

Cogito, ergo sum

Мысль, следовательно, существую

сам
себе
ПСИХОЛОГ

Артур Фриман
Роуз Девульф

Если бы
да кабы.

или

15 ментальных
ошибок



OZON.RU

ПИТЕР

**Arthur Freeman, Ph.D.
and
Rose DeWolf**

WOULDA•COULDA•SHOULDA

**OVERCOMING REGRETS,
MISTAKES,
AND MISSED OPPORTUNITIES**

HarperPerennial

Артур Фриман
Роуз Девульф

Если бы да кабы...

**или
15 ментальных
ошибок**

Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород - Воронеж
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара • Новосибирск
Киев • Харьков • Минск
2012

ББК88.5
УДК 316.6
Ф88

Артур Фриман, Роуз Девульф

Ф88 Если бы да кабы... или 15 ментальных ошибок, которые мешают вам жить.
— СПб.: Питер, 2012. —256 с.: ил.

ISBN 978-5-459-00891-3

Артур Фриман — всемирно известный психотерапевт, президент Института когнитивной терапии в штате Индиана и автор многих бестселлеров по когнитивной психологии, в том числе «10 глупейших ошибок, которые совершают люди». Кто из нас может похвастаться тем, что не совершал ошибок, не упускал возможностей или не сожалел о неправильном выборе? Эта книга для тех, кто все время думает о прошлом, считает, что мог бы что-то сделать, да не сделал, должен был выбрать одно, а выбрал другое. Доктор Фриман и его коллега Р. Девульф описывают техники и упражнения, которые позволяют читателям «разблокировать» их прошлое. Авторы показывают, как можно быстро избавиться от пагубных мыслей «если бы да кабы» и наконец-то осуществить свои желания.

ББК 88.5
УДК 316.6

Права на издание получены по соглашению с Harper Paperbacks (A Division of HarperCollins Publishers).
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 0-06-097335-8 англ.
ISBN 978-5459-00891-3

© 1989 by Arthur Freeman, Ph.D., and Rose DeWolf
© Перевод на русский язык, ООО Издательство «Питер», 2012
© Издание на русском языке, оформление,
ООО Издательство «Питер», 2012

Оглавление

Предисловие	13
Введение.....	15
Часть I. Как избавиться от диктата прошлого и наметить для себя новое будущее.....	19
Глава 1. Если бы да кабы	20
Наша жизнь — это минное поле.....	22
Как мы относимся к промахам.....	23
Откуда появляются «если бы да кабы».....	24
Не нужно задаваться вопросом «почему?».....	26
Не «почему?», а «что дальше?».....	27
Механизм «если бы да кабы».....	29
«Свидетели защиты».....	31
Новое направление.....	33

Глава 2. Взгляните на свою жизнь более реалистично.....	36
Как мысли влияют на эмоции.....	37
Как изменить свое понимание ситуации.....	40
Как избавиться от привычки негативного искажения реальности.....	40
Наиболее распространенные ментальные ошибки.....	42
«Если бы да кабы».....	57
Что вас беспокоит?.....	58
Глава 3. Вы правда хотите измениться?.....	67
Ах эти сладкие фантазии.....	68
Когда фантазии приносят вред.....	69
Наши скромные утехи	70
Защита от велений сердца.....	73
Давайте прикинем, какую пользу может принести изменение себя.....	75
Принять решение.....	77
Когда достаточно одной капли	80
Навстречу изменениям.....	82
Бросить вызов прошлому.....	83

Глава 4. Воспоминания о будущем и другие	
«ловушки памяти».....	90
Неврологические исследования.....	90
Три уровня памяти	92
Воспоминания «если бы да кабы».....	93
Правила памяти.....	94
«Воспоминания о будущем».....	96
«Заштопать» память.....	97
Эффект розовых очков.....	99
Почему не работает установка «просто забудь об этом».....	100
Что может помочь?.....	100
Тактика отвлечения.....	101
Изменение памяти	104
Глава 5. В будущее шаг за шагом.....	108
Пересчитать «жизненное уравнение».....	109
Решение проблем.....	111
Метод мозгового штурма.....	111
Настоящий секрет успеха.....	114
Маленькими шагами.....	115
Собрать нужную информацию.....	119

Подумайте о компромиссах.....	122
Перепроверка плана.....	125
Оценка рисков.....	126
Уменьшение уровня риска.....	128
Действуйте!	129
Глава 6. План Б — запасной вариант.....	130
«Маленький паук».....	133
Попытаться снова.....	135
Изменить план.....	136
Разработка альтернативного плана.....	137
Лицом к лицу с боязнью поражения.....	139
Не сдаваться!.....	141
Глава 7. Взять жизнь в свои руки.....	142
Процесс когнитивной терапии.....	143
Анализ мышления.....	146
Еще несколько вопросов.....	148
Начать действовать.....	149
Последствия выбора.....	151
Необходимая поддержка.....	153

Часть II. Как справиться с основными демотиваторами155**Глава 8. Эти ужасные «должен»...
Как не стать рабом личных стандартов.....156**

Сила заповедей.....157

Наши собственные «заповеди»158

«Правильное поведение».....159

Тропа вины.....160

Когда стандарты сталкиваются друг с другом.....162

Подвергнуть правила сомнениям.....166

Любой выбор имеет последствия.....169

Вперед по тропе жизни.....171

Глава 9. Отчаянное желание поквитаться.....172

История мести.....173

Когда вам больнее, чем «им».....174

Правила успешной мести.....179

Стоит ли это того?.....180

Определить, кто виноват.....182

Еще раз подумать.....183

Отбросить сожаления о потерях.....	184
Счастливая жизнь — самая лучшая месть.....	184
Глава 10. Сравнивая себя с другими	186
Сравнения.....	188
Субъективный процесс.....	190
Объективное сравнение	194
Проверка сравнения.....	197
Проверка вывода.....	197
Аргументация «все или ничего».....	198
Выбраться из ловушки сравнений.....	199
Глава 11. Потерянная или «неправильная» любовь.....	200
Препятствия на пути к любви	201
Пусть придет любовь.....	206
Ментальные ошибки в любовных отношениях.....	207
План романтических действий.....	213
Определиться с критериями.....	215
Только дураки влюбляются?.....	215

**Глава 12. Как образ мышления «если бы да кабы»
проявляется в повседневной жизни.....217**

Время паники.....217

Осознать свои мысли.....219

Прокрастинация220

Почему мы откладываем на завтра?.....223

Техника прокрастинации.....224

Результат «если бы да кабы».....225

«Сейчас», а не «потом».....225

Нарастание «если бы да кабы».....227

Культурное давление.....228

**Глава 13. «Они» — как противостоять давлению
окружающих.....231**

Самая простая защита от «если бы да кабы».....233

Техника разоружения.....233

Не падать духом!.....235

Неизбежное давление.....237

Искусство выигрывать.....238

Феномен «угасания».....238

«На рыбалке».....	239
Чувство вины.....	241
Почему «им» так хочется говорить о прошлом?	241
Да, но.....	244
Изменить «их».....	245
Прежде чем бросить попытки, попробуйте снова и снова.....	247
Присоединиться к «ним».....	250
Как справиться с «недосягаемыми»?	250
Глава 14. Буду, смогу, сделаю.....	252
«Зал славы».....	252
Взгляд Януса.....	253

Предисловие

С того времени, когда я разработал терапевтический подход, позже названный когнитивной терапией, прошло уже тридцать лет, и все это время я с большим удовлетворением наблюдал, как мои студенты, а позже коллеги, вносили свой вклад в развитие терапии беспокойства и депрессий, помогающей решению широкого спектра психологических проблем.

Артур Фриман является одним из них. Он проработал двенадцать лет в Центре когнитивной терапии Университета Пенсильвании бок о бок со мной и на сегодняшний день является одним из главных специалистов в этой области. Его профессиональные публикации по применению этого метода и наша недавняя совместная работа по терапии расстройства личности принесли ему признание в терапевтическом сообществе.

Я был очень рад, когда Артур сообщил мне о том, что совместно с Роуз Девульф начал работу над этой книгой. Роуз, высокопрофессиональная журналистка, много сделала для ознакомления широкой публики с когнитивной терапией. Ее способ подачи информации говорит о том, что она не только прекрасно разбирается в материале, но и умеет представить сложные сведения в удобоваримом, читаемом виде.

При написании книги «Если бы да кабы» глубокие знания Артура и умение доступно интерпретировать материал Роуз дали прекрасный результат — появилась работа, которая может оказать огромную помощь тем, кто чувствует себя заложником собственного прошлого.

Читателей этой книги может также заинтересовать, как возник и развивался данный терапевтический подход.

Тридцать лет назад я практиковал традиционный психоанализ и проводил исследования в рамках теорий Фрейда и терапии депрессий. Но полученные мной данные обнаружили их ограниченность. Я понял, что пациенты — неважно, какие психологические проблемы их мучили, — были склонны неправильно интерпретировать сигналы, поступающие от других людей. Кроме того, они также обладали массой необоснованных убеждений о себе и окружающих. Я узнал, что коррекция их неправильных оценок и ошибочных представлений улучшала внутреннее состояние и помогала им в достижении целей. Не было необходимости проводить много времени, выявляя детские проблемы. Концентрация на настоящих задачах, на «здесь и сейчас» была достаточной для исправления их душевного состояния в относительно короткие сроки. Научные исследования подтвердили мои наблюдения.

Полученные данные, а также обширный клинический опыт указывают на то, что люди могут контролировать болезненные изменения настроения и самодеструктивное поведение с помощью нескольких относительно простых принципов и техник.

Многообещающие результаты послужили катализатором распространения этих техник. На сегодняшний день центры когнитивной терапии открыты в Соединенных Штатах, Норвегии, Швеции, Дании, Англии, Шотландии, Италии, Аргентине, Франции, Испании, Португалии. Книги, подобные этой, делают эту терапию доступной широкой публике. Я уверен, что читатели найдут полезной технику достижения более счастливого состояния сознания путем устранения болезненной концентрации на прошлом, которую Артур Фриман и Роуз Девульф так метко называют «мышление в духе "если бы да кабы,,».

*Аарон Т. Бек, директор Центра когнитивной терапии и профессор психиатрии
Университета Пенсильвании*

Введение

Признайтесь — вы тоже склонны оглядываться назад, вспоминая прошлое, правда? Этим можно заниматься бесконечно! Но одно дело просто предаться приятной ностальгии— от души посмеяться над каким-нибудь случаем школьных времен или вспомнить слова битловской песни «Yesterday», и совсем другое — впасть в болезненные воспоминания об упущенных возможностях или каком либо поступке, который обернулся фатальной ошибкой.

Наверное, мало кто из нас *никогда* не сожалел об упущенном. О том, какой могла бы стать наша жизнь, если бы у нас было побольше смелости или в какой-то момент мы выбрали бы другую дорогу.

«Эх, если бы я только ухватился за ту работу, которую мне предложили пять лет назад, сейчас все было бы совсем по-другому!» — повторяете вы про себя. «Если бы я вышла замуж за Джона», «Если бы я тогда понял, насколько серьезна ситуация». Или просто: «Что именно я сделал не так?» Задним умом мы все крепки и легко отыщем ошибки, которые совершили в отношениях, работе и т. п.

Кого-то это вообще не беспокоит — небольшие ошибки в прошлом становятся для них всего лишь минорными: аккордами в общей симфонии успеха. Но для кого-то малейшие неприятности в прошлом возымели огромные последствия и все еще продолжают напоминать о себе. Зачастую мы начинаем чувствовать вину за то, что испортили свою жизнь, «профукали» возможности, стали жертвой обстоятельств.

И тогда мы начинаем мыслить в духе «если бы да кабы» — бесконечно «пережевываем», какой могла бы стать наша жизнь, если бы когда-то мы поступили по-другому.

Такой образ мышления парализует нас. Прошлое как трясина затягивает все больше и больше» и мы... сдаемся! Словно застываем, будучи не в силах предпринять какое-либо действие, которое могло бы оказать благоприятное воздействие на наше будущее, изменить жизнь к лучшему. Более того — мы уже не в состоянии наслаждаться тем хорошим, что есть сейчас!

Пожалуйста, поразмыслите над следующими утверждениями. Можете ли вы честно признаться, что некоторые из них вполне применимы к вам?

1. Я оглядываюсь на прошлое и вижу его скорее неудачным, чем успешным.
2. Мне бы хотелось изменить свою жизнь, но сейчас уже слишком поздно.
3. Я уверен, что если бы сделал все по-другому, то нашел бы ту любовь, которой мне так не хватает сейчас.
4. Я никак не могу примириться с тем, что кто-то, кого я очень уважал, неправильно меня понял (обманул, несправедливо обошелся со мной).
5. Я не могу быть счастливым, пока счастлив этот человек!
6. Если я совершу ошибку, она будет преследовать меня всю жизнь.
7. Если бы я раньше знал то, что знаю сейчас, то достиг бы карьерного успеха.
8. Если бы я знал то, что знаю сейчас, то состоял бы в счастливом браке.
9. Я чувствую вину за то, что произошло в прошлом, и никак не могу справиться с этим.

10. Ненавижу себя за то, что упустил эту возможность несколько лет назад! Нужно было предвидеть, что второй раз такого шанса не выпадет!

11. Мое состояние дел нынче уже не то. Я много думаю о том, что у меня было раньше и что я потерял.

12. Кажется, я постоянно думаю об ошибках, совершенных в прошлом. Просто не могу забыть о них! Это давит на меня! Я в беспросветной депрессии. Я безнадежен.

13. Мне бы хотелось забыть о случившемся, но другие люди не дают мне шанса, Я постоянно слышу упреки: «Мы же тебе говорили!»

14. Я всегда чувствовал, что у меня есть большой потенциал, чтобы найти свою любовь/сделать карьеру, но неудача неотступно следовала за мной.

15. Мне кажется, что лучшие годы моей жизни прошли впустую.

Если какое-либо из этих утверждений болезненно отозвалось в вашей душе, значит, эта книга будет для вас полезна. В ней рассказывается о действующей технике применения так называемой «когнитивной терапии» с целью избавить вас от мучительных переживаний по поводу ошибок и неудач, совершившихся в прошлом, и помочь вам просто наслаждаться жизнью.

Сегодня этот тип психотерапии — один из наиболее действенных. Разработал его доктор Аарон Бек, занимающий должность психиатра в Пенсильванском университете и являющийся сейчас одним из ведущих теоретиков психиатрии в мире. Привлекательность когнитивной терапии заключается в том, что она доступна для понимания и её легко применять в повседневной жизни. Многочисленные исследования доказали, что она успешно помогает отчаявшимся возродить надежду, разочаровавшимся — наметить новые цели, павшим духом — избавиться от депрессии.

В этой книге наглядно показывается, какое разрушительное влияние на нашу жизнь может оказать образ мышления «если бы да кабы», и шаг за шагом объясняется, как от него избавиться. В отдельных главах приводятся конкретные примеры — например, как справиться с эмоциональной зависимостью после разрыва отношений с любимым человеком; как побороть желание поквитаться с тем, кто вам «насолил»; что делать, если ваши знакомые мешают вам забыть о прошлых ошибках.

Эта книга научит читателей применять технику когнитивной терапии, чтобы получать удовольствие от жизни и открывать все новые и новые возможности.

ЧАСТЬ I

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ДИКТАТА ПРОШЛОГО
И НАМЕТИТЬ ДЛЯ СЕБЯ
НОВОЕ БУДУЩЕЕ**

Глава 1. Если бы да кабы...

Многие фразы начинаются так: «Ах, если бы...»

«Если бы я смог прожить свою жизнь — или хотя бы прошедшую неделю, или вчерашний день — снова...» «Если бы я тогда знал, что знаю сейчас!..» «Если бы я сделал тогда то, что должен был...» «Если бы я только сказал правильные слова, все было бы по-другому...» Заканчиваются они обычно следующим образом: «Но сейчас уже слишком поздно».

Звучит знакомо, не так ли? Кто из нас может с абсолютной честностью заявить, что никогда не допускал ошибок, никогда не упустил цель, никогда не сожалел о сделанном выборе или не страдал из-за действий других людей? Вы женились/вышли замуж не за того человека? У вас не та работа? Не успели сказать матери при жизни, как вы ее любили? «Проморгали» отличный шанс? «Лоханулись» и неоднократно? Вам уже начинает казаться, что это стало вашим стилем жизни?

Будьте уверены — вы не одиноки! Большинство вспомнит множество таких историй с несчастливym концом. Мы уже знаем, что даже самый маленький промах — минутная слабость — может повлечь за собой большие неприятности.



Вспомним примеры из жизни знаменитостей. Джордж Ромни, представитель республиканцев, лидировал в гонке за президентское кресло, но после опрометчивой и неудачной критики вторжения Америки во Вьетнам моментально потерял поддержку избирателей. Надежды представителя

демократической партии Эдмунда Маски на пост президента также быстро улетучились, после того как он слишком эмоционально отреагировал на агрессивные нападки прессы на его жену.

Вполне возможно совершить ошибку, даже если наши действия продиктованы здравым смыслом и многие поддержали бы нас. В качестве яркого примера приведем историю о молодом человеке, который был приглашен к участию в лотерее.



В штате Пенсильвания проходила лотерея, и призовой фонд на той неделе составлял 28 миллионов долларов. Пятеро друзей-сослуживцев обсуждали покупку лотерейных билетов и хотели разделить расходы между собой, чтобы в случае выигрыша одного из билетов разделить приз. Четверо из пяти договорились внести в общую кассу по 10 долларов каждый. Но пятый отказался, мотивируя это тем, что найдет лучшее применение своим деньгам. Каждый из нас знает (и существует такая статистика), что у человека больше шансов попасть под удар молнии, чем выиграть многомиллионный джекпот в лотерею. Большинство из нас согласилось бы, что решение молодого человека было благоразумным, если бы... мы не знали, что его приятелям достанется выигрышный билет!

И он кусал себе локти, когда узнал, что всего за 10 долларов мечта о 5,8 миллиона могла стать реальностью! А что сказали бы вы?

Но нам сейчас важно не то, сожалел ли он о своем решении и придут ли к нему такие мысли в будущем. Для нас

существенно, станет ли он *беспреданно* винить себя за то судьбоносное решение до конца своей жизни. И будет ли представление о том, что он *мог бы* себе позволить, отравлять удовольствие от того, что он *может* себе позволить?

Наша жизнь — это минное поле

Мысль предельно проста: когда мы идем по минному полю, вполне возможно, что рано или поздно мы наступим не туда. Иногда жизнь так похожа на поле, напичканное взрывоопасными минами!

Вот, например, вы соглашаетесь подписать договор, не прочитав маленькую сноску, написанную мелким шрифтом... Ведь вы же уверены в том, что человек, сидящий напротив, честен с вами и открыто отвечает на все вопросы. Но позже на душе начинают скрести кошки... Может быть, вы поступили опрометчиво? Наверное, надо было проверить. И вот оказывается, что вы действительно попали в неприятный переплет, подписав этот договор.

А та чудесная женщина (помните?) — вы не пригласили ее на свидание, потому что подумали: она такая высокая и не будет встречаться со мной — мой рост всего лишь 165 см. А потом она вышла замуж за парня ростом 160 см! И теперь каждый раз, встретив ее, вы думаете: «Как была бы прекрасна жизнь, будь я тогда немножко посмелее...»

Ваша мать считала Чарли разгильдяем, сестра — чурбаном, друзья — занудой, а священник — дрянным человеком, но вы все равно вышли за него замуж. И — увы! — они все оказались правы! Ах, если бы вы только прислушались к ним!..

У вас не заладились отношения с новым начальником, и в результате вы получаете бессмысленные задания. Вы готовы

закипеть от осознания вопиющей несправедливости. И никак не можете перестать жаловаться на судьбу, но от

этого только хуже — ваши коллеги уже косо на вас посматривают. Вы прекрасно понимаете, что бесполезно все время думать о том, что *должен был бы* сделать ваш начальник и как могли бы поступить вы, но...

Вы не смогли предотвратить беду, которая обрушилась на человека, который вам дорог... Или же навредили себе, не воспользовавшись подвернувшейся возможностью...

Или же чувство досады приходит к вам снова и снова при встрече старого знакомого, который, по-видимому, гораздо успешнее вас. Вы даже и понять не можете, какую сделали ошибку, но то, что совершили ее, — в этом уверены!

А еще может быть и так: близкий человек навязывает вам свое восприятие случившегося. В ваш адрес высказываются бесконечные упреки: «Надо было меня слушать! Надо было делать, как я говорил (а)!»

Как видите, мин на поле предостаточно. И так легко «наступить не туда»...

Как мы относимся к промахам

То, как мы реагируем на случившееся, в корне отличает нас друг от друга. Некоторые просто отмахиваются от ошибок (может быть, даже чересчур легкомысленно). У других есть замечательная способность оборачивать неудачи себе на пользу. Такие люди даже к серьезной, катастрофической ошибке отнесутся как к опыту, из которого можно извлечь полезный урок. Но большинство из нас — просто люди, которым приходится смириться с неудачными поворотами на жизненном пути.

Вы, несомненно, уже успели узнать, как тяжела эта битва, как нелегко справиться даже с самыми незначительными промахами и

оплошностями. Тяжело именно перестать думать о том, как можно было бы избежать неудачи. Тяжело переключить мысли на *что-то другое*. Это невыносимо,

действует парализующе. Будто идешь вперед, глядя назад через плечо. Будто пытаешься двигаться, по колено увязнув в жидком бетоне.

Мы называем это «постоянным чувством сожаления об упущенных возможностях». Люди, которые обращаются за профессиональной психологической помощью, не всегда осознают, что мыслят в стиле «если бы». Обычно они жалуются на депрессию, или постоянное чувство беспокойства, апатию, или же просто говорят: «Я очень, несчастлив(а)». Но если в основе этих жалоб лежит сожаление об упущенных возможностях, то образ мышления в стиле «если бы» очень легко распознается.

Когда пациенты описывают свои чувства», чаще всего они употребляют в речи прошедшее время. Обычно звучат фразы, подобные этим:

«Я продолжаю думать о том, что совершил. Я вконец утомлен этими мыслями, но никак не могу остановиться. Мне очень плохо, я больше не могу так жить».

«Я растратил всю свою жизнь впустую. У меня был шанс, но я его упустил».

«Снова и снова я проигрываю эту сцену с Ларри у себя в голове. Не могу ее забыть».

«Никто не ожидал, что моя жизнь превратится в этот кошмар. Я все думаю о том, что сделал неправильно».

«Ночью я не могу заснуть. Все вспоминаю ту ситуацию. Я так боюсь, что это случится со мной снова. Не могу перестать думать о том, что мне нужно было сделать. Не хочу, чтобы вся моя жизнь оставалась такой».

Откуда появляются «если бы да кабы»

Мы не должны страдать от таких мыслей всю жизнь! Нам нужно кое-чему научиться. С малых лет нас учат оглядываться на ошибки, извлекать из них уроки. Естественно,

любой ребенок может совершить плохой поступок: сломать игрушку друга или опрокинуть краски на новенький ковер в гостиной, нагрубить сестре — и вот уже мама ставит в угол и строго говорит: «Постой там немного и подумай о том, что сделал!»

Анализ прошлых ошибок — очень полезное умение. Именно так мы учимся быть тактичнее, осторожнее, культурнее. Если бы нам не дано было анализировать свои ошибки и их последствия, мы так и совершали бы их по сей день. В обществе воцарились бы хаос и жестокость! Именно поэтому во многих религиях уделяется большое внимание понятию греха. Именно поэтому суд обращается наиболее сурово с теми преступниками, которые не выказывают никаких признаков раскаяния. Если человек никогда не задумывается о том, что он сделал неправильно, значит, он умственно болен! Психолог Зигмунд Петровски, изучая поведение убийц-психопатов, обнаружил, что всех этих преступников характеризовало полное отсутствие чувства вины — они никогда не задумывались о последствиях своего деяния.

Вне всякого сомнения, периодический анализ последствия ошибок — полезное умение. Но бесконечно упрекать себя за совершенные ошибки — совершенно бесполезно! Если перестараться, и масло кашу испортит! Например, для улучшения здоровья можно придерживаться сбалансированной диеты, полной всех необходимых витаминов, но если будешь глотать витамины в неограниченных количествах — только хуже сделаешь. Аналогично усердное обдумывание прошлых ошибок грозит тем, что вы начнете мыслить исключительно в духе «если бы да кабы». Слит ком долго

рефлексируя, вы застрянете в этом навсегда и ни сможете остановиться.

В психологии есть термин, используемый для обозначения этого явления, — руминация (пережевывание жвачки). Пример из живой природы: говорят, что коровы

«жуют жвачку», потому что снова и снова пережевывают трудную для усвоения пищу. Иногда они даже отрывают проглоченное, чтобы снова измельчить его. Для коровы это нормальный процесс, так функционирует пищеварительная система животного. Но когда человек снова и снова ментально «пережевывает» события прошлого, это наносит большой вред его психике.

Трудно сказать, почему одни рефлексируют о былом именно столько времени, сколько нужно для усвоения урока, а другие пил (I) и не долго. Может быть, дело в том, что некоторые из нас фанатично религиозны. А может быть, наши родители слишком часто настаивали на том, чтобы мы «подумали о своем поведении». Воздействие окружающего мира на нас иногда почти незаметно. Возможно, такой образ мышления мы усваиваем автоматически еще в раннем детстве, поддавшись влиянию матери, отца, тети, бабушки. Ведь маленький ребенок не в состоянии анализировать поведение окружающих и делать свои выводы. Если кто-либо из членов семьи имел такой образ мысли, то мы могли усвоить его бессознательно.

Не нужно задаваться вопросом «почему?»

Возможно, это звучит не совсем убедительно, но знать, *почему* ваш разум застревает в прошлом, совсем необязательно, чтобы изменить ваше *отношение* к былому. Как мы поступаем с песчинкой, подавшей в глаз? Она невероятно раздражает! Но самое ужасное — мешает нам смотреть, куда мы движемся. Разве мы

будем терять время, размышляя, *почему* эта песчинка оказалась на нашем пути или *почему* она попала именно в наш глаз, или же просто вытащим ее и пойдём дальше?

Некоторые наши пациенты в Центре когнитивной терапии признаются, что если бы не «получили пинок», ни за

что не пришли бы сюда. Они уже пробовали обращаться за помощью к психологу, уже испытали на себе действие той или иной «терапии». Все было бесполезно! Они больше не верили в «лечение». Но в нашем центре они узнали, что когнитивная терапия — не «еще один вид терапии», а совершенно другой подход к проблеме мышления «если бы». Традиционный психотерапевтический метод напоминает археологические раскопки — копаем глубже и глубже в поисках артефактов прошлого. Но это не помогает в случае, если причина вашей депрессии в том, что вы и так слишком усердно копаетесь в прошлом! Раскопки прошлых ошибок могут помочь понять, почему в вашей жизни произошли те или иные события — но! — **не прекратят ваших страданий**. Если вы уже обращались за помощью к традиционной терапии в попытке устранить подход «если бы да кабы», вы это знаете.

Не «почему?», а «что дальше?»

Когнитивная терапия принципиально отличается от традиционной. Она действенна — побуждает к активности, к поступкам, а не просто к обсуждению проблем. Фокусирует пациента на достижении определенных целей, которые задаются им самим. Этот подход приносит плоды за рекордно короткие сроки — месяцы, а не годы. И самое главное, применяя его, мы задаемся вопросом: «Что будет дальше? », а не «Почему?»

