с высоким уровнем надежды считает, что стакан наполовину полон, а человек с низким уровнем надежды думает, что тот же самый стакан наполовину пуст. Дедушка Гас, надо полагать, обладал высоким уровнем надежды. Наверное, он считал, что большинство озер наполовину заполнены рыбой.

НОВАЯ НАДЕЖДА: ЧЕМ ОНА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

Понять что-то значит не только уяснить суть предмета, но и отделить от похожих понятий. Поэтому при определении новой версии надежды полезно уточнить, чем она не является. В данном разделе я познакомлю вас с понятиями, которые в той или иной степени связаны с надеждой³². Начнем с самого очевидного кандидата — оптимизма. Я уделю особое внимание именно различию надежды и оптимизма, ведь на первый взгляд их смысл кажется почти идентичным.

Не оптимизм Поллианны

Что бы вы подумали, если бы кто-нибудь назвал вас Поллианной? Это, наверное, обескуражило бы вас, потому что смысл ясен: вы с нереалистичным оптимизмом смотрите на какую-то ситуацию. Сейчас я расскажу, почему человека, испытывающего нереалистичный оптимизм, называют Поллианной. Роман Элинор Портер «Поллианна» был опубликован в 1913 г.³³ Главная героиня, маленькая девочка по имени Поллианна, потеряла родителей, и ее отправили на Запад к тетке. Однако перед смертью отец Поллианны научил ее игре «умей радоваться». Суть игры в том, что всегда можно найти что-то хорошее в чем-то плохом. Например, когда у Поллианны умер отец, она впервые по-настоящему сыграла в «умей радоваться» и сказала, что это хорошо, что папа ушел на небеса, ведь теперь он сможет быть там с ее мамой. В остальной части этой ставшей бестселлером маленькой книги Поллианна убеждает людей в том, что даже если с ними происходит что-то очень плохое, нужно стараться находить в этом хорошую сторону.

Хотя у Поллианны, несомненно, были благие намерения, ее историческое наследие обернулось против того самого

оптимизма, который она пропагандировала. Критики обрушились на приписываемый Поллианне нереалистичный оптимизм. Ее подход — стремление говорить людям, что все всегда будет хорошо, — способствовал распространению скептического отношения к любому оптимизму, не подкрепленному реалистичными планами на будущее. Так, после биржевого краха 1929 г. и Великой депрессии аналитики и обозреватели обвиняли в этих событиях оптимизм Поллианны. Они утверждали, что американцы перенапрягли экономику, не задумываясь о последствиях³⁴. В этом смысле оптимизм заставляет нас ожидать лучшего, но не обязательно дает возможность критически осмыслить то, как достичь этого лучшего будущего. По сути, скептицизм 1930-х гг. в отношении оптимизма схож с историческими взглядами на надежду, которые я обсуждал ранее.

Я не хочу продолжать традицию порицания оптимизма, поскольку недавние исследования показывают, что он играет положительную роль в жизни людей³⁵. Более того, за последние десятилетия мы узнали, что оптимизм олицетворяет суть американского духа, благодаря постоянному восхвалению этого качества такими влиятельными людьми, как Дейл Карнеги и Генри Форд из мира бизнеса и Норман Винсент Пил и Роберт Шуллер из мира религии³⁶. Даже сегодня оптимизм несет положительную коннотацию для большинства людей. Но нас что-то беспокоит и тревожит в распространении оптимизма. Мне кажется, что коллективно мы по-прежнему хорошо относимся к оптимизму, если только он не превращается в нечто нереалистичное, ассоциируемое с Поллианной.

Основная проблема заключается в том, что оптимизм без планов может оказаться пустым обещанием, а значит, это не то же самое, что надежда в моем понимании. Психологи и обычные люди придерживаются схожего взгляда: оптимисты верят, что все будет хорошо. Однако у оптимистов не обязательно есть четкий

план достижения целей. И столкнувшись с препятствиями, — а жизнь неизбежно ставит их перед всеми, — оптимисты могут оказаться в тупике или впасть во фрустрацию, если не будут искать решение своих проблем. Люди, наделенные надеждой, напротив, проявляют особую гибкость в стрессовых ситуациях и находят пути для преодоления препятствий.

Президентская кампания Билла Клинтона 1992 г. иллюстрирует это различие оптимизма и надежды. Чувствуя, что оптимизм американских избирателей относительно того, куда движется наша страна, ослаб, Билл Клинтон и его советники ухватились за принципиально важную мысль: необходимо делать упор на продуманное планирование. И действительно, *надежда* стала ключевым словом на съезде Демократической партии и основой всей предвыборной кампании. Место под названием Надежда — так метафорически описывали арканзасский город*, где родился и провел детские годы Билл Клинтон. В более широком смысле эта метафора также отражала тот факт, что Клинтон выступал за образ мышления, порождающий решимость и привычку к планированию. Клинтон победил на выборах потому, что это видение надежды с акцентом на планировании нашло отклик у избирателей, настороженно относившихся к прежнему пустому оптимизму Поллианны, ставшему нормой на политической арене.

Два дополнительных примера могут еще больше подчеркнуть различие оптимизма и надежды. Мара была классической оптимисткой. Детство Мары было очень счастливым, хотя ей, конечно, доводилось получать как обычные шишки, так и психологические ушибы. Ей обычно удавалось добиваться того, что она хотела. Мара ладила со сверстниками и хорошо училась.

* Билл Клинтон родился в городе Хоуп (*англ.* Норе). Слово hope переводится как «надежда». — *Прим. пер.*

С восьми лет она испытывала особый интерес и привязанность к детям. В детстве Мара часто говорила о том, что она сама называла «материнскими штучками». Это было ее коронной фразой, обозначающей все радости, горести и обязанности, связанные с рождением и воспитанием детей. В свои 20 с небольшим лет Мара оставалась такой же жизнерадостной и общительной, как в детстве. Ей нравилось учиться в университете, и она без особых усилий получала четверки на журфаке. В жизни Мара руководствовалась убеждением «Все получится». Оно было написано под ее фотографией в университетском ежегоднике. И так было всегда. На третьем курсе Мара познакомилась с Винсом, и после нескольких недель свиданий речь зашла о браке. Мара и Винс обожали друг друга и планировали пожениться после университета. Незадолго до свадьбы у Мары вновь пробудился детский интерес к материнским штучкам. Она и Винс хотели завести детей как можно скорее, и это стало главной целью в их отношениях после свадьбы. Однако этому не суждено было случиться. Мара и Винс так и не зачали ребенка. После трех лет все более настойчивых попыток забеременеть настрой Мары на то, что все получится, испарился. Она стала злой, раздражительной и впала в депрессию из-за сложившейся ситуации. Дело закончилось разводом. Расставшись с мужем, Мара жила одна. Она чувствовала себя опустошенной. Оптимизм, который раньше подталкивал ее к достижению поставленных целей, не смог ей помочь.

Случай Рэйчел похож на историю Мары, за исключением одного важного отличия: Рэйчел научилась искать нестандартные решения, когда что-то не получалось. Сталкиваясь с трудностями в достижении желаемого, она проявляла особую адаптивность и гибкость. Хотя Рэйчел раньше не интересовалась тем, что Мара называла материнскими штучками, в 35 лет она начала слышать тиканье своих биологических часов. После