

Глава 2

Почему позитив не всегда работает

Токсичный позитив подмял под себя ключевые сферы нашей жизни. От лечения рака и борьбы с безработицей до религиозных сообществ — везде нам советуют решать проблемы позитивными мыслями. Сегодня просто невозможно возвращаться в бизнес-среде, здравоохранении, религии или науке и не слышать, что «надо видеть во всем положительные моменты». Вы не виноваты в том, что панацея оказалась пустышкой. Давайте разберемся в причинах ее неэффективности.

Вы не сидите без работы, вы ищете себя!

Я начала консультировать Алису, когда она только стала работать младшим специалистом в огромной юридической компании. Днями и ночами девушка сидит сторбившись за рабочим столом и читает многостраничные документы. Она перегружена, задергана и несчастна, но вырваться из заколдованного круга никак не удастся. Тем не менее она рассказывает, как ей повезло получить это место (хотя, на мой взгляд, работодатель не очень-то ее ценит). Проскальзывают упоминания о домогательствах на рабочем месте, жалобы на отсутствие поддержки, поздние созвоны и полуночную переписку.

Каждый месяц Алису заваливают новой порцией заданий, а поскольку она отлично справляется, объем задач

растет и растет. Поток работы периодически прерывается обязательными встречами персонала, на которых начальник требует от всех улыбаться и восхищаться перспективами компании. Иногда он устраивает игры или раздает всем смешные шляпы, чтобы поднять настроение в офисе. Алиса признается, что босс заметно раздражается, когда не видит должного воодушевления на лицах сотрудников. Благодаря общению с коллегами в неформальной обстановке она знает, что все уже выгорели и держатся из последних сил, но никто не рискует сказать об этом вслух. А молчат они, потому что получают очень неплохую зарплату и работают в шикарном офисе. Кроме того, на корпоративах каждый громко хвалит корпоративную культуру. Начнешь жаловаться — подумают, что ты не справляешься или не понимаешь, как тебе повезло.

Из наших еженедельных бесед с Алисой я понимаю, что долго в такой обстановке она не протянет. Говоря о своем крайнем изнеможении, девушка беспомощно смотрит в окно. Она вроде бы понимает, что дело плохо, но не в состоянии выбраться. Несколько недель мы обсуждаем личные границы и работаем над тем, чтобы решиться на разговор с руководством. Алиса храбро рассказывает начальнику, что у нее хронический недосып и она не сможет постоянно работать в таком режиме. Она объясняет, как дорога ей эта работа и как велико ее желание найти выход из сложившейся ситуации. На встрече со мной она описывает, как начальник ухмыльнулся в ответ на просьбу. «Попасть в нашу компанию — большая удача. На ваше место стоит очередь из кандидатов», — ответил он. По лицу Алисы катятся слезы, и я грущу вместе с ней, но, честно говоря, такой поворот дела меня не удивляет.

Несмотря на большую смелость Алисы, в компании ничего не изменилось. Мы возвращаемся к обсуждению ее

усталости, ночных переписок с коллегами и вопиющему нарушению границ. И вот она уже уговаривает себя держаться за свою должность и потерпеть еще. Ведь о ее месте мечтает столько безработных людей, а проблемы — что ж, с кем не бывает, ничего трагического.

Позитивных людей всегда ждет успех?

Если верить большинству бизнес-коучей и работодателей, позитивный подход — необходимое условие для профессиональных достижений. Введите в поисковике «как добиться успеха» и увидите тысячи сайтов о том, как позитивное мышление буквально запускает карьеру в космос. Бизнес-бестселлеры, сулящие читателям золотые горы, например *Secrets of the Millionaire Mind*^{*}, целиком опираются на идею о силе мысли. Автор книги Т. Харв Экер утверждает, что образование, ум, навыки, момент, рабочие привычки, связи, удача, выбор профессиональной сферы и инвестиций не определяют ваше финансовое будущее. Дело исключительно в настрое и подсознательных установках [1]. Хотите разбогатеть — станьте позитивнее. Странно, что при нынешнем изобилии успешных стратегий и формул у нас так мало миллионеров!

В общем, современные офисы тоже пали жертвой токсичного позитива. Там сплошь огромные экраны, видеоигры, разноцветные диваны и печеньки. В офисе Google в Тель-Авиве даже оборудовали искусственный пляж с горкой, а одна лондонская компания щеголяет пляжными хижинами и переговорными комнатами в форме огромных игровых кубиков [2]. Компании обустраивают для сотрудников

^{*} Издана на русском языке: Экер Харв Т. *Думай как миллионер. 17 уроков состоятельности для тех, кто готов разбогатеть*. М. : Эксмо, 2021. *Прим. ред.*

игровые площадки и настоятельно рекомендуют веселиться. Можно даже сказать, что наслаждение каждым моментом входит в должностные обязанности. На работе так хорошо, что вам и домой, наверное, не захочется!