Что бы ни произошло, это уже случилось. Возможность упущена, ее больше нет. Бесконечные воспоминания не вернут время назад. Они только помешают нам наслаждаться настоящим или двигаться вперед, в будущее. Приведут к тому, что мы сдадимся, перестанем действовать, станем апатичными. С другой стороны, мысли о новых свершениях, новых возможностях изменят наше отношение к жизни, подарят надежду, заставят действовать.

Но, как мы прекрасно знаем, недостаточно просто сказать: «Думай в позитивном ключе!», или «Забудь об этом!», или «Не падай духом, все будет хорошо!» Закрепление этого нового взгляда на жизнь требует чего-то большего, чем просто парочка позитивных лозунгов. Нужно истинное понимание того, как в людях формируются защитные психологические барьеры и как с ними справиться. Здесь помогает когнитивная терапия. Слово «cognitive» пришло из латинского языка, оно обозначает «обдумывание» или «осознание».

Многочисленные исследования показали, что когда человек расстроен, он склонен думать в негативном ключе и *даже не осознает этого*.



Вот пример образа мыслей, скажем, бизнесмена, который застрял в пробке по пути в аэропорт. «О, нет, я опоздаю на самолет!» — думает он. А затем мысли устремляются вперед с устрашающей скоростью. «Если опоздаю на самолет, не успею и на встречу. Если не успею на встречу, потеряю клиента. Потеряю клиента — лишусь работы. Если лишусь работы, больше такую не найду. Это равносильно смерти!..» Эти мысли приходят на ум так быстро, *почти машинально*, минуя сознание, и человек даже не замечает этого. Однако его самочувствие резко ухудшается: он потеет, голова гудит, начинает болеть желудок. *Но ведь фактически он еще не опоздал на*

самолет. У него еще есть шанс успеть или, возможно, рейс отложат. Ну даже если он опоздает, обязательно ли это повлечет за собой потерю клиента, работы и разрушение всей карьеры? Вряд ли! Если бы он осознал, о чем думает в данный момент, то понял бы, насколько драматизирует ситуацию.

Подобным образом размышления о прошлых ошибках могут повлечь за собой десятки, сотни негативных мыслей, которых мы не осознаем. Разве подумав: «Если бы я сделал то-то и то-то, то был бы счастлив», мы на этом останавливаемся? Как стайка испуганных птиц, наши мысли несутся вперед! «Мне следовало подумать!» «Я был идиотом!» «Я всегда все делаю неправильно» «Все думают, что я идиот!» «Я никогда ничего не добьюсь» «Я разрушил свою жизнь. Я тупица!» И так далее, пока не скрутит боль в желудке или не заколет сердце. Еще бы, а кто чувствовал бы себя хорошо при таких-то мыслях?

На самом же деле подобные нападки на себя являются несправедливыми и необоснованными. Зачастую сами с собой мы обращаемся так жестоко, как ни с кем другим. Мы становимся тем бизнесменом в пробке, который все накручивает и накручивает себя, и в конце концов это приводит к ухудшению самочувствия и к еще более мрачным мыслям.

Для того чтобы обрести контроль над ситуацией, нужно осознать, *о чем* мы думаем и *как* это влияет на наше настроение и поведение. Вот в этом нам и помогает когнитивная терапия. Ее цель — вынести в сознание все неосознанное. Она наделяет нас нужными инструментами для того, чтобы *услышать* себя.

В последующих главах описаны техники когнитивной терапии, а также упражнения, в которых применяются мощные психологические инструменты. А сейчас давайте еще раз вспомним, как с помощью осознания своего процесса мышления можно воспрепятствовать воздействию ошибок или потерь прошлого.

Механизм «если бы да кабы»

Вот наглядный пример обычного хода мыслей, который приносит нам нескончаемые разочарования. Назовем его «жизненное уравнение».

30

Часть 1. Как избавиться от диктата прошлого

В начальной школе мы все изучали простые уравнения. Учитель объяснял нам: $4+5=9$, $7+1=8$, $4+3=7$. Нас учили: чтобы решить пример, нужно взять все цифры слева, совершить математическое действие и написать ответ справа:

$$2+2=?$$

$$2+2=4$$

Также мы узнали, что различные комбинации цифр в левой части примера могут давать одинаковые результаты справа:

$$3+6=9$$

$$4+5=9$$

$$8+1=9$$

Мы росли и узнавали, что жизнь тоже полна уравнений. И подобно математическим примерам они имеют различные способы решения.

Возьмем такой случай: молодой человек идет в бар и встречает женщину, которая привлекает его внимание. Он улыбается ей, она улыбается в ответ. Теперь он помахал ей рукой, она сделала то же самое. Ага! Это «числа» в левой части уравнения. Каков результат? Она заинтересована.

Однако бывает так, что под действием эмоций мы забываем о простых математических законах. Вместо того чтобы выводить результат из своего жизненного опыта, мы начинаем с конца:

притягиваем за уши зависимость последствий от определенных действий!

Сначала мы разумно утверждаем, что можно привести много различных комбинаций цифр, которые в сумме дают девять. А затем неожиданно мы начинаем уговаривать себя, что *любая* комбинация цифр (то бишь наших действий) будет равняться девяти!..

Представим, что молодой человек заранее убедил себя в том, что он неудачник. Основываясь на каких-то событиях прошлого, он сделал вывод, что никакая женщина им

в принципе не заинтересуется. И вот он нехотя согласился пойти в бар с друзьями, хотя «знает», что ему эта вылазка не даст «ничего». В результате этим вечером он уверен, что любое действие приведет к искомому результату. Если женщина улыбнулась — он уверен, что она улыбнулась кому-то другому. Если помахала рукой — значит, сделала это просто из вежливости.

В своем уме он «написал» уравнения, доказывающие, что результат всегда один, причем заранее предопределенный. Молодой человек будет неправильно складывать числа, манипулировать уравнением. Если же его «жизненное уравнение» вдруг сойдется самым удачным образом, он придумает, какое число нужно отнять, чтобы получить ожидаемый им результат.

Так и происходит. Когда мы говорим себе: «Я совершил ошибку, и ее уже не исправить», то пытаемся заранее определить результат нашего уравнения. Если бы каждый ученый решал задачи подобным образом, мы все еще жили бы в пещерах, пытаясь развести огонь. Конечно, мы не можем игнорировать то, что произошло в прошлом, но это вовсе не значит, что былые события всегда будут стоять у нас на пути.

«Свидетели защиты»

Перед тем как сделать далеко идущие выводы, нужно тщательно проанализировать свои поступки. Адвокат сказал бы так: пусть сначала выступит защита. На юридических факультетах учат технике и стратегии ведения аргументированной дискуссии в суде. Мы же научим вас технике и стратегии ведения аргументированной дискуссии в собственном сознании.

Что, если бы действительно существовал такой суд, в котором нам выдвигали бы обвинения за все промахи, совер-

шейные в жизни? Например, мы представляли бы перед судом по обвинению в «непростительной глупости» за то, что потерпели неудачу в каком-то предприятии или сказали что-нибудь нелепое, что привело к разрыву только что зародившихся отношений.

Итак, «обвинение» выдвинуло против вас девяносто свидетелей. Кроме того, в «полицейской глупости» имеется ваше подписанное признание. Вот прокурор произносит обвинительную речь, затем встает адвокат и говорит пару слов в вашу защиту. Всего пару слов! «Дамы и господа присяжные, — говорит он, — несмотря на все то, что вы сейчас услышали, мой клиент — хороший человек». И все.

Как вы думаете, каким будет вердикт судьи? Каковы ваши шансы выиграть дело? Где-то между нулем и нулем, не правда ли? Суд не только признает вас виновным, но и приговорит к пожизненному заключению! А теперь вообразите такой сценарий. После выступления девяноста свидетелей обвинения защита вызывает своего главного свидетеля — мать Терезу. Она утверждает, что в тот вечер вы ужинали с ней и папой Иоанном Павлом II. Она оспаривает заявление прокурора. Она говорит, что

когда вы признались в своей вине, вы были, вероятно, в смятении или вас принудили. При необходимости папа римский тоже готов дать показания в вашу защиту.

А теперь каковы ваши шансы на оправдательный приговор? Наверняка процентов сто! Судья не только освободит вас, но еще и пригласит на обед!

И, наконец, последний, наиболее вероятный сценарий: обвинение представляет за семь дней девяносто свидетелей, которые дают показания против вас, но ваш адвокат находит пятьдесят свидетелей в вашу защиту за период в четыре дня. Они описывают ваше психологическое состояние при совершении «преступления», указывают на смягчающие обстоятельства, разъясняют события, которые привели

к вашему проступку. Также они дают показания о других эпизодах вашей жизни, в которых вы предстаёте в более выгодном свете.

Каковы теперь ваши шансы? По крайней мере, пятьдесят на пятьдесят, даже если число свидетелей обвинения превышает число свидетелей защиты. А почему? Потому что свидетели защиты помогут судье посмотреть на эту историю с другой стороны. А это в свою очередь может обернуться решением в вашу пользу. Возможно, суд решит, что вашей вины вообще не было. Или признает, что вы совершили глупость, но уж точно не «непростительную». Вам дадут второй шанс.

На страницах этой книги мы покажем, как защищаться перед судьей, который живет в вашем сознании. Если вы научитесь защищать себя перед самим собой, то вполне вероятно, что выносимый вами приговор будет не так суров.

Когда оглядываясь на прошлое, вы восклицаете: «Я упустил единственный шанс в своей жизни!» или «Я допустил непоправимую ошибку!» — вы признаете себя виновным без какой-либо возможности справедливого приговора. Если вы никогда не приводите контраргументацию, альтернативные объяснения,

доводы в свою защиту, значит, пожизненно приговариваете себя к несчастью.

Очень редко мы действительно заслуживаем такого сурового приговора. Дайте справедливости шанс! Цель этой книги — бросить вам спасательный круг.

Новое направление

Воспользоваться этим «кругом» — не значит просто согласиться с тем, что мы хотим выбраться из прошлого. Это значит *действовать* особым образом, чтобы достигнуть результата.



Есть старый анекдот о человеке, который каждый день молился Богу, чтобы тот помог ему выиграть в лотерею. Но прошло десять лет, а наш герой не выиграл ни копейки. В отчаянии он упал на колени, простор руки к небу и запричитал: «Боже, почему ты оставил меня? Разве я не был праведным? Разве я не молился два раза в день в течение десяти лет? Почему ты так и не ответил на мои молитвы? Почему я не выиграл хотя бы крошечного приза в лотерею?» Вдруг возник свет и зазвучал голос с небес: «Джо, Джо... Я слышу тебя. Я слышал все твои молитвы. Я знаю, ты хороший человек. Но, Джо, помоги же мне — купи наконец билет!»

Нам нужно купить билет! Нужно сделать усилие. От нас не требуются *огромные* усилия. Изменить негативный образ мыслей не так сложно, как вы думаете. Нередко в центре когнитивной терапии

мы слышим сомнения пациентов: «В моем случае это наверняка не сработает, потому что я в глубочайшей депрессии. Я попал в беду, я несчастен... Еще один способ анализа проблем вряд ли может облегчить мои страдания...»

Нет, может!

Вы когда-нибудь видели гигантский «Боинг-747», приземляющийся к аэропорту? Огромная машина движется по направлению к терминалу, где ее поджидает работник аэропорта, чтобы под каждое шасси самолета установить пару деревяшек размером с каминное полено. Для чего они нужны? Они предотвращают движение этого огромного лайнера. Удивительно, но «деревяшки», которые не дают человеку двигаться, точно так же малы! Конечно, они не смогли бы удержать лайнер ил полном ходу. Подобно этому и человек легко сможет сдвинуться с места «при включенном двигателе». Техника, описываемая в последующих главах, по-

может вам «включиться», начать движение, «перескочить деревянныешки» и устремиться вперед. Двигаться вперед — не значит забыть, где вы были, а понять, что это *не единственное* место, где вы можете находиться.

Глава 2. Взгляните на свою жизнь более реалистично

В комедии Мэла Брукса «Сверкающие седла» есть сцены, наглядно демонстрирующая образец мышления в стиле «рели бы да кабы». Плохие парни преследуют хороших парней в пустыне. Плохие догоняют, и хорошим надо решить, как их остановить. Что же они предпринимают?

Они решают установить автомат приема платы за проезд, цена — пять центов. Плохие парни подбегают к автомату и обнаруживают, что у них не хватает денег. Они отправляют одного из своей шайки обратно в город за мелочью. Пока все нетерпеливо ждут возвращения посыльного, хорошие парии ускользают.

Конечно, это абсурдно — автомат по приему денег в центре пустыни! Сидя в уютном кресле кинотеатра, мы от души смеемся над плохими парнями. Мы-то прекрасно понимаем II отличие от них, что можно просто объехать этот автомат и двигаться дальше. Что может им помешать?

Представьте, о чем они думают: «Черт возьми, автомат по приему платы! Мы уже было нагнали тех парней! Надо было взять с собой побольше монет. Надо было это предвидеть... Не стоило сегодня утром покупать кофе! Мы бы уже были на пути в Денвер! А теперь сиди и жди, пока кто-то принесет деньги. Пока мы ожидаем, цена может подняться о десяти центов!..»

Эта сцена так популярна у поклонников фильма, потому что является прекрасной пародией на человеческое поведение. Некоторые из нас всю жизнь проводят в размышле-

ниях, как справиться с очередным «автоматом по приему платы», появляющимся на их пути, даже не задаваясь вопросом: а имеет ли он вообще право там быть? Мы даже не пытаемся найти обходной путь или не хотим игнорировать глупое препятствие. А некоторые из нас так рьяно готовятся ко всем возможным преградам, что так никогда и не начинают свой путь.

Сцена из фильма — меткая метафора нашей проблемы. Автомат в ней — нечто реальное, не мираж. Точно так же сожаления о прошлой жизни являются совершенно реальными для нас — это чувство, что наш поезд давно ушел. Но дело не в *реальности* проблем, а в нашем *образе мыслей*. Мы так сфокусированы на этом барьере — автомате по приему платы, что не в состоянии заметить километры и километры свободного пространства вокруг нас. Мы автоматически принимаем глупые

правила, установленные не нами. Давайте немного отвлечемся от фильма и представим ситуацию из реальной жизни. Вы порезались, и вам нужно ехать в больницу. По дороге вам встречается автомат по приему платы за проезд, но у вас нет нужной монетки. И что, так и будете сидеть, обливаясь кровью и сокрушаясь о том, что не поехали другой дорогой, или же проедете вперед, а плату за проезд потом переведете через банк?

Очевидно, у плохих парней из фильма стресс. У них был трудный день. Поэтому их образ мышления далек от совершенства. Более того, их никто не учил справляться со сложными дилеммами и анализировать собственные мысли!

Как мысли влияют на эмоции

Анализ того, о чем мы думаем, является ключевым моментом когнитивного подхода. Наш образ мышления влияет на наши чувства, на наше поведение. Если мы воспринимаем определенные события вредными, угрожающими,

то расстраиваемся, ощущаем беспокойство, впадаем в депрессию, а это в свою очередь приводит к тому, что мы плачем, избегаем людей и активных действий.

Зачастую, когда мы мыслим в таком ключе, то искажаем реальность. Это не значит, что мы «сходим с ума». Те парни из фильма, застрявшие в пустыне с автоматом, не идиоты. Они просто позволили обстоятельствам взять верх над их здравым смыслом. Такое периодически случается со всеми нами.

Вот пример «искажения реальности», который многим покажется знакомым.



Одним прекрасным утром телефон Джули разрывается от звонка. Она снимает трубку, и секретарь докладывает ей, что звонит Пит. «Ох, — думает Джули, — кажется, у меня проблемы». Пит наверняка звонит, чтобы спросить об отчете, который она обещала сделать к сегодняшнему утру. Но бумаги еще не готовы! Все, что Джули может предложить Питу на данный момент, — это жалкий лепет в свое оправдание. А Пит не из тех, кто будет терпеливо выслушивать чьи-то причитания. В животе у Джули неприятно холодеет. «Что ему нужно? Неужели он думает, что у меня нет других дел!» Она громко и напористо начинает беседу; «А, Пит, здравствуй... Чем могу помочь?»

«Доброе утро, Джули, — отвечает Пит. — Я хотел бы попросить тебя об одолжении. Мэри Эллен из отдела маркетинга сказала, что Херб Винсент подал резюме на свободную вакансию, а ей нужна чья-то рекомендация. Ты хорошо знаешь Херба, не так ли? Позвони Мэри Эллен, пожалуйста. Спасибо большое!.. И еще одна вещь — сейчас звонили из Бартлетт, говорят, что снова придется отменить нашу



встречу. Так что пока можно забыть об отчете. Ну ты не очень расстроишься по этому поводу, правда? У тебя и без него дел по горло».

С вами такое не раз случалось, правда? Вам тоже приходилось «накручивать» себя по поводу того, что сейчас случится. Вы ярко представляете себе будущие события, слышите слова участников, все ваши нервные клетки *чувствуют* это. Но ничего подобного не случается! Даже и близко нет!



А вот другой пример. Диана и Джим случайно столкнулись в коридоре. Диана улыбается и радостно приветствует Джима. Но он пронесется мимо, не обращая на нее внимания. Диана оборачивается и смотрит ему вслед. «Вот идиот, — закипает она. — Настоящий сноб! Когда ему нужна помощь, он любезничает со мной, но потратить три секунды на то, чтобы поздороваться, — нет, он слишком торопится!»

К Диане подходит Рита. Она сообщает: Джиму только что позвонили из больницы — его отец в критическом состоянии. «Бедняга... — вздыхает Рита. — Он страшно подавлен. Я предложила подвезти его до больницы, но...»

«Ах...»

Ну что, Джим все еще остается идиотом в глазах Дианы? Конечно же, нет!

Мы видим, что в обеих ситуациях происходит следующее: мы искажаем реальность, «перепрыгивая» от предпосылок к неправильным выводам.

Как изменить свое понимание ситуации

Будет справедливо признать, что любую ситуацию можно рассматривать как в позитивном, так и в негативном свете. И люди зачастую склонны дурачить самих себя. Возьмем регби-тренеров: «Эта команда невероятно хороша! Но вы, парни (пятидесятикилограммовые дохляки), сейчас пойдете и сделаете этих парней (стокилограммовых верзил), размажете их по всему полю! У них нет шансов!» И может случиться так, что тренер так заразит своих игроков решимостью и энтузиазмом, что они пойдут и действительно выиграют! Подобным образом некоторая доля здорового оптимизма и веры в победу поможет вам достичь большого успеха в вашем деле.

Это ни в коем случае не значит, что нужно быть безрассудно оптимистичным. Если у вас боли в груди, отдающиеся в руке, а вы твердите себе: «Я слишком молод для сердечного приступа», то можете попасть в серьезную беду. Но факт остается фактом: негативное искажение видения ситуации причиняет нам наибольший вред. В этой книге мы фокусируемся на ошибках мышления, так как они являются основной причиной возникновения проблем «если бы».

Как избавиться от привычки негативного искажения реальности

Вспомним приведенные выше ситуации: и Джули, и Диана делали определенные выводы, не зная, правильны ли они. Как мы поняли из первой главы, негативные идеи могут так быстро захватить нас, что мы даже не успеваем осознать этого. Мы имеем дело уже с последствиями - такого хода мыслей — депрессией, угнетенностью, апатией, чувством потери контроля над ситуацией. Негатив-

ный опыт прошлого существенно влияет на формирование таких мыслей, и это даже превращается в привычку — «думать о плохом».

Наверняка раньше вы даже не думали, что слово «привычка» можно применить к вашему образу мышления. Привычка в традиционном понимании — некое физическое действие, обычно вредоносное (вроде курения). Но не забывайте, привычка — это то, что человек делает бессознательно, автоматически. Например, поворачивает ручку двери или нажимает на педаль тормоза, когда видит красный свет. Кто-то со стороны, конечно же, заметит, что вы всегда поворачиваете ручку двери, чтобы проверить, закрыта ли она; вы же делаете это *машинально*, не осознавая своих действий. Большинство ежедневных действий (встаем утром, умываемся, ходим, разговариваем и т.п.) мы выполняем без участия сознания, делаем их по привычке. Это делает жизнь проще. Если бы у нас не было привычек, мы сошли бы с ума. Нам пришлось бы концентрировать внимание на каждом движении!

Аналогично в течение нашей жизни у нас развиваются *привычки мышления*, которые со временем становятся такими же естественными, как дыхание. Есть ли среди ваших знакомых человек, который всегда говорит: «Ты *никогда* меня не слушаешь!» или «Такое *всегда* со мной происходит!» Такой человек склонен к огульным обобщениям — они вошли у него в привычку. Но справедливо ли в таких случаях говорить «всегда» или «никогда»? Конечно, нет, и большинство сочтет такие слова раздражающими. А человек, произносящий их, даже не осознает, насколько часто он делает ошибочные обобщения.

Чтобы устранить вредную привычку, сначала ее нужно осознать. Например, чтобы перестать грызть ногти» надо обратить внимание на это действие и прекратить его. Мышление в стиле «если бы да кабы» — тоже вредная привычка. Она может легко закрепиться при попадании челове-

ка в трудную ситуацию, и это не просто одна негативная мысль, а целый комплекс ментальных ошибок. У разных людей набор таких ошибок значительно варьируется.

Наиболее распространенные ментальные ошибки

Как же происходит искажение мышления? Перечислим лишь некоторые ментальные ошибки. Они являются общими для всех нас и могут причинить большой вред, когда становятся единственным способом формирования отношения к жизни.

Очень полезно описать ментальные ошибки и присвоить каждой собственное название. Представьте, что соседка интересуется вашим мнением о новых занавесках, которые она недавно повесила на кухне, а вы отвечаете: «Какие занавески?» Возможно, вы десятки раз проходили мимо соседнего дома и не замечали их. Вы думали о других вещах. А теперь, когда соседка обратила ваше внимание на занавески, наверняка заметите их в следующий раз, когда будете проходить мимо.

Подобным же образом, когда вы познакомитесь со всеми ментальными ошибками и способами искажения реальности, вы с легкостью сможете сами обнаружить их в своем сознании, а главное — начать менять негативное мышление на позитивное.

1. «Все или ничего»

Мы пребываем в твердой уверенности, что если не получим «все», то не получим «ничего». Мы видим жизнь только в черно-белых тонах. Если мы не выиграем, значит, потеряем все. Если вы поймали себя мысля наподобие «Если и не сделал это раньше, значит, уже никогда не смогу» или «У меня не получилось стать президентом компании в воз-

расте сорока лет, поэтому я полный неудачник», значит, для вашего мышления характерна именно эта ошибка.



Во время первого года обучения в колледже у Сэнди возникли личные проблемы, и она отстала от программы. В результате не могла придумать ничего лучше, как бросить учебу вообще. «Ничего, в следующем году начну заново», — решила она, но вместо этого стала работать. Тогда ей нравилось, что она зарабатывает деньги, но сейчас, в 31 год, Сэнди в полном отчаянии и очень жалеет, что не закончила обучение. «Если бы я осталась в колледже в том возрасте, то сейчас все было бы совсем по-другому, — жалуется она. — Но сейчас уже слишком поздно. Если я пойду учиться, то закончу только в 35 лет».

Сэнди мыслит по принципу «все или ничего». Возможно, ей не стоило бросать учебу совсем? Она отстала по большинству предметов и забросила все. Может быть, стоило поговорить с преподавателями и заниматься хотя бы по нескольким предметам? В таком случае она смогла бы остаться в колледже. Полностью отказавшись от учебы, она упустила прекрасную возможность окончить курс обучения позже.

И теперь, когда ей 31, она снова допускает ошибку. Сэнди решила, что в колледж следует ходить в восемнадцать лет, а позже вообще об этом не стоит думать. Таким образом, она упускает возможность получения специальности. Да, ей будет тридцать пять, когда она закончит учебу, но через четыре года ей и так будет тридцать пять! Если к тому времени у нее появится специальность, которая ей так нужна, вполне вероятно, она станет гораздо

счастливее, чем сейчас. Одно небольшое усилие избавило бы ее от сожаления об упущенном на всю оставшуюся жизнь.

2. Перфекционизм

Это близкая родственница ментальной ошибки «все или ничего». Если мы не можем сделать что-либо идеально, то чувствуем себя обеспокоенными, расстроенными, обреченными. Такая ошибка особенно мучает нас, так как в реальности очень трудно быть идеальным на все сто процентов. Иногда, будучи не в силах довести что-то до совершенства, мы вообще бросаем дело.



Боб был приятно взволнован, когда ему дали задание составить новый маркетинговый план для своего отдела. Если он сделает работу хорошо, его заметят. Боб усердно работал над планом, но результат никак не мог его удовлетворить. План казался далеким от совершенства. Вот уже и срок прошел, а Боб все тянул со сдачей. В результате он просто ничего не сделал.

Впоследствии Боб говорил себе: «Я мог бы выполнить задание хорошо, но у меня не было времени» или «Наверное, надо было сдать свой план, возможно, он оказался бы хорошим». Однако он не может не признать, что невыполненная работа подорвала его положение в компании. Излишний перфекционизм способен ухудшить вашу жизнь, лишит вас удовлетворения от деятельности, даже если вы все делаете хорошо.

Представим, что Боб — член бейсбольной команды, которая выиграла чемпионат лиги. Он по праву гордится собой и своей командой за это достижение. Но затем команда проигрывает решающую серию игр и упускает приз.

Команда Боба спустилась с первого на второе место. Если среди ее болельщиков есть перфекционисты, они будут ду-

мать, что члены команды — «лоботрясы». И Боб думает так же. Он чувствует себя неудачником. «Могли бы сыграть и лучше! Я должен был лучше работать с мячом!» Другие члены команды тоже разочарованы поражением, но все же чувствуют немалое удовлетворение от того, что достигли первого места в лиге. Они говорят: «Подождем следующего года». Но Боб уверен — раз они потеряли главный приз, значит, потеряли все!

Есть разница между позитивным подходом «Я сделаю свою работу хорошо» или «Я буду тренироваться до тех пор, пока не получится» и негативным «Я не могу проиграть, потому что в таком случае я стану никчемным человеком».

3. Глобальное обобщение

Как это происходит? Мы берем результат единичного события и делаем глобальный вывод: если неприятность случилась хоть один раз, значит, она будет преследовать нас постоянно.



Дебби рассчитывала на карьеру писателя. Она отправила свою статью, которая, по ее мнению, была очень хороша, редактору местного журнала. Неделю спустя статью вернули, сопроводив ее письмом с вежливым отказом. Теперь Дебби никак не может начать действовать снова. «Если бы я написала статью получше! — повторяет она себе. — Наверное, у меня нет способностей. Редакторам не нравится то, что я делаю».

Редакторам? Ее статью отверг всего лишь один редактор одной газеты (и вполне возможно, что отверг несправедливо). Но теперь Дебби переносит единичный опыт на все возможные случаи.

Как легко может мысль «Я попыталась один раз, и это не сработало» трансформироваться в «Не стоит дальше пы-

таться, никогда ничего не получится». Вместо того чтобы мучить себя бесконечными сожалениями об одной неудаче, Дебби лучше было бы вступить в ассоциацию журналистов и послушать множество историй о том, сколько отказов можно получить, прежде чем твою статью примут в журнал.

4. Навешивание ярлыков

Это вид обобщения. Происходит обобщение по нарастающей: «Я не могу ничего сделать, у меня ничего не получается», «Я не могу продать эту статью редактору, значит, я не смогу продать ни одну статью». «У меня не получилось продать эту статью, значит, у меня ничего в жизни не получится». Никто не сможет осудить вас строже, чем вы сами!

Объективно мы не можем не признать, что Дебби уже достигла успеха в чем-то — она *написала* эту статью и *отправила* ее редактору. Если последний отверг одну ее работу, это не значит, что нужно навесить на себя ярлык неудачника на всю оставшуюся жизнь.

5. Драматизирование

Излишнее драматизирование ситуации происходит в следующих случаях. Первый — это наше любимое «делать из мухи слона». Мы преувеличиваем негативный результат каждого маленького промаха. Вспомните бизнесмена из первой главы, опаздывающего на самолет. Он совершил именно эту ментальную ошибку — еще не опоздал на самолет, но уже мысленно разрушил свою карьеру. Второй случай — безоговорочная капитуляция при возникновении реальных проблем: «Я потерял работу и уже не найду другую. Нет смысла искать. Все равно для меня подходящих предложений нет. Без работы я ничтожество. Дальше уже ничего не имеет смысла».

Драматизирование можно наблюдать на каждом шагу. «Если бы я только принял то предложение от Корпорации

Джонсов, то сейчас уже был бы вице-президентом. Но я отклонил предложение и тем самым разрушил свою жизнь. Теперь уже слишком поздно что-либо предпринимать». Возможно, это и было ошибкой и та вакансия навсегда упущена, но разве разумно делать из этого вывод, что не осталось никаких других возможностей? Очевидно, нет.

6. Преуменьшение

Зачастую мы виним себя за то, что недостаточно обдумали какое-либо решение, впоследствии негативно повлиявшее на нашу жизнь. Или не уделили должного внимания важным событиям. В обоих случаях мы имеем дело с преуменьшением.



Вот первый пример. Нэнси уволилась с хорошего места, так как нашла работу получше. Она навела справки у сослуживцев: новая работа сулила хорошие возможности. Конечно же, она не могла знать, что владельцы решат продать фирму конкурентам. Когда это произошло, Нэнси вместе со многими коллегами попала под сокращение. Теперь она винит себя за свою «недалековидность». «Я должна была предвидеть, что такое может случиться!» Она никак не может простить себе решение, которое в то время казалось вполне разумным.

Преуменьшение происходит также, когда мы действительно *не уделяем* внимания важным событиям.



У Джо намечается контрольная в среду. Он прекрасно знает, что оценка повлияет на итоговый результат учебы. Но он предпочитает сильно об этом не беспокоиться. «У меня полным-полно думает он. — Подготовлюсь вечером накануне».

Но к вечеру выясняется, что в библиотеке разобраны необходимые ему книги. «О нет, мне нужно было прийти пораньше!»— досадует Джо. Преуменьшив важность события, Джо сам загнал себя в яму «если бы да кабы».

7. Сравнение

С ранних лет нас учат сравнивать себя с другими: «Посмотри, как тихо играет малыш Роберт. Почему ты не можешь играть так же?», «У твоей двоюродной сестры в дневнике одни пятерки! Если бы ты постарался, то получил бы такие же оценки». Вскоре мы автоматически начинаем замечать, что кто-то сильнее или умнее нас, у кого-то больше способностей и т.д. Здоровая конкуренция в принципе неплохая вещь, если только мы не чувствуем себя хуже других людей, не считаем их более счастливыми, более востребованными, более успешными.



Джон впал в удрученное состояние, когда прочитал в газете заметку о том, что Эд, его бывший сослуживец, стал вице-президентом калифорнийской фирмы, работающей в сфере компьютерных технологий. Никогда еще Джон не чувствовал себя таким неудачником. Эд уволился из фирмы Джона пять лет назад. И наш герой думает: «Я тоже мог бы уволиться. Я должен был! Какой же я идиот. И такова вся моя жизнь!»

Джон делает выводы об успехе Эда, не зная ничего о его жизни или фирме, в которой тот работает. Джон уверен, что в любом случае дела у Эда идут гораздо лучше, чем у него, и, таким образом, не оставляет себе шанса взбодриться и Предпринять решительные действия. Он считает, что любое «равнение с Эдом будет не в его в пользу.

8. Некритичное восприятие критики

Мы склонны оценивать себя по отзывам, которые получаем извне. Спортсменам иногда приходится мириться с неодобрительными возгласами, раздающимися с трибун. Когда они попадают в яблочко — они герои, а когда вылетают в аут — мазилы. Бейсбольные игроки хорошо знают, что на такую критику реагировать не стоит, иначе у них никогда не будет шанса выиграть.

Очевидно, что некоторая доля критики оправданна. Есть старая поговорка: если три человека один за другим сказали вам, что вы пьяны, может, вам лучше присесть? Мы прислушиваемся к критике, но это не значит, что нужно принимать любую критику за чистую монету.



Любимый преподаватель Мэри в колледже сказал ей, что у нее есть огромные литературные способности и она сможет создать «великую американскую новеллу». Теперь, когда он слышит, что Мэри написала любовный роман, который хорошо продается, то приходит в ярость. «Ты тратишь время впустую, — говорит он. — Теряешь талант, дарованный тебе Богом. Мне стыдно за тебя!» Раньше Мэри гордилась своим достижением. Конечно, она не считала свою книгу великой литературой, но по крайней мере — приятным чтивом. Кроме того, она получала удовольствие, когда писала роман. Она заработала на нем деньги. Теперь же Мэри стесняется своего имени на обложке. «Не нужно было этого делать, — жалуется она. — Я бездарность. Я разочаровала человека, который верил в меня!»

Но разве тот факт, что она написала приятное легкое чтиво, навсегда лишает ее возможности создать настоящее литературное произведение? И станет ли Мэри счаст-

ливее, если будет жить не своей жизнью, а той, которую ей прочит преподаватель. Разве Мэри бездарна только потому, что учитель так сказал? Такими вопросами мы все должны задаваться, когда слышим критику в свой адрес, потому что не все критические замечания одинаково справедливы.

В нашей жизни попадают придирчивые критики, которые никогда не довольны нами, что бы мы ни делали. («Посмотри, мам, у меня шесть пятерок и одна четверка!» «Почему ты получил четверку? Ты такой невнимательный!») Как бы мы ни старались, всегда найдется тот, кто скажет: «Да, это хорошо, но...»

«Я купил новую машину!» — «Да, но это же не роллс-ройс». «Я стал президентом компании» — «Да, но это же не АТ&Т». «Ну разве не хорошо мы посидели?» — «Да, но вы так редко меня навещаете». Эти люди будто пытаются заставить нас чувствовать недостаточность собственных усилий, чего бы мы ни достигли.

Если вы уже замечаете за собой мысли в стиле «если бы да кабы», дополнительная критика может усугубить ситуацию и довести вас до отчаяния. Поэтому вы всегда должны задаваться вопросами: «А кто меня критикует? Можно ли верить такой критике?»

9. Выборочное рассмотрение ситуации

Представьте себе ученого, проводящего опыты с водой: он раскладывает воду на составные части и замечает только атомы водорода, упуская из виду кислород, или наоборот. Мы прекрасно знаем, что формула воды включает в себя и кислород, и водород, иначе это не вода. В данном же случае мы уподобляемся тому ученому. Мы принимаем во внимание часть целого — только ту информацию, которая подтверждает наше предвзятое мнение.

Когда мы говорили о «жизненных уравнениях», то частично затронули эту тему. Если мы заранее решили, что

результат действий будет негативным, то воспринимаем только ту информацию, которая подтверждает это.



Нелл недавно развелась и хочет начать новую жизнь. Но, по-видимому, дело это безнадежное: «Все нормальные парни уже женаты, а остальные — геи». Есть один мужчина, который ей интересен, — хирург из больницы, где она работает. Но снова неудача! «Он не заинтересовался мной», - жалуется она.

Откуда она это знает? Он никогда не приглашал ее на свидание. «А вообще когда-нибудь он с вами заговаривает?» — «Да, конечно, — отвечает Нелл, — мы беседуем каждое утро. Когда я прихожу на работу, он покупает мне кофе». — «А о чем вы разговариваете?» — «Да обо всем на свете... Иногда он вырезает из бумаги смешные фигурки и устраивает для меня представления. Нам весело».

Нелл соглашается с нами: все указывает на то, что она нравится этому человеку. Однако почему-то уверена, что если бы она ему нравилась в *романтическом* смысле слова, он бы пригласил ее на свидание. Нелл не принимает во внимание такие знаки, как разговоры, кофе, забавные фигурки, потому что не уверена в себе.

Однажды Нелл предложила своему другу купить чашку кофе в кафетерии в благодарность за его заботу. Пока они сидели в кафе, он шутливо сказал, что хотел пригласить ее на вечеринку. «Почему же не пригласил?» — спросила она. «Потому что ты замужем!» — ответил он. «Но я не замужем, я в разводе, и не ношу обручальное кольцо

с тех пор, как порвала с мужем. Почему ты думал, что я замужем?»

«Я спросил у одной из медсестер. Она сказала, что ты замужем», — Ответил молодой человек, предположительно «не заинтересованный» в Нелл. «Думаю, она сказала так, потому что я не сообщала ей о моем разводе. Об этом знают всего несколько человек, но далеко не все».

10. «Дисквалификация» позитивного

Эта ментальная ошибка похожа на предыдущую. Но здесь негативная сторона ситуации сильнее выдвигается на передний план, так как выводы делаются, только исходя из нее. Происходит примерно следующее: двадцать человек сказали вам, что «сегодня вы выглядите прекрасно», и только один что «вам не стоит носить зеленое, этот цвет вам не идет». Чье мнение повлияет на вас? Как вы будете себя чувствовать?

К сожалению, такова человеческая природа. Мы немедленно забываем абсолютно все хорошее, что случилось с нами, как только происходит что-то неприятное. Мы запоминаем самые дурацкие случаи из жизни, забывая о тех, когда мы оказались на высоте. Этому синдрому мы дали название «Да, но...» - «Да, я преуспел в этом, но сейчас все изменилось», «Да, все шло неплохо, но это продолжалось недолго». «Да, это было прекрасно, но больше такого никогда не случится!» «Это было бы здорово, но...» «Да, он покупает мне кофе, но не может быть, что я ему интересна».

11. «Чтение чужих мыслей»

Вы правда думаете, что умеете читать чужие мысли? Или что другие люди способны прочесть ваши? Если это так, вам нужно срочно подыскать агента и стать знаменитостью.

Эта ментальная ошибка может привести нас к поспешным выводам, как это произошло с Джули (мы встречались с ней чуть раньше на страницах этой книги), когда ей позвонил Пит.

Нам кажется, мы знаем, о чем думают другие («Нет смысла спрашивать, я знаю, что он ответит!»). Чуть позже может оказаться, что мы были не правы. И нам остается только укорять себя: «Стоило спросить! Если бы я спросил, этого бы не произошло».

Иногда мы упрекаем себя за то, что мы *должны* были знать, о чем думает другой человек.



Сын Джейн покончил жизнь самоубийством. Она убедила себя в том, что виновата в его смерти: она должна была догадаться, о чем он думает, что планирует. Джейн мыслит в рамках распространенного шаблона «мать всегда знает».

Зачастую нам кажется, что другие люди должны знать, о чем мы думаем. «Они должны были догадаться, что я огорчен. Они должны были понять, что я очень хотел получить эту работу».

Такая ментальная ошибка идет бок о бок с мышлением в духе «если бы да кабы». Нам кажется, что если бы мы правильно прочитали чужие мысли или кто-то прочел бы наши, что-то произошло бы иначе. Однако правда вот в чем: даже если мы способны догадаться о чем-то, человеческие существа все же не могут читать мысли с абсолютной точностью. Неправильные выводы в таком случае могут привести к большим неприятностям.

12. Персонализация

Это случается, когда мы воспринимаем событие, которое не имеет к нам отношения, как личное оскорбление. Наверняка вам приходилось наблюдать, как ведут себя некото-

рые люди за рулем автомобиля, попав в пробку. «Убирайся с моей дороги! — рычит такой водитель (даже если его никто не слышит). — Не видишь, я опаздываю?» Конечно, никто не видит, ведь другие водители заняты тем же!



Ник разработал план реорганизации отдела продаж и отправил его на согласование вице-президенту компании. Но план пришел назад с пометкой о том, что в данный момент отдел не нуждается в реорганизации. «Он мной недоволен, — делает вывод Ник. — Ему не нравится то, что я делаю. Иначе он одобрил бы план». Но ведь может быть так, что вице-президент по каким-либо причинам, не зависящим от Ника, решил не проводить реорганизацию отдела. Поспешный вывод Ника об отношении вице-президента к его работе может повлиять на отношения с главой компании и создать психологический барьер, который помешает карьере Ника.

13. Предсказание будущего

Когда вам кажется, что вы абсолютно точно знаете, что произойдет с вами в будущем, вы допускаете еще одну ментальную ошибку. Ведь если вы действительно наделены способностями гадалки, ваш «внутренний хрустальный шар» должен был заранее предупредить вас о возможных ошибках: что вы выйдете замуж за недостойного человека или провалите свою роль в пьесе, которая принесла бы вам славу...

В такие моменты мы забываем о том, что наше решение действительно казалось разумным некоторое время назад. Просто

обстоятельства изменились. Мы же продолжаем повторять: «Мне нужно было об этом знать!» и без конца упрекаем себя в недальновидности. Мы играем в игру под

названием «Что могло бы быть» и представляем себе, как чудесно развивались бы события нашей жизни, если бы мы поступили по-другому. К человеку, с которым мы расстались по веской причине, мы вдруг начинаем испытывать добрые чувства: «Надо было выйти замуж за Ларри! Мы были бы так счастливы!» Ну да, возможно... а возможно, и нет! Может быть, Чарли сейчас изменяет своей жене...



Вообразите, что существует машина времени. Можно было бы отправиться, например, в 1906 год и предупредить жителей Сан-Франциско о том, что в апреле произойдет землетрясение, которое сровняет город с землей. Конечно, предотвратить катастрофу невозможно, но, по крайней мере, удалось бы спасти жизни множества людей. Но давайте подумаем: мы действительно спасли бы их? Разве люди прислушались бы к вашим предупреждениям и покинули бы город? Легко ли им было бы поверить, что вы прилетели из будущего? Скорее, они сказали бы: «В Калифорнии не было серьезных землетрясений сотни лет. Не нужно понапрасну беспокоиться...»

Конечно, гораздо легче распознать поворотный момент в истории или в чьей-то жизни, чем узнать, что могло бы случиться, если бы у вас лично все пошло по-другому.



Зигмунд Фрейд хотел стать профессором неврологии, но ни один университет не мог дать ему такую квалификацию. Вместо этого он занялся частной психологической практикой и разработал новое направление — психоанализ. Если бы у Фрейда по-

исследования, смог бы он указать на роль подсознания в жизни людей? Значит ли это, что мы никогда не узнали бы о психоанализе? Или, может быть, кто-нибудь другой сделал бы подобное открытие? Кто знает...

Когда мы позволяем себе «переписывать» прошлое, мы автоматически подразумеваем, что «все могло пойти хорошо, если бы только...», но ведь мы не знаем этого наверняка!

14. Синдром «должен»

Большинство склонно думать, что есть только один способ достичь успеха. Если мы не идем именно этой дорогой, то автоматически причисляемся к категории неудачников. В нашей голове; образуется набор представлений о ходе вещей, и мы начинаем сравнивать свои действия именно с этими представлениями.

Плохие парни из фильма «Сверкающие седла» находились во власти именно этого синдрома. Они думали только в таком ключе: «Мы должны заплатить деньги, чтобы проехать через ворота, а поскольку у нас денег нет, то мы неудачники». Шци не могли даже вообразить другие способы разрешения проблемы; прислать деньги позже, объехать ворота и т. п.

15. Эмоциональная аргументация

Когда ментальные ошибки начинают подавлять голос разума, у нас возникает соответствующее эмоциональное состояние. Мы *чувствуем* себя неадекватными, неудачниками, а затем делаем вывод, что мы и *есть* неадекватные люди, мы и *есть* неудачники. Конечно, наш здравый смысл может бороться с такими утверждениями, но для начала его нужно разбудить.

Возможно, вам не раз советовали забыть о здравом смысле и довериться «внутреннему голосу». Рассуждая о здра-

Глава 2. Взгляните на свою жизнь более реалистично 57

вомыслии, его часто называют излишним рационализированием, интеллектуализированием, избеганием реальных проблем. Мы, сторонники когнитивного подхода, конечно же, не согласны с мнением, что мысли подвластны чувствам. Мы уверены, что то, *как мы мыслим*, как воспринимаем окружающее, влияет на то, *что мы чувствуем*. Можно позволить своим эмоциям управлять мыслями, но также можно и менять эмоции при смене образа мышления. Благодаря ясному мышлению мы получаем контроль над нашей жизнью и становимся счастливее.

«Если бы да кабы»

Все перечисленные нами ошибки мышления — и это далеко не исчерпывающий список — относятся к мышлению «если бы да кабы». Однако у каждого человека они проявляются по-разному.

Некоторые люди так подавлены осознанием прошлых ошибок, что рассматривают свою ситуацию вдвойне негативно. Они относятся к себе хуже, чем к кому бы то ни было. Такой группе людей можно помочь, развивая в них более справедливый взгляд на прошлое.

Некоторые люди так огорчены нынешними неудачами, что не замечают того хорошего, чего они *уже достигли* и чего *могут достичь* в будущем. Таким людям стоит изменить угол зрения на

существующие возможности и перспективы, которые открываются в будущем.

Некоторые люди хорошо осознают всю подноготную событий прошлого, но настолько подавлены ими, что абсолютно теряют веру в возможные положительные изменения в будущем. В таком случае может существенно помочь менее эмоциональное восприятие ситуации.

Возможно, вы относитесь к людям, которые видят свое прошлое в темных тонах. Или чувствуете себя тотально

виноватым. Или расцениваете прошлое как индикатор будущих событий. Или абсолютно правы в оценке прошедших событий, но не правы в том, что позволяете им блокировать ваши надежды на будущее. Как бы то ни было, помочь вам может *правильный и объективный* анализ собственного мышления. Очень важно убедиться, что вы делаете правильные выводы и они основаны на правильных суждениях.

Что вас беспокоит?

Теперь, когда вы узнали чуть больше о наших методах, давайте перейдем к действиям! Начнем с того, что уменьшим влияние на ваше мышление тех воспоминаний, которые вы находите особенно болезненными.

Возьмите лист бумаги и опишите на нем ошибку или ошибки, которые вас беспокоят. Запишите все упущенные возможности, случаи несправедливости и все мысли, которые приходят на ум, когда вы вспоминаете об этом. Изложите ситуацию как можно более подробно:

— Если бы я только принял это приглашение на работу в Калифорний.

— Если бы я не был так слеп и заметил, что происходит.

— Теперь у меня не получится построить удачную карьеру.

— Я потерял свой единственный шанс.

Пусть это будет не просто список. Запишите все свои мысли. Когда они «выплеснутся» на бумагу, вам будет легче объективно увидеть ситуацию.

Затем сделайте список с тремя столбцами. В первом перечислите то, что должны были сделать. Во втором — что могли бы сделать. И, наконец, в третьем — возможные последствия ваших действий, как изменилась бы ваша жизнь.

Должен был	Мог бы	Результат
Принять приглашение на работу в Калифорнии	Уйти с прежней работы	Сейчас зарабатывал бы 50 000 долларов
Осознать текущую ситуацию в офисе	Задуматься о про-исходящем	Уволился бы с этого места

Формулируйте как можно конкретнее. Недостаточно просто написать: «Я спустил свою жизнь в трубу» или «Я неудачник». (Если напишете так, это однозначно будет глобальным обобщением, верно?)

Очень важно сделать паузу и прислушаться к себе, услышать свои истинные мысли. Возможно, раньше вы никогда не облекали их в слова. Вы можете сказать: «Да я вообще ни о чем не думаю, я просто несчастлив». Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что вы все-таки *думаете о чем-то*, когда ощущаете себя несчастливым.

Вместо того чтобы повторять: «Нужно было что-то пред-принять», напишите конкретно, как вы могли бы поступить. Что *нужно* было сделать, чтобы достигнуть результата? *Могли* ли вы это осуществить? Обладали ли вы в то время нужными способностями,

деньгами, опытом? Если бы вы это сделали, каков был бы сегодняшний результат?

Вспомните все свои ошибки, примеры неудачного выбора, неприятные происшествия. В каждом случае опишите иной вариант развития событий и возможный результат. Затем пробегите глазами ваш список и попробуйте отыскать ментальные ошибки.

1. «Все или ничего»

«Если у меня не будет того, что я хочу, то не будет ничего. Если я не достиг абсолютного успеха, значит, я абсолютный неудачник».

60

Часть 1. Как избавиться от диктата прошлого

2. Перфекционизм

«Я должен сделать это идеально, иначе мне будет плохо. Я должен быть безупречным, иначе меня никто не будет любить».

3. Глобальное обобщение

«Если это не сработало один раз, значит, не сработает никогда».

4. Навешивание ярлыков

«Это не получилось, значит, моя жизнь — полный провал. Мне ничего не удастся, я неудачник».

5. Драматизирование

«Что-то пошло не так. Это предвещает катастрофу. Проект провален! Мне конец!»

6. Преуменьшение

«У меня недостаточно способностей для такой работы» или «Ситуация не так серьезна, как говорят все вокруг. Не нужно беспокоиться».

7. Сравнение

«Другие гораздо лучше меня. По сравнению с ними я неудачник».

8. Некритичное восприятие критики

«Другие всегда лучше знают. Я не могу доверять своим собственным суждениям. Если моя девушка думает, что мой друг - зануда, значит, не нужно с ним общаться».

9. Выборочное рассмотрение ситуации

«Не может быть, чтобы я ему понравилась...» или «Я ему неинтересна, потому что он не пригласил меня на вечеринку/конференцию».

10. «Дисквалификация» позитивного

«Да, но...» «Да, это было великолепно, но...»

11. Чтение мыслей

«Я знаю, о чем он думает. Нет необходимости спрашивать».

12. Персонализация

«Им не понравилась моя идея, значит, им не нравлюсь я».

13. Предсказание будущего

«Не стоит даже пытаться. Я знаю, к чему это приведет».

14. Синдром «должен»

«Есть только один способ достичь желаемого».

15. Эмоциональная аргументация

«Я чувствую себя неадекватным, должно быть, я и правда неадекватен».

Возможно, вам покажется трудным распознать в каждом из случаев одну из этих ментальных ошибок. Но не беспокойтесь! Если вы просто признаете, что несправедливы по отношению к

себе, то не так уж и важно будет отличать ошибку «все или ничего» от перфекционизма.

Кроме того, вам может показаться, что к одной ситуации относятся сразу три ментальные ошибки. И вы будете недалеко от истины. Как говорилось ранее, ментальные ошибки редко возникают изолированно друг от друга.

Действительно, важно только одно: вы осознаете свои ошибки и попытаетесь определить, какие из них допускаете чаще всего. Когда воспоминания о прошлом начинают приносить вам неприятные ощущения, постарайтесь сразу же осознать, какие именно мысли сейчас у вас в голове. Попробуйте распознать в них ментальные ошибки. (Две таблицы, приведенные ниже, могут вам в этом помочь. В обеих

показано, как одна мысль в духе «если бы да кабы» может привести к нескольким ментальным ошибкам. В таблице 1 сначала указывается мысль, а затем — ментальная ошибка. Таблица 2 иллюстрирует каждую ментальную ошибку соответствующей мыслью.)

Далее мы покажем вам, как легко ментальные ошибки могут закрасться в сознание, а также то, как они влияют на наши сегодняшние взгляды.

Можно сравнить процесс осознания собственных мыслей с прохождением через автомат по приему платы за проезд. Конечно, автомат при этом не исчезает. Любая ошибка, упущенная возможность останется частью прошлого. Но мы все-таки *можем* и должны изменить их влияние на наши последующие действия. Цель этой книги — помочь вам «пройти через автомат», осознать, что дорога не перекрыта навсегда, что есть выход из ситуации.

Эта книга поможет вам диагностировать у себя мышление в стиле «если бы да кабы», а затем — эффективно с ним бороться. Вы поймете следующую важную вещь: несмотря на то что прошлое изменить невозможно, можно поменять характер мышления, а значит — положительно повлиять на будущие события.

Таблица 1. Мэри говорит: «Мне нужно было выйти замуж за Джо. Если бы я это сделала, то сейчас жила бы счастливо».

Мысль Мэри	Ошибка Мэри
«Он был создан для меня. Ни один мужчина не сравнится с ним»	«Все или ничего»
«Это решение оказалось неправильным. Теперь ни одно решение не сделает меня счастливой»	Перфекционизм

Глава 2. Взгляните на свою жизнь более реалистично

63

Мысль Мэри	Ошибка Мэри
«Однажды я сделала неправильный выбор. Я обречена всю жизнь совершать ошибки в выборе»	Глобальное обобщение
«Я ничего не понимаю в отношениях. Я не умею строить отношения»	Навешивание ярлыков
«Я не вышла замуж за Джо и теперь навсегда останусь одинокой и несчастной. У меня не будет друзей. Все от меня отвернутся»	Драматизирование
«Тот факт, что Джо был алкоголиком, злоупотреблял наркотиками и был женат шесть раз, не означает, что мы не смогли бы стать счастливыми вместе»	Преуменьшение
«Все мои подруги замужем. Без Джо я никогда не буду так же счастлива, как они»	Сравнение

«Моя мама постоянно напоминает мне о том, что я упустила единственный шанс на счастье. Она говорит, что я совершила ужасную ошибку, позволив Джо уйти»	Некритичное восприятие критики
«Я встречаюсь с другими мужчинами, но это ничего не значит. Они не интересуются мной, потому что знают, какая я идиотка»	Выборочное рассмотрение ситуации

Таблица 1 (продолжение)

Мысль Мэри	Ошибка Мэри
«Если я настолько хороша, как мне говорят другие люди, почему же тогда Джо отверг меня?»	«Дисквалификация» позитивного
«Джо должен был знать, как я отношусь к нему. Мне не нужно было ничего ему говорить»	Чтение мыслей (вариант 1)
«Я должна была понять, что Джо хотел получить от наших отношений, даже если он никогда мне об этом не рассказывал»	Чтение мыслей (вариант 2)
«Тот факт, что я не была от-	Персонализация

кровенна с Джо и он узнал о Мэле, не имеет отношения к его уходу. Я просто ему не нравилась»	
«Я никогда не буду счастлива. Я больше никого не найду»	Предсказание будущего
«Я должна была быть более понимающей. Мне нужно было думать не о себе, а только о нем»	Синдром «должен»
«Я знаю, что никогда не буду счастлива. Я чувствую это. Я просто знаю это»	Эмоциональная аргументация

Таблица 2. Джон говорит: «Если бы я пошел в юридический колледж, то сейчас был бы президентом компании. Но вместо этого я получил идиотскую низкопробную работенку».

Ментальная ошибка	Мысль
«Все или ничего»	«Есть только один способ достичь успеха. Я упустил свой шанс, а значит, никогда не буду успешным»
Перфекционизм	«Я не стал президентом компании, но ничто другое не сделает меня счастливым»
Глобальное обобщение	«Однажды я уже сделал неправильный выбор. И теперь обречен на неудачную карьеру»

Навешивание ярлыков	«Я неудачник»
Драматизирование	«Я навсегда останусь аутсайдером. Никогда ни в чем не преуспею. Люди будут отворачиваться от меня»
Преуменьшение	«Тот факт, что я не был заинтересован в юриспруденции, и у меня не было денег для поступления в колледж, не должен был меня остановить»
Сравнение	«Все остальные люди достигают успеха в жизни. Они более успешны, чем я когда-либо смогу быть»
Некритичное, восприятие критики	«Моя жена упрекает меня за то, что я упустил свой шанс. Она уверена, что я неудачник»

Часть 1. Как избавиться от диктата прошлого

66

Таблица 2 (продолжение)

Ментальная ошибка	Мысль
Выборочное рассмотрение ситуации	«Тот факт, что я зарабатываю много денег на нынешней работе и у меня есть собственная парковка, ничего не значит» .
« Дисквалификация » позитивного	«Да, мне нравится моя работа, но...»
Чтение мыслей	«Я знаю, что они обо мне думают. Все считают, что я неудачник!»
Персонализация	«Я знаю, когда мои коллеги говорят о юристах, они намекают на то, что я зря не

	поступил в юридический колледж»
Предсказание будущего	«Я не преуспею. Почему? Не знаю»
Синдром «должен»	«Я должен был позаботиться о своей карьере, когда был моложе. Мне следовало понять, что мне нужна будет юридическая степень»
Эмоциональная аргументация	«Мне ничего уже не светит. Я нутром это чую! Я просто знаю»

Глава 3. Вы правда хотите измениться?

В этой главе мы продолжим обсуждение способов изменения своей жизни в лучшую сторону. Но перед этим необходимо задаться крайне важным вопросом: действительно ли вы хотите измениться? Действительно ли желаете перестать думать о том, что упустили в прошлом?

Большинство ответит: «Конечно же, да! Я устал думать о потерях, я очень несчастлив. Мне *не нравится* так жить!»

Конечно, вам не нравится. И, разумеется, вам приятнее было бы думать о новых достижениях, чем о старых потерях. Однако сейчас вы уверены, что воспоминания о прошлом приносят вам некоторую пользу. Но поверьте, единственная «польза» от них — это крепкое эмоциональное застревание на ошибках прошлого.

Для наглядности вообразите такую ситуацию. Вы очень хотите пить и находитесь в комнате с раковиной. Вы подходите к ней и поворачиваете кран: воды нет. Через минуту делаете это снова — никакого результата. Вы возитесь с обоими кранами, заглядываете под раковину, что-то поворачиваете — безрезультатно. Сколько же вы будете стоять подле нее? Как только вы поймете, что здесь вода отключена, вы пойдете искать что-нибудь другое — следующий кран или автомат с водой, правда?

Точно так же и в жизни. Если ситуация не приносит вам никакой пользы, вы стараетесь забыть о ней. Но и здесь есть ловушка. Многие ситуации можно сравнить с плохим водопроводом. Вы словно находитесь у раковины, в кото-

рой достаточно воды, чтобы вам не хотелось уходить: капля тут, капля там, и нам хватает. Недостаточно, чтобы полностью утолить жажду, но, кажется, это лучше, чем ничего, а более достойного не предвидится.

Самое ужасное заключается в том, что даже в самой плохой ситуации люди находят некоторое удовлетворение. Можно до бесконечности упиваться своими мечтами, надеждами на лучшее, но так ничего и не предпринять.

Ах эти сладкие фантазии

Все мы в той или иной степени подвержены фантазиям. Безграничное воображение может превратить нас в неуязвимого героя приключенческого фильма или в прекрасную покорительницу

сердец. Фантазии помогают нам хотя бы на время уйти от серых будней и погрузиться в более привлекательную, яркую жизнь, в которой не нужно беспокоиться о налогах, плате за жилье и других банальных проблемах.

Фантазия незаменима в сексе — сон, наполненный сексуальными грезами, сам по себе может вызвать оргазм. Воображение является ключевым компонентом любого творчества. В основе даже самого практичного проекта иногда лежит нечто фантазийное. Фантазия иногда становится средством ухода от действительности. Любой из нас, оказавшись в скучной ситуации, прибегает к помощи воображения. Фантазий востребованы самой распространенной техникой релаксации: закрыть глаза, мысленно перенестись на тихую лесную полянку, или в лодку, медленно плывущую по течению, или на залитый солнцем пляж...

Фантазии могут стать просто занятой игрой: мы покупаем лотерейный билет и представляем, будто выиграли 10 миллионов долларов, придумываем себе новую жизнь, проживаем ее как наяву, хотя все, что у нас есть, это клочок бумаги, на которой напечатан билет. Ну и что?

Наслаждаться фантазиями не возбраняется — они помогают нам быть оптимистами, не терять надежду на лучшее, даже если мечты не сбываются.

Воображение — полезный дар, помогающий нам справиться с суровой действительностью. Предвкушение радости от вечеринки увеличивает удовольствие еще до начала самого события. Воображение помогает нам «прорепетировать» выступление или встречу. К такому приему часто прибегают спортсмены: они в уме прорабатывают все движения, которые потом будут совершать в реальности (забрасывание мяча в корзину, пируэты в фигурном катании и т. п.), что помогает им выступать на соревнованиях с большей уверенностью.

Однако, несмотря на все плюсы фантазии, она может стать ловушкой: довольствуясь воображаемыми достижениями, мы так никогда и не начнем предпринимать реальных действий, чтобы воплотить мечты в жизнь.

Когда фантазии приносят вред

Фантазии могут приносить вред: когда они становятся *единственным* способом взаимодействия с реальностью, то превращаются в барьер между нами и настоящей жизнью. Воображение может стать нашим самым строгим судьей: когда мы представляем себе ситуацию иначе, то можем жестко винить себя за то, что *фактически* не поступили иначе.

Постепенно фантазии могут полностью заменить реальную жизнь, как, например, в случае с одним из наших пациентов, который проводил большую часть времени после развода, случившегося 10 лет назад, воображая, как мог бы отомстить своей бывшей жене. Возможно, такие фантазии и приносили ему некоторое удовлетворение, но точно мешали ему начать новую жизнь и получать удовольствие от новых отношений.

Наши скромные утехи

Даже осознавая, что наши фантазии не приносят нам пользы, мы не торопимся их отпустить. Почему же так происходит? Толку от них в реальности немного, но все же это лучше, чем ничего — нам так комфортнее. На самом деле это только *видимость*. Фантазии могут быть невероятно реалистичными. Когда мы оставляем планету Земля и устремляемся на планету Фантазий, нам все еще кажется, что мы в реальности. Фантазии так ярки и реалистичны — только руку протяни и сможешь дотронуться до воображаемого. А воображаемое, естественно, выглядит гораздо привлекательнее реального.

Воображение помогает нам справляться с горем или беспокойством. Мы представляем себе тот единственный путь к счастью, которым мы не пошли, и находим тысячи оправданий того, почему не ищем других путей. Мы уверяем себя, что прошлое определяет будущее, и что теперешнее несчастье — не наша вина.



В качестве яркого примера приведем случай Лизы. Она твердит: «Как мне хотелось пойти учиться в медицинский колледж! Если бы я сделала так, как хотела, то была бы сейчас счастлива». В своих мечтах она представляет себя врачом в белом халате со стетоскопом на шее. Лиза наслаждается успехом, она видит себя опытным и знающим свое дело врачом. Она абсолютно счастлива. Это, несомненно, очень приятная фантазия.

Конечно, такое вполне могло случиться, хотя не все, кто поступает в медицинский колледж, справляются с учебой и доучиваются до выпуска. И далеко не все люди, ставшие

врачами, получают удовольствие от своей работы. Далеко не все врачи живут счастливо. Но разве Лиза когда-нибудь думает об этом? Фантазия ограничена ее собственными представлениями о жизни. Лизе гораздо приятнее видеть себя в роли врача, поэтому она уходит от повседневной жизни в свои грезы. Между тем, если бы она действительно решилась на какие-либо действия по достижению своей мечты, это привнесло бы в ее жизнь много беспокойства. Фантазии гораздо комфортнее. Они не делают ее счастливее, но, по крайней мере, это все, что у нее есть на данный момент. И она не хочет расставаться с тем, что у нее есть, чтобы попытаться достигнуть большего. Образно говоря, ей хотелось бы

получить целый стакан воды, но она удовлетворится и одной каплей.

В своем воображении мы можем наделить себя чрезвычайным могуществом. Вот мать, уверенная в том, что если бы она поехала в лагерь со своим ребенком, то он бы не получил травму. Она чувствует себя виноватой, но одновременно и очень могущественной: если бы мать была с ребенком, то у нее нашлись бы силы сделать все правильно. Может, это и так, а может, и нет. Вот человек, говорящий себе: «Если бы я сказал отцу не лазать на ту гору, он был бы сейчас жив». Он как бы наделяет себя силой и властью повелевать всем окружающим. (Это распространенная инфантильная фантазия, которая имеет мало общего с реальностью.) В ответ на его просьбу: «Отец, не делай этого!» — он слышит в уме слова отца: «Хорошо, я выполню твою просьбу». Иными словами, чтобы отбросить навсегда свои сожаления о прошлом, нужно отказаться от тех фантазий, в которых мы меняем произошедшие события. Нужно более реалистично взглянуть на жизнь: не с пьедестала всемогущего Господа Бога, а с позиции обычного смертного.

Не всем удастся быстро распрощаться со своими фантазиями. Мы решили дать самым распространенным иллюзиям такие названия.

Иллюзия неограниченных возможностей

Когда наш пациент говорит: «Я должен был что-то сделать, чтобы спасти его от сердечного приступа», он подразумевает, что обладал нужными для этого способностями и оборудованием. Но ведь, скорее всего, это неправда.

Иллюзия знания будущего

Когда мы упрекаем себя за неправильный выбор, то чаще всего оперируем информацией, полученной уже после инцидента. Нам хочется верить, что если бы мы постарались, то смогли бы предвидеть будущее.

Иллюзия неограниченных знаний

Представьте такую ситуацию: опытный брокер получает информацию об осадках в России и немедленно инвестирует деньги в зерновые фьючерсы, так как уверен, что русским придется закупать часть зерна в США. Если вы не занимаетесь торговлей, то не в курсе насчет осадков в разных странах и контрактов на зерно. Но когда вы читаете в газете о том, что кто-то очень «наварился» на зерновом рынке, вы думаете: «Мне нужно было инвестировать в зерно!» Фактически вы упрекаете себя за то, что не владеете знаниями обо всем на свете.

Иллюзия идеального результата

Зачастую мы твердо уверены в том, что если бы перенеслись назад в прошлое и изменили бы одну-единственную деталь, то достигли бы идеального результата. «Если бы я пошел на ту работу, которую мне предложили десять лет назад, то сейчас был бы уже партнером фирмы». Мы убеждены, что могли бы изменить только маленькую часть истории, которая нам не нравится. Но, разумеется, если было бы возможно изменить эту часть истории, поменялась бы и другая. («Ну пошли бы вы на эту работу, а две недели спустя вас мог бы переехать грузовик».) Если меняется что-то одно, то можно изменить и все, что угодно.

Иллюзия гарантированного результата

Это распространенная уверенность в том, что жизнь лишена рисков: если у нас есть нужные способности, знания,

Глава 3. Вы правда хотите измениться?

73

силы, то имеется и пожизненная гарантия, что все будет именно так, как мы хотим. Многие люди признают, что готовы предпринимать какие-либо действия, пока чувствуют, что результат гарантирован. Однако даже пожизненная гарантия на шикарную машину всего лишь предполагает бесплатный ремонт в случае необходимости, но не обещает, что поломок никогда не будет.

Ностальгическая иллюзия

Наше прошлое зачастую как бы покрывается легкой радужной дымкой. Помните, как хорошо было в детстве, — никаких забот.

(Ну а почему же тогда мы иногда плакали?) Мы оглядываемся на наше прошлое и говорим себе: «Не нужно было уходить с той замечательной работы...» или «Надо было выйти замуж за этого чудного парня — Оскара...» В ностальгическом порыве мы вспоминаем только хорошие моменты, забывая о негативных.

Иллюзия «ничего не изменилось»

Часто нам кажется, что любые отношения из прошлого сохраняются и по сей день. Будто те люди, которые когда-то вызывали у нас зависть, и сейчас ее вызовут. Или возобновление отношений со старой школьной любовью сделает нас такими же счастливыми, как когда-то. Почему-то мы пребываем в уверенности, что время и обстоятельства никак не изменили людей, которых мы знали раньше.

Иллюзии можно перечислять бесконечно. Наше воображение безгранично! Оно дает нам воображаемый контроль над нашей жизнью при минимуме затраченных усилий.

Защита от велений сердца

Фантазии в стиле «если бы да кабы» обычно возникают как защитная реакция на психологический дискомфорт. Мы создаем в нашем воображении свой собственный мир — там мы сильны, могущественны, достойны любви.



Мария хвастается: «Если бы я сдала свое сочинение, то получила бы высший балл на том курсе!» Но ведь она не сдала сочинение и провалила учебу! Казалось бы, это последнее, чего хотела бы Мария... но она не решается сдать сочинение, так как боится получить любую другую оценку, кроме высшей. У нее в голове уже сложился образ самой себя — успешной студентки, поэтому плохая оценка унижит ее в

собственных глазах... если только не появится какое-нибудь оправдание. И Мария сама его изобретает — у нее не было времени, чтобы закончить работу, а в библиотеке не нашлось нужных книг. Так действует защитный механизм. Мария словно защищает свой имидж, придумывая себе *иллюзорный* успех. Но это мешает ей достичь настоящего успеха в реальной жизни.

Мы все подвержены этой тенденции — обелить себя в собственных глазах и не потерять лицо в глазах окружающих. Для многих из нас унижение — самое ужасное из наказаний.

Учеными из Массачусетского университета было проведено психологическое тестирование группы парашютистов. Им задавали один и тот же вопрос: чувствуют ли они нервозность перед тем, как прыгнуть с самолета? Ответы были неожиданными: оказалось, что они действительно нервничают, но не столько из-за самого прыжка, сколько из-за того, как выглядят перед своими коллегами. К страху по поводу прыжка добавлялся страх выглядеть испуганным перед своими братьями — это было бы настоящим позором.

Вне всякого сомнения, мечтать о принце на белом коне гораздо приятнее, чем ходить на бесконечные свидания вслепую и посещать встречи «кому за». Думать о том, что

Глава 3. Вы правда хотите измениться?

75

могло бы быть, если бы мечты сбылись, гораздо легче, чем переживать невзаимную любовь. Но защитный барьер является также и самым коварным препятствием на пути к изменению жизни в лучшую сторону. Поэтому вы должны четко осознать — действительно ли вам нужна такая защита?

Возможно, вы пытаетесь защититься от самих себя и от самых сокровенных своих желаний. Фантазии — это кратковременное решение проблемы, которое откладывает настоящее решение на неопределенный срок.

Давайте прикинем, какую пользу может принести изменение себя

Возможно, вы много раз обещали себе, что обязательно начнете предпринимать реальные, позитивные действия, но — потом. И, возможно, уже заметили, что «потом» легко превращается в «никогда».

Подумайте, честны ли вы сами с собой? А самое важное — приведут ли вас все эти «если бы да кабы» туда, куда нужно?

Вам просто необходимо задаться вопросом: «Насколько же *выгодно* для меня продолжать фокусировать свое внимание на сожалениях, ошибках, упущенных возможностях»? Конечно же, мы не отрицаем, что такой образ мышления является своего рода «ментальным обезболивающим». Но если не принимать во внимание такой аспект:

- Может ли это что-то изменить?
- Может ли это побудить других людей действовать так, как вам нужно?
- Появляется ли у вас мотивация развиваться в новых направлениях?

Если вы таким образом намереваетесь «поквитаться» с человеком, который, по вашему мнению, обошелся с вами не так, можете ли полностью быть уверены, что этот человек вообще заметил, что вы делаете?

Могут ли размышления о прошлом действительно перенести вас в прошлое и предоставить вам еще один шанс *при тех же условиях* — с той только разницей, что теперь вы умнее, смелее и точно знаете, к чему приведут ваши действия?

И последнее: неужели, мучительно сожалея о «потраченных впустую десяти годах своей жизни», вы позволите себе таким же образом потерять *следующие десять лет!*

Если на все эти вопросы вы ответили «нет», то вам нужно всерьез спросить себя: почему вы все еще продолжаете мыслить в таком ключе? Концентрация внимания на упущенном — приносит ли она вам пользу... или только вред?

А вот еще один вопрос: какова *наихудшая* вещь, которая может случиться с вами, если вы выбросите прошлое из головы и измените подход к своей жизни?

Вы можете умереть? Люди будут вас избегать? Ни один из ваших друзей никогда больше не заговорит с вами? Если у вас в мозгу действительно крепко засела мысль: что бы вы ни предприняли, вы уже не будете счастливы — то что вы потеряете, если сделаете небольшое усилие над собой? Сейчас-то вы несчастливы.

В главе 2 мы говорили о том, как излишнее драматизирование может быть ошибкой в случае размышления о прошлом: мы начинаем думать, что теперь пожизненно приговорены к несчастью. И мы действительно выносим себе этот приговор! «Я хочу, чтобы все изменилось, но ничего не могу сделать, потому что у меня ничего не получится... а кроме того, *все, что я делаю, только ухудшает ситуацию*».

Любые изменения пугают, и в таких случаях нашим злейшим врагом является буйная фантазия, проигрываю-

щая перед нашими глазами всевозможные сценарии бедствий. Например, если мы слышим в доме шум, сразу же склонны предположить, что это грабитель, хотя на деле — всего лишь кот.

Мы нервничаем по поводу любого изменения, накручиваем себя, и все выглядит так, будто мы лезем на крутой утес, и есть только два варианта развития событий: мы либо взлетим, либо упадем и разобьемся о камни. Мы говорим себе: «Я точно знаю, что летать не умею, так что... затея не предвещает ничего хорошего!»

На самом же деле ситуация редко бывает настолько драматичной. И в последующих главах мы подробно обсудим, как можно уменьшить уровень риска, с которым вам предстоит столкнуться. Однако в большинстве случаев *самое худшее*, что может произойти, — вы останетесь на том же месте, с которого начинали. С другой стороны, *самое лучшее*, что может случиться, — это значительное изменение жизни в благоприятную сторону.

Принять решение

Выбраться из ловушки «если бы да кабы» можно только при одном условии — нужно с готовностью впустить в свою жизнь кратковременное беспокойство в обмен на перспективу улучшения. Это означает временно потерять тот успех, которого вы достигли в ваших фантазиях, и сделать усилие, чтобы обрести большее. Иными словами, вам нужно перенестись из комфортного мира ваших фантазий в реальную жизнь, где есть возможность получить большее удовлетворение.

Вам необходимо быть честным самим с собой и действительно ли вы хотите освободиться от образа мышления «если бы да кабы». А это в свою очередь требует тщательного анализа своих собственных чувств. Нужно простую вещь — зачастую мы видим свою жизнь и её разви-

тие в ложном свете: одна ошибка кажется нам концом света. Так вот, в таком же негативном ключе мы будем рассматривать и изменения, происходящие с нами.



К примеру, наиболее часто совершаемые нами ментальные ошибки — «предсказание будущего» («Это никогда не сработает!») и «дисквалификация позитивного» («Даже если сработает, то не так, как надо!»). Получается что-то вроде: «Даже если я начну, у меня не хватит энергии, чтобы закончить начатое. Даже если я смогу продолжить, я не преуспею. Даже если я преуспею, этого будет недостаточно. Даже если этого будет достаточно для меня, другие не оценят моих поступков. Даже если оценят, это будут не те люди...» и так далее и тому подобное.

Не правда ли, звучит знакомо?

А между тем вполне возможно, что тихий голос, который нашептывает: «Забудь об этом, такое никогда не сработает, ничего не изменится, уже слишком поздно...» — не ваш, а чей-то другой. Вспомните, не говорили ли вам этого другие люди? А может быть, вы просто неправильно интерпретировали их слова? Можно ли им вообще доверять? И действительно ли эти люди пекутся о ваших, а не о своих собственных делах?

Помните, что отсутствие критического подхода к восприятию чужих слов, — еще одна ошибка мышления. Необходимо задаться вопросом: «Кто это говорит?» Человек, который не может простить себя за ошибку, совершенную в прошлом, подспудно уверен, что и другие не могут простить себе такие ошибки. Но он никогда не задается вопросом, никогда не удосуживается проверить, так ли это на самом деле. Никогда не пытается найти другой подход,

Глава 3. Вы правда хотите измениться?

79

более позитивный, оторваться от бесконечного ворошения прошлого.

Конечно, такие люди зачастую вообще не нуждаются в чьих-либо мнениях. Если их спросить, откуда они знают, что «изменения невозможны», они ответят: «Я просто знаю. Поверьте. Такие вещи просто знаешь, вот и все».

Согласитесь, такого аргумента недостаточно, чтобы со спокойной душой ему довериться. Есть, конечно, закон *вероятности*, который гласит: при наличии определенного набора предпосылок определенный результат возможен в пределах определенного периода времени. Но это существенно отличается от поверья, что при определенном наборе фактов результат будет таким, каким я позже решу. Ничего себе позитивный подход...

Конечно, вы можете увеличить вероятность неблагоприятного развития событий, если зададите для своих достижений неоправданно высокую планку.



Кэрри была очень смущена, когда начальник отдела указал ей на ошибку, которую она допустила в отчете, сданном накануне. Кэрри дала себе зарок, что уж следующий-то отчет сделает без ошибок. И даже более того — она решила, что новый отчет никак не может быть «просто еще одним отчетом». Он должен быть таким безупречным, таким великолепным, что ее прошлые ошибки будут забыты навсегда!

Подобная ситуация может обернуться двояко. Да, несомненно, решимость сделать что-то гораздо лучше является мощнейшим мотиватором для любой деятельности. Но с другой стороны, решимость во что бы то ни стало достичь 200 % результата, э иначе вообще ничего не стоит делать (перфекционизм в сочетании с установкой «все или ничего»),

может привести к усугублению образа мышления в стиле «если бы да кабы». Что же Кэрри будет делать, когда осознает, что подготовленный ею отчет достаточно хорош, но не безупречен? Если она решит, что отчет, даже подготовленный без ошибок, все же «недостаточно хорош», то ее точно ждет поражение. Кэрри так ничего и не предпримет.

А если мы ничего не предпринимаем, ничего и не происходит. Ничего не меняется.

Когда достаточно одной капли

Некоторые люди так ничего и не предпринимают. Мы уже говорили о том, что цель этой книги — помочь тем, кто хотел бы перейти от бесплодных размышлений о прошлом к новому образу мышления и к действиям. Справедливости ради надо заметить, что кто-то примет это к сведению и его ответ будет: нет, спасибо.

Некоторым людям нравится размышлять подобным образом, потому что такой образ мыслей, так сказать, дает им глоток адреналина. Это волнует, возбуждает. «Каждый раз, когда думаю о том, что я потерял, о том, чего бы я мог достичь при определенных условиях, — говорит Джереми, — моя кровь закипает!» Возможно, Джереми даже не осознает этого, но ему нравится испытывать такую злость. Как бы то ни было, он убежден, что никакие реальные достижения, никакая радость не могут принести ему настолько же острые эмоциональные ощущения, какие возникают у него, когда он просто перебирает в памяти несправедливость, глупость, оскорбления, неудачи, провалы, постигшие его в прошлом. Джереми точно поставил бы эту книгу обратно на полку.



Некоторые люди предпочтут оставаться высокомерными, даже если это чревато пожизненными страданиями. Что ж, если это их собственный выбор, ничего не поделаешь. Айрис уверена, что если была бы дома, когда у её мужа случился смертельный сердечный приступ, то могла бы спасти его. Она не может себе простить, что несколько раз останавливалась поболтать с подружками и вернулась домой поздно. И отказывается услышать слова врача о том, что состояние ее мужа было настолько плохим, что его нельзя было бы спасти, даже если бы сердечный приступ настиг его в больнице, в реанимации. Айрис без конца обвиняет себя в том, что не смогла поступить иначе... она живет с виной в душе.

Некоторые люди предпочитают комфорт определенности риску неизвестности даже при наличии потенциальной возможности изменить свою жизнь в лучшую сторону.



Андреа знает, что ее отношения со Стэном ведут в никуда. Он совершенно определенно дает понять, что ему на нее наплевать, — может быть, ему вообще наплевать на все, кроме него самого. Ее друзья не понимают, почему она все еще с ним. И постоянно спрашивают ее: «Почему вы просто не разведетесь?» На самом деле Андреа просто боится, что как бы ни была несчастна со Стэном, она станет еще несчастнее без него. У нее не хватает духа остаться одной даже при том, что это могло бы открыть для нее возможность завести с кем-нибудь более приятные, радостные отношения.

Некоторые люди никак не могут позволить себе «слезть с крючка». Их всю жизнь учили: если ты ошибаешься, особенно, если допускаешь очень серьезную ошибку, то должен искупить ее вечным страданием — и они глубоко убеждены в этом. Они верят, что только продолжительные страдания могут снять с них вечное проклятие. Ошибка, совершенная ими в прошлом, отныне навсегда лишает их права на счастье. Поэтому эти люди ничего и не сделают, чтобы стать счастливее.

Некоторые люди абсолютно убеждены в том, что фантазии — все, что у них осталось, — и даже не склонны обсуждать этот вопрос с кем-либо. Другие предпочли бы реальные радости, но по характеру слишком скромны, ленивы или не уверены в себе. Им не хватает решимости делать так, как им хочется. Такой человек не рискнет предложить свою кандидатуру на освободившуюся должность, потому что боится отказа. Вместо этого он понадеется, что кто-нибудь другой выдвинет его на эту должность. Такие люди продолжают говорить себе: «Конечно, я бы предпочел не страдать, но что я могу сделать? Надеюсь, что-то случится и поможет мне, но пока этого не произошло, я буду сидеть, сложа руки, и оставаться несчастным».

Навстречу изменениям

Некоторые люди говорят, что хотели бы изменить свою жизнь, но продолжают оставаться на месте и ждать какого-либо *внешнего* события или человека, который спасет их. Если вы просто думаете: «Да, неплохо было бы измениться», или: «Если я не изменюсь, то не преуспею в работе», или: «Наверное, мне пора меняться, потому что моя жена недовольна мной», но не желаете делать над собой усилия или справляться с рисками, то никогда ничего не измените.

Что происходит во время бейсбольной игры? Игрок с битой наготове ожидает мяча. Подающий закручивает мяч,

а дальше все зависит от действий принимающего. Если он будет просто ждать, пока мячик долетит до биты и сам отскочит от нее, то прослывет мазилой. Принимающий должен направить всю свою силу на то, чтобы отбить мяч. Конечно, можно надеяться, что подающий окажется настолько плохим игроком, что сам направит мяч на биту. Но едва ли это произойдет. Лучше ведь самому предпринять решительные действия. Если вы согласны с этим — читайте дальше!

Бросить вызов прошлому

Для того чтобы сдвинуться с места, нужно подвергнуть сомнению уверенность в том, что ваше прошлое оказывает влияние на будущее. Посмотрите в лицо прошлому и будьте к себе справедливы.

Пробегите глазами список ошибок и упущенных возможностей, который составили ранее. Мы уже выявили ментальные ошибки в вашем мышлении. Это хорошее начало для того, чтобы стать своим собственным адвокатом.

Теперь давайте познакомимся с более действенной техникой анализа, которая научит вас использовать здравый смысл в любой ситуации.

Размышление над «смыслом»

Найдите в вашем списке слова с негативным значением и задайте себе вопрос: какой смысл вы в них вкладывали? Если написали: «Я провалил работу», то подразумевали, что провалили какой-то конкретный проект? Или вообще всю свою карьеру? Если вы написали «На этой конференции я был посмешищем», что конкретно вы имели в виду? Почему этот случай так огорчает вас?

Значение слова весьма ситуативно. Вас может расстроить то, что многим людям показалось бы приятным. Какое-либо событие может иметь для вас свое особое значение. Например, повышение по службе для большинства окажется

радостной новостью. Однако для кого-то оно может означать потерю друзей или необходимость решать непосильные задачи. Чем четче вы проясните смысл написанного, тем лучше выявите причины своего расстройства и тем легче вам будет анализировать свои мысли.

«Проверка улик»

Прочитайте написанное еще раз и задайте себе следующие вопросы:

- Какие у меня есть доказательства того, что все было именно так?

- Это мои домыслы или же у меня есть подтверждения? Возможно, их нужно перепроверить?

- Надежны ли доказательства? Могу ли я доверять мнению других людей?

- Может быть, это эмоциональная аргументация? Так ли все ужасно, как я думаю?

Предположим, вы написали: «Я вышла замуж не за того человека. Жизнь могла бы сложиться по-другому. Я была бы счастлива сейчас». Итак, каковы доказательства?

Вы вышли замуж «не за того» — был ли он таким уже во время свадьбы? Или же оказался таким позже? Если этот человек изначально был «не тем», давайте пробежимся по списку дальше. Имелся ли в то время «тот» человек, за которого можно было бы выйти замуж? Или вы думаете, что он мог появиться, если бы вы не были помолвлены? Другими словами, есть ли у вас доказательства существования того человека или же вы просто «фабрикуете улики»? Если действительно существовал идеальный претендент, то каковы доказательства того, что сейчас вы были бы с ним счастливы? Вспомните об иллюзии идеального результата. Можете ли вы доказать, что не возникло бы обсто-

ятельств, которые помешали бы вашей счастливой жизни вместе? Каковы источники такой уверенности? Можно ли им доверять? Или же вы просто «так думаете»? Да вы можете думать о чем угодно! Или это другие люди «так думают»? А доказать смогли бы?

Объективны ли вы по отношению к себе?

Возможно, вы несправедливо «персонализируете» ситуацию? Часто мы говорим: «Это была моя ошибка!», даже если другие так не считают. «Я знаю, что ситуация не выглядит так, но я вижу ее именно таким образом. Я более ответствен, чем остальные, поэтому мне нет оправдания. Я умнее остальных, поэтому мне ничего не должно сойти с рук».

Что вы скажете своим присяжным? Действительно ли нет никаких смягчающих обстоятельств?

Поиск позитивных моментов

Рассмотрите ситуацию со всех сторон: неужели не было никаких преимуществ? Может быть, вы выборочно оцениваете ее и замечаете только негативные обстоятельства?



Есть старый анекдот в тему: одному оптимистичному малышу привезли в подарок целый воз конского навоза, что привело его в неопишуемый восторг. Но почему? «Да потому, — отвечает ребенок, — что раз есть такая куча навоза, то где-то здесь должен быть пони!»

Даже если вы не такой оптимист, но все равно способны найти что-то хорошее в любой ситуации. Возможно, вы встретили какого-то человека, с которым иначе не встретились бы? Возможно, кто-то проявил к вам неожиданную доброту? Возможно, эта ситуация послужила началом грандиозных изменений? А может быть, вы чему-то научились?

Между прочим, ошибки — свои и чужие — один из лучших способов научиться *не делать* что-то.



После разрыва с Норманом Шэрон была уверена, что никогда не придет в себя. Но она смогла пройти через это! Приобрела новых друзей, новые увлечения и оттолкнула прочь воспоминания о нем. Впрочем, она до сих пор вспоминает причину их разрыва — ссору, возникшую из-за того, что график ее работы испортил им совместно запланированный отдых. Норман обвинил жену в том, что она больше заботится о своей работе, чем о нем. Шэрон чувствовала себя виноватой. Но теперь, оглядываясь назад, понимает, что ей нужен был другой мужчина. Разрыв с Норманом помог ей обрести новые, более гармоничные отношения с мужчиной, который восхищается ее преданностью работе.

Рик относит свой успех на ниве преподавательского дела на счет своих университетских преподавателей. Многие из них раздражали его, но из этого он вынес много пользы. Один преподаватель всегда заявлял: «Это глупый вопрос», — и студенты боялись его спрашивать. Рик же говорит своим студентам: «Это очень интересный вопрос», тем самым поощряя обсуждение. Он также вспоминает одного учителя с плохой дикцией, который «жевал» слова. Это научило Рика всегда четко произносить слова, чтобы все его понимали.

Часто бывает так, что люди вообще не принимают в расчет ничего хорошего из своего прошлого. Мы говорим им: «Вы наслаждались своим браком в первые годы», а они отвечают: «Да, но это не считается...» Или: «На прежней ра-

боте вы завели много новых друзей» — «Да, ну и что?» Или: «Тот случай стал для вас ценным опытом» — «Да» но это не имеет значения». Такие люди склонны сбросить со счетов любой позитивный аргумент.

«Вы так постарались!»

«Да, но это не считается...»

«Вы имели в виду что-то хорошее».

«Это не считается».

«Вы сделали это не специально».

«Это не считается».

«У вас не было всей нужной информации в то время».

«Это не считается. Я должен был достать информацию».

«Но тогда вы этого не осознавали. Все делают ошибки. Все мы люди».

«Это просто ерунда».

Виновен. Виновен. Виновен. Какой, однако, трудный клиент для адвоката! Но если бы вы действительно были адвокатом, то смогли бы найти доводы в пользу подзащитного. А теперь вообразите себя своим собственным адвокатом, и вперед! Будьте к себе справедливы, ликвидируйте все негативные «улики» и убедите «суд присяжных в вашем сознании» дать себе еще один шанс.

Оценка пользы

Суд присяжных в вашем сознании может заупрямиться... Но тогда спросите себя — какой смысл в бесконечных сожалениях о прошлом? Принесет ли это пользу вам или кому-нибудь другому? Поможет ли это вам сделать какой-либо полезный вклад в свою жизнь или судьбы других людей?

В последующих главах мы расскажем, почему так труд, но бывает отбросить какие-то определенные воспоминания

о прошлом, и поможем разработать план дальнейших действий. В некоторых главах приведены примеры конкретных ситуаций «если бы да кабы» и показано, как с ними справляться.

Если вы твердо решили, что ваша жизнь должна измениться, то продолжайте читать.

Энн беспокоит мысль о том, что она плохая мать. У нее было несчастное детство. Она уверена, что если бы родители больше ее любили, то сейчас в роли матери она чувствовала бы себя более уверенной.

Энн думает: «Есть только один способ правильно воспитать детей. Меня воспитали по-другому, и поэтому я никогда не стану хорошим родителем» (ментальные ошибки: «все или ничего», глобальное обобщение); «Я уверена, мои дети попадут в тюрьму или психиатрическую больницу» (драматизирование); «Любой другой человек будет лучшим родителем, чем я» (сравнение); «Мои дети чувствуют себя хорошо, но я уверена, что плохо воспитываю их» (преуменьшение).

Для избавления от негативных мыслей можно посоветовать Энн проанализировать свои мысли по следующей схеме.

«Проверка улик»

Действительно ли существует только один способ воспитания детей? Какова гарантия того, что если воспитывать именно так, то у них никогда не будет проблем в жизни? Каковы доказательства того, что я плохая мать? Есть ли доводы в мою защиту? Внимательно ли я рассматриваю

все факты или же только часть из них? Можно ли верить этому, объективна ли информация?

Размышление над смыслом

Что означает «быть хорошим родителем»? Откуда у меня такие понятия? «Хорошая мать» - одно-единственное качество или же совокупность черт характера? Должны ли события моего детства влиять на то, что я делаю сейчас?

Объективна ли я по отношению к себе?

Есть ли у меня право защищать себя? Я — свой самый злостный критик, и это приносит мне только разочарования. Самокритика не помогает мне, а только делает еще несчастнее.

Оценка пользы

Как моя обида на родителей поможет моим детям? Разве можно быть хорошей матерью, проводя так много времени в воспоминаниях о своих горестях?

Поиск позитивных моментов

Разве мои прошлые несчастья не сделали меня более чувствительным и понимающим человеком?

Глава 4. Воспоминания о будущем и другие «ловушки памяти»

Почему так трудно просто забыть обо всем неприятном? Люди, которые говорят «время лечит», наверняка не страдали от воспоминаний! Кажется, что эта рана в сердце никогда не затянется. Почему же? Почему некоторые воспоминания так крепко врезаются в память, несмотря на нашу решимость «забыть их навсегда»?

Наш мозг несовершенен. Иногда то, что *нужно* запомнить — телефонный номер или имя из списка, — моментально вылетает из головы! К сожалению, мы не знаем, почему некоторые вещи запоминаются намертво, а другие быстро забываются. Несмотря на проведенные многочисленные исследования, человеческая память все еще остается для науки загадкой.

Неврологические исследования

В последние годы было проведено множество исследований человеческой памяти, направленных на изучение химических реакций, проходящих в мозге. Ученых интересовал ответ на вопрос: почему повреждение клеток мозга может привести к амнезии? Почему очень старые люди, — в особенности те, кто страдает от болезни Альцгеймера, — теряют кратковременную память (например, не могут

вспомнить, что ели на завтрак), но сохраняют долговременную (например, все еще помнят события пятидесятилетней давности)? Как мозг *обрабатывает* информацию, поступающую в память?

Раньше ученые были уверены, что память функционирует по принципу «одна клетка — один образ». Иными словами, если мы видим знакомого человека, то в нашем мозге активируется одна клетка. Но недавние исследования, проведенные нейropsychологами в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, показали, что для запоминания зрительного образа, слова или любой другой единицы информации нужна работа группы Клеток. Это значит, что информация в мозге представлена в виде образов, «записанных» в нескольких нервных клетках, а не «по одной клетке на образ» (клетка «образ бабушки», клетка «образ дедушки»).

Другие исследования, проведенные в медицинском центре Совета ветеранов войны и в Институте Солка в Ла-Хойя, Калифорния, указывают на существование молекулы, называемой НМДА-рецептором, которая является ключевым компонентом цепочек памяти в мозге. Она делает возможным поступление в клетки мозга кальция, укрепляющего нейронные соединения, которые обуславливают память.

Цель этих исследований — понять, какие именно клетки фиксируют соответствующую информацию и какие химические процессы задействованы при ее запоминании и забывании. Возможно, однажды мы сможем практически полностью восстанавливать память людям, потерявшим ее. Кто знает, может, изобретут и таблетки, излечивающие синдром «если бы да кабы», помогающие справиться с теми воспоминаниями, которые мы помним слишком хорошо. Принял ее утром — и р-раз! — больше никаких иронии по поводу прошлого, никаких упреков, чувствовал, злости. Лекарство позволяло бы нам помнить только то, что необходимо.

К сожалению, это только фантазии, и чудодейственных таблеток еще не изобрели. А тем временем мы сами должны приложить максимум усилий, для того чтобы научиться справляться с нашим прошлым.

Три уровня памяти

Психологические исследования показали, что существуют три отдельных уровня памяти: сенсорная, кратковременная и долговременная.

Сенсорная память очень кратковременна: мы звоним в справочную, чтобы узнать нужный телефон, запоминаем его, набираем, но если номер занят, спустя две минуты уже не можем вспомнить и перенабрать его.

Кратковременная память задействована в запоминании событий предыдущего дня. Мы удерживаем их в памяти в течение небольшого отрезка времени.

В стрессовой ситуации именно эта память, скорее всего, подведет нас: например, опаздывая на самолет, мы можем забыть упаковать вещи. Исследования, проведенные в учебных заведениях, наглядно демонстрируют это: студенты лучше запоминают материал, готовясь к тесту, если им заранее сообщают, что тест не повлияет на их общую оценку.

Долговременная память хранит слова и образы в течение длительного времени. Такие сведения сохраняются «пассивно», при необходимости мы можем вызвать их в кратковременную память. Долговременная память имеет дело с информацией, усвоенной нами *до автоматизма*. Обычно это происходит путем многократного повторения материала. Например, когда в школе вы посещали уроки иностранного языка, то каждое утро произносили один и тот же текст приветствия. Вы вспомните каждое слово, даже если не проговаривали эту «речь» в течение десяти, двадцати, даже тридцати лет. За время учебы в шко-

ле вы не просто выучили слова наизусть, а зазубрили их намертво. Вполне возможно, что вы точно так же помните какой-нибудь телефонный номер, который часто набирали, будучи ребенком, хотя сейчас совершенно его не используете.

Однако долговременная память обычно связана с информацией, которая имеет сугубо практическое назначение. Вряд ли вы смогли бы в течение многих лет хранить в памяти список из тридцати произвольно выбранных слов. Гораздо легче запомнить детскую считалочку, чем пустой набор слов. И, если перейти ближе к теме, гораздо легче запомнить событие, оказавшее большое влияние на вашу жизнь, чем малозначительный эпизод.

Воспоминания «если бы да кабы»

Воспоминания «если бы да кабы» имеют для нас большое значение — именно им мы чаще всего предаемся. Продолжая разговор о кратковременной и долговременной памяти, можно привести такое сравнение: у вас есть определенная сумма денег в банке и некоторая сумма в кошельке. Первую вы можете получить при необходимости, но нужно сходить в банк, вторая же всегда при вас.



Вообразите себе супругов, рассматривающих свой свадебный альбом многолетней давности. Конечно, они оба помнят свадебную церемонию, так как для обоих она имеет важное значение, но, конечно, не запомнили каждый нюанс. Но вот, разглядывая фотографии, они постепенно вспоминают и «забытые» детали: «Ах да, тетя Мими была в красном платье! А помнишь, дядя Элмер танцевал без ботинок?» Процесс вспоминания запустить достаточно легко.



А теперь представьте, что эта пара взяла за правило рассматривать свадебные фотографии каждую неделю в течение всей совместной жизни. Естественно, в таком случае ни одна деталь не ускользнет из их памяти.

Мышление в стиле «если бы да кабы» можно сравнить с непрерывным рассматриванием фотоальбома: мы постоянно освежаем уходящие воспоминания. Вместо того чтобы дать им уйти, «поставить на дальнюю полку своей памяти», мы все время держим их на виду.

Это не всегда представляет собой проблему — если мы помним о счастливых моментах, которые помогают нам справиться с повседневными невзгодами, повышают настроение» то все прекрасно. Но если бесконечное просматривание «альбома воспоминаний» доставляет нам неприятные ощущения, то нужно задаться вопросом: почему мы так поступаем?

Правила памяти

Доктор Гордон Боуэр, профессор Стэнфордского университета, предлагает ответ, который кажется похожим на правду. Его исследования показали, что существуют определенные условия, благоприятствующие воспоминаниям, причем последние могут быть любыми — счастливыми, грустными, важными, тривиальными, давними или недавними.

Он обнаружил, что лучше всего процесс воспоминания проходит тогда, когда наше настроение совпадает с тем, которое сопровождало нас при том давнем событии. Это означает, что если мы чувствуем себя веселыми, бодрыми, то, скорее всего, будем

вспоминать радостные события. Если настроены романтически, то на ум нам приходят приятные романтические воспоминания.

Глава 4. Воспоминания о будущем и другие «ловушки памяти» **95**

Ну и конечно, если мы грустны и несчастны, то в памяти всплывут самые печальные события, наш мозг отбросит прочь все радужные воспоминания, которые могли бы помочь нам взбодриться.

Очевидно, мы лучше усваиваем информацию, которая подходит нам под настроение. Во время исследований группе людей, находившихся в подавленном состоянии, зачитывались истории различного характера (веселые, трагические). Неудивительно, что испытуемые лучше запоминали детали печальных историй. «Несчастье любит компанию» — гласит народная мудрость. Если события нашей жизни доставляют нам огорчение, то мы, конечно же, не горим желаем выслушивать рассказы о чьей-то радости.

Усвоение информации также тесно связано с *интенсивностью* наших переживаний. Чем сильнее эмоции, тем лучше мы запоминаем событие. Поэтому чаще всего мы накрепко запоминаем те моменты нашей жизни, когда мы были очень счастливы или несчастны, самые яркие или самые удручающие моменты. Прекрасное бракосочетание или травматичный развод одинаково ярко отпечатываются в нашей памяти. Можете ли вы вспомнить какие-либо «серые», рутинные события?

Наконец, выводы, которые делаются в определенном настроении, тоже несут на себе отпечаток этого психологического состояния. Если мы находимся в депрессии, то и выводы сделаем соответствующие: «Так будет всегда, уже слишком поздно. Мне никогда не станет лучше...» и т.п. А негативные выводы способны только усугубить нашу депрессию. Когда мы в плохом настроении, то и безобидный стук в дверь прозвучит как гром среди ясного неба.

Исследования дают объяснения и следующему факту. Представьте, что в ответ на ваши жалобы о какой-либо проблеме

ваш друг нетерпеливо советует: «Да забудь ты об этом!» Но вам не так-то легко забыть. Для него все прости, это не его проблема. Забыть о *своей собственной* проблеме

гораздо сложнее. Ваш друг спокоен, находится в хорошем настроении и видит ситуацию совсем в другом свете, нежели вы. Он никак не может понять, почему вы не способны заметить положительные стороны, ведь ему-то сейчас приходят на ум только случаи удачного разрешения проблем, в то время как вы видите одни препятствия.

«Воспоминания о будущем»

Наша память может сыграть с нами злую шутку, которую мы называем «воспоминанием о будущем».



Вот как это происходит. Мужчина, с которым Сюзан встречалась три месяца, предложил ей обратить внимание на кого-нибудь другого — недвусмысленный намек, что он не готов к серьезным отношениям и, возможно, никогда не будет готов. Сюзан была крайне подавлена, она повторяла себе: «Это конец». В тридцать лет у нее имелся уже достаточный опыт неудачных отношений. Но никогда ей не было так плохо. Почему? Потому что Сюзан считала: ее нынешний парень — Идеал. Она вспоминает, как однажды они шли мимо антикварного магазина и она сказала, что всегда хотела иметь в своем доме кровать с пологом. «Я тоже», — заметил он. Она указала на витрину магазина: «Посмотри, какое чудесное лоскутное одеяло. Оно отлично смотрелось бы на такой кровати». «Ты права», — согласился он. В другой раз они ехали по сельской дороге и увидели дом, выстав-

ленный на продажу. «Этот дом в точности похож на такой, какой я всегда хотела!» — воскликнула Сюзан. «И я тоже», — сообщил ее Идеал. Казалось, что у них одинаковое мнение по всем вопросам — даже

по поводу породы собаки, которую они хотели бы завести. Сюзан рисовала в своем воображении картины их совместной жизни в доме, где есть кровать с пологом, лоскутное одеяло, их собака; она слышала будущие разговоры...

Поэтому когда ее Идеальный мужчина ушел, он не просто ушел сам, а забрал ее дом, кровать, одеяло, собаку и все надежды. Она чувствовала себя так, будто пришла в дом и обнаружила только руины. Раньше она так часто представляла себе этот дом, что он стал реальным. Она так живо видела всю их жизнь, что у нее появились «воспоминания» о ней.

Поэтому когда вам отказывают в хорошей должности, это не просто разочарование и обида на несправедливое отношение. У вас будто бы забирают доход, престиж, возможности, которые сулит новая работа. Ведь все это уже стало таким *реальным* в вашем сознании. Когда неожиданная помеха нарушает отпуск, чувство потери, возникающее у вас, обусловлено тем, что *вы уже наслаждались этим отпуском в своем сознании*. Если бы вы услышали, что корабль, на котором вы должны были совершить путешествие, утонул, то наверняка почувствовали бы большое облегчение...

«Заштопать» память

Наша память настолько обманчива, что мы можем не только «помнить» о непроисшедших событиях, но и «переписывать» воспоминания о случившихся. Память отличается от видеопленки, на которой события всегда выглядят одинаково. Воспоминания могут меняться. Это не значит, что мы лжем: просто запоминаем такую версию событий, которая отличается от реальной.

Возьмем, например, рассказ Марти.



Несколько лет назад, проводя отпуск в Испании, Марти сидел в уличном кафе. За соседним столиком он увидел красивую женщину. Марти стал придумывать, как завести с ней разговор. Он хотел позвать ее за свой столик, а затем пригласить на свидание. Кто знает, что могло бы случиться дальше? Он пытался подобрать в уме нужные слова, но вдруг забеспокоился: «А если она не говорит по-английски? А если она ждет здесь другого мужчину? А если подумает, что я ловелас?» К тому времени, как Марти набрался смелости что-то сказать, женщина закончила трапезу и ушла. Он больше никогда ее не видел. Но каждый раз, когда он вспоминает о своем отпуске в Испании, у него перед глазами стоит иной вариант развития событий: он знакомится с молодой женщиной, и они уходят из кафе вместе. Эта фантазия постепенно превратилась в его «воспоминание».

Конечно, гораздо приятнее вспоминать свой триумф, нежели поражение. С тех пор Марти не стесняется заговаривать с женщинами первым. Его мадридские «воспоминания» помогают ему стать более решительным. Поэтому в данном случае это полезное «воспоминание-фантазия».

К сожалению, «реконструкция» воспоминаний не всегда так безболезненна. Возьмем случай с Дороти.



Дороти убита горем: она отправила своего сына в туристическую автобусную поездку, которая закончилась аварией и его смертью. Она чувствует себя виноватой, потому что сын не хотел ехать,

Глава 4. Воспоминания о будущем и другие «ловушки памяти» **99**

но она настояла. «Если бы не я, он был бы сейчас жив». Дороти не принимает во внимание тот факт, что она действовала исключительно в интересах своего сына: эта поездка могла бы принести ему большую пользу. Мать не могла предвидеть тот несчастный случай. Теперь к ее настоящим воспоминаниям добавляется знание о трагической аварии, появившееся уже после инцидента, таким образом, ее поступок кажется ей вдвойне ужасным.

Эффект розовых очков

Иногда в нашем сознании несколько ловушек памяти сливаются воедино — и тогда возникает так называемый эффект розовых очков. Сначала мы «улучшаем» старые воспоминания, затем, беспрестанно повторяя, освежаем их в памяти, и в конце концов они становятся стандартом, с которым мы сравниваем реальность.



Жена Адама умерла в возрасте 24 лет. Они только начинали свою совместную жизнь. Адам часто вспоминает о ней, представляет ее молодой и красивой, хотя сейчас ей было бы уже сорок пять. Их совместная жизнь предстает перед его глазами как сплошной медовый месяц. У него в памяти нет досадных ссор, споров, разногласий, потому что они просто не успели произойти в их жизни. Если и были какие-то неприятные моменты между ними, то он давно забыл о них. Эта история могла бы показаться романтической, если бы Адам не был так одинок. Он хочет снова полюбить, но ему не удастся встретить женщину, которая сравнилась бы с той, которую он потерял. Его стандарт слишком высок. Ни одна реальная женщина не сможет сравниться с далеким идеалом.

Ничто в реальной жизни не удовлетворит нас, пока мы смотрим на прошлое сквозь розовые очки. Мы можем быть недовольны нынешним супругом (супругой), потому что без конца сравниваем с предыдущим. Нам может не нравиться нынешняя работа, потому что прежняя кажется более интересной. Мы вспоминаем только радужные моменты, забывая о плохих. А если и есть плохие — то наша память «модифицирует» их в лучшую сторону.

Почему не работает установка «просто забудь об этом»

Почему мы не можем «просто забыть об этом»? Да потому что нельзя выключить наши воспоминания, нажав кнопку в голове. Они хранятся не в сенсорной памяти, которая распространяется всего на несколько секунд, и не в кратковременной, «рассчитанной» на несколько дней. Они находятся в долговременной памяти и подкрепляются нашим настроением. Даже если мы искренне пытаемся «просто забыть», каждый раз, ощущая печаль или беспокойство, мы:

- остро чувствуем нашу потерю (что усугубляет наше состояние);
- более восприимчивы к впечатлениям, которые поддерживают наше негативное состояние;
- охотнее вспоминаем о поражениях, нежели об успехах;
- склонны интерпретировать любую информацию в дурном ключе.

Что может помочь?

Помните, что все сказанное верно и для благоприятного эмоционального состояния: если мы в хорошем настро-

Глава 4. Воспоминания о будущем и другие «ловушки памяти» 101

ении, то склонны вспоминать только хорошее и мыслить позитивно. Поэтому вполне разумно следующее — если мы постараемся немного улучшить настроение, то:

- наряду с плохими моментами сможем вспомнить и хорошие;
- охотнее будем откликаться на позитивные предложения и информацию;
- быстрее припомним случаи успеха;
- будем менее склонны делать выводы типа «уже слишком поздно» или «все потеряно».

«Измените свое настроение» — на первый взгляд этот совет кажется не лучше рекомендации «просто забудьте об этом». В нашем сознании не предусмотрена кнопка переключения психологического состояния. Но опыт говорит в пользу того, что настроение можно изменить, переменив свои мысли. Вспомнив какой-нибудь случай, когда мы пришли в ярость, мы можем воссоздать в себе настроение злости. Представляя себя в процессе какой-либо деятельности, приносящей нам удовольствие (отдых на

пляже или прогулка по прекрасному саду), мы легко можем расслабиться и улучшить настроение.

Тактика отвлечения

Наиболее действенна тактика отвлечения, когда определенный набор мыслей и эмоций заменяется другим. Она помогает *прервать* поток мыслей, доставляющих нам неприятные ощущения.

Не забывайте, что чем чаще мы фиксируем что-то в сознании, тем прочнее оно «оседает» там. Чем ярче мы «прокручиваем» ситуацию в воспоминаниях, тем ужаснее кажется ошибка, тем большее потеря, тем свежее разоча-

рование. Усугубляется и плохое настроение: мы уже не в состоянии мыслить ясно и уж тем более создавать планы на будущее.

Но если прекратить бесконечное повторение этих мыслей, то и забыть станет гораздо легче. Неиспользуемая информация постепенно отходит на задний план, а потом и вовсе забывается. Даже если не исчезает из долговременной памяти, по крайней мере, переходит в разряд пассивной. Поэтому жизненно необходимо предпринять действия, которые помогут *прервать* процесс воспоминания.

Одна из полезнейших техник называется «остановка мысли». Она подобна наложению жгута на рану — можно остановить поток мыслей и заменить его другим. Техника не является панацеей, но очень полезна, когда нужно «освободить рабочее место» в своем сознании и переключиться на другие, более насущные переживания.

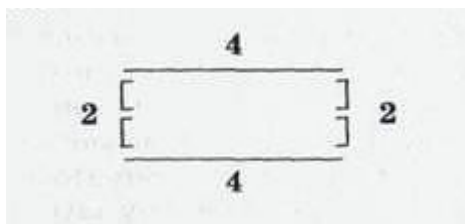
Например, когда/в следующий раз вы поймаете себя на мысли «если бы...», начните считать от одного до ста через тринадцать:

один, тринадцать, двадцать шесть... Еще тринадцать — это будет тридцать девять, еще тринадцать — ммм... пятьдесят два... Вы обнаружите, что считать таким образом настолько непросто, что думать при этом практически невозможно. Таким образом, упражнение станет вашим «отвлекающим маневром».

Любая отвлекающая тактика может использоваться для того, чтобы приостановить автоматический поток мыслей в рамках шаблона «если бы да кабы». Можно точно так же считать назад от ста, петь в уме любимые песни, заняться уборкой на столе. Возможно, в вашем случае действенной окажется какая-либо техника расслабления. Например, можно глубоко вдохнуть, задержать дыхание на пять секунд, затем медленно выдохнуть, считая одновременно до десяти (повторить двадцать раз). Сосредоточение на вдохе, задержке дыхания, счете, выдохе не оставит вам много времени для концентрации на чем-либо еще.

Глава 4. Воспоминания о будущем и другие «ловушки памяти» 103

А вот другое дыхательное упражнение под названием «прямоугольник».



Начните вдыхать, представляя, что находитесь в верхней части прямоугольника, и медленно считайте до четырех. Затем, задержав дыхание, вообразите, что спускаетесь по боковой стороне, и считайте до двух. После этого медленно выдыхайте, считая до четырех и передвигаясь по дну фигуры, и снова задержите дыхание, считая до двух.

Еще одна техника остановки мыслей невероятно проста, но мало кто ею пользуется. Оберните резиновую ленту вокруг своего запястья. Как только заметите за собой мысли в духе «если бы...»,

немного оттяните ленту и хлопните ею по запястью. В психологии это называется выработкой условного рефлекса отвращения. Вы как бы учите себя избегать мыслей, которые приносят неприятные болевые ощущения. Вы можете спросить: зачем я буду делать себе больно? Да потому что вы и так постоянно делаете себе больно своими воспоминаниями и сожалениями об ушедшем.

Вам не придется применять эти техники всегда: они просто помогут вам на время остановить нежелательный поток мыслей и переключиться на что-нибудь другое.

Ранее мы уже познакомили вас с одной из *самых важных* отвлекающих тактик — поиском ментальных ошибок. Когда мы огорчены, на ум автоматически приходят неприятные мысли, но когда пытаемся осознать и проанализировать их — останавливаем этот поток. Таким образом, мы меняем негативный настрой на позитивный: «Не драматизирую ли я?», «Не пытаюсь ли предсказать будущей?», «Не обобщаю ли я?»

Теперь вам должно быть понятно, почему вслед за мыслью: «Если бы я только вышла замуж за Джо», моментально появляются другие: «Я разрушила свою жизнь и больше никогда не встречу любовь. Никто не полюбит меня» и так далее. Но вот появляется осознание: «Стоп! Я снова это делаю. Я не контролирую свои мысли. Я не знаю, каково было бы жить с Джо, поэтому нельзя быть уверенной в том, что я разрушила свою жизнь. Я не могу знать, что никогда не встречу новую любовь...» и т. п.

Вместо того чтобы погружаться все глубже и глубже в пучину негатива, посмотрите в глаза своему прошлому. Превратите внутренний монолог в диалог. Начните задавать себе вопросы:

- Правда ли все то, о чем я думаю?
- Не делаю ли я поспешных выводов?

- Не накручиваю ли я себя?

Действительно ли ситуация так плоха? Она абсолютно безнадежна? Если мне все кажется ужасным, может, стоит узнать, как другие видят мое положение? Возможно, некоторые из моих выводов ошибочны?

Задав себе такие вопросы, мы остановим бесконтрольный поток негативных мыслей. Не подвергаясь более этой «негативной бомбардировке», настроение начнет выправляться. Когда оно улучшится, наш взгляд на жизнь станет намного реалистичнее — и мы будем готовы к следующему шагу.

Изменение памяти

Более реалистичный взгляд на жизнь будет нашим главным достижением. Но это не принесет нам кардинальных изменений. Образ мыслей может быть настолько устоявшимся, что простого их прерывания и постановки вопросов

Глава 4. Воспоминания о будущем и другие «ловушки памяти» 105

окажется недостаточно. Нам нужно полностью заменить набор мыслей!

Как заместить старые воспоминания новыми? Самый эффективный способ забыть прежнюю информацию — «забросать» мозг *новой*. А это значит, что нужно развить такую деятельность, которая полностью погрузит нас в заботы о сегодняшнем, насущном, и отвлечет от воспоминаний о прошлом. Наш мозг будет сосредоточен на новой информации и не сможет сконцентрироваться на старой.

Даже люди, находящиеся в крайне подавленном состоянии, чье единственное желание — остаться в постели на весь день вдали от повседневных забот, — утверждают, что сосредоточение на какой-либо тривиальной деятельности помогает им пережить негатив. Это может быть что угодно — приготовление кофе, уборка квартиры и т. п. Дело в том, что когда мы заставляем себя

сконцентрироваться на каких-либо действиях, это отодвигает другие мысли на задний план.

В следующей главе мы поговорим о том, как создать нечто — проект, план, который поможет вам сделать первые шаги на пути к новому будущему. Подумаем, как избежать чувства безнадежности. Причем ваш новый замысел может быть связан с чем-то, касающимся непосредственно вас, - например, найти новую работу, или с чем-то иным — помогать другим людям.



Мардж, недавно расставшаяся с мужем, говорила, что все еще не может «пережить» уход Хэла. Все это время она без конца думала об их взаимоотношениях, пытаясь понять, что же именно было не так. Друзья сочувствовали ей и приглашали на разнообразные вечеринки, но она не хотела идти. Она чувствовала себя разбитой, на ней будто было написано: «отвергнутая». Когда Мардж совсем впала в уныние, соседка пригласила ее в местную церковь.

поучаствовать в программе помощи бездомным. «Нам нужен кто-то, кто поможет с приготовлением еды», — сказала она.

Мардж согласилась. После работы она ходила в церковь. И не просто помогала готовить еду, но полностью вовлекалась в проблемы бездомных людей. Она занялась поиском жилья для обездоленных семей. У нее появилось много друзей. Теперь она была слишком занята, чтобы думать о Хэле или развалившихся отношениях. В один прекрасный день Мардж поняла, что у нее вообще пропало желание об этом размышлять. К ней вернулось чувство собственного достоинства, появились новые интересы, она стала строить новые планы, ходить в гости, на вечеринки. Теперь она могла думать и

говорить о других интересных вещах, а не только о своем неудачном браке.

Какому бы изменению вы ни подвергали свою жизнь, у вас обязательно появятся смешанные чувства по поводу этого. Занимаясь новым дизайном своей комнаты, вы чувствуете радость обновления, но в то же время можете быть огорчены тем, что придется расстаться со старым любимым стулом. Такие же ощущения порой возникают и при попытках «изменить» свою память. В краткосрочной перспективе отказ от образа мыслей «если бы да кабы» будет означать лишение привычных воспоминаний, которые могут быть все еще дороги. Чтобы перестать думать о потерянной любви, нужно выкинуть из головы все хорошие моменты, которые были между вами. Чтобы изменить курс, следует приложить определенную энергию — много энергии — хотя у вас ее может быть совсем мало.

Поэт Чарльз Лэм писал: «Хорошего без плохого не бывает...»
Даже самый ужасный брак мог начинаться радужно...

Глава 4. Воспоминания о будущем и другие «ловушки памяти» 107

быть полным прекрасных моментов... Даже карьера, обернувшаяся катастрофой, могла предвещать триумф... Но если воспоминания о хорошем неизбежно приводят к мыслям в стиле «если бы» и мучают нас, то нужно решительно стереть их из памяти. Если просмотр старых фотографий вызывает печаль, сожгите альбом или, по крайней мере, упрячьте в такое место, откуда его трудно будет достать.

В настоящий момент вам нужно предельно сконцентрироваться на том, что важно для вас сегодня, а также на своих

планах на будущее. Нужно направить усилия на деятельность, которая создаст «новые воспоминания».

Они не смогут полностью вытеснить прошлое. Но вы обнаружите, что изменится сам характер мышления — теперь эти воспоминания не будут отбрасывать черную тень на вашу жизнь.

Глава 5. В будущее шаг за шагом

Большинство знает, что нужно для счастья. Мы страстно чего-то хотим, но уверены, что это недостижимо.



Тина говорит: «Я была бы счастлива, если бы перестала думать о бывшем муже, но не могу!» Мы спросили, что помогло бы ей: «Наверное, если бы я снова влюбилась в кого-то, но такое невозможно. Мне так хотелось бы этого, но ничего не происходит».

Получается, что Тина может озвучить свое желание, но дальше дело не идет. К сожалению, одного только желания что-то сделать мало для решения сложной проблемы. Одно только желание не изменит нашу жизнь. К нам не прилетит фея с волшебной палочкой. Поэтому мы должны сделать что-то сами — и только нам решать, что именно.

Если вы должны заплатить за прошлые ошибки, то как вы намерены это сделать? Полностью утонуть в чувстве вины? Или совершить какие-то действия, которые помогут исправить ситуацию?

Если вы сожалеете о том, чего не сделали для своих родителей, когда они были живы, а сейчас уже «слишком поздно», давайте подумаем — можно ли дать что-то следующему поколению?

Даже если вы не можете снова получить то, что потеряли, или то, что заслуживаете, давайте подумаем — можно ли сделать то, что *приблизит* вас к получению желаемого?

Наверняка вы не раз мечтали о каком-либо желаемом событии или думали о цели, которой вам хотелось бы достичь, но так ничего и не предприняли. Возможно, это произошло, потому что вы говорили себе: «Я не должен ничего делать. Это была не моя вина».

Это распространенный ход мыслей. Вы чувствуете себя невинной жертвой и ждете, что *кто-то другой* придет и сделает все за вас.

Возможно, вы думаете: «Я и так слишком много делаю. Почему я должен разбираться с этим?» Или: «Я не обязан звонить туда. Это они должны позвонить! Они знают, как меня найти. Они знают, что я умею. Пусть они проявят ко мне немного уважения!» Или: «Если что-то должно случиться, то оно случится. Я устал прилагать усилия. Пусть теперь об этом позаботится судьба».

Все заканчивается тем, что вы бездействуете. Ждете, пока другие что-то сделают для вас. Но у окружающих, должно быть, полно своих проблем и дел, о вас они даже не думают. Это по меньшей мере глупо — сидеть и ждать.

Другая распространенная причина бездействия — уверенность в том, что «это ничего не изменит»: «Сейчас уже слишком поздно», «Такое не сработает». Дальше все перерастает в глобальные обобщения: «Ничего уже не поможет», «Сейчас уже поздно что-либо предпринимать», «Каков смысл? Никакой разницы не будет». Вы даже не утруждаете себя размышлениями на тему: «Откуда я знаю, что это правда?»

Пересчитать «жизненное уравнение»

«Я понимаю, — скажете вы, — мы сейчас говорим обо мне. Я в курсе, что могу сделать, а что не могу. Вы утверждаете, что я не прав. Но вы ведь меня не знаете. Никто не разбирается в моей ситуации так, как я».

Вне всякого сомнения, свои обстоятельства вы знаете лучше любого другого человека. Но все-таки можете невер-

но интерпретировать информацию. Вспомните «жизненное уравнение» из первой главы. Возможно, вы уже решили, каков будет ответ вашего уравнения, даже не узнав значения переменных.

Так, каждый раз вывод остается неизменным: «уже слишком поздно». «Вот видите — я же говорил, что моя ситуация безнадежна. Я всегда это знал».

Вам кажется, что ваш подход к решению уравнения вполне научен. Ко всем слагаемым вы добавили разочарование, смущение, чувство вины, боль потери и пришли к выводу, что «огонь жизни потух», «я неудачник», «слишком стар», «проиграл битву». Вы смотрите на себя в зеркало, видите именно такой результат и экстраполируете его на всю последующую жизнь.

Сдается нам, что вы «подтасовали улики»... Вы можете быть абсолютно правы в своих выводах относительно прошлого (только не стоит воспринимать его настолько мрачным и убийственным). Но это же не означает, что теперь *любые ваши действия приведут к похожему результату*.

Вы не можете со стопроцентной точностью предсказать будущее. Это ошибка мышления. Вы говорите: «Я знаю», но ведь не обладаете способностями ясновидящего, поэтому *не можете знать точно*. Это всего лишь ваша гипотеза, а гипотеза нуждается в доказательстве. Вы не можете утверждать: что-то «не сработает», пока не попробуете еще дать это!

Возможно, еще до прочтения этой книги вы слышали множество хороших советов от сочувствующих друзей. Но все эти советы «не сработали». Знаете почему? Потому что вы *заранее решили*, что так оно и выйдет («Этот совет хорош для кого угодно, только не для меня».)

Давайте забудем о вашем «жизненном уравнении». «Выставим» его за дверь. Запрем дверь на замок. Если вы все еще твердите себе: «Я знаю себя очень хорошо», притворитесь кем-то другим! Притворитесь человеком, у которого нет мрачных воспоминаний о прошлом.

Ирвинг Берлин писал: «У актера может быть разбито сердце, но ему приходится продолжать играть». Но ведь всем нам время от времени приходится быть актерами, не так ли? Иногда мы делаем

веселое лицо, даже если чувствуем себя подавленными и неуверенными. Вот сейчас, может быть, настал момент воспользоваться этим умением? Притворитесь, что вы — кто-то другой.

Когда вы войдете в роль энергичной и уверенной в своих силах личности, то обнаружите, что превращаетесь в такого человека. Роль станет частью вас. Но изменение не будет фальшивкой, оно сделается реальностью. Знаете почему? Потому что люди начнут соответствующим образом реагировать на ваше поведение, а это принесет вам новые эмоции, новое видение себя.

Поэтому вообразите себя человеком, только что прибывшим с Марса. Это существо не знает, как тут обстоят дела. Ему не знакомы понятия «слишком поздно» или «невозможно». И этот человек горит желанием приступить к решению проблем.

Решение проблем

К решению любой проблемы лучше приступать с ясной головой. Примите как данное, что у задачи должно существовать решение — хоть какое-нибудь. Даже если его поиск требует немалых усилий. Теперь мы попробуем разобраться с вашей проблемой, определить значимую цель и при этом не будем делать поспешных выводов о том, что сработает, а что — нет.

Метод мозгового штурма

Итак, мы начнем определение цели с поиска как можно большего количества возможностей. Чаще всего с пробле-

мой не удастся справиться не потому, что у нее нет решения, а потому, что мы находим только одно решение и останавливаемся, «застреваем» на нем.



Представьте, что вы пришли в вегетарианское кафе и хотите заказать гамбургер. «Извините, — говорит официант. — Это невозможно, мы не подаем здесь гамбургеры». — «Но я хочу гамбургер!» В этот час открыто только это кафе, что же делать? Нужно повнимательнее просмотреть меню и выбрать что-то другое, иначе придется уйти голодным...

Представьте, что вы изучаете карту, чтобы наметить самый лучший путь из Нью-Йорка в Лос-Анджелес. Можно нарисовать прямую линию и попытаться ехать строго по ней. Но ведь гораздо лучше будет проработать несколько маршрутов. Можно поехать через Чикаго или Сент-Луис, а можно южнее и остановиться в Далласе. Окончательное решение будет зависеть от того, что бы вы хотели посмотреть по дороге, от времени года, длины каждого маршрута. Но факт остается фактом: чем больше возможностей вы рассмотрите в самом начале, тем больше будет у вас шансов найти именно то решение, которое *подойдет вам лучше всего*.

К сожалению, когда мы находимся во власти мышления «если бы да кабы», то склонны рассматривать только *одно* решение нашей проблемы — и оно чаще всего связано с нашим прошлым:

- Если бы я не порвала с Джоном, все у меня было бы хорошо.
- Если бы я все еще был вице-президентом банка, все было бы хорошо.
- Если бы я устроился на работу в Чикаго, все было бы хорошо.
- Если бы я _____ (заполните строку).

Когда вы так говорите, то подразумеваете, что если бы можно было вернуться к Джону (стать вице-президентом компании, уехать на работу в Чикаго и т. п.), то ваши проблемы решились бы полностью. Ну если все так просто, то проверьте! Позвоните Джону, в банк, в Чикаго! Возможно, жизнь изменится.

Но что, если этого недостаточно? Представим такую ситуацию: «Если бы я не был за рулем в тот день, то не попал бы в аварию и стал бы профессиональным футболистом». В этом случае невозможно «отмотать» назад несколько лет жизни. Невозможно «отменить» прошлое. Решение проблемы, связанное с прошлым, уже не поможет.

Здесь приходит на помощь метод мозгового штурма. Нужно найти решение, которое уведет вас от прошлого на новый путь.

Джона больше нет в вашей жизни. Он женился на другой женщине. Что можно сделать? Надеяться и ждать его развода? Полностью посвятить себя карьере? Попытаться найти человека, который заинтересует вас и окажется гораздо лучше Джона? Пойти добровольцем в Корпус мира и уехать куда подальше?

Банк закрылся. Что теперь делать? Устроиться в другой, даже на менее оплачиваемую должность и начать продвижение по карьерной лестнице с нуля? Направить свои интересы и способности в другую сферу? Начать карьеру в политике?

Если вы не можете играть в профессиональный футбол, не заняться ли каким-либо другим видом спорта? Может, стать тренером? Экспертом по игровой статистике? Участвовать в любительском спорте? Даже профессиональные игроки в футбол иногда отказываются от своей карьеры. Какая похожая деятельность могла бы вас заинтересовать? Какие у вас еще интересы?

Когда мы начинаем мозговой штурм, то ни одна идея не должна казаться глупой, нелепой — нужно записы-

вать все. Как гласит пословица: «В Мекку ведут разные дороги». Не выкидывайте идеи. Даже в самых бесполезных могут содержаться крупинцы здравого смысла и хорошие варианты. «Почему бы мне не стать президентом компании *Форд Моторс?*» — это звучит как насмешка. Но такая мысль может привести вас на поиск вакансий в Форд. Ли Якокка, ныне являющийся президентом корпорации *Крайслер*, начинал свою карьеру в *Форд* обычным менеджером по продажам, а стал главой концерна. Не отбрасывайте идеи, пока не проверите каждую: даже если она кажется слишком дорогостоящей или трудновыполнимой — запишите ее. Вычеркнуть всегда успеете. Лучше выбрать из ста идей пару самых лучших, чем ограничиться одной-двумя. Ваша цель — перейти от образа мышления, при котором вы рассматриваете всего одну упущенную в прошлом возможность, к более вариативному мышлению.

Настоящий секрет успеха

Секрет успешного мозгового штурма в том, что нужно придумать как можно больше идей, рассмотреть как можно больше возможностей. Мысль о «гарантированном конечном результате» здесь не должна возникать вообще. Например, если вы подобно Тине думаете, что агонию по поводу потерянной любви можно прекратить, только влюбившись снова, то, конечно, не сможете изобрести имя, телефон и адрес нового объекта любви. Но, воспользовавшись методом «мозгового штурма», придумаете множество способов познакомиться с новыми людьми, приобрести друзей, которые будут приглашать вас на вечеринки, встречи, где вы получите шанс познакомиться с подходящим человеком. (И согласитесь, новые знакомства, новые встречи — это гораздо интереснее, чем сидеть дома, оплакивая ушедшую любовь.)

Если вам кажется, что вы «никогда» не преуспеете так, как вам «нужно», то придумайте способы, которые помогут вам стать *чуть более* успешными, чем сейчас. Сделать даже один маленький шаг вперед лучше, чем бесконечно оглядываться назад.

Помните: любая деятельность, которой вы посвятите свое внимание, время и энергию, «вытолкнет» неприятные воспоминания на задний план.

Остерегайтесь возникновения автоматической реакции: «Это невозможно». Вы можете сказать: «Если бы это было действительно, я бы уже давно так поступил!» Не обязательно. То, что казалось невыполнимым, становится возможным, если разбить задачу на несколько несложных шагов и спокойно воспринимать любую информацию.

Маленькими шагами

Главная мудрость заключается в том, что к цели нужно двигаться небольшими шагами. Посмотрите на список возможностей, явившийся результатом сеанса мозгового штурма. Выберите одну и поразмыслите над ней. Подумайте, хотите ли вы пойти по этому пути, оправданны ли ваши пессимистические опасения. Процесс обдумывания должен начаться с «разбивания» цели на промежуточные шаги.

Предположим, вы решили добраться до вершины монумента Вашингтона. Вы запрыгнете на него сразу с земли, как Супермен? Попытаетесь сразу преодолеть все **169** метров или все же пойдете по лестнице? Одним прыжком трудно добраться до вершины, но маленькими шагами — вполне реально, правда?

То же можно сказать и об изменениях в вашей жизни. «Изменение» — слишком размытое понятие. Если вы все свое внимание уделите конечной цели, то она может показаться недостижимой, слишком грандиозной. Но если со-

средоточиться на маленьких шагах-целях, то вы увидите, что они вполне реальны и находятся в пределах досягаемости.

Вот простой пример. Напишите список действий, которые необходимо предпринять, чтобы приготовить макароны на ужин, — не менее двадцати. Первым номером будет «решить приготовить макароны», двадцатым — «подать готовое блюдо». Разбейте процесс приготовления на восемнадцать промежуточных шагов.

Вы скажете: «Да ладно, восемнадцать — слишком много! Достаточно будет... скажем... шести шагов».

1. Решить приготовить макароны.
2. Вскипятить кастрюлю воды.
3. Положить макароны в кипящую воду.
4. Варить в течение определенного времени.
5. Слить воду.
6. Подать готовое блюдо.

А вот и нет! Потребуется гораздо больше действий. Откуда вы возьмете макароны? Они уже лежат у вас на полке или нужно сходить в магазин? А как измерить величину порции? А есть ли у вас кастрюля, вода?

Попробуем снова:

1. Решить приготовить макароны.
2. Поискать на полках пачку. Пусто.
3. Пойти в магазин.
4. Найти в магазине полку с макаронами.
5. Взять пачку и пойти к кассе.
6. Оплатить покупку.
7. Отнести домой.

8. Достать из шкафа кастрюлю.
9. Налить в нее воды.
10. Поставить кастрюлю на плиту.
11. Включить плиту.
12. Подождать, пока вода закипит.
13. Открыть пачку с макаронами.
14. Отмерить нужное количество.
15. Положить макароны в кипящую воду.
16. Установить таймер на нужное время.
17. Помешать макароны, чтобы не слиплись.
18. Достать из шкафа дуршлаг.
19. Когда таймер прозвенит, снять кастрюлю с плиты.
20. Откинуть макароны на дуршлаг и дать воде стечь.
21. Подать готовое блюдо.

Уже двадцать один шаг! А мы только один раз помешали макароны и даже ничего в них не добавляли. Если бы решили приготовить соус, то количество действий удвоилось бы...

Это выглядит глупо? Возможно, но только если вы уже набили в этом руку и готовите макароны так часто, что все действия доведены до автоматизма.

Но посмотрите на этот список с позиции молодой хозяйки. Ее парень захотел на ужин макароны, и ей нужно приготовить их «правильно». Если она задаст себе вопрос: «Могу ли я приготовить на ужин блюдо из макарон, которое просто восхитит его?» — то, скорее всего, ответит: «Нет. Я не умею. Ему не понравится мой ужин, а потом ему разонравлюсь я...» И так далее.

Однако если она решит последовать этой пошаговой инструкции, то ее ответы изменятся на положительные. «Могу ли я сходить в магазин?» — «Да». «Могу ли я найти полку с макаронами?» — «Да». Она может пойти в магазин, купить разные готовые соусы и делать себе на ужин макароны каждый день в течение целой недели, пока не поймет, какой соус и какие макароны ей больше всего нравятся. Выполняя пошаговые действия, она приобретет уверенность в себе и в конце концов решится на приготовление ужина для двоих.

Эту методику можно применить к любой цели, к любым действиям. Поэтому, если вы решили изменить свою жизнь, если у вас уже есть цель, то:

1. Составьте список действий, которые необходимо предпринять, чтобы добиться результата.
2. Перепишите список, увеличив количество промежуточных шагов по крайней мере в полтора раза. Если у вас записаны четыре, добавьте еще два. Если в списке шесть шагов — пусть будет девять.
3. Снова посмотрите на список и подумайте, на какие действия можно разбить каждый шаг. Дозвониться кому-нибудь? Узнать чье-то имя? Выяснить номер телефона? Набрать его? Позвать этого человека? Запишите каждое действие — даже самое маленькое, банальное. Предела нет. Потому что потом вы посмотрите на них и скажете: «Какой пустяк, это любой сможет сделать!» И вы получите желаемое.

Нет таких действий, которые нельзя было бы разбить на отдельные шаги. Вот случаи из нашей практики.



Две домохозяйки вынуждены были признать, что их хозяйство пришло в упадок и это поставило под угрозу их браки. Как они решили проблему? Наши героини сделали небольшие карточки, на которых

записали все свои задачи (убраться на столе в холле, почистить ковер в гостиной, протереть стойку на кухне и т.п.). Каждое утро они выполняли по одному действию с карточки. День за днем. И вот им удалось довести свои дома до идеального состояния. Они даже написали книгу о своем опыте. Похожая проблема была у писательницы, которая страдала от ментального блока по поводу написания «целой книги». Сначала она решила написать только одну главу. Когда та была готова, взялась писать еще одну. И так далее — пока книга не была закончена. В конце концов ей пришлось признать, что она справилась с написанием «целой книги».

Кажется, мы вывели своего рода закон: самое короткое расстояние между двумя точками — не прямая сплошная линия, а пунктирная линия — она символизирует пошаговое выполнение сложных действий.

Собрать нужную информацию

Начните думать о том, что собираетесь предпринять, и это воодушевит вас, заставит обратить внимание на будущее, а не на прошлое. Составление списка действий заставит вас сосредоточиться на том, как вы будете что-то делать.

Может получиться и так, что сразу вы *не сможете определить все нужные шаги*. Поэтому начните с самого простого — сбора информации обо всех необходимых действиях. Этот шаг является важным связующим звеном между *что* и *как*.

Ваши друзья часто дают вам хорошие советы, но при этом полностью игнорируют вопрос «как». «Эй, а почему бы тебе не стать телеведущим?», «Перестань думать о Доне, влюбись в кого-нибудь еще!» Это все равно что сказать:

«Я знаю, как тебе расплатиться со всеми долгами. Унаследуй миллион долларов!»

Да нет, советы хорошие. Но загвоздка в том, как это сделать. Здесь нужно поразмыслить, задаться определенными вопросами, собрать информацию. Достаньте лист бумаги и карандаш. Напишите, что мешает вам достичь цели: недостаток денег? времени? поддержки со стороны супруга? отсутствие образования? возраст? По каждому из этих вопросов нужно провести отдельное «исследование». Напоминание. Старайтесь не думать машинально: «Это не сработает» и «Уже слишком поздно». Вместо этого говорите себе: «Есть ли способ сделать это?», «Что нужно, чтобы добиться цели? »



Например, Патриция уверена, что не сможет стать медсестрой, так как закончила только двухгодичные курсы вместо четырехгодичных. Каждый раз, когда она видит, что кто-то получает должность, на которую претендовала она, Патриция вздыхает: «Если бы только мои способности оценили... Если бы у меня было нужное образование...»

Патриция хорошо осознает, что у её проблемы есть решение: вернуться в колледж и получить нужную специальность. Но она также называет причины, которые делают это решение «невозможным»: у нее сейчас много работы и мало свободного времени. Ей необходимо зарабатывать на жизнь. У нее есть семья. Ей может не хватить денег на учебу. К тому же «уже слишком поздно».

Мы убедили Патрицию, что, несмотря на кажущуюся бесполезность траты усилий, денег и времени, нужно проверить эту возможность. Для начала она задала себе следующие вопросы:

Могу ли я найти такие курсы, которые подойдут мне по времени, по стоимости?

У кого можно разузнать об этом?

Патриция поинтересовалась у коллег на работе, и ей посоветовали следующее: обратиться в государственную медицинскую ассоциацию или в государственное аккредитационное агентство; сходить в местную библиотеку и поискать информацию о медицинском образовании; позвонить в медицинский колледж и выяснить насчет курсов. Узнать о других колледжах. Получить сведения о соответствующих экзаменах.

Она последовала всем этим советам. Каждый раз, когда она говорила о своем желании закончить четырехгодичные курсы и получить специальность, ей советовали какую-либо программу или человека, к которому можно обратиться.

В конце концов она узнала, что небольшой колледж недалеко от ее дома предлагает получить баллы за предыдущее образование и рабочую практику. Таким образом, ей могли засчитать предыдущие два года учебы плюс еще один год за работу по специальности. Это значило, что она могла получить специальность всего за один год. Ее цель стала вполне достижимой! Патриция разработала бюджет. Сколько стоит год в колледже? Сколько денег ей нужно на жизнь? Может ли она работать неполный рабочий день, чтобы хватало времени на учебу?

В результате она составила план, полностью ее удовлетворивший. Патриция поняла, что еще «не поздно».

Перед тем как сделать вывод о том, что любой план будет «невыполнимым», соберите как можно больше информации (о деньгах, времени, эмоциональном вкладе, затрачиваемых усилиях и т. п.). Только тогда ваш вывод будет близок к правде.

Подумайте о компромиссах

Жизнь редко предоставляет нам легкий выбор. Кем бы вы хотели быть — миллионером или голодающим крестьянином? Неужели вы скажете: «Дайте-ка подумать...»?



В реальной жизни сделать выбор бывает гораздо труднее. Чаще всего приходится жертвовать чем-то ради достижения цели. Например, женщина может отказаться выйти замуж за мужчину, который ей очень нравится и у которого много прекрасных качеств, из-за того, что он не любит детей, а у нее самой два ребенка от предыдущего брака. Ей хочется стать его спутницей жизни, но пришлось бы отдать детей бывшему мужу, а это слишком высокая цена.

Зачастую преимущества такого выбора кажутся весьма «размытыми» — отказаться от будущего мужа или от детей? Это вам не между богатством и бедностью выбирать... Нам приходится тщательно анализировать наши желания.

Когда мы составляем план изменения жизни, то не можем закрыть глаза на то, что появятся проблемы, которые совсем нежелательны. Здесь лучше спокойно обдумать все плюсы и минусы ситуации — а еще лучше записать их на бумаге.

Всегда есть четыре стороны, с которых ее можно рассмотреть. Основываясь на этом, мы разработали действенную

технику: мы берем четыре листа бумаги и сначала записываем плюсы и минусы следования плану, а затем — плюсы и минусы *неследования* ему.

Вы, наверное, подумали, что списки плюсов и минусов будут выглядеть как зеркальное отражение. Не торопитесь с выводами! Они похожи, но и различий в них много. Они позволят рассмотреть ваш план действий со всех сторон.

В случае, если у вас есть два варианта развития событий, при их сравнении списки будут разительно различаться. Например, вы решили уйти с работы и искать другую. Вам предложили две должности. В этом случае нужно перечислить плюсы и минусы одной в противовес другой.

Итак, приступим:

- Возьмите два листа бумаги и разделите их прямой линией на две части. В верхней слева напишите на каждом листе «Плюсы», а справа — «Минусы»
- На первом листе перечислите плюсы и минусы действий, которые, как вам кажется, помогут изменить вашу жизнь к лучшему. На втором — плюсы и минусы следования плану.
- Каждому пункту присвойте оценку от нуля («неважно») до пяти («очень важно»).

Приведем пример. Сэм потерял работу. Он уже провел несколько «плодотворных» часов, злясь на своего начальника, потом жалел себя, затем справлялся с нахлынувшим чувством безнадежности ситуации. Теперь настала пора действий — ему нужна новая работа. Но для начала необходимо решить несколько важных вопросов: он будет искать её в своем городе, но, возможно, стоит рассмотреть варианты в других городах?

Сэм берет бумагу и составляет два списка. В первом списке — плюсы и минусы поиска работы в его городе, во втором — в других городах.

124

Часть 1. Как избавиться от диктата прошлого

Поиск работы в своем городе

Плюсы	Минусы
Опекуном моего сына назначена жена, поэтому, если я останусь в городе, то смогу с ним видеться. 5	В этом городе нет компании такого уровня. Возможно, у меня не получится найти подходящую работу. Мне придется пойти на менее оплачиваемую или неинтересную. 4
У меня не будет затрат на переезд. 1	
У меня здесь друзья. 3	

Поиск работы в других городах

Плюсы	Минусы
Я могу найти подобную или даже лучшую работу, чем та, которую я потерял. 4	Я не смогу каждую неделю видеться с сыном, как сейчас. 5
Я перееду на новое место: у меня появятся новые друзья, новая обстановка. 3	Мне придется потратить часть сбережений на переезд в новое место. 1

В итоге Сэм решил остаться, несмотря на то что это означало пойти на работу, которая может его не удовлетворить. Сначала он оценил пятью баллами две возможности — видеться с сыном и найти хорошую работу. Но, поразмыслив, понизил балл для работы до четырех.

Он мог бы решить иначе, если бы его сын был старше и самостоятельнее. Не исключено, что Сэм не найдет хорошую работу сейчас, но, по крайней мере, он сделал осознан-

ный выбор. Конечно, он постарается улучшить ситуацию, например, переехать позже. Но на данный момент он выбрал то, что для него важнее.

Сэма радует его выбор, так как он сделал его сам, а не «плыл по течению». Осознав все плюсы и минусы, он нашел позитивные моменты, которые помогут ему справиться с ситуацией. В психологии это обозначается термином «самоэффективность». Самоэффективность помогает людям испытывать положительные эмоции по отношению к своим действиям.

Найдя такой компромисс, вы не станете несчастным. Вы можете, конечно, сказать: «Я хочу миллион долларов». Но если кто-то предложит вам десять тысяч долларов — неужели вы откажитесь? Наверняка вы будете рады принять подарок, даже если эта сумма далека от вашей конечной цели.

Перепроверка плана

Анализируя свой список плюсов и минусов, проверьте его на предмет искажения мышления. В конце концов, так легко оказаться во власти эмоций, делая сложный выбор, и поспешить с выводами.

Например, вы нашли новую вакансию. В списке плюсов вы написали: «Если я откажусь от этой работы, больше у меня такой возможности не будет». Это действительно правда? Почему вы так думаете? Докажите!

Ментальные ошибки могут повлиять на ваш выбор. При рассмотрении возможностей иногда допускаются следующие.

- Вы пытаетесь найти единственно правильное решение, которое избавит вас от всех проблем? Это очень трудно! Подумайте: нет ли такого решения, которое *приблизит* вас к достижению конечной цели.

- Вы настаиваете, что лучше «не иметь ничего, чем малую долю того, что мне нужно»? Возможно, вы сравниваете «что у меня должно было бы быть» и «что я могу получить», а не «что я могу получить» и «что у меня есть сейчас».
- Вы драматизируете? Придумываете события, которые вряд ли произойдут? «Если я уеду из города — это будет означать потерю сына навсегда». Вы уверены? Какие у вас есть доказательства? Неужели все разведенные родители, уезжающие от своих детей, теряют с ними связь?
- Вы придаете большое значения советам людей, которые не лучше вашего могут разобраться в проблеме? «Моя мама говорит, что это ужасная идея, не стоит даже пытаться». Мама может знать лучше — или не знать. Ваша мать — специалист в данной области? А еще у кого-нибудь спрашивали?
- Вы объективно определили плюсы и минусы вашей ситуации? Может быть, вы относите все хорошее, что было в прошлом, только на счет удачи? И теперь не видите смысла делать усилия? Удача помогает достичь чего-то, но редко является нашим единственным проводником к успеху.
- Вы придаете слишком большое значение прошлому опыту? «Однажды я попытался, но не сработало». Вы думаете, что ничего уже не сработает? Откуда вы знаете?

Оценка рисков

Бывает так, что даже после того, как мы определили необходимые действия, все-таки дело стоит на месте. «Нужно позвонить Джону (в банк, в Чикаго)», — говорите вы. Но не

звоните. «А что, если он скажет «нет»? Что, если я повторю свою старую ошибку? Второй раз я не выдержу. Моя гордость не позволит!»

Увы, любое действие подразумевает некоторые риски. Именно поэтому некоторые из нас никогда не делают выбор. «Какой вкус вы бы хотели — шоколадный или ванильный?» — «Ах, да любой». Всем нам хотелось бы иметь гарантию того, что наш выбор будет «единственно правильным». Мы желаем быть уверены в успехе, но таких гарантий никто не даст!

Приходится сталкиваться с рисками лоб в лоб. Это не обязательно подразумевает что-то очень плохое. Писатель Ральф Кейес, проводя свое исследование, опросил тысячи людей на тему рисков. Обычно в аудитории он просит людей поднять руки, если они начали какое-либо дело, пошли на риск и провалили его. Таких людей находится много. Затем он просит поднять руки тех, кто побоялся рисковать и ничего не предпринял. А затем тех, кто сожалеет о сделанном выборе. В итоге получается, что те, кто рисковал и проиграл, гораздо счастливее тех, кто побоялся что-то делать. Представители первой группы обычно говорят: «По крайней мере, мы попытались». Представители второй бесконечно сомневаются.



А вот история из опыта психиатра Альфреда Адлера. Пациент признался ему, что боится рисковать. Адлер ответил: «Ах, вы стали таким трусливым! Ребенком вы были гораздо смелее». Пациент поинтересовался, откуда Адлер знает, каким тот был в детстве. Психиатр объяснил ему, что все дети — рискованные существа. Ребенок учится ходить; после первых шагов он обычно падает. Но не сдаётся: поплачет, а затем попытается снова. Взрослые же — и в прямом, и в переносном смысле — принимают.

«падения» слишком близко к сердцу. Ошибки «выбывают нас из колеи». Но чаще всего они кажутся нам гораздо более серьезными, чем есть на самом деле. В конце концов все мы их совершаем.

Рискуя получить отказ или проиграть (когда приглашаем кого-то на свидание, проходим собеседование на работу, начинаем новое дело), мы получаем ценный подарок - шанс «выиграть поединок». А ведь нельзя победить, даже не вступив в бой.

Уменьшение уровня риска

Возможно, уровень риска при определенных обстоятельствах действительно высок. Но это не значит, что его нельзя уменьшить. Разбивая путь к цели на несколько шагов, мы именно это и делаем. Вы не хотите радикальных действий: не желаете уходить с нынешней работы и искать другую. Но ведь вам надо получить информацию о возможностях — может быть, где-то есть хорошая вакансия? А затем вы можете захотеть рассмотреть ее плюсы и минусы. А потом — «прозондировать почву», проконсультироваться у кого-либо, кто разбирается в этом. Вы можете хотя бы поинтересоваться, с кем стоит поговорить?

Нет никакой гарантии, что вас ждет успех на новом поприще, но знайте — пока не предпримете действий, так и будете оглядываться назад, думать об упущенной возможности выбора. Ничего не делая, вы защитите себя от рисков, но также поставите барьер между собой и надеждами на будущее. Кроме того, старые воспоминания продолжают вас мучить, так как они будут оставаться «у вас на виду».

Может быть, стоит задать себе такой вопрос: «Что такого плохого случится?» Вас немедленно пристрелят за любую

попытку исправить ситуацию? Конечно нет! «А что возможно хорошее?» Разве оно не стоит небольшого усилия? Любой шаг вперед лучше, чем «пережевывание старой жвачки воспоминаний».

Действуйте!

Китайская пословица гласит: «Путешествие в тысячу ли начинается с одного маленького шага». Если вы сделаете этот маленький шаг — кто знает, какое расстояние вы сможете пройти!

Глава 6. План Б — запасной вариант

«Я пытался, но не получилось».

Нет ничего более разочаровывающего, чем не сработавший план. Нет ничего более демотивирующего, чем решение изменить жизнь, избавление от всех сомнений, разработка плана и его провал! «Я так и думал!» Вы боялись, что это не сработает, — именно так и произошло! Что же теперь делать?

«Все правильно, — скажете вы. — Я был готов посещать колледж в течение одного года, но теперь понимаю, что требуется два. Это слишком долго, я ухожу».

«Я хотел начать дело, к которому должен был приступить много лет назад, но теперь вижу, что момент упущен. Я не могу этого сделать».

«Я хотел помириться с матерью, но она говорит, что я также должен помириться с моими тетями, а это слишком. Поэтому я так и останусь в ссоре со своей семьей».

«Мне захотелось снова ходить на свидания, но ничего не получилось. Мужчины слишком требовательны. Я так и останусь одна».

«Да, второй проект мне удался лучше, чем первый, но все-таки начальник мной недоволен. Если я возьмусь еще за какую-то работу и не справлюсь, то буду унижен. Даже пытаться не стоит».

Мы беремся за дело, а потом легко отступаем, если у нас не получается — такое поведение психолог Альберт Эллис называет «глупым поведением умных людей». Почему глупым?

Потому что мы добиваемся только одного результата — отказываем себе в наших желаниях. Если мы ставим себе жесткое условие, что успех должен прийти после первой же попытки, или желаем действовать, только получив гарантию, то, скорее всего, ничего не выйдет.

Неудавшаяся попытка изменить жизнь легко превращается в оправдание последующего бездействия. Теперь у вас снова есть нечто такое, на что вы будете оглядываться и говорить: «Если бы я сделал это десять лет назад или при других условиях, все получилось бы». Слишком силен соблазн отказаться от действий. Слишком хочется сказать: «Я попытался! Чего же еще вы от меня хотите?»

А ведь вопрос в том, чего вы хотите? И сколько усилий готовы приложить, чтобы это получить. Извлечете ли вы урок из первой неудавшейся попытки и примените эти знания ко второй, которая может стать прорывом?

К сожалению, часто бывает так, что даже при сильнейшем волевом усилии не удастся сразу получить то, что нужно. Если план А не работает, то, возможно, придется применить планы Б, В и так далее...

Большинство людей даже слышать об этом не хотят. Они уверены, что если уж решили сделать усилие для преодоления прошлых воспоминаний, то заслуживают счастливой развязки.



Такая ситуация легла в основу фильма «Лучшие времена». Герой актера Робина Уильямса не может справиться с поражением двадцатилетней давности, когда его неловкость послужила причиной того, что школьная команда проиграла важный футбольный матч. Вся жизнь идет наперекосяк. Герой решает воссоздать футбольный матч, чтобы дать себе еще один шанс. Сюжет фильма строится вокруг трудностей, которые он испытывает, пытаясь убе-

дить членов обеих команд — теперь уже взрослых людей со своими интересами — снова поучаствовать в футбольном матче. Это всего лишь фильм со счастливым концом — игра заканчивается точно так же, как в школе, но в этот раз герой ловит мяч и оставляет свое несчастное прошлое позади...

В реальной жизни матч мог закончиться очередным провалом. В конце концов даже профессиональные игроки в футбол делают ошибки и проигрывают. Сюжет может не пойти по заранее написанному сценарию и разочаровать нас.

Поэтому очень хорошим подспорьем является запасной план. Он может быть прост: попытаться сделать то же самое снова. Самыми успешными продавцами оказываются те люди, которые способны справиться с сотней отказов, перед тем как первый покупатель подпишет с ними контракт. Кто-то женится или выходит замуж за свою школьную любовь и живет в счастливом браке, а кому-то приходится рассматривать десятки возможностей перед тем, как придет настоящая любовь. Запасной план может быть и совсем другим — усиленным опытом, полученным ранее.

Каким бы ни был этот план, нужно записать каждый его шаг. Если вы уже сделали так один раз — это не значит, что теперь все можно держать в уме. Намерения приобретают четкую форму, когда они записаны на бумаге. Ведь в банке вам тоже не дадут

кредит под бизнес-план, который у вас «в голове». Это должна быть четко изложенная в документе последовательность событий.

Мы понимаем, что вам, возможно, даже думать об этом не хочется, не то что записывать. Когда вы огорчены неудачей, очень легко «скатиться» к прежнему образу мышления. (Перфекционизм: «Это не сработало, поэтому ничего не стоит делать». Обобщение: «Один раз не сработало, а зна-

чит, никогда не сработает». Навешивание ярлыков: «Раз не сработало, значит, я неудачник».)

Эти мысли лишают вас сил, не правда ли? Вы чувствуете себя подавленным, разбитым, потерянным. Вы замечаете только тех людей, которым, кажется, все удается лучше вас. Например, тот чудо-ребенок, 17-летний школьник, основавший компьютерную компанию с многомиллионными прибылями. Или та красивая женщина, которая в 29 лет имеет чудесную семью, является прекрасной женой, матерью, партнером в крупной фирме и собирается баллотироваться в конгресс...

Но, пожалуйста, заметьте и нас! Мы тоже здесь. Мы — те, кто старается, кто делает попытки, терпит неудачу и начинает все снова... Потому что это — единственный способ добиться реальных изменений.

«Маленький паук»

Есть смешная детская песенка под названием «Маленький паук». Звучит она примерно так:



По трубе по водосточной паучок взбирался,
Но полился дождь, и крошка смытым оказался.
Солнце вышло из-за тучки мокроту сушить.
И опять по водостоку паучок спешит.

Зачастую, отбросив прошлое, пытаюсь наладить свою жизнь и столкнувшись с новым препятствием, мы чувствуем себя точь-в-точь как этот паучок. Мы «карабкаемся и карабкаемся вверх», но каждый раз нас «смывает». В какой-то момент мы решаем, что карабкаться дальше не имеет смысла, раз результат все равно известен.

Но посмотрите на эту ситуацию с другой стороны: каждый раз, когда выходит солнце, появляется новая возможность. Если дождя не будет в течение достаточно продолжительного времени, то следующая попытка окажется успешной! Вот в чем смысл! Поэтому даже маленьких детей учат этой песенке.

Конечно, вы можете сказать, что насекомое не воспринимает каждую неудачу как разочарование — ведь оно действует по велению инстинкта. Паукам не приходится справляться с болью поражения, отказа, провала. Людям гораздо тяжелее, потому что у них есть чувства.

Большинство из нас *скажет*, что восхищается теми людьми, которые не прекращают своих попыток, но они также склонны *глубоко спрятать* свое восхищение этим человеком после нескольких неудачных попыток. Политика, проигравшего несколько выборов, общество заклеймит как человека, «не умеющего вовремя остановиться». Но если кандидат все-таки одержит победу на выборах, общественное мнение мгновенно изменится. Один-единственный случай успеха «сотрет» всю историю поражений. За один только вечер тот «идиот, который не может остановиться» превратится в «пробивного парня, который не

хотел сдаваться, игнорировал скептиков, верил в себя, преодолел все препятствия и победил».

Большинство из нас не стремится к общественному успеху; мы просто хотим преуспеть в жизни, продвинуться в карьере, найти новую любовь, приобрести уважение родных и т. п. Мы задаемся вопросом: «Сколько же попыток понадобится для этого?»

Мы бы хотели ответить вам: «Только одна». Но опыт показывает, что все может быть. Да, это кажется несправедливым. Вы скажете: «Я пытался. Попытки отняли у меня много сил, денег, эмоций. Я подверг себя большому риску. А теперь вы говорите, что этого недостаточно и мне снова придется пройти через все испытания. Но это больно. Я не хочу опять испытывать боль».

И вот мы опять вернулись к изначальной проблеме. Пытаясь защитить себя от боли и опасности потери, вы также отгораживаетесь от своих искренних желаний, стремлений, от возможности изменить все в лучшую сторону.

Единственной альтернативой остается снова погрязнуть в сожалениях о прошлом. Это кажется вам привлекательным? Это лучше, чем сделать еще одну попытку и обрести надежду?

Попытаться снова

Когда мы повторяем попытку следовать первоначальному плану, естественно, что лучше ожидать успешного развития событий. Если же мы заранее решим, что усилия бесполезны, то, скорее всего, на любое действие получим *негативный отклик*.



Возьмем, например, случай Тома, пригласившего Элис на свидание и получившего отказ. Перед тем как пригласить девушку на свидание он решил: «Скорее всего, она не заинтересуется мной». Поэтому, когда Элис сказала, что не может пойти из-за учебы, Том подумал: «Учеба — только отговорка. На самом деле я ей просто не нравлюсь. Больше даже пытаться не стоит. Она не пойдет со мной». Теперь представим, что Том настроил себя на лучшее. Когда Элис скажет ему, что не может пойти с ним, потому что ей надо заниматься, он воспримет её слова как чистую правду. Поэтому Том обязательно попросит ее снова, и в следующий раз она может согласиться. Единственный способ проверить это — пригласить ее снова.

Хорошо, а что, если Том был прав? Если Элис *действительно* придумала отговорку, чтобы не пойти с ним? Он пригласит ее снова, а она опять откажется — что тогда? Когда Том интерпретирует причину отказа, ему опять же лучше настроиться на «хорошее», а не на «плохое». «Плохое» — это если бы Элис была выбрана представителем всех женщин на Земле и ее мнение оказалось равносильно мнению всех девушек планеты. В таком случае Тому вообще можно не пытаться ничего делать. «Хорошее» — Элис просто допустила ошибку, не захотев лучше узнать Тома. Каждый может ошибаться. Возможно, Элис сейчас «сохнет» по кому-то другому или просто ее интересы не совпадают с предпочтениями Тома. Такие варианты интерпретации событий никак не затрагивают нашего героя. У него остается возможность встретить другую женщину, которая найдет его привлекательным.

Другими словами, если план А (пригласить Элис) не сработал, почему бы не обратиться к плану Б (пригласить на свидание кого-нибудь еще)?

Таким образом, для достижения цели требуется *правильное мышление*. Повторная попытка пригласить Элис означала бы для Тома получение новой возможности изменить свою жизнь. Если вам отказал один работодатель, есть ведь и другие? Если ваше предложение отвергли на работе, вы ведь можете предложить что-то еще?

Изменить план

Разумеется, попытаться снова — не значит обязательно следовать *первоначальному* плану. Как уже было сказано ранее — мы учимся на ошибках. Ребенок тянется рукой к огню и обжигается — больше он так никогда не сделает. Мы должны изменить свое поведение, чтобы стать сильнее, исправить недостатки. Маленький паучок тоже учится от

попытки к попытке — в конце концов он выберет для своих действий наилучшее время дня, когда нет дождя и светит солнце. Сотня отказов поможет продавцу улучшить свою технику работы и достичь успеха на сто первый раз.

Возможно, первая неудача покажет вам, что вы не обладаете нужными навыками, умениями. Это подразумевает преобразование вашего плана, сбор новой информации, обучение и т. п. Вместо того чтобы говорить: «Я выставил себя посмешищем. Моя презентация не получилась, я больше не буду пытаться», вы говорите себе: «Мне нужно больше информации и уверенности. Я пойду на курсы риторики и на следующей презентации покажу себя в лучшем свете».

Разработка альтернативного плана

Может случиться так, что по более внимательном рассмотрении вашего плана вы поймете, что снова идти по тому же пути, даже улучшив маршрут, будет ошибкой. Бывает так, что каких-то вещей действительно очень трудно достичь.

В этом случае план Б означает попробовать что-то совершенно иное, новое.



Популярный писатель-романист Джеффри Арчер рассказывает: в возрасте тридцати четырех лет, когда его карьера оказалась на грани разрушения, он решил приложить свои силы в новом направлении. До этого успех не покидал его. Его избрали в Британский парламент и все, казалось, говорило о том, что его ждет успешная политическая карьера. Неожиданно выяснилось, что он сделал большой заем для инвестиций в компанию, которой управляли мошенники. Столкнувшись с финансовыми трудно-

стями и общественным негодованием, он отказался от места в парламенте и попытался найти работу в частном бизнесе. Его первоначальным замыслом было возобновить контакты с людьми, занимавшими высокие должности в разных компаниях, которые могли бы помочь ему получить хорошее место. Но этот план не сработал. Он обнаружил, что бизнесмены и банкиры не хотели назначать на высокую должность человека, чьи инвестиции не только прогорели, но и широко освещались в прессе. Но эти люди также не могли предложить и должность попроще человеку с таким опытом и квалификацией.

Арчер столкнулся с необходимостью разработать план Б. Он взял лист бумаги и записал все свои преимущества — и среди них тот факт, что он был хорошим рассказчиком. Это навело его на мысль, что он мог бы рассказать людям историю о том, что с ним произошло. Затем он начал фантазировать и придумал историю о человеке, бизнес которого развалился, но он отомстил аферистам. Арчер превратил свои фантазии в роман, который оказался крайне успешным.

Очевидно, что не любой план Б возымеет успех, но ведь есть и план В...

Часто приводят цитату другого известного романиста Ф. Скотта Фитцджеральда: «В жизни американца не бывает второго акта», но в наши дни это представляется уже неактуальным. Сейчас наша жизнь напоминает не одноактную пьесу, а сериал. Мы сами пишем продолжение своей книги, новую часть, новую главу. А план Б может нам помочь.

Лицом к лицу с боязнью поражения

Если вы чувствуете, что не готовы приступить к плану Б, пора пройти небольшой тест.

Почему вы решили, что последующие действия не возымеют успеха?

Ваши мысли похожи на те, которые мы приведем ниже?

1. Нужное вам изменение должно совершиться быстро и просто — а иначе никак?

Подумайте, что лучше: провести пять лет своей жизни в попытках изменить ее к лучшему и, в конце концов, стать

счастливее или же провести эту пятилетку, горюя о той жизни, которой у вас нет и вряд ли будет?

Если вам нужен план, который потребует от вас минимума усилий, то помните, что он будет иметь и минимальные шансы на успех.

2. Результат должен быть настолько чудесным, что никто в целом мире не усомнится в этом?

Не составили ли вы такой план, который кажется совершенно невыполнимым? Может, вы хотите доказать, что «это невозможно»?

Если вы твердо решили, что будете счастливы, только если станете телеведущим — а у вас совершенно нет опыта работы на телевидении, то вы несерьезны в своих намерениях изменить жизнь. Если план А состоял в том, чтобы стать телеведущим, и он не сработал, то пусть план Б будет — получить работу на телевидении или же приобрести образование, необходимое для работы на ТВ.

3. Вам нужно, чтобы ваш план не подразумевал никаких рисков?

Каждый раз, когда вы говорите: «Что дальше?» — вы рискуете. Любая деятельность подразумевает определенный риск, но рискованно также и ничего не делать. Что лучше

сказать: «Я постарался на славу!» или «Я бы попробовал это сделать, если бы была гарантия успеха»?

4. Вы воспринимаете провал плана А как доказательство безнадежности ситуации? Вы не пробовали сформулировать какие-либо другие причины этого провала?

В выбранном вами колледже вам отказали, дата, выбранная вами, не подошла, редактор журнала вернул вашу статью с пометкой «нет, спасибо» — является ли это неоспоримым доказательством вашей неостребованности? Или же просто означает, что вам нужно попробовать другой колледж, другую дату, другого редактора — другой план?

5. Вы уверены, что план Б должен быть максимально похож на план А?

Примените метод мозгового штурма также и к/плану Б. Мыслите вширь, фантазируйте! Вычеркивать будете потом. Второй акт вашей жизни не похож на первый. Марио Куомо попытался стать профессиональным бейсбольным игроком, но ему не удалось. Он сменил курс и сделался губернатором Нью-Йорка (план Б).

б. Вы уверены, что план Б будет сложнее выполнить, чем план А, план В — еще сложнее, а энергии у вас и так мало?

Никогда не знаешь, насколько трудным будет следующий шаг, но он совсем не обязательно должен быть сложным. Он даже может оказаться легче, так как вы теперь лучше планируете свои действия, более опытны. Если вас настигнет неудача, то вам уже легче будет справиться с ней.

Например, вы решили поступить в колледж, получить нужное образование и продвигаться в карьере. Но после обретения желанной специальности обнаружили, что в данное время нет соответствующих вакансий. Плохие но-

вости... Но ведь есть и кое-что хорошее — вы получили диплом, это увеличивает ваши возможности и полностью меняет правила игры.

Не сдаваться!

Энн говорит: «Когда меня не пригласили на выпускной вечер в школе, моя мама сказала: „Когда-нибудь ты посмеешься над этим“, но она ошиблась. Я никогда не смеялась. Но я поняла, что это не важно. Позже со мной случились гораздо худшие вещи, но я их пережила. Это знание помогает мне справиться с каждым следующим вызовом».

Если вы не сдаетесь, продолжаете бороться, то можете гордиться собой. Люди с уважением отзываются о таких личностях: «Он/она не из тех, кто легко сдает позиции».

Когда вам придется решать, что делать дальше, проанализируйте план А. Что именно не сработало? На чем вы застряли? Разбейте этот шаг на два или три менее сложных» Это облегчит задачу или уведет вас совсем в другом направлении.

Самое важное — то, что если вы *остаётесь активным*, сосредоточенным на своей цели. Продвигаясь вперед, вы будете открывать новые направления, в которых можно двигаться. В конце концов вы сможете выбрать путь, который покажется вам наиболее подходящим.

Глава 7. Взять жизнь в свои руки

Хорошо было бы вместить весь смысл нашей книги в одну емкую и значимую фразу вроде пословиц «Сделанного не воротишь» или «Слезами горю не поможешь». Но несмотря на то,

что такие пословицы передаются из уст в уста в течение долгих лет, они также и легко игнорируются большинством людей. Народная мудрость — воплощение здравого смысла, но когда мы разгневаны, разочарованы, напряжены — до него ли нам? В любой ситуации мы видим только «черную» сторону, торопимся с негативными выводами, «хороним» себя и так далее. А между тем реальность не имеет с этим ничего общего.

Поэтому мы очень надеемся, что вы извлечете из этой книги не просто какую-нибудь «волшебную фразу», *а понятие о том, как взять жизнь в свои руки*. Обращаем ваше внимание на то, что техники, используемые в когнитивной терапии, могут прослужить вам всю жизнь, и начинать их осваивать нужно как можно скорее.

Даже если вы достигнете успеха в очищении мышления от сожалений о прошлом, эти мысли время от времени могут приходить к вам опять. Иногда возникает нечто, что неизбежно напоминает о прошлом, появляется *соблазн* погрузиться в переживание чувства безнадежности, предаться апатии. Даже самая хорошая диета не избавит сладкоежку от любви к шоколадным пирожным, даже самое успешное применение когнитивных техник не прогонит «если бы да

кабы» из вашей головы насовсем. Разница лишь в том, что с каждым достижением контролировать свой поток мыслей становится все легче и легче.

В заключительных главах нашей книги мы приведем примеры нескольких специфических случаев мышления в стиле «если бы». А сейчас давайте остановимся подробнее на процессе когнитивной терапии.

В этой главе мы просто повторим то, что вы уже знаете, — как вы уже поняли, для лучшего усвоения материала стоит обращаться к нему неоднократно. Здесь вы также найдете описание

мыслительных искажений, могущих подорвать ваши усилия (как гласит другая известная поговорка: «Предупрежден — значит вооружен»).

Процесс когнитивной терапии

1. Полностью осознайте свои мысли, когда чувствуете себя «завязанным в узел прошлого».

Как уже было сказано ранее, воспоминания и сожаления о прошлом чаще всего приходят автоматически и превращаются в привычку, как, например, ведение машины. Практически любой водитель сможет одновременно вести машину и разговаривать. Но если попросить его описать процесс вождения пошагово, он легко сможет осознать его. Точно так же и вы сможете осознать мысли о прошлом.

2. Запишите эти мысли, чтобы затем внимательно их прочитать и точно понять, о чем вы думаете.

Иногда просто выплеснуть свои мысли на бумагу достаточно для того, чтобы «включился» здравый смысл. Бывает, что человек, прочитав их, восклицает: «Боже, да это же просто смешно!»

3. Проанализируйте свои мысли на предмет ментальных ошибок, описанных в главе 2.

Не обязательно выделять только одну ошибку, ведь зачастую их может оказаться несколько «в одном флаконе». Однако если вы научитесь их распознавать, то в любое время сможете обнаружить в своих мыслях (в этой главе мы приведем вопросы, которые можно задать себе в процессе анализа ошибок).

Впоследствии каждый раз при возвращении «если бы да кабы» в ваше мышление вы не оставите это незамеченным («Ага, снова эти негативные мысли!») и вовремя призовете на помощь здравый смысл, успокоитесь и превратите внутренний монолог в диалог.

4. Примените метод мозгового штурма для определения целей на будущее.

Если бы вы могли изменить свою жизнь, как именно вы бы это сделали? Назовите какое-либо изменение, которое сделало бы вашу жизнь лучше. Что бы вы хотели иметь, делать?

5. Разбейте процесс достижения цели на несколько простых шагов.

Что потребуется, чтобы достичь этой цели? Что нужно сделать? Потребуется ли помощь других людей? Каковы ваши ресурсы? Напишите как можно больше шагов, а затем разбейте каждый еще на несколько этапов. Начать можно со сбора информации, поэтому для начала запишите, где бы вы могли ее поискать, с кем бы проконсультировались.

Помните следующее.

- Всегда мыслите в категориях расширения возможностей, поиска новых путей; не зацикливайтесь на конечном результате.

Если ваша цель — выйти замуж, то увеличить свои шансы можно, расширяя круг знакомств.

Если ваша цель — найти новую работу, то нужно обзреть как можно больше предложений, вакансий.

- Подумайте о том, как бы вы могли приблизиться к цели; не зацикливайтесь на конечном результате. Даже если невозможно «получить сразу все», то что могло бы улучшить ситуацию?

- Подумайте о том, как уменьшить уровень риска, начав с небольших несложных действий.

6. Проанализируйте все возможные плюсы и минусы своего плана — как если бы вы следовали ему, так и если бы не следовали.

Спросите себя, на какие компромиссы вы могли бы пойти.

7. Аналогичным образом приготовьте запасной план (план Б).

Будь у нас неограниченные знания и умения, любое предпринимаемое нами действие было бы успешным. Но мы не идеальны. Иногда нас подводит недостаток информации, а результатом может явиться неправильный выбор. Но даже если так произойдет, не сдавайтесь. Сделайте новую попытку, поищите другие возможности.

Вы чувствуете себя, как «паук, карабкающийся по водосточной трубе» (вперед, падение, снова вперед, снова падение), но теперь знаете, что от падения можно оправиться и двигаться дальше. Вы также понимаете, что любой опыт полезен, даже негативный. Опытный человек знает, какие ошибки можно совершить на том или ином пути, потому что он уже совершал их, но также знает и какой урок можно из них извлечь.

8. Действуйте.

Не стойте на одном месте. Начните действовать.

Анализ мышления

Помните, что на каждом этапе выполнения своего плана вы должны четко осознавать свои мысли и улавливать «ментальные искажения» в самом начале их развития.

Проверьте свои идеи на предмет ошибки «все или ничего» — одного из самых коварных наших врагов.

- «Если у меня не появится того, что должно уже быть, то я буду бесконечно жаловаться на жизнь».
- «Если я не могу переделать прошлое, то не стану вообще ничего предпринимать».
- «Если я хочу стейк, но могу получить только гамбургер, то просто буду продолжать есть сухари».

Как только вы заметите признаки такого мышления — немедленно берите «управление мыслями» в свои руки. Даже если прошлое уже не изменить, можно менять настоящее, а главное — будущее. Почаще напоминайте себе, что «если начать с гамбургера, можно *приблизиться* к стейку... а сухарь так и останется сухарем».

Помните, что самые злейшие ваши враги — это «все», «ничего», «всегда», «никогда» и «должен». Не подпускайте их к себе близко, не позволяйте им стоять у вас на пути!

Я никогда ничего не делаю правильно.

Никогда? Ни одного правильного поступка за всю вашу жизнь? Вы никогда не были добры? Вам никогда не удавалось приехать из одного места в другое, не попав в автомобильную аварию? У вас никогда не получалось приготовить еду, не испортив ее? Никогда?

Ничего нельзя сделать.

Ничего? Возможно, вы хотите сказать, что не можете получить желаемое? Вы имеете в виду, что ничто не изменит прошлое или будущее? Если нельзя сделать нечто значимое

и важное, значит ли это, что нельзя сделать нечто небольшое, поднимающее ваш дух?

Нужно было сделать это по-другому.

Возможно, и правда, было бы лучше. Но к чему заикливаться на том, что можно было сделать, вместо того, чтобы подумать: как поступить сейчас? Можете ли вы доказать, что «по-другому»

действительно было бы лучше? Если да, то можете ли вы это изменить?

Далее мы приводим еще несколько вариантов «ментальных искажений».

1. Остерегайтесь ловушки «могло бы быть так».

В каждом из нас, должно быть, умер талантливый романист — все мы способны выдумать душераздирающую историю в духе «как могло бы быть, если бы...» Но откуда же вы знаете, что это было бы именно так? Можете ли доказать? Можете ли доказать, что если бы пошли по другой дороге, то не упали бы с обрыва?

2. Остерегайтесь желания получить единственный идеальный гарантированный результат.

Вы думаете, что не можете изменить будущее, потому что ваши действия будут «недостаточно успешными, недостаточно быстрыми, недостаточно уверенными»? А сейчас вам достаточно того, что есть? Даже если результат будет «недостаточным», то он может, по крайней мере, стать хорошим шагом вперед.

3. Остерегайтесь позволять своему прошлому управлять вашим будущим.

Вы думаете, что случившееся однажды стало правилом всей вашей жизни? Временное «попадание в черную полосу» делает вас «вечным неудачником»? Вспомните правила бейсбола. Игрок, имеющий уровень «400», считается первоклассным мастером, но это также означает, что он смог хорошо отбить мяч всего 4 раза из 10. Бейсбольный игрок

не сдастся после нескольких неудачных ударов. Есть много способов успешно закончить игру. А вы уже удалили себя с поля. Если вам не удастся хорошо отбивать мяч, то, может быть, из вас получится питчер или судья?

4. Не позволяйте эмоциям («это конец всего») одолеть себя.

Задайте себе вопросы:

- Разве то ужасное, что я себе представляю, уже случилось со мной?
- Какова вероятность, что это случится?
- Какие у меня есть доказательства?

Еще несколько вопросов

Задавание вопросов лежит в основе когнитивной терапии. Только подвергая сомнению правомерность своих мыслей, вы сможете обнаружить преувеличения, искажения, поспешные выводы, которые удерживают вас в «ловушке» воспоминаний о прошлом. Спросите себя:

- Не лишаю ли я себя хороших возможностей, не делая ничего?
- Какой я обладал информацией в момент принятия решения?
- Сейчас, когда я сожалею о том решении, есть ли у меня информация, какой не было тогда?
- Не рассматриваю ли я ситуацию только в негативном ключе? Есть ли положительные стороны, которых я не вижу?
- Когда я сравниваю себя с другими людьми, принимаю ли я во внимание всю картину целиком?

- А все ли я знаю о других людях?
- Сравниваю ли я настоящее с прошлым, вместо того чтобы сравнивать настоящее с возможным будущим?
- Откуда я знаю, что мои выводы правильны? Разве это не только лишь мое предположение?
- Действительно ли я знаю, о чем думают другие и что они делают?
- Насколько хороши советы, которые дают мне окружающие?
- Имеет ли этот человек большой опыт в данном вопросе? Может быть, спросить у кого-то еще, перепроверить?
- Есть ли иное возможное объяснение поступков других людей? Их поведение действительно изменилось или мне это только кажется, потому что у меня испортилось настроение? Каким было их поведение по отношению ко мне раньше?
- Если я не знаю ответа, могу ли я отыскать его? У кого можно спросить?

Начать действовать

Помните, что самый лучший способ прогнать плохие воспоминания — заменить их хорошими. А это значит, что нужно начать совершать действия: двигаться вперед, заняться каким-либо проектом, разузнать о возможностях.

Кроме того, помните следующее.

В планировании будущего очень важно быть справедливым к себе. Не задавайте слишком высокую планку, иначе рискуете не справиться. Но и не занижайте ее, тем самым оправдывая уверенность, что «ничего нельзя сделать».

Любая из этих крайностей может снова ввергнуть вас в пучину сожалений о прошлом.

Ваш план должен быть разумным. Если вы будете твердить себе, что прошлые промахи могут быть перечеркнуты только абсолютным и безоговорочным успехом, то, скорее всего, вам не удастся выполнить намеченное.

Но в то же время помните и о «жизненном уравнении». Если вы уверены, что любые действия приведут к провалу, — так оно и будет! Вы заранее лишите себя возможности исправить ситуацию, если не попросите чьей-либо помощи, не поищите другой возможности, не сделаете еще одну попытку. Самое ужасное, что может случиться, — то, что вы будете отвергнуты, но, с другой стороны, самое лучшее — то, что вас примут.

Некоторые люди ничего не предпринимают, пока у них нет уверенности в гарантированном результате. Если у них появляется хоть *малейшее сомнение* в успешном завершении действия, они просто прекращают действовать, таким образом, теряя шансы на успех. Некоторые не предпринимают никаких усилий, потому что сами для себя решили, что им гарантирован провал. Например, Натали даже не задумывается о качестве резюме, рассылаемых ею в различные компании. Ксерокс «смазывал» печать, когда она делала копии. «Да какая разница? Все равно их никто не читает», — говорит она. Натали сама лишила себя возможности успеха. Теперь, если ей придет отрицательный ответ, у нее есть оправдание — плохое резюме.

Но ведь вы знаете, что можно избежать погружения в сожаления о прошлом с помощью активных действий. Даже если результат будет не идеален, все равно это явится пусть и небольшим, но продвижением вперед.

Ваш соперник получил место, которое, как вам кажется, заслуживаете вы. Можно сказать себе: «Нужно было быть более напористым. Нужно было поинтриговать». Или: «Это несправедливо. Начальник должен был назначить на эту

должность меня». Но размышления не изменят ситуацию. Лучше ведь сконцентрироваться на дальнейших действиях, поискать альтернативные пути. Можно отвлечься от карьеры, принимая более деятельное участие в каких-либо социальных мероприятиях и т. п., — так вы поможете неприятным эмоциям уйти из вашей жизни.

Что бы вы ни решили, это будет новая возможность, новый выбор. Вы чувствуете, что новый выбор не удовлетворит вас так, как новая должность? Но это все-таки лучше, чем ничего. Все относительно, не правда ли? Что лучше — смотреть телевизор или убираться в доме? Убираться в доме или проходить сложный тест? Пройти тест или мучиться от ужасной головной боли? Что лучше — удовольствоваться тем, что есть сейчас, или чем-то большим?

Последствия выбора

Давайте обратим наше внимание на то, что любой выбор подразумевает определенные последствия.

Выбор может подразумевать риск.

Риск — это стресс, а стресс вызывает беспокойство. Защищая себя от беспокойства, мы отказываем себе в возможности достижения цели.

Выбор может потребовать уничтожения сожалений о потерях.

Женщина, мыслящая в духе «если бы да кабы», могла бы сказать: «Если я признаю, что все негодования и сожаления о моем разводе неправильны, то мне придется признать, что я потеряла впустую предыдущие десять лет моей жизни. А я не могу этого сделать». Лучше потерять еще десять лет жизни? Более жизнеутверждающей будет фраза: «Черт с ним, надо жить дальше».



Наверняка вы слышали множество замечательных историй о том, как, например, какой-нибудь изобретатель получает славу и признание за свое изобретение много лет спустя. Как приятно слышать о том, что справедливость восторжествовала. Как здорово, когда добро побеждает зло! Но знаете, что самое интересное? Что происходило с этим человеком в течение долгих лет? Некоторые люди получают удовлетворение от поиска справедливости — самой этой деятельности уже для них достаточно. Но другие остаются несчастными до самого конца, пока не восторжествует справедливость. А что, если она никогда не восторжествует? Придется сделать выбор.

Алкоголик может сказать: «Не нужно было мне начинать пить». Это правда, но что из этого? Вопрос вот в чем: «Вы планируете пить дальше или остановиться?»

Выбор может подразумевать компромисс.

Возможно, вам не удастся получить то, что нужно, пока вы не уедете из своего города, а вам так не хочется этого делать. Но придется что-то выбрать. Какой выбор принесет вам больше удовлетворения? Можно ли сделать что-то, чтобы улучшить результат, даже если он все равно не станет идеальным? Если вы можете изменить одну грань вашей жизни, разве оно того не стоит? Некоторые люди будут продолжать топтать ногой, твердя: «Я хочу этого, я хочу этого, я хочу этого!» Знаете, любой трехлетний малыш: скажет вам, что такое поведение редко приносит плоды.



Дженнифер и Уильям, оба истые католики, дружили в течение десяти лет и хотели пожениться. Но Уильям был юридически связан с женой, с которой расстался после неудачного брака. Он подал про-



шение церкви о расторжении брака, а тем временем Уильям и Дженнифер жили порознь и не имели близких отношений. В конце концов свидетельство было получено, и теперь они могли пожениться. Но за неделю до намеченной свадьбы у Уильяма случился сердечный приступ, и он умер.

Друзья Дженнифер были уверены, что она чувствует себя обманутой после такого долгого ожидания совместной жизни с Уильямом. Дженнифер же размышляла и задавала себе вопросы. Вскоре она осознала, что они с Уильямом делали то, что должны были делать в то время. Это был их выбор. Если бы они пренебрегли своей верой, то чувство вины могло бы повлиять на их отношения и развалить союз уже через несколько месяцев. А тогда они потеряли бы самое ценное, что имели, — долгую и крепкую дружбу.

Возможно, было бы лучше, если бы Уильям не заключил в молодости такого поспешного брака; если бы свидетельство удалось получить ранее; если бы Уильям регулярно проходил медицинские обследования. Если, если, если... Если бы у лягушек были крылья, они смогли бы летать!

Выбор может подразумевать осознание того факта, что даже если прошлая ошибка является «катастрофичной», единственное, что вы можете сделать, — изменить свое будущее.

Необходимая поддержка

Вы все-таки решили двигаться дальше, готовы предпринять мозговой штурм, заняться сбором информации и со-

зданием плана. И теперь вы понимаете, что гораздо легче будет это сделать, имея крепкую поддержку других людей. Иногда предложения со стороны могут послужить развитию ваших идей. Кроме того, помощь окружающих добавит вам оптимизма.

Но будьте осторожны: ваша семья и друзья могут стать самой лучшей вашей поддержкой, а могут и не стать. Бывает так, что они даже становятся катализаторами мышления «если бы да кабы» (эту проблему мы подробнее обсудим в главе 13). Возможно, вы уже сталкивались с подобным или же вам еще предстоит это в процессе разработки плана.

Тогда выход может быть таков: старайтесь обсуждать свои идеи только с теми людьми, которые относятся к ним нейтрально или положительно. Приветствуется конструктивная критика. Если кто-то говорит: «Я думаю, ты спрашиваешь не у тех людей», — хорошо, последуйте этому совету. Но если кто-то говорит: «Это невозможно», — обсудите свою идею с кем-нибудь еще.

В США существуют тысячи групп поддержки — люди с похожими проблемами собираются вместе и поддерживают друг друга в попытках преодолеть трудности: общество анонимных алгоколиков, общество одиноких родителей и т.п. Насколько мы знаем, пока не существует общества людей, сожалеющих о прошлом, но вы могли бы организовать свой «клуб», объединившись с другом, который тоже хочет изменить свою жизнь.

Какой бы ни была поддержка со стороны, ключевым моментом успеха является ваша собственная решимость измениться.

ЧАСТЬ II

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОСНОВНЫМИ ДЕМОТИВАТОРАМИ

Глава 8. Эти ужасные «должен»... Как не стать рабом личных стандартов

Джон Гринлиф Уиттьер писал: «Всех слов печальных не сравнить с беспомощным „Могло бы быть!“».

А мы добавим, что еще большей аурой печали и беспомощности обладает фраза «должно было быть». Слово «должен» имеет такую негативную силу, что психолог Альберт Эллис рекомендует вообще исключить его из своего языка, а психиатр Карен Хорни решила наглядно продемонстрировать его разрушающее воздействие («тирания слова „должен“») в одной из своих книг.

Употребляя это слово, мы всегда немножко унижаем себя: «я должен был знать», «я должен был найти деньги», «я должен был быть умнее», «сейчас уже я должен быть гораздо богаче». «Но я не был умным, и я не богат, а это значит, что я полный неудачник, безнадежный тупица».

Конечно, не в каждом случае это слово несет такие негативные коннотации. Например, когда мы говорим: «Я должен уйти с этой работы, потому что она больше мне неинтересна», мы просто

констатируем необходимость поиска другого места. Но вот если мы говорим: «Я давно должен был уйти с этой работы», то уже не ищем решения проблемы, а упрекаем себя за прошлые ошибки.

Угрызения совести по поводу прошлого могут быть настолько сильным переживанием, что многие люди отказывают себе в любой радости, потому что уверены, что «не за-

служивают ее». Некоторые люди даже заканчивают жизнь самоубийством, потому что чувствуют, что «не достойны жить».

Вы скажете: обвинять «какое-то там слово» во всех смертных грехах — преувеличение, но ведь это не «просто слово». Это «приказ», «повеление», «заповедь». Оно подразумевает следование некоему стандарту, словно «высеченному в граните навеки». Никаких оправданий, никаких возражений. Разве это не тирания? («Что? Ты не последовал моему приказу? Молчать! Я не хочу выслушивать никаких объяснений. В темницу его! Отрубить ему голову!»)

Сила заповедей

Вы скажете: «Но в жизни не обойтись без слова *«должен»*. Если бы не было правил и законов, не существовало общепринятой нормы поведения, на нашей планете воцарился бы хаос! Нам необходимо придерживаться определенных моральных, этических и правовых стандартов, иначе мы превратимся в животных».

Разумное заявление. Вся история человечества доказывает, что людям нужен некий стержень, опора. Но какая опора? Что бы вы выбрали: жить в комфортном доме или в тесной клетке?

Правила играют важную роль в жизни, но иногда их необходимо подвергать сомнению. Порой обстоятельства требуют от нас пересмотра устоявшейся модели поведения. Возьмем заповедь «Не убий». Большинство из нас относится к ней очень

серьезно. Но разве в определенной ситуации мы не нарушили бы ее? Предположим, на ваших детей напал маньяк с топором, а вы находитесь в своей машине, и единственный способ остановить убийцу — переехать его насмерть. Ну и что — вы не нажмете на газ?

158 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

Очень часто бывает так, что одно наше *правило* («должен») вступает в непримиримый конфликт с другим. Мы — законопослушные граждане, но в обществе могут возникать законы, с которыми мы категорически не согласны. У американского народа имеется большой опыт борьбы с законами, которые казались ему несправедливыми. Например, многие люди были готовы скорее сесть в тюрьму, чем повиноваться закону о расовой сегрегации.

Дело в том, что мы можем подвергать сомнению и менять не только *заповеди*, которые передаются от человека к человеку в течение многих тысячелетий, но и «*заповеди*», которые приходят к нам от родителей или других людей. Эти законы «намертво въелись в наше сознание» и воспринимаются нами как собственные.

Наши собственные «заповеди»

Большинство даже не осознает, сколько в нашей жизни присутствует «*заповедей*». Самый простой пример — те ограничения, которые налагает на нас закон: вы должны платить налоги, останавливаться на красный свет, не имеете права грабить банки. Но личные правила, стандарты не менее важны для нас. Например, некоторые люди считают, что утром нужно обязательно заправлять постель или чистить зубы до завтрака — и никак иначе. Личных «*заповедей*» не счесть: «нужно спать с открытым окном,

даже если на улице холодно», «детей должно быть видно, но не слышно», «каждую неделю следует звонить маме», «в деловом письме нельзя допускать ни одной ошибки». Или вспомните свод правил скаутов: быть доброжелательным, надежным, готовым помочь, послушным, энергичным, храбрым и т. п.

Эти «заповеди» приходят к нам из различных источников. И правительство, и традиции, и религиозные устои мо-

гут повлиять на их возникновение. Зачастую даже трудно определить, откуда у нас появился тот или иной стандарт поведения. Но, несмотря на это, мы слепо ему повинемся.



Помните анекдот про женщину, которая учила дочку запекать окорок? «Сначала нужно отрезать кусок толщиной четыре сантиметра, затем положить его на сковороду и запечь отдельно», — говорила она. Дочь спросила ее, почему нужно делать так. «Потому что это делается именно так, — нетерпеливо ответила мать. — Меня так учила моя мама, а ты ведь знаешь, как вкусно бабушка готовит окорок».

Удивившись, девочка пошла к бабушке и спросила ее, почему перед приготовлением окорока нужно отрезать от него кусок. «Я не знаю, зачем тебе это делать, — ответила женщина, — но я делала так раньше, когда твоя мама была маленькая, потому что у меня не было достаточно большой сковороды для запекания мяса».

Проблемы возникают, когда стандарты поведения мешают нам действовать более решительно и тем самым влияют на наше будущее. Правило «должен» стоит у нас на пути. Например, вы хотите поменять работу, но мысленно говорите себе: «Я *должен*

остаться на этом месте, потому что мой начальник всегда хорошо ко мне относился».

«Правильное поведение»

Неудивительно, что у каждого из нас есть понятие о «правильном поведении». С самого раннего возраста нас

160 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

учат следовать всяческим правилам. Едва только ребенок научился ходить, ему начинают запрещать множество вещей: не трогать электрический провод, не залезать на подоконник и т. п. — и это не плохо. Такие запреты нужны для того, чтобы ребенок оставался живым и невредимым. Поэтому мы очень рано узнаем о пользе определенных правил.

Но не осознаем другую важную вещь — есть веские причины, по которым правила можно и нужно менять. Трогать электрический шнур действительно опасно для ребенка, но взрослый человек при необходимости может дотронуться до него, и это не означает, что он обязательно уронит торшер себе на голову. Но часто мы придерживаемся старых запретов, даже если они неактуальны. Мы так и продолжаем «отрезать от окорока кусок перед запеканием», даже если в этом уже нет смысла.

Тропа вины

Представьте себе, что вы едете на лошади по дороге, у которой вас поджидают сплошные опасности: с одной стороны — топкие болота, с другой — зыбучие пески. Еще несколько шагов в сторону, и ваша лошадь растопчет прекрасные цветы. Конечно, это не так

опасно, как попасть в болото, но тогда все страстные любители цветов возненавидят вас, что не очень-то приятно.

Поэтому видится вполне разумным крепко удерживать поводья и не позволять лошади уходить в сторону. Но дорога, кажется, вполне широкая, и вы чувствуете себя комфортно, да и лошадью управлять нетрудно. Можно спокойно ехать, вдыхая всей грудью запахи цветов и любуясь живописным пейзажем.

А теперь представьте, что едете не по широкой дороге, а по узенькой тропинке. Теперь удерживать лошадь стано-

вится труднее — нужны недюжинные умения и концентрация внимания. Практически невозможно избежать того, что ваша лошадь ступит «не туда» — либо в болото, либо на цветы... На такой тропинке, пожалуй, не расслабишься.

Эта тропа — метафора правