

# СЕГОДНЯ – БИТВА С... пессимистами

## СТАТЬЯ ПЕРВАЯ

Евгений Пятаков, *психолог*

• Крошка-сын... Впрочем, уже не крошка — пятиклассник, — пришёл домой. — А у меня сегодня три пятёрки: по ботанике, английскому и алгебре! — отрапортовал прямо с порога, но почему-то виновато съёжился.

— И чему тут радоваться? — хмурое лицо родителя глянуло из кабинета. — На олимпиаде по тому же английскому выше третьего места не поднимался. Да и не поднимешься с таким отношением к учёбе, — философское заключение было сделано уже под шелест листов какой-то старой книги, которую читал отец.

• — И не поднимешься! — эхом повторила мать. — А ты подготовился к контрольной по... по труду? Не зная, что назвать, она поинтересовалась, гремя посудой.

— Ну вот, опять, — тоскливо протянул сын-ученик. По труду контрольных не бывает. Кроме того, я только из школы! — нашёлся он, неуверенно разуваясь.

— не бывает — значит, будут, — изрекла мать. — Что там у вас завтра? Не пойдёшь никуда, пока не сделаешь уроки.

— Да я не спешу...

— Нахватал пятёрки — нечему радоваться: так должно быть всегда. А ты знаешь одни верхушки. Основы-то никакой!

• — Конечно, не знаю я английского! — тоскливо подумал пятиклассник. — И не узнаю. И на самом деле, радоваться нечему: случайно получил пятёрки, а когда раскусят, что на деле я ничего не знаю, — сразу будет ясно, какой я отличник... Он умудрился поступить в институт. Сначала не радовался пятёркам по экзаменах, потом — красному диплому. Не радовался работе, потому что привык не радоваться. Не радовался семье, потому что не завёл. Теперь не радуется бутылками, которые собирает на помойке, — просто нечему радоваться. Отец давно ушёл, а матери не понять, почему он вечно хмурый. Конечно, плохо воспитала сына, — грустно думает она.

**Н**ередко иной подросток умудряется так эффетивно и «железно-логично» доказать свою правоту (например, что жизнь — «полный отстой», и дальнейшее нахождение на этой земле бессмысленно), что даже

у большинства взрослых не находится сразу слов, чтобы достойно ответить. Ничего удивительного. Иногда даже очень богатый жизненный опыт — недостаточное подспорье. Требуются навыки ведения дискуссии (и не всегда честной). А их-то часто нам не хватает.

### «Устроим праздники из буден»

И хорошо, если такой подросток благополучно «переболевает» пессимизмом и не успевает «заразить» им своих сверстников. На практике же дела обстоят гораздо хуже. Результат — тысячи подростков, которые сперва обманули сами себя пессимистическими доводами (или были обмануты умелыми манипуляторами), а затем — «сели на иглу», ушли в секту или экстремистскую группировку, спились, просто «скатились» в безнадежную депрессию, а вышли из неё через всем известные «нематериальные двери». А всё потому, что когда-то, в самом начале гибельного пути, не нашлось кого-то, кто сумел бы грамотно «вправить им мозги». Слово «вправить» здесь ключевое, так как процедура эта бывает жёсткой, болезненной, а иногда и насильственной — подобно вправлению вывихнутых костей. Но так же, как вправление костей, — жизненно необходимой.

Основой человеческой личности являются базовые мировоззренческие идеи (о смысле жизни и бытия, о законах общества и т.д.). Некоторые закладываются в детстве, некоторые — позже. Особенно важен подростковый возраст, во время которого человек нередко устраивает сам себе самую настоящую «ломку и перестройку» мировоззрения — ищет новые идеи, отбрасывает старые (просто из-за навязчивого желания что-то делать и менять). Среди этих идей можно найти и нейтральные, и явно оптимистические, и пессимистические. Следование им достаточно быстро и с высокой вероятностью приводит к вполне ощутимому результату — положительному или отрицательному.

*Пример: Пессимистическая идея: все люди — враги. Действие: настороженное, изначально агрессивное отношение ко всем окружающим, ожидание и предвосхищение вражды. Результат (чаще всего) — настороженное и агрессивное поведение окружающих людей в отношении такого человека (и только его) как ответная реакция. Он же такой ответ воспринимает как доказательство своей правоты о всеобщей враждебности.*

*Оптимистическая идея: Если что-то хочешь получить, — надо этого добиваться, предпринимать конкретные действия, и тогда что-то хорошее получится — пускай и с десятой попытки. Действие: активные попытки получить желаемое. Результат (чаще всего) — получение желаемого (по закону вероятности) и/или других положительных «бонусов», не запланированных ранее (тот же новый опыт, знакомства, идеи, материальные приобретения).*

Чаще всего (и нередко эффективно) пессимистические идеи внушают «внешние агитаторы», действующие как сознательно, так и бессознательно. Сюда входят как обычные «махровые пессимисты», искренне верящие в свою упадническую философию и честно «несущие её в мир» — без преследования конкретных целей, так и агенты от

наркомафии (предлагающие «попробовать разок для интереса»), сект (приглашающих «побольше узнать о боге»), противоправных общественно-политических объединений и деструктивных субкультур. Эти действуют вполне сознательно, зачастую отлично осознают гибельность своих идей, лично в них не верят и следуют им только внешне, для виду.

*Первый этап: целенаправленное внушение, что существующий мир безнадежен и плох, что перспектив улучшения, на самом-то деле, никаких, и дальше — только холод, тьма и «медный таз, который всё накроет». Второй этап — убеждение, что путь к «светлому будущему» всё-таки есть, и он лишь один — следовать за агитаторами.*

Впрочем, есть и другой «активный агент» пессимизма — собственные пессимистические мысли, которые мы не умеем или не хотим контролировать, считая истиной высшей инстанции, позволяя им течь свободно в любом направлении, разливаясь, «затапливая» весь мозг. Впрочем, многие пессимисты и «предпессимисты» даже не подозревают, что собственные мысли можно и нужно контролировать — в отличие от подлинных оптимистов. Но об этом позже.

*Пример мышления ОПТИМИСТА (способного следить за своими мыслями): Ой, как же меня замучил мой начальник, к каждой ерунде цепляется! А дети... Колька опять «пару» принёс, а Ленка истерику закатила — новый плеер ей подавай... Как все надоели, бросить бы всё, к чёрту и... Так, стоп, чего это я тут сопли развёл?...*

*Ну устал за неделю, бывает... выходные впереди... отдохну — и всё нормально будет. Силы появятся, и все дела решу.*

Правильность оптимистических убеждений почти никогда не подтверждается, если сидеть сложа руки и ничего не делать (в отличие от пессимистических — и в этом суть пессимистической ловушки).

Хочу опровергнуть два типичных возражения против оптимизма, к которому призывает данная статья.

Возражение первое: народная мудрость гласит, что «пессимист — это хорошо информированный оптимист».

Только это не «народная мудрость», а типичный «народный миф» из той же серии, что и «водка без пива — деньги на ветер» (интересно было бы узнать, сколько людей заплатили жизнью за следование этой «мудрости»). А если серьёзно, то налицо подмена понятий. «Оптимиста» из этой поговорки лучше было бы заменить на «инфантила», а это уже совсем иное явление. Если говорить упрощённо, то это слово обозначает наивность, детскость, несамостоятельность, стремление смотреть на мир сквозь «розовые очки». Понятно, что такой человек, столкнувшись с реальным несовершенством мира, испытывает шок, начинает смотреть на всё сквозь «чёрные очки» и становится пессимистом. Чтобы стать подлинным оптимистом, ему предстоит многое узнать, понять, научиться видеть и любить мир таким, какой он есть, — с достоинствами и недостатками. Проще говоря, ему ещё

только предстоит «вырасти» из пессимиста в реалиста (нейтральное состояние), а уже затем — в подлинного оптимиста.

Нам возразят: легко быть оптимистом тому, у кого всё в порядке и жизнь благополучна. Но ведь есть и объективные обстоятельства, которые многим не дают быть оптимистами, как бы они ни старались.

### «А дорога — одна?»

Были, и, к сожалению, наверняка есть сейчас такие страшные места, которые можно с чистой совестью назвать «адам на земле». Одно из самых известных сегодня — фашистский концлагерь Освенцим. Выжить в этом лагере заключённому было катастрофически сложно. Всё было направлено на то, чтобы люди умирали — мучительно и неотвратно, в массовом порядке. Но многие выжили. Среди них был и ныне известный всему миру Виктор Франкл — создатель психотерапевтической школы, так называемой логотерапии (терапии смыслом). Именно в Освенциме — в ситуации жесточайшего столкновения с «внешними обстоятельствами», духовно ломавшим массы людей «как спички» и, что вполне логично, ввергавшими их в глубочайший пессимизм, он осознал и сформулировал базовые идеи своего учения. И благодаря им смог выжить. Суть идеи в том, что, если знаешь, *зачем*, можно выдержать любое *как*.

На практике большинство из заключённых, которые выдержали в лагере по несколько лет и смогли затем вернуться к нормальной человеческой жизни (не «опуститься», не спиться), — были не физически сверхвыносливые и не суперволевые индивиды (как можно было бы ожидать). Этим людей можно было бы назвать «неадекватными,

## Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

ненормальными оптимистами». Вопреки всем убийственным (в прямом смысле) обстоятельствам, абсолютной нелогичности, полной безнадёжности своего положения, эти люди «вбили себе в голову», что, когда они выйдут из этого лагеря, займутся тем-то и тем-то (напишут книгу, найдут потерянного в «вихре войны» ребёнка и дадут достойное образование, построят собственный дом и т.д. Каждый мечтал о своём). Именно эти чёткие цели помогли им выдержать все испытания, не сломаться. Им было, ради чего всё претерпеть.

Вот она, логика пессимиста. У «Что? Собрались? Веселитесь? Костер жжёте, песни поете, в речке купаетесь? Забыли, что через месяц будет? Зачётный экзамен. Чем время тратить, вы бы лучше, за конспекты засели. Не на пляже, а в библиотеке сидели. Не ровён час, и вы вылетите «к чертям». Куда потом деваться будете без дипломов?» Действительно, мрачный прогноз, с ним трудно спорить, особенно если не пытаться вырваться за рамки навязанной пессимистом логики.

Что же это за логика? Простейший пример её: А больше В, В больше С, значит А больше С. Есть сомнения в правильности? Нет. Именно поэтому формальная логика — великолепный и оправданный инструмент мышления, если это мышление решает задачи из области математики, физики и других точных наук, т.е. там, где факты однозначны и единственно верны, а связи между ними — очевидны.

А в жизни? В жизни она «хромает». Судите сами.

Вот пример рассуждения, построенного на чистой формальной логике: *Тот, кто делает мне добро (то, что мне приятно), тот мне друг. Кто делает зло (то, что мне неприятно), тот мне враг. До вчерашнего дня Сергей делал мне добро, и был другом, но вчера сделал зло (сказал, что я совершил глупость), и теперь он мне враг. Теперь я буду поступать с ним как с врагом до тех пор, пока он не начнёт снова делать мне добро. Тогда снова станет другом...*

Дикость? С точки зрения здравого житейского опыта, — да. Особенно если учесть, что «обиженный» даже не попытался поговорить с бывшим другом и выяснить причины его поступка (возможно, совершенно адекватного). Как результат, — потерял его из-за мелкой обиды. Возможно, навсегда.

Причина «хромоты» формальной логики проста: в повседневной реальности крайне мало бесспорных фактов и связей между ними. Жизнь вероятностна, а не однозначна. В чёткие планы постоянно вмешиваются факторы, «непредсказуемые» с точки зрения формальной логики, но вполне ожидаемые — с точки зрения обычного житейского «здравого смысла». В результате каждое событие может иметь несколько последствий — более или менее вероятных. Поэтому любой разумный человек — не только «махровый оптимист» — учитывает несколько наиболее возможных вариантов и действует соответственно.

*Так, отправляясь в поездку в другой город, любой человек берёт не только основной запас денег, который рассчитывает потратить, но и дополнительный — «для подстраховки», на «непредвиденные расходы».*

Впрочем, из сказанного есть исключение, когда пессимистический прогноз строится по всем законам формальной логики и почти стопроцентно сбывается. Это происходит, когда, столкнувшись с проблемой, человек ничего толком не делает, а только философствует о том, что будет с ним дальше вследствие этого ничегонеделания (при этом само ничегонеделание тоже «обосновывается» очень убедительно). Последствия же почти всегда одинаковы, а потому — легко предсказуемы.

*Посмотрим на абитуриента, который провалил досрочный вступительный экзамен (просто растерялся и начал заикаться, всё забывать и т.д.). При этом преподаватель повёл себя, на его взгляд, слишком жёстко (сказав, что удивляется, зачем этот человек вообще сюда пришёл, если не может толком ответить ни на один вопрос). Вернувшись домой в угнетённом состоянии он сразу попытался сесть за конспекты и начать учить всё заново. Естественно, ничего не получилось: в голове ничего не желало «укладываться». Решив, что всё безнадежно (и даже не подумав, что надо просто отдохнуть и отвлечься), — он начал рассуждать так: предварительные экзамены я провалил, хоть и готовился. А сейчас готовиться и вовсе не могу. Значит, провалю общие.*

*Раз провалю, значит, и в институт не поступлю. Раз не поступлю в институт, значит, придётся учиться тому, что неинтересно, и работу потом получать неинтересную. И жизнь потом вся будет — убогая и скучная. И на кой чёрт — такая жизнь?*

И попробуйте поспорить с этим рассуждением.

А оптимисты, решая проблему, движутся к успеху несколькими путями сразу (или, двигаясь одним, готовы задействовать и другой). Это суммирует вероятности успеха каждого пути и повышает общую вероятность.

Обретая за счёт формальной логики некоторую силу над людьми (ты с ним не связывайся, а то он тебя «по косточкам разберёт да по полочкам разложит»), пессимист за счёт неё же здорово подрывает жизненные ресурсы. Причём не только своих жертв, но и собственные. Причина — своими рассуждениями, своей тягой везде и во всем находить и опираться на однозначные и неоспоримые причины и следствия (чаще всего оказывающиеся негативными), пессимист постепенно выстраивает вокруг себя клетку из многочисленных преград — страхов и табу.

*Когда-то, попросив о помощи и получив грубый отказ, будущий пессимист решил раз и навсегда: «Все люди — жадные уроды, просить их о помощи бесполезно». И с тех пор больше не просил и, соответственно, не получал. Как следствие, — меньше общался с людьми и меньше имел от жизни, чем мог. Да ещё и копил факты, когда другим людям также отказывали в просьбах, а когда выполняли — «не замечал».*

Теперь о логике оптимиста. Он старается использовать вероятностную логику, которая говорит, что к цели можно идти разными

## Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

путями. Ни один из них не гарантирует успеха, поэтому нужно быть готовым, что придётся попробовать несколько вариантов, главное — спокойно относиться к возможным неудачам. Кроме того, любое событие в жизни — лишь одна из «сработавших» вероятностей. Не надо возводить её в ранг вечного закона. В следующий раз при тех же условиях события могут пойти по-другому. И к этому тоже нужно быть готовым.

Мышление оптимиста — разумное сочетание вероятностной и формальной логики. Первая используется при генерировании идей и подборе вариантов действий, вторая — при отборе наилучших. Плюс вера. Порой абсолютно нелогичная. Но благодаря ей некоторые люди совершали, казалось бы, невозможное. (Например, из самых низов общества, буквально из бездомных бродяг, выбивались в лидеры государств. Положительный вариант — Авраам Линкольн, отрицательный — Адольф Гитлер. Последнего едва ли можно назвать оптимистом. Скорее он был одержим манией власти. Но ведь верил же в свою Звезду!)

### **«Краткий курс молодого бойца с пессимизмом»**

Человек, который навязывает другому мысль, будто учиться — зря время терять, может быть жизнерадостным наивным простаком, пока далёким от пессимизма. Но дело в том, что, следуя за этой мыслью, и он, и

его единомышленники вскоре сделают свою жизнь жалкой и убогой — вопреки собственному желанию. И тогда поводов для пессимизма у них будет более чем достаточно.

Итак, что же делать, если такой пессимист — внешний (агитатор) или внутренний (собственные мрачные мысли) — начинает «давить на мозги»? Вот некоторые общие рекомендации.

1) Ни в коем случае не доверять ему полностью, каким бы уверенным тоном он ни говорил и какими бы «железными» аргументами не оперировал. Стараться смотреть сквозь эту внешнюю оболочку и пытаться понять суть.

Ведь уверенный безапелляционный тон — не доказательство правоты, хотя он может великолепно её имитировать. А формальная логика почти всегда рассматривает жизнь однобоко. И некоторые умудряются «доказать» правильность самой очевидной и несусветной лжи (правда, на время, но этого им бывает вполне достаточно для достижения цели).

Что же до аргументов пессимиста, то чаще всего они носят предельно обобщённый и неконкретный характер и «лопаются», как пузыри, стоит начать их критически осмысливать, а тем более — задавать уточняющие вопросы, приводить конкретные факты, доказывающие обратное.

*Вот разговор с пессимистом-нытиком (а, возможно, — «психологическим вампиром»). Ты говоришь, что тебе никто никогда не помогал, сколько бы ты*

*ни просил? А как часто ты просил? 2–3 раза в жизни? Маловато для глобальных выводов, что всем наплевать. А как ты просил? Типа, тебе надо, так что «вынь» тебе тотчас да «положь», без всяких «пожалуйста», «будьте так любезны», «войдите в моё положение»? Ну конечно, мы же гордые. Только вот и людям не нравится, когда с них чего-то требуют. Сам бы ты, такому тоже не помог. А напоминал ты о своей просьбе? Ни разу? Так что же ты хочешь? Человек не обязан всё бросать и бежать тебе на помощь, особенно если дело «не горит». Или держать твою просьбу постоянно в голове. И в этом нет ничего аморального. Так уж люди устроены — не ангелы, но и не черти. А вот мне, знаешь ли, помогли и не раз. И унижаться мне не приходилось. Как думаешь, почему?*

2) Ни в коем случае не принимать немедленных решений или рискованных действий под влиянием пессимистических мыслей. Всегда брать тайм-аут.

Особенно если этих действий или решений от вас требуют. Сам факт таких требований должен настораживать. Зачем, спрашивается, кому-то нужно, чтобы вы приняли решение немедленно (например, о пожертвовании денег на благо какой-то «церкви» — а, проще говоря, секты — и уходе в эту секту послушником)? Не для того ли, чтоб не успели передумать под влиянием новых аргументов, спокойных взвешенных расчётов?

3) Активно искать альтернативы тому, что предлагает внутренний или

внешний пессимист.

Даже если в данный момент его решение кажется единственно возможным.

Посоветуйтесь с друзьями, подумайте сами.

В конце концов, загрузите мозг всеми имеющимися фактами и перестаньте думать о проблеме вообще — на некоторое время.

Пусть над ней поработает ваше подсознание — глядишь, и «выстрелит» неожиданная идея.

Причём такая, до которой сознание в жизни бы не додумалось.

4) Если пессимист атакует, — либо атаковать в ответ, нанося «точечные удары» по его базовым «железным» аргументам, либо уходить в «глухую защиту». Чаще всего такая защита выглядит как жёсткий отказ от дальнейшего разговора и требование отсрочки для обдумывания услышанного.

5) Если пессимист начинает использовать «грязные» приёмы — узнавать их и адекватно реагировать.

А какие это приёмы? Перечислим основные.

- Апелляция к некоей абстрактной нравственности и доказательство того, что решение, правильное с точки зрения разума, в данном случае аморально.

- Единовременное «обрушивание на голову» оппонента огромного количества реальных негативных фактов с целью доказательства своей правоты (например, что мир катится в бездну, что дальше будет только хуже и т.д.).

- Выставление важных фактов, случившихся в жизни, в одностороннем негативном виде. Непроизвольное забывание и замалчивание многих важных подробностей.

## Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

- Выставление реальных, но единичных негативных фактов как единственных и неизблемых законов бытия, на которые следует ориентироваться (Например «Не делай добра — не получишь зла»).

- Навязывание «узкого» взгляда на явления жизни. Сведение всего её разнообразия к повторяющимся однотипным цепочкам типа: осознанная цель — конкретное обоснованное действие — закономерный результат.

- Агрессивное навязывание окружающим своих собственных правил жизни, которые пессимисту кажутся очень логичными и само собой разумеющимися, но часто совершенно не соответствуют общепринятым.

- Демонстрация своего нежелания подчиняться требованиям реальной жизни, агрессивное высмеивание их, выпячивание своей «оппозиционности» как несомненного достоинства, «заражение» подобной позицией других людей.

- Навязывание заведомо недостижимых идеалов в качестве реальных жизненных ориентиров, или достижимых, но непомерно высокими средствами (либо ты первый, либо — никто). Презрительное отвержение более реальных и достижимых целей как слишком простых.

Как выглядят реально эти приёмы и как с ними бороться? Об этом — в следующем номере.