Кроме того, вы наверняка слышали, что без демонстрации позитивного отношения не получишь предложение работы или повышение. Нельзя упоминать о проблемах, связанных с отсутствием работы, о нехватке денег, о потере возможностей. Безработица — это творческий отпуск! Множество книг, подкастов и даже конференций посвящены тому, как увидеть позитив в том, что вы потеряли работу. Даже такое стрессовое событие теперь должно приносить радость и вдохновлять! При этом нередко игнорируется текущая ситуация в экономике и на рынке труда, не упоминается социальное неравенство. Безработица — это вершина, которую надо покорить с улыбкой на лице. Судьба подарила вам уникальную возможность! *#благодарность* *#творческийотпуск!*

В коллективе редко приветствуется негативный взгляд на вещи — кому захочется выглядеть нытиком в глазах коллег? Начальство тоже требует работы с огоньком и полной самоотдачи. Но к чему приводит такой перекос?

Негатив вступает в дело

Управлять командой непросто. Большинство начальников утверждают, что гораздо легче организовать рабочий процесс, когда сотрудники доброжелательны, улыбкивы и просто выполняют свою работу. Жалобы и негативные комментарии все усложняют. Но на самом деле таким образом насаждается стадное мышление. Ирвинг Дженис называет это «психологическим стремлением к согласию любой ценой» [3]. Это превосходное определение токсичного

позитива на рабочем месте. Стадное мышление подавляет всех несогласных и не дает увидеть ценность в альтернативных мнениях. Вам страшно высказаться, потому что это разрушит атмосферу, а вы стремитесь влиться в коллектив и быть командным игроком. Когда в компании воцаряется стадное мышление, кажется, что всех устраивает такое положение дел (на самом деле нет), и какое-то время вы действительно можете избегать тренировок. Загвоздка в том, что долго это не продлится. Стадное мышление и навязчивая демонстрация позитива снижают уровень благополучия подчиненных, душат креативность, и бизнес начинает буксовать.

На самом деле негатив на рабочем месте необходим, и попытки искоренить его весьма опасны, особенно в творческих сферах. Исследования показывают, что токсичный позитив разрушает творческое начало и мешает заметить важные особенности проекта, которые могут беспокоить заказчика или потребителя [4]. Питер Сенге, автор книги *The Fifth Discipline**, описывает творческие разногласия как способность сформулировать разрыв между вашим видением результата и проблемой, с которой надо разобраться. Фокусируясь на негативе, то есть на проблеме, вы можете представить потенциальные пути ее решения [5]. Но как это сделать, если не исследовать досконально все, что мешает? Обычно не обойтись без изрядной доли жалоб, выражения досады, страданий и прицельных указаний на недостатки какого-либо процесса или продукта. Большинство приверженцев позитивного мышления сбежали бы от такого подальше, но именно так решается целый ряд крупнейших проблем человечества. Без негатива на творческих

* Издана на русском языке: Сенге П. Пятая дисциплина. Искусство и практика обучающейся организации. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. *Прим ред.*

совещаниях мы не получили бы очередное обновление iPhone и не наслаждались бы безупречным комфортом спортивной обуви. Если вы насаждаете корпоративную культуру, где творческие разногласия порицаются или вообще запрещены, не видать вам изящных и эффективных решений.

Кроме того, сверхположительный настрой не позволяет проявлять сочувствие к потребителю [6]. Если вы с головой бросаетесь в позитив, то не поймете, какие особенности продукта или услуги не нравятся клиенту. Случалось ли такое, что в кафе вам приносили не тот заказ? Вы хотите, чтобы блюдо заменили, но еще вам важно увидеть, что сотрудники поняли свою ошибку и извинились. Если бы официант просто развернулся и ушел на кухню за новой тарелкой без единого слова, удовлетворило бы вас такое решение? Меня — нет. Искренняя эмпатия к посетителю требует прислушаться, понять и прочувствовать его опыт и действовать адекватно ситуации. В примере с кафе это значит извиниться за ошибку, выслушать посетителя, прийти к обоюдному решению, выполнить договоренность и убедиться, что теперь клиент доволен. Если закрыться от негатива, решить эту проблему не получится.

Многие сотрудники говорят, что их не поощряют озвучивать рабочие проблемы во имя «позитивной корпоративной культуры», хотя, например, в американском федеральном законодательстве закреплено право наемных работников «публично жаловаться на условия работы, в том числе клиентам» [7]. Несмотря на этот закон, жалобы по поводу сексуальных домогательств, дискриминации и других критических проблем нередко остаются без внимания из-за «позитивности» и «слаженной командной работы». С таким положением дел часто сталкивалась Алиса. От всех сотрудников ожидали благодарности, ведь «могло быть и хуже»,

но проблемы никуда не девались. Высказав начальнику свое беспокойство и столкнувшись с непониманием, девушка поняла, что никогда не решится поднять эту тему снова.

Возможно, вы переживали подобное. Даже не вспомнить, сколько людей рассказывали мне, что на их жалобы начальство реагирует доставкой пиццы в офис, снижением цен в столовой после рабочего дня и газлайтингом, подобным тому, с которым столкнулась Алиса. Вот почему многие ком-

Газлайтинг — это длительная неэтичная манипуляция с целью получить власть над мировосприятием другого человека. Его взгляд на ситуацию и версия событий опровергаются, что заставляет его сомневаться в себе и своем рассудке.

пании не развиваются. Они опасаются, что, выйдя из-под контроля, негатив разрушит корпоративный дух. Но не признавая недостатков, невозможно двигаться вперед. Это единственный путь к трансформации и прогрессу.

Как избежать токсичного позитива на работе

Есть несколько ключевых моментов, на которых стоит сосредоточиться, чтобы оздоровить корпоративную культуру, а заодно подтолкнуть креативность, простимулировать рост бизнеса и повысить психологический комфорт для сотрудников.

Вовлеченность — один из главных факторов успешной рабочей среды. Когда сотрудники заинтересованы в рабочем процессе, они ощущают ценность своего вклада, безопасность, поддержку и уважение. Опрос Gallup показал:

параметр вовлеченности коррелирует с эмоциональным благополучием работника сильнее, чем все остальные типы поощрений; люди скорее предпочтут рабочее место, где комфортно, чем то, где больше материальных бонусов [8]. Итак, у вас есть несколько простых способов повысить вовлеченность своей команды [9].

- Демонстрируйте искренний интерес к жизни сотрудников, расспрашивая их и давая понять, что в первую очередь вы беспокоитесь о них, а потом уже об их обязанностях перед вами и перед компанией.
- Выражайте сочувствие, когда у людей возникают проблемы. Сканирование мозга показало, что когда сотрудники вспоминали бесчувственного босса, то у них повышалась активность в областях мозга, связанных с избеганием и негативными эмоциями. А когда они вспоминали чуткого начальника, картина была обратной [10].
- Подчеркивайте значимость их работы. Люди лучше себя чувствуют, когда ощущают причастность к миссии компании.
- Общайтесь с сотрудниками уважительно, благодарите, доверяйте и будьте честны.
- Поощряйте людей высказываться о своих проблемах: пусть они знают, что руководитель переживает за них. Исследование Эми Эдмондсон из Гарварда показало, что начальники, проявляющие терпимость, скромность и готовность идти навстречу сотрудникам, позволяют им быстрее осваивать рабочие задачи и достигать более высокой продуктивности [11].
- Помогайте подчиненным и коллегам. Джонатан Хайдт из Нью-Йоркского университета выяснил, что когда лидер справедлив и готов к самопожертвованию, то

его подчиненные становятся более лояльны и привержены компании [12].

- Отличайте негатив от решения задач. Если сотрудник выявляет проблемы на рабочем месте или предлагает новые идеи, не обращайтесь с ним так, словно он жалуются на сорт офисного кофе.

Создание здоровой обстановки в офисе — это не такое уж сложное и дорогостоящее дело. Не нужны ни стол для пинг-понга, ни вычурная мебель, ни тележка с послеобеденными десертами. Просто будьте человеком и покажите сотрудникам, что заботитесь о них. Прислушивайтесь и создавайте культуру свободной коммуникации. Результаты не заставят себя ждать.

Улыбнитесь, у вас рак

Здравоохранение было первой областью, где я столкнулась с токсичным позитивом. Мой близкий родственник хронически болен и имеет инвалидность, так что у него многолетний опыт взаимодействия с медицинской системой. Кроме того, во время учебы в магистратуре и аспирантуре я работала с детьми и взрослыми, которым диагностировали рак. Сегодня я также принимаю людей, страдающих от хронических заболеваний. Поначалу я не вполне понимала, что происходит. На моих глазах разворачивалось нечто странное: от розовых ленточек и плакатов «Скорее поправляйся!» до бесконечной фиксации на позитиве в каждой группе поддержки. Если честно, меня это раздражало. Однако вслед за всеми я продолжала поддерживать эти сомнительные ритуалы, наивно полагая, что они нужны для выздоровления. Но в один прекрасный день раздражение перевесило, и я принялась искать научные данные об эффективности позитива.

И оказалось, что я не единственная, кого это раздражает.

На всех уровнях системы здравоохранения — от медицинского персонала до сообществ хронически больных — токсичный позитив настолько распространен, что о нем можно написать отдельную книгу. Глубже всего в мою память врезалась история Алекса.

