

Содержание

Часть I

Почему детям нужен оптимизм

Глава 1.	Долговое обязательство.....	11
Глава 2.	От первых шагов до первого свидания	22
Глава 3.	Создание команды.....	35

Часть II

В чем ошибка современного воспитания

Глава 4.	Движение за повышение самооценки	45
Глава 5.	Эпидемия депрессии.....	59

Часть III

Ваш ребенок оптимист или пессимист?

Глава 6.	Основа оптимизма.....	73
Глава 7.	Измеряем оптимизм	96
Глава 8.	Истоки оптимизма	133

Часть IV

Как научить детей оптимизму и воспитать в них уверенность в себе

Глава 9. Профилактическая программа Пенсильванского университета.....	163
Глава 10. Избавляемся от автоматического пессимизма	186
Глава 11. Меняем стиль объяснения.....	226
Глава 12. Опровержение и декатастрофизация.....	268
Глава 13. Развиваем социальные навыки ребенка..	323

Часть V

Дети XXI века

Глава 14. Пирамида оптимизма: от рождения до школы.....	391
Глава 15. Пределы оптимизма	419
<i>Послесловие.....</i>	425
<i>Благодарности.....</i>	428
<i>Примечания.....</i>	433

*Он над гитарою своей,
Склонен, портняжка летних дней.*

*Все говорят: «Мир стал другим
От струн гитары голубой».*

*А он: «Не быть ему таким,
Как до гитары голубой»*.*

УОЛЛЕС СТИВЕНС.

Человек с голубой гитарой (1937)

* Пер. Б. Ривкина.

Часть I

Почему детям нужен ОПТИМИЗМ

Глава 1

Долговое обязательство

Я играл в детской бейсбольной команде «Лейк-Лузерн Доджерс». И восхищался Дэнни и Тедди. Дэнни стоял на первой базе, а Тедди, сын тренера, играл в левой зоне внешнего поля. Они были прирожденными спортсменами: отбивали самые сложные мячи (такой координации я мог только позавидовать), обегали базы с природной грацией. Для десятилетнего мальчишки, который не был выдающимся кетчером, они казались воплощением лета, совершенства и здоровья. Часто перед сном я вспоминал игру: как Дэнни в прыжке ловит мяч в метре от земли или как Тедди молнией несется к базе.

Август, штат Нью-Йорк. Ранним прохладным утром отец разбудил меня и сказал: «У Дэнни полиомиелит». Через неделю заболел и Тедди. Родители не выпускали меня из дома. Детскую лигу распустили, сезон так и не закончили. Я встретил Дэнни после болезни: его бросковая рука усохла, и он не мог пошевелить правой ногой. Тедди я больше не видел — он умер в начале осени.

Следующим летом, в 1954 г., появилась вакцина Солка. Всем детям сделали прививки. Игры детской лиги возобновились. На первой же встрече

«Лейк-Лузерн Доджерс» проиграли «Хэдли Джайнтс». Страх, державший нас взаперти, исчез, жизнь вернулась в свое русло. Эпидемия закончилась. Никто из моих знакомых больше не заболел полиомиелитом.

Джонас Солк был кумиром моего детства. И став психологом, я взял за образец его подход к науке «знание не ради знания, а ради исцеления». Вводя в организм детей микродозы вируса, Солк укреплял иммунную систему, чтобы повысить сопротивляемость полиомиелиту. Он победил самую страшную эпидемию нашего времени с помощью новой науки — иммунологии.

Я познакомился с Джонасом Солком спустя 30 лет, в 1984 г. Эта встреча изменила мою жизнь. Познакомился я с ним во время жарких дискуссий, которые разгорелись между выдающимися психологами и иммунологами о перспективах очередной молодой дисциплины с неуклюжим названием «психонейроиммунология». Меня пригласили на эту конференцию потому, что в 1960-е гг. я помог сформулировать концепцию выученной беспомощности.

В 1964 г. я приступил к написанию докторской диссертации по экспериментальной психологии в Пенсильванском университете. Мною двигали мечты, зародившиеся в годы учебы на озере Лузерн, — мечты, которые многие сейчас сочтут наивными. Я хотел узнать тайны психологии, понять, что ограничивает людей и множит их страдания. Выбрав экспериментальную психологию, я был убежден, что эксперимент — лучший

способ найти причины психологической боли, «препарировав» ее в лаборатории, а затем определив, как ее лечить и предотвращать. Считая неэтичным исследовать причины психологических страданий на людях, я решил работать в лаборатории Ричарда Соломона, одного из ведущих мировых специалистов в области теории научения, и проводить эксперименты с животными.

Приехав в лабораторию, я обнаружил, что сотрудники были в смятении: животные вели себя не так, как от них ожидали. Аспиранты Соломона пытались выяснить, каким образом страх вызывает адаптивное поведение. Они ставили над собаками опыт по системе Павлова (сигнал сопровождался ударом электрического тока). Разряд тока отключался, если собака бежала в противоположный угол камеры, куда ее поместили. К досаде аспирантов, животные не убегали, чтобы избежать удара током, — они просто сидели не двигаясь. Эксперимент зашел в тупик.

Для меня же пассивность животных была не помехой, а явлением, которое я собирался изучить. В нем я видел суть человеческой реакции на многие неконтролируемые события, которые с нами происходят, — бездействовать, столкнувшись с трудностями. Если бы психология могла объяснить такое поведение, то стало бы возможным излечивать или даже предотвращать беспомощность.

Последующие пять лет мы с коллегами Стивом Майером и Брюсом Овермиером изучали беспомощность:

ее причины, лечение и профилактику. Мы выяснили, что такое поведение у собак вызывал вовсе не сам шок, а невозможность реагировать на него. Мы обнаружили, что можем помочь животным избавиться от беспомощности, показав им связь между их действиями и последствиями, и можем предотвратить это состояние, если сначала они приобретут опыт контроля над ситуацией.

Концепция выученной беспомощности произвела фурор. Психологи, специализировавшиеся на теории научения, расстроились. Будучи бихевиористами, они утверждали, что животные и люди — машины, реагирующие на стимул, и не способны обучиться абстрактному мышлению. Выученная же беспомощность подразумевала усвоение абстракции «от моих действий ничего не зависит», что исключалось теорией научения по модели «стимул–реакция». Клинические психологи были заинтригованы: выученная беспомощность была очень похожа на депрессию. В лабораторных условиях беспомощные животные и люди — пассивные, вялые, грустные, лишенные аппетита, неспособные разозлиться — выглядели точь-в-точь как пациенты с депрессией¹. Поэтому я предположил, что выученная беспомощность — это модель депрессии, и узнав в лабораторных условиях, как избавиться от беспомощности, мы получим лекарство и от депрессии².

Проверяя в конце 1970-х гг., как соотносятся выученная беспомощность и депрессия, мы обнаружили, что определенная группа людей — пессимисты — более склонна к беспомощности. Они же подвергаются

большему риску развития депрессии. Оптимисты, наоборот, противостоят беспомощности и не сдаются перед неразрешимыми проблемами и неизбежными неприятностями. Именно этот проект — выявление людей с особой склонностью к депрессии, которые не умеют противостоять трудностям, а также обучение таких людей навыкам борьбы с беспомощностью — занимал мои мысли все дни напролет. Так было до тех пор, пока я не встретил Джонаса Солка.

Обычно конференции американских ученых славятся радушной и дружеской атмосферой. Это же мероприятие едва ли можно было назвать цивилизованным — разгорелись ожесточенные препирательства, кто получит деньги на исследования, и речь шла о немалой сумме. Обсуждали предложение, чтобы фонд Макартуров, «царь Крез» среди благотворительных организаций, финансировал «психонейроиммунологию». Психологи поддержали идею, приведя в пример два новых открытия. Одно из них заключалось в том, что люди, находящиеся в состоянии стресса, предрасположены к раку. А другое — в том, что животные со слабой иммунной системой не способны к отторжению имплантированных опухолей. Данные открытия, казалось, убедительно доказывают, что эмоциональные проблемы усугубляют физические заболевания. Об этом давно твердили благодарные пациенты и обычные врачи. Но лабораторных исследований по изучению этого феномена, а также по разработке новых методов лечения никогда прежде не проводилось.

«Разумеется, — утверждали психологи, — мы должны изучить, как эмоциональные состояния ослабляют иммунную систему и вызывают болезни. Так мы сможем разработать психологические методы лечения, чтобы укрепить иммунную систему». «Мы даже не в состоянии отследить связь между одним иммунным явлением и другим или иммунной системой и раком, — ворчали в ответ иммунологи. — А попытка проследить путь от стресса и эмоций через всю иммунную систему к заболеванию стала бы колоссальной тратой денег. Макартурам есть на что потратить свое состояние». Нетрудно было догадаться на что.

Подтянутый и спокойный, доктор Солк, казалось, возвышался над схваткой. Когда ситуация накалялась, он мягко призывал обе стороны найти точки соприкосновения, которые в итоге все равно превращались в предмет ожесточенных споров. После того как один нобелевский лауреат едко отозвался об иммунологии как о *настоящей* науке, доктор Солк, не сдержавшись, заметил, что важно поощрять «поэтов от биологии». Его усилия по примирению сторон не возымели должного эффекта. К моему удивлению, иммунологи, работающие в лаборатории, решили его просто проигнорировать.

После первого дня конференции мы с ним побеседовали. Он расспрашивал об исследованиях и планах. Я рассказал ему о концепции выученной беспомощности. Объяснил, что пессимизм негативно влияет на способность человека противостоять депрессии. А также

поделился наблюдениями, что у пессимистичных людей снижена степень сопротивляемости физическим заболеваниям. Именно в тот день исполнилось 30 лет с момента первого испытания вакцины против полиомиелита, и доктор Солк был в приподнятом настроении. «Вот что я имел в виду, когда говорил о “поэтах от биологии”, — воскликнул он с улыбкой. — Если бы я сейчас был начинающим ученым, то все равно бы занялся иммунизацией! Только выбрал бы ваш подход. Я бы делал детям психологические прививки. И понаблюдал бы, могут ли эти психологически привитые ребята успешнее бороться с психическими заболеваниями, да и физическими тоже».

Психологическая иммунизация! Бинго! В моих первых опытах мы пробовали «психологическую иммунизацию», и она дала поразительные результаты. Мы создавали для животных условия, в которых те могли контролировать удар током. Так мы учили их управлять ситуацией. Разряд отключался только в случае, когда собака активно на него реагировала. Животные, молодые и взрослые, понимали, что могут контролировать электрический разряд. И ни одна из «привитых» собак никогда больше не проявляла беспомощность: даже когда удар током был неконтролируемым, она предпринимала активные попытки его избежать³. Мы были амбициозны и назвали это явление (с оглядкой на вакцину доктора Солка) иммунизацией. Это стало своеобразным долговым обязательством, которое я в свое время не выполнил. Круг замкнулся. Может ли опыт

управления ситуацией или приобретение такой черты характера, как оптимизм, «вакцинировать» детей от психических расстройств? А от физических болезней?

В то время эпидемия, по масштабам сопоставимая с полиомиелитом, с каждым годом разгоралась все сильнее. По сравнению с 1950-ми гг. уровень депрессии увеличился в 10 раз. Человек, страдающий депрессией, чувствует себя несчастным. Но это не единственный минус: депрессия существенно снижает продуктивность на работе или в школе и подрывает физическое здоровье. Крупномасштабная эпидемия депрессии может поставить под угрозу будущее нации. Но если доктор Солк прав, то психологи могут «привить» детей от депрессии.

Эпидемия пессимизма

Мы хотим, чтобы наши дети были не только здоровыми. Мы хотим, чтобы их жизнь была наполнена дружбой, любовью и великими свершениями. Мы хотим, чтобы они охотно учились и могли преодолевать трудности. Мы хотим, чтобы наши дети ценили то, что получают от нас, и гордились собственными достижениями. Чтобы они росли уверенными в завтрашнем дне, любознательными, справедливыми и смелыми. Мы хотим, чтобы они умели справляться с проблемами и неудачами, с которыми им придется столкнуться в период взросления. Чтобы, когда придет время, они

стали хорошими родителями. Мы мечтаем, что качество их жизни будет лучше нашего, и надеемся, что они унаследуют все наши достоинства и лишь часть наших недостатков.

И мы можем их научить всему этому: уверенности в себе, предприимчивости, усердию, доброте и самоуважению. Мы живем в эпоху колоссальных возможностей. В сферах науки и медицины совершаются важные открытия, благодаря массовым коммуникациям стали общедоступными книги, музыка, игры и знания. Родители могут небезосновательно полагать, что жизнь их детей во всех отношениях будет лучше их собственной.

Но есть серьезное препятствие, угрожающее нашим мечтам и надеждам. Из-за него наши дети утрачивают присущие им активность и оптимизм. Его название — «пессимизм», который сводится к мыслям о том, что любая неудача приведет к катастрофическому развитию событий. Пессимизм быстро распространяется среди детей, и главная задача родителей — защитить их от заражения этой болезнью. Цель моей книги — научить родителей воспитывать детей так, чтобы у них на всю жизнь сохранилось оптимистичное восприятие себя и мира.

Так почему же детям нужен оптимизм? Некоторые сочтут пессимизм позой, «костюмом», который можно при желании снять. Если бы он был всего лишь уловкой, позволяющей на вечеринках показать свою дальновидность, или маской притворного равнодушия, защищающей от разочарований, я бы не стал писать

эту книгу. Но пессимизм — это глубоко укоренившееся умонастроение, которое имеет серьезные и губительные последствия: подавленное состояние, апатию, низкую работоспособность и даже ухудшение физического здоровья. Естественное течение жизни с ее взлетами и падениями не может искоренить пессимизм. Наоборот, с каждой неудачей он только усугубляется и становится самоисполняющимся пророчеством. Америка переживает эпидемию пессимизма и страдает от его самого серьезного последствия — депрессии.

Когда доктор Солк упомянул психологическую иммунизацию, я подумал об эпидемии депрессии среди молодежи. Я знал о недавно разработанных когнитивных и поведенческих техниках, которые могут заметно ослабить депрессию и пессимизм у взрослых. А способны ли те же самые навыки помочь здоровым детям противостоять депрессии во взрослом возрасте? Сможет ли такая вакцинация остановить эпидемию? Способствовать успехам в учебе, спорте и работе? Может быть, «привитые» дети будут реже болеть? А что, если с помощью ранней психологической иммунизации удастся предотвратить многие подростковые проблемы — наркотики, беременности, самоубийства, чувство отчаяния и бессмысленности жизни? После встречи с доктором Солком я еще несколько недель размышлял об этих и многих других вопросах.

В этой книге я рассказываю о программе иммунизации школьников, об исследованиях оптимизма и беспомощности, которые мы с коллегами проводили

в течение последних 30 лет. Мы рассмотрим и источники пессимизма, и его последствия. Я объясню, что делать, если вы заметили у ребенка тревожные симптомы, и как преобразовать его пессимизм в оптимизм, а беспомощность — в уверенность в себе. И помните: на карту поставлено будущее ваших детей.

Глава 2

От первых шагов до первого свидания

Первые два года жизни ребенок преодолевает беспомощность. Младенец почти ничего не умеет, им управляют рефлексy. Когда он плачет, подходит мама, но он не контролирует ее появление. Его плач — рефлекторная реакция на боль или дискомфорт, у него нет выбора, плакать или нет. Чтобы перейти от состояния беспомощности к способности контролировать свои реакции, а также исследовать окружающую среду, он должен понять, что осознанные действия приводят к желаемым результатам. По своей воле новорожденный может управлять только теми мускулами, которые использует для сосания и вращения глазами. Первые три месяца жизни он учится, пусть и неосознанно, двигать своими руками и ногами. Затем махание руками переходит в хватание. Младенец начинает понимать, что, когда он плачет, приходит мама. Два основных этапа развития личности начинаются в первый и второй годы жизни: это хождение и говорение. В эти два года малыш прилагает все силы, чтобы научиться контролировать то, что происходит вокруг, и достигать желаемой цели. Он наталкивается на препятствия и не прекращает попыток

преодолеть преграды. К счастью, просто так малыши не сдаются. Роберт* из нашего примера на верном пути.

Роберту полтора года. Он первенец Джессики и Джо, поэтому все в нем их восхищает. Они радуются любому его достижению и умиляются его лопотанию. За ужином, пока Роберт размазывает по лицу яблочное пюре и запихивает в рот огромные куски хлеба, Джессика делится с Джо историей о том, что недавно сделал сын.

Сейчас Роберту понравился пыльный уголок за диваном, где находятся электрические розетки. Он пытался пролезть под приставным столиком, чуть не свалив себе на голову лампу, — и все ради удовольствия забраться за диван. Джессика не понимает, почему это место его интересует. Каждый раз, когда Роберт устремляется к дивану, она пытается его отвлечь. Сначала Джессика поет его любимую песенку. Это не срабатывает. Потом Джессика берет его куклу Элмо и говорит смешным голосом, но и это не помогает. Она даже разрешает ему раскидать диванные подушки. Но Роберт все равно норовит забраться за диван.

Джессике приходится проявить изобретательность. Она загораживает проход коляской. Это срабатывает только на пару минут. Как только она

* Все имена в книге изменены, а персонажи представляют собой собирательный образ. — *Прим. авт.*

заканчивает, Роберт ложится на живот и пролезает под коляской. В довершение всего он встает и с широкой улыбкой победно хлопает в ладоши. Видно, что он гордится собой.

В последний попытке остановить Роберта Джессика ставит перед коляской коробку с книгами. Малыш терпеливо ждет, пока она закончит, а потом уверенно подходит к преграде. Сначала он пытается поставить ногу на коробку, чтобы на нее взобраться, но коробка высокая. Затем он пытается сдвинуть коробку — безрезультатно. С решительным видом Роберт вскарабкивается на коробку и приземляется в коляску. Потом вылезает из нее и оказывается за диваном. Встает и радостно кричит: «Бобби! Бобби!»

Джессика решает, что Роберту понравилось карабкаться на коробку. Все еще переживая, что сын может ушибиться, пробираясь за диван, она строит гору из старых коробок и подушек. Прячет за ней его любимую куклу Элмо и предлагает Роберту найти ее. Каждый раз, преодолевая препятствие и находя Элмо, малыш протягивает куклу маме и говорит: «Бобби! Ула! Бобби!»

Как и большинство родителей маленьких детей, Джессика постоянно на страже, выискивая вокруг потенциальные опасности, которые могут причинить вред Роберту. Она не хотела, чтобы он играл за диваном, потому что там много проводов, и пыталась помешать

ему. Роберт же счел ее попытки вызовом, проявил решительность и придумал, как преодолеть преграды. Джессика могла бы отругать сына за то, что он настырно лезет за диван, но поняла, что ему нравятся препятствия, и решила принять участие в его приключениях и разделить с ним победу. Она порадовалась его успеху и воссоздала препятствие в более безопасном месте. Так Джессика помогла сыну почувствовать уверенность в себе и осталась верна принципу постоянно создавать новые возможности для развития его умений.

Оптимизм у дошкольников закаляется в горниле самостоятельности. Задача вашего ребенка — выработать привычку противостоять трудностям и преодолевать препятствия. Как только он достигает школьного возраста, акцент в воспитании оптимизма смещается с поступков на мысли — особенно когда что-то не получается. Школьники уже способны видеть причинно-следственные связи. Они задумываются о своих успехах и неудачах. Размышляют, что нужно сделать, чтобы превратить неудачу в успех. Такие мысли — основа их оптимизма или пессимизма.

У шестилетнего Иэна уже начинает складываться пессимистичное представление о себе. Папа, постоянно стремясь повысить самооценку сына, делает лишь хуже. Однажды, вернувшись домой, отец зовет: «Дети, идите сюда! У меня тут для вас огромная коробка!» Иэн и его девятилетняя сестра Рейчел бросаются к двери и выхватывают

подарок из папиных рук. Они в восторге — это самый большой набор «Лего», который им доводилось видеть.

Дети сразу же начинают играть с конструктором. Рейчел решает построить космический корабль. Она собирает сначала корпус корабля, затем крылья. Соединяя детали «Лего», она разговаривает сама с собой: «Мы отправимся на Луну и заберем оттуда астронавтов. Потом мы будем следить за марсианами, но постараемся, чтобы они нас не поймали».

Иэн во всем подражает сестре. Рейчел берет синий кубик, и он хватает синий кубик. Если Рейчел соединяет его с желтым кирпичиком, то и он тоже соединяет свой с желтым блоком. Но Рейчел строит слишком быстро, Иэн за ней не поспевает, поэтому корабль у него не получается. Чем ближе к завершению постройка космического корабля сестры, тем сильнее волнуется Иэн. Каждый раз, когда части конструкции разваливаются, он злится. И начинает кидаться деталями в сестру.

Папа видит, как Иэну тяжело, и хочет приободрить сына.

Папа. Иэн, молодец! У тебя получается просто потрясающая ракета!

Иэн. Нет, это у Рейчел потрясающая ракета, а у меня дурацкая. Даже крылья не держатся! Я глупый! Я ничего не могу сделать как надо.

Папа. А мне она нравится. Думаю, ты лучший ракетостроитель.

Иэн. Тогда почему у Рейчел ракета больше и с крыльями, которые не отваливаются, как у моей?! Я ничего не могу сделать как надо! Ненавижу «Лего»!

Папа. Неправда, Иэн. Ты можешь сделать все, что захочешь. Дай-ка мне детали, и я построю тебе самую быструю в мире ракету, которая долетит до Луны, Марса и Юпитера. И она будет только твоей!

Иэн. Ну хорошо, собери, а то у меня никогда ничего не получается.

Папа хочет как лучше. Он чуток к ребенку: понимает, как Иэн несчастен, потому что не поспевает за старшей сестрой, и пытается ему помочь. Он старается напрямую повесить самооценку сына. Говорит, что у Иэна отличная ракета. А когда мальчик сомневается в своих способностях, отец отвечает ему, что сын может сделать все, что захочет.

Папа совершает три ошибки. Во-первых, почти все, что он говорит, — неправда. И сын это знает. Как бы Иэн ни старался, он не сможет построить такой же космический корабль, как его девятилетняя сестра. И ракета у него вовсе не потрясающая: крылья отваливаются, корпус неправильной формы. Папе стоило сказать правду. Ему следовало объяснить, что, когда Иэну исполнится девять лет, он сможет собирать более

прочные конструкции из «Лего» и что, когда Рейчел было шесть лет, у нее тоже плохо получалось.

Во-вторых, чтобы улучшить самочувствие Иэна, папа перехватывает инициативу и собирает ракету вместо сына. Тем самым он дает понять: «Когда что-то идет не так, как ты хочешь, сдавайся и позволь кому-то тебе помочь». Пытаясь повысить самооценку сына, папа преподавал ему урок беспомощности. Нет ничего плохого в том, что Иэн переживает неудачу. Сама по себе неудача — это не катастрофа. На какое-то время она, скорее всего, снизит самооценку, но то, как ребенок интерпретирует неудачу, может причинить куда больше вреда. Папа должен был дать понять Иэну, что осознаёт, как тому плохо («Я в семь лет сделал воздушного змея и ужасно расстроился, когда мы с папой стали его запускать, а он развалился»). Но папа не должен был решать проблему сына вместо него самого.

Третья ошибка — и самая серьезная из всех; именно ей посвящена моя книга. Папа должен изменить отношение Иэна к неудачам. Мальчик видит свои проблемы и беды в самом мрачном свете. «Я глупый» и «Я ничего не могу сделать как надо» — такие общие формулировки приведут к новым неудачам. Иэн не просто склонен к пессимистичным убеждениям — это его способ реагировать на трудности: он безволен, плаксив и легко сдается. Выученный пессимизм Иэна станет самоисполняющимся пророчеством.

Однако психологи научились справляться с пессимизмом. Когнитивная психология разработала

действенные методы, меняющие дезадаптивное мышление, характерное для людей, не способных противостоять неудачам. Родители могут применять эти техники, доказавшие свою эффективность, в помощи детям школьного возраста. Методика преобразования пессимизма в оптимизм помогает детям выработать иммунитет к депрессии.

Познакомьтесь с Тамарой — ее, в отличие от Иэна, мама «прививает» от депрессии. Мама Тамары не совершает ошибок папы Иэна, и у девочки сложилось оптимистичное представление о себе. Она так же, как и Иэн, сталкивается с трудностями, но уже умеет с ними справляться. Мама Тамары не отрицает реальность, желая улучшить настроение дочери, а признает ее разочарование и учит упорству и поиску решения проблем. Она также помогает Тамаре оптимистично и точно объяснять свои неудачи.

В свои семь лет Тамара гораздо полнее сверстниц и неуклюжа по сравнению с другими детьми. Мама записывает ее в балетную школу, чтобы помочь улучшить моторику. Тамара взволнована и с нетерпением ждет начала занятий. Они с мамой отправляются по магазинам за одеждой для танцев. Тамара выбирает розовый гимнастический купальник, юбку и белые балетки. Каждый вечер она надевает свой наряд и танцует по дому. «Мамочка, смотри! Я красивая балерина! Не могу дождаться, когда начнутся уроки

и я стану настоящей балериной. Вот я вырасту и буду танцевать лучше всех в мире!»

Каждый вечер мама включает для Тамары музыку и смотрит, как дочь кружится. Тамара часто теряет равновесие и растягивается на полу. Но она раз за разом поднимается и продолжает кружиться и прыгать под музыку.

Во вторник днем у Тамары первый урок. Мама приводит ее в студию, где бегают более стройные и подтянутые девочки. Тамара целует маму на прощанье и идет к учителю. Через час мама возвращается и застаёт Тамару плачущей.

Тамара. Сегодня у меня ужасный день! У других девочек получается лучше. Я постоянно падала, а они — нет. Мисс Харкум показала нам, как прыгать и красиво разводить руки, но я все время спотыкалась, и руки двигались не так, как нужно. Мне обидно!

Мама (*утешая Тамару*). Мне очень жаль, тебе сегодня пришлось нелегко. Знаю, это обидно, когда выходит не так хорошо, как у других. Мамочка тоже порой расстраивается. Например, бывает, что на работе у меня не все получается так, как я хотела. И это меня огорчает. Но знаешь, что я тогда делаю? Пробую снова и снова, и в большинстве случаев мне удается сделать так, как нужно. У меня идея! Пойдем попрощаемся с мисс Харкум, и я попрошу ее

показать ваши движения. А дома мы с тобой их оттрепетуруем. Уверена, что если мы хорошенько потренируемся, то на следующем занятии у тебя получится гораздо лучше. Что скажешь?

Тамара. Хорошо. Позанимаешься со мной сегодня после ужина? Я хочу научиться танцевать, чтобы стать балериной, когда вырасту.

Мама. Конечно! Идем поговорим с мисс Харкум, а после ужина отодвинем диван и превратим гостиную в твой собственный балетный класс!

Тамара. Как здорово! Я буду очень много заниматься!

Тамара относится к неудаче как к чему-то временному и конкретному («Сегодня у меня ужасный день» и «У других девочек получается лучше» вместо «Я ничего не могу сделать как надо»). Она воспринимает проблемы как временные трудности, которые можно преодолеть. Порой реальность будет вносить свои коррективы. Тамара не станет балериной, как и я не стал игроком высшей бейсбольной лиги. Но детские мечты очень важны. Люди небольшого таланта могут много достичь благодаря упорству и труду. В отличие от Иэна, который сдается, даже не попытавшись приложить усилия, Тамара поймет, что настойчивость и позитивный настрой приносят плоды. Даже отказавшись от мечты стать прима-балериной, она будет чувствовать, как время замирает, когда она танцует, и получать

удовольствие от классической музыки. А еще Тамара поймет, что людям нравится ее твердость духа и жизнерадостность.

В период полового созревания у ребенка окончательно формируется мироощущение. Подросток может быть пессимистичным, апатичным и замкнутым. Из-за обычных, но крайне болезненных для пубертатного возраста проблем и неудач депрессия достигает угрожающих масштабов. У примерно трети детей в возрасте 13 лет выявлены депрессивные симптомы, а в старших классах почти 15% из этих ребят хотя бы раз пережили депрессивный эпизод тяжелой степени⁴. У Марлы ярко выраженное снижение настроения, которое может перерасти в изнурительную депрессию. Первая депрессия опасна еще и тем, что становится паттерном будущих реакций на неприятности. Вот отрывок из дневника Марлы.

12 мая

Дорогой дневник!

Сегодня отстойный день! Кори, конечно же, сказал нет. Не стоило слушать маму и спрашивать его. Зачем только я дала себя уговорить?! А я сделала так, как она советовала. Подхожу к нему и начинаю отпускать шуточки. Ну, конечно же, тупые. А он смотрит на меня как на полную идиотку. В общем, тут я спрашиваю: «А может, пойдем на танцы вместе?» Он уставился на меня и молчит, а потом такой: «Нет». Вот так просто.

Придумал какую-то левую отмазку, что, типа, должен помочь отцу, но я-то знаю, что это полная фигня.

Почему я вообще слушаю маму? Она ничего не понимает. Понятное дело, она думает, что я могу найти себе пару, — она же моя мама. Но она живет в каком-то мире фантазий о своей двенадцатилетней дочери. Она без понятия, что у меня нет подруг. До сих пор думает, что я дружу с Джоан, Трейси и Леа, а на самом деле они со мной почти не разговаривают. Когда мы только перешли в седьмой класс, они стали тусоваться с Бетси и Кристал. Наверняка Леа даже не пригласит меня на свою вечеринку. На днях они сидели вместе во время ланча и сделали вид, что меня не замечают. А я знаю, что они меня видели. Я не стала даже с ними здороваться, просто села к шестиклашкам в другом конце столовой. Я так больше не могу. Не хочу в школу. Все в ней ненавижу. Я никому не нравлюсь.

Я их не виню. Сама ненавижу себя. Волосы — отвратные. Нос — длинный. И вообще я какая-то нелепая. Ричард вчера просто взбесился, когда мистер Харпер включил меня в его команду и сказал, чтобы я была отбивающей. Бывают дни, когда я вообще не хочу просыпаться. Seriously. Не хочу так жить. Я похожа на тех людей, о которых нам рассказывала миссис Эпплбаум на уроке обществознания. Они живут в Индии и называются

неприкасаемыми. Изгой, к ним относятся как к грязи и заставляют делать самую противную работу. Даже если они умные, им никогда не стать врачами или кем-то типа того. Вот кто я — неприкасаемая.

Знаю, звучит дико, но вчера вечером я лежала в кровати и представляла, что умираю от какой-нибудь страшной болезни. Думала о том, что будут делать мама и папа, Линн и Крейг, кто придет на мои похороны и что будут говорить. Самое печальное, что я с трудом насчитала 11 человек (кроме своей семьи), которые бы пришли.

Ну, на сегодня хватит. Потом еще что-нибудь напишу.

К 1984 г. я уже два десятилетия изучал проявления оптимизма и пессимизма у взрослых и детей. Я знал, что пессимизм в ранние годы вызывает депрессию и низкую успеваемость. Исходя из концепции доктора Солка, я предположил, что действенные методы обучения оптимизму, которые использовались со взрослыми, можно применить к детям и подросткам, тем самым укрепив их иммунитет к депрессии наподобие той, что грозила Марле. А чтобы проверить свою гипотезу, мне нужно было собрать исследовательскую группу, создать команду.

Глава 3

Создание команды

«Почему же депрессия проходит? Если исходить из теорий, о которых вы рассказываете, то, раз у вас есть депрессия, она на всю жизнь», — спросила темноволосая студентка в шестом ряду.

Обычно в этой аудитории меня ни о чем не спрашивали. Нужно иметь смелость, чтобы встать и задать вопрос перед тремя сотнями студентов Пенсильванского университета, изучающих психопатологию. А сейчас меня застали врасплох. Я читал лекцию о трех основных теориях депрессии: биомедицинской, которая предполагает дефицит химических веществ в мозге; психоаналитической, согласно которой депрессия — это гнев, направленный на свое «я», и когнитивной, трактующей депрессию как следствие пессимистического мышления. Вопрос студентки был вполне закономерен. Каждая из этих теорий объясняла, как депрессия начинается и развивается, и имела свою схему лечения. Пока все просто. Но, как было известно, депрессия почти всегда сходит на нет сама, со временем и без лечения. Она может длиться от трех месяцев до полугода, что для больного кажется вечностью, но болезнь, как правило, проходит. Какое же у рассматриваемых теорий есть тому объяснение?