У 13-летнего Алекса обнаружили агрессивную форму рака. Я начала работать с мальчиком и его матерью вскоре после постановки диагноза. Мать воспитывала его в одиночку и больше всего на свете тревожилась о здоровье и благополучии сына. Доктора выражали опасения, что долго Алекс не проживет. Такой прогноз всегда звучит трагично, но когда дело касается ребенка, то это просто ужасно. Мать Алекса имела привычку искать во всем позитив. Она отказывалась произносить слово «рак» и называла болезнь словом «это». Когда Алекс пытался поговорить с ней о своем состоянии, мать тут же превращалась в Поллианну*. Она твердила, что надо мыслить позитивно, настаивала, что он справится, и меняла тему на что-нибудь более жизнерадостное, например на телешоу или на солнышко за окном. Когда на наших встречах мы обсуждали обследования, она постоянно приговаривала: «Но мы надеемся на лучшее, и у нас все получится!», после чего смотрела на Алекса с вымученной улыбкой. Казалось, мать умоляла его о подтверждении. Было очевидно, что она очень страдала и включала отрицание как защитный механизм.

Шли месяцы, прогноз Алекса ухудшался, а оптимизм матери лишь усиливался. У сына не осталось никакой возможности обсуждать с ней свою болезнь, и это явно отдалило их друг от друга. Он с трудом изображал для матери

* Поллианна — героиня книг Элинора Портер. Девочка росла в тяжелых условиях, и отец научил ее игре: найти в любой неприятности нечто хорошее. *Прим. пер.*

храбрость во время процедур. Необходимость быть радостным истощала его, он делился своими чувствами на сессиях. Мы проживали его горе, обсуждали страхи. Мне бы очень хотелось, чтобы мать Алекса разделила эти моменты с ним. Конечно, она делала все, что было в ее силах. Эта женщина выполняла то, что окружающие советовали ей всю жизнь: думала позитивно, манифестировала желаемый результат и отслеживала любые негативные мысли. Алекс тем временем был напуган и одинок.

Алекс умер и стал одним из множества людей с раком, кто пытался выжить и не смог. Он не был виноват в своей болезни, и целый океан позитивного мышления ничего бы не изменил. Мать, понятное дело, была в отчаянии. Честно говоря, я иногда думаю, что неутомимые поиски позитива помешали ей начать процесс горевания вместе с Алексом и не позволили разделить с ним последние моменты его жизни. Она была настолько занята созданием счастливых установок и позитивных образов, что не видела человека, который был прямо перед ней, — собственного сына. Из-за этого и самому Алексу было очень тяжело уходить. Я знаю, что он был сильно напуган, но не хотел, чтобы мать думала, будто он оставил надежду. Если бы матери удалось провести с сыном последние моменты его жизни по-настоящему, это не облегчило бы травму потери ребенка, но, как мне кажется, смягчило бы шок. А этот шок накрыл ее, когда в конце концов пришлось признать тот факт, что ее мысли были далеки от реальности. Теперь же никакое позитивное мышление было не в силах помочь.

Волшебная таблетка

Новый позитивный дискурс гласит, что если вы едите правильные продукты, занимаетесь зарядкой, мыслите

позитивно, медитируете и пьете достаточно воды, то никогда не заболите. Здоровье стали автоматически определять как отсутствие болезни и приняли за аксиому, что «все болезни от нервов». Однако если эта версия здорового образа жизни и применима, то лишь к привилегированным социальным группам и к людям без инвалидности, а груз ответственности возложен целиком на человека. В этой картине мира здоровье предназначено тем, кто его заработал собственным трудом. Именно поэтому людям все больше хочется знать, как негативные мысли и эмоциональные страдания приводят к физическим недугам.

Мы точно знаем, что связь между умом и телом существует. Высокий уровень стресса, согласно исследованиям, приводит к нарушениям в иммунной системе и повышает риск заболеваний [13]. Позитивные эмоции и оптимистичный настрой играют важную роль в нормализации кровяного давления и предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний. Чем чаще человек испытывает приятные эмоции, тем быстрее он восстанавливается и тем выше его шансы выжить. Нет сомнений, что более радостные люди легче сохраняют здоровье, а если болеют — легче выздоравливают. Нам также известно, что жизнеутверждающий подход может помочь пациенту справиться с симптомами, однако заявления о том, что позитивное мышление исцеляет от любого недуга, крайне преувеличены, а в ряде случаев совершенно ни на чем не основаны. Позитивное мышление — это не лекарство от всех болезней, а лишь один из инструментов, эффективность которого весьма ограничена.

Токсичный позитив пробрался во всех уголки системы здравоохранения. Он влияет на выбор терапии, на ведение пациентов врачами и на то, как общество обсуждает различные болезни. Не в меру позитивные люди могут пренебречь покупкой медицинской страховки — они уверены, что

все и так будет отлично. Люди, верящие в «закон притяжения», могут пропускать визиты к врачу и не следовать его рекомендациям, потому что тот высказал правдивый, но не очень позитивный прогноз, что, в свою очередь, ухудшает течение болезни и может даже привести к смерти [14]. Друзья и родственники, которых тяготит «негативная» атмосфера, могут исключить из круга общения больного человека, потому что, по их мнению, он загрязняет их энергетику и даже может передать им свою болезнь. Токсичный позитив в вопросах здоровья обрекает людей на изоляцию, непонимание и в конечном счете снижает шансы на удачный исход.

В здравоохранении токсичная позитивность проявляется в трех ключевых сферах: среди специалистов, среди самих пациентов и в отношении общества к болезням. Большинство медиков искренне хотят помогать людям, но нередко из-за токсичного позитива не только оставляют пациентов без поддержки, но и причиняют им вред. Так вышло с моим клиентом Алексом. История вполне типичная: новый врач берется вести пациента и, вероятно руководствуясь огромным желанием облегчить его состояние, обещает много того, что отнюдь не гарантировано. Идут обследования, приемы, лабораторные тесты. На фоне ожидания выздоровления растет воодушевление, но иногда лечение не срабатывает. Весь оптимизм разлетается вдребезги, и пациенту остается лишь собирать осколки и пытаться снова составить из них свою мотивацию. Многие из моих клиентов с хроническими заболеваниями говорят, что сознательно перестали доверять оптимистичным врачам, готовясь к неизбежному ухудшению. Они просто не переживут еще одного предательства.

Медики часто прописывают позитивность как лечение самых разных заболеваний. Кто-то говорит пациенту:

«Просто верьте в лучшее, и все пройдет». Кто-то дает напутствие перед хирургической операцией: «Вам не о чем беспокоиться». Конечно, за этим стоит благое намерение подбодрить человека, но в итоге пациент чувствует, что его не слышат и не понимают. Кроме того, врачи могут расстраивать токсичный позитив и отрицать реальное положение дел просто потому, что им так проще работать. Успокоенный и радостный пациент, как правило, менее требователен, не жалуется, не задает вопросов. Однако, проникшись оптимизмом, человек может недооценить свое состояние и составить неверное представление о болезни. Многие исследователи считают, что токсичный позитив в здравоохранении неэтичен и даже опасен. Он дает пациенту ложные надежды, лишает его врачебной поддержки, а в ряде случаев даже приводит к тому, что пациент, ошибочно уверенный в хорошем прогнозе, принимает необоснованные решения о своем здоровье.

В среде людей с хроническими заболеваниями токсичный позитив также цветет пышным цветом. Пациенты стыдят и обвиняют друг друга в том, что недостаточно стараются, и чувствуют постоянную необходимость выглядеть сильными и жизнерадостными. Социальные сети переполнены историями о людях, победивших болезнь несгибаемым жизнелюбием, а когда кто-то выражает сомнение в таком способе лечения, его обвиняют в негативном настрое. С другой стороны, за время работы я заметила, что людям с незаметными глазу симптомами страшно показаться чересчур веселыми: окружающие и без того сомневаются, что их заболевание реально. Но если выглядишь слишком унылым, то, значит, плохо стараешься и даешь слабину. Пациенты оказываются между молотом и наковальней.

Наконец, посмотрим, какие слова наше общество использует для обсуждения болезней. При тяжелых

заболеваниях, таких как рак, человек «сражается» с болезнью. Если он «побеждает», его называют героем. А если кто-то «сдается», то мы подразумеваем, что он просто спloховал, не собрался с силами. Людям с инвалидностью, например тем, кто передвигается на инвалидном кресле, необходимо играть роль круглосуточных вдохновителей и мотиваторов. На мероприятиях по сбору средств все увешано воздушными шариками, ленточками и призами, а о заболеваниях говорится исключительно в черно-белых тонах: вот кто-то болел, а вот уже здоров. При этом люди стараются не обсуждать симптомы, космическую стоимость лечения, изоляцию и одиночество. Мы считаем своим долгом приукрасить буквально каждый аспект болезни. Полагается побеждать ее легко и с улыбкой.

Однако реальность такова, что примерно 133 миллиона американцев живут с той или иной неизлечимой [15] или хронической болезнью [16]. Количество людей с инвалидностью оценивается в 61 миллион. Эти люди, вероятно, никогда не будут соответствовать привычному представлению о здоровье и благополучии. Им никогда не полегчает. Неужели все они просто негативно настроены? Плохо стараются? Притянули болезнь плохими мыслями? Полная чушь.

Благополучие важнее позитивного мышления

Научные работы, посвященные эффективности позитивного мышления при лечении, грешат весьма низким качеством. Что нам точно известно — так это корреляция между оптимизмом и более благоприятными исходами заболеваний. Исследования показывают, что позитивный настрой ассоциирован со снижением смертности, нормализацией физиологических показателей, более быстрым

выздоровлением при некоторых заболеваниях, а также с улучшением иммунного ответа [17]. И тем не менее мы не можем утверждать, что счастье всегда приводит к хорошему здоровью: ученым не удалось установить, что из этих двух факторов является причиной, а что — следствием [18]. Иными словами, возможно, что у человека с повышенным эмоциональным фоном просто лучше работает иммунная система, он редко болеет, и это, в свою очередь, подкрепляет хорошее настроение. С другой стороны, человек, страдающий от болезни, может часто грустить и тревожиться из-за хлопот, связанных с его медицинским статусом. Оптимизм делает людей здоровее или отсутствие болезни делает их оптимистичнее? Этого мы не знаем.

Разумеется, стресс негативно воздействует на организм, но это еще не значит, что непрерывный позитив, манифестации и аффирмации гарантируют крепкое здоровье. Вы наверняка знаете человека, который искрился позитивом, но заболел или даже скончался. С другой стороны, все мы можем припомнить какого-нибудь пессимиста, который принципиально не ест овощей, но при этом здоровее некуда. Управление стрессом и самовнушение не гарантируют здоровья, потому что на самочувствие влияет целый комплекс факторов и к простой формуле его не сведешь.

Позитивное мышление — это инструмент, способный помочь пациенту справиться с неприятными, нежелательными, разрушительными позывами и состояниями ума. Позитивность может сделать вклад в улучшение самочувствия, но, прежде чем она сработает, пациенту надо удовлетворить многие другие потребности.

Если мы хотим искоренить токсичный позитив в системе здравоохранения, нам придется немного отступить от темы и поговорить о том, что скрывается за широким понятием «*благополучие*». Итак, благополучие — это состояние,

находясь в котором человек считает, что его жизнь идет хорошо [19]. Оно связано с такими характеристиками, как оценка собственного здоровья, здоровые привычки, долгожительство, социальные связи, продуктивность, сбалансированная работа иммунной системы, более быстрое восстановление, сниженный риск заболеваний и травм. Исследования благополучия ясно показывают, что здоровье — это не только отсутствие болезней. Оно включает гораздо больше показателей.

Человек может достичь благополучия, когда выполнил ряд условий и получил пространство и необходимые ресурсы, чтобы сделать свою жизнь осмысленной, удовлетворить потребности и справиться с ежедневными делами. Хорошие бытовые условия, достаточный размер жилья и качественный ремонт, трудоустройство — вот фундамент благополучия. Вместо того чтобы искать исцеления в позитивном мышлении, мы можем сконцентрировать усилия на том, чтобы добиться достойного дохода, наладить быт, переехать в безопасный район, создать близкие отношения и получить доступ к качественному питанию и здравоохранению. А потом уже задумываться об изменении образа мыслей. Здоровье не начинается и не кончается в голове. Оно существует в широком контексте нашей социальной группы и окружения. И когда у человека достаточно материальных и социальных ресурсов, он сам организует жизнь так, чтобы быть здоровым и благополучным.

**Здоровье не начинается
и не кончается в голове.**

Расцвет позитивной религии

Истории токсичного позитива и религии тесно переплетаются. В первой главе мы познакомились с кальвинистами и их мрачным мировоззрением. В то время большинство религий были примерно такими. Человек считался греховным с рождения и нуждался в спасении. Дьявольский огонь и кипящие котлы наводили порядочно страха. Затем религию модернизировали, и настала эпоха позитивного Бога. Он хочет, чтобы вы были счастливы и богаты. Он верит, что проблемы решаются любовью, и для него нет ничего невозможного [20]. В этой церкви сомнения и тревоги считаются признаком вероотступничества, а молитва помогает от всего, включая ментальные заболевания. Ах да, еще позитивный Бог говорит, что у всего происходящего есть глубинный смысл.

До меня Лиз не обращалась к психотерапевту. Она училась в колледже и решила записаться на консультацию после нескольких лет бессонницы, навязчивой тревоги и проблем с концентрацией на учебе. Был вторник, она сидела на диване в моем кабинете и теребила брелок от ключей.

— Я так нервничаю. Родители прибудут меня, если узнают, что я пошла сюда.

Я постаралась успокоить ее, задав несколько базовых вопросов. В конце концов Лиз устроилась на диване поудобнее, и я вернулась к источнику ее беспокойства.

— Так почему вы думаете, что родители разозлились бы, узнав об этой консультации?

Девушка помолчала.

— Они думают, что я все преувеличиваю и просто потеряла веру в церковь. Хотят, чтобы я больше молилась и чаще проводила время в нашей общине. Мама всегда

говорит: «Лиз, Господь никогда не посылает больше, чем ты можешь вынести...» Но у меня закончились силы. Я так больше не могу.

Лиз чувствовала себя виноватой в том, что не могла опереться на веру. Она не понимала, почему ей так трудно. У меня появилось ощущение, что девушка чего-то недоговаривает — именно с этим и связаны ее сомнения. Несколько недель мы обсуждали церковь, изучение Библии и веру. Лиз делилась со мной положительными переживаниями, связанными с религией: вера давала ей надежду в тяжелый период, да и сама атмосфера в общине всегда была очень теплой. И как-то раз Лиз призналась, что она, кажется, лесбиянка.

— Я знаю, что это неправильно. Может быть, я не прикладываю достаточно усилий. У меня не получается избавиться от этого чувства.

Работая с Лиз, я отметила у нее все признаки генерализованного тревожного расстройства. Ее терзал страх, вызванный кризисом идентичности. Проявления этого психологического расстройства вторгались в разные сферы ее жизни. Их, скорее всего, можно было смягчить молитвой и верой, но мы обе понимали, что это не избавит от них полностью. Лиз также начала признавать, что, если она и вправду лесбиянка, молитва не изменит этого факта. Впрочем, по ее словам, она и не хотела его менять.

Мы продолжали работу, и в конце концов девушка набралась смелости и рассказала родителям о психотерапии. С остальным она решила подождать. В ходе нашей работы Лиз не отступала от веры в Бога и продолжала ходить в церковь, а молиться стала даже чаще. Но это не мешало ей использовать другие инструменты для улучшения своего состояния: психотерапию, при необходимости медикаменты, а также упражнения из ее рабочей тетради по терапии

принятия и ответственности. Молитвы Лиз тоже стали другими. Она просила не изменения или «исправления», а принятия, любви и силы. Лиз нашла способ осмысленно интегрировать веру в свою жизнь — и этот процесс начался с осознания, что с ней все в порядке и ее личность именно такая, какой должна быть.

Бог хочет, чтобы вы были счастливы

Религия и духовность всегда влияли на внутренний мир людей и были неотъемлемой частью культурного ландшафта. Религия возникла из представления о вездесущей силе, внушающей страх. Большое место в ней занимали категории греховности, смерти и ада. Страх, социальное порицание и обещание надежды фигурировали в различных верованиях и стимулировали людей жить достойнее и следовать социальным правилам [21]. К сожалению, этот тип религиозной доктрины в итоге стал для людей тяжелым бременем, как мы убедились на примере кальвинизма.

Исследования показывают, что социальное порицание лишь наносит вред и не способствует объединению людей. Они постепенно устают от традиционных учений, замешанных на страхе, которые распространены во многих религиозных культах. Современные религиозные деятели осознали, что прежние методы продвижения перестали работать. Им нужны были новые способы мотивировать людей к объединению вокруг веры. Так и появился позитивный Бог.

Сегодня многие популярные проповедники являются приверженцами позитивного мышления и сулят в своих выступлениях богатство, успех и здоровье [22]. Они верят, что мир изобилует, благ хватит каждому и стоит только чуть-чуть укрепиться в вере, как Вселенная осыплет нас

дарами. Эта мысль звучит на все лады, но всегда подчеркивается, что дьявол кроется в негативных мыслях. Телепроповедник* Роберт Шуллер, умерший в 2015 году, советовал: «Никогда не вербализируйте негативную эмоцию». Другая телепроповедница, Джойс Мейер, утверждает, что мы получаем такую жизнь, которую заслужили своим отношением к ней, и что «позитивный настрой важен потому, что Бог исполнен позитива» [23]. Внутри таких религиозных общин существует твердое убеждение, что на все есть свои причины, все является частью Божественного плана, вера избавляет от тревог, а Бог хочет, чтобы каждый был здоров, счастлив и богат. Если у вас проседает одна из этих сфер, просто поменяйте свои мысли.

По мере того как последователей религии становится меньше, растет влияние современных духовно-эзотерических воззрений. В 2019 году исследовательский центр Pew сообщал, что количество взрослых американцев, относящих себя к христианам, за последнее десятилетие упало на 12%. Параллельно с этим на 9% увеличилось число людей, определяющих себя как атеисты, агностики или «вообще никак» [24]. Церковные службы посещаются уже не так активно, как прежде: 54% американцев говорят, что бывают на религиозных мероприятиях несколько раз в году или реже. Многие из этих людей отворачиваются от религиозных институций, чтобы обратиться к иным формам духовности, но, к сожалению, те тоже становятся жертвами капиталистического общества потребления и позитивного мышления.

Токсичный позитив в эзотерической среде часто называют духовным избеганием или духовным побегом от

* Телепроповедник — христианский проповедник в католических странах, выступающий перед своей аудиторией по телевидению. *Прим. пер.*

реальности. Термин придумал Джон Уэлвуд, чтобы обозначить «использование духовных идей и практик для отгораживания от неразрешенных психологических проблем, подпорки шаткого личностного стержня или преуменьшения своих базовых потребностей, чувств и задач социального развития». Уэлвуд заметил, что многие люди уходят в духовные практики, чтобы вытеснить из жизни болезненные эмоции и ситуации [25]. И по сей день многочисленные духовные направления и общины по всему миру обещают открыть доступ к безграничному счастью и призывают манифестировать все свои заветные желания, ни на миг не задумываясь о внутренних и социальных барьерах, которые могут встать на пути.

Психологическое здоровье и религия идут рука об руку

Лиз очень переживала из-за психологических проблем и своей идентичности. Религия стала для нее и утешением, и тяжким грузом одновременно. Девушка испытывала стыд, но вместе с тем чувствовала себя спасаемой. Лиз казалось, что психотерапия и религия — взаимоисключающие вещи. У нее не получалось представить, как можно одновременно верить в Бога, полностью принимать себя и пользоваться научно обоснованными методиками помощи, в которой она нуждалась.

Данные исследований свидетельствуют, что религиозные практики обладают профилактическим действием в вопросах психологических расстройств [26]. Это не означает, что верующие не болеют и всегда радуются жизни. Просто для некоторых людей вера может стать эффективным и важным способом справляться с жизненными трудностями. Скорее всего, это связано с выгодами

и преимуществами религиозных общин. Верующие, принадлежащие к некоей группе, получают пользу от здорового образа жизни и социальных связей с близкими по мировоззрению людьми. Вера и религиозные убеждения могут дать надежду, которая так нужна в минуты отчаяния.

Религиозное сообщество, в котором культивируются принятие, вера и взаимопонимание, может приносить огромную пользу. Если мы хотим очистить религию от токсичного позитива, то необходимо сосредоточиться на том, чего мы действительно ждем от веры, — на мировоззрении, полном надежды, на коллективе единомышленников и на здоровых привычках. Религия не должна быть пространством, где человек ощущает себя уязвимым и где для достижения счастья от него требуется постоянно стремиться к моральному совершенству.

Наука и позитивное мышление

Научные исследования внесли свой вклад в распространение токсичного позитива. Когда стала популярной дарвиновская теория эволюции, в обществе появилось сильное стремление заменить авторитет религии на голос науки. Ученые произвели на свет многочисленные «научные исследования», дабы подтвердить, что определенные виды преуспевают благодаря биологическим преимуществам — скажем, жизнерадостному настрою и эмоциональной саморегуляции [27]. Проводились даже эксперименты, в ходе которых людей, больных, например, алкоголизмом и туберкулезом, лишали лечения, чтобы проверить их сопротивляемость и получить доказательства естественного отбора и выживания сильнейшего.

Оглядываясь на такую «науку» с сегодняшних позиций, мы можем испытать шок и ужас, но не будем забывать, что

в тот период подобные ученые считались экспертами. Их мнения, научные выводы и оценки пользовались доверием и большим уважением. То, что их идеи были направлены на достижение общественного счастья, лишь добавляло им популярности. Исследователи и сторонники евгеники обещали людям, что если просто избавиться от слабых и негативных членов общества, то жизнь оставшихся станет гораздо полнее и благополучнее [28]. Многие не смогли устоять перед такой перспективой.

Сегодня научные исследования по-прежнему считаются одним из самых надежных и заслуживающих доверия источников информации. Обычно так и есть. Со времен популярности евгеники методики существенно изменились и гуманизировались. Однако, наблюдая, что токсичный позитив остается с нами на протяжении веков, мы вынуждены посмотреть на ту роль, которую играет в этом научное сообщество, и на то, как позитивность продолжают позиционировать в качестве доказанного и хорошо исследованного способа достижения счастья.

Я своими глазами видела, как это отразилось на Тори, историю которой привела в первой главе. Она из тех людей, которые в бесплодных поисках иллюзорного счастья перепробовали все. Но самое примечательное в ее гонке за благополучием то, что большинство практик были якобы основаны на научных данных и исследованиях. Это лишь усугубляло ее стыд, когда в очередной раз не удавалось достичь желаемого результата. На наших встречах мы обсуждаем научные работы и их ограничения, а также то, что не все их выводы верны для каждого человека, поскольку они не испытаны абсолютно на всех людях в любых ситуациях (это относится и к научным выводам, которые я привожу в книге). Наука может ошибаться, и мы должны осторожно и обдуманно соотносить ее открытия с собственной

жизнью. Надеюсь, мои читатели также будут иметь это в виду, читая эту и другие книги о повышении качества жизни, основанные на научных изысканиях. Исследования необходимы, и, как правило, они приносят пользу. Но, как мы видим из истории, науку вполне можно использовать для укрепления весьма тревожных проявлений социального неравенства, объясняя это тем, что происходящее необходимо ради достижения счастья.

Для размышлений

Остановитесь на минуту, чтобы вспомнить установки, услышанные вами о позитивности в этих сферах жизни. Подумайте, как они повлияли на вас.

- Как позитивное мышление насаждается на вашем рабочем месте? Использовалось ли оно когда-нибудь, чтобы скрыть крупные проблемы? Что бы сделало ваше рабочее место приятнее для сотрудников?
- Сталкивались ли вы с тем, что медицинские работники поощряют в вас позитивное мышление? Как это повлияло на ваше здоровье или здоровье вашего близкого?
- Каковы ваши отношения с религией и эзотерикой? Является ли позитивное мышление неотъемлемой частью ваших убеждений? Как на ваше мировоззрение повлияли идеи, продвигаемые духовными лидерами вашей общины?

*Скажи спасибо
за уроки, которые
ты извлекла
из этой ситуации.*

.....

Можно испытывать благодарность за полученный опыт и одновременно сожалеть, что с вами такое случилось.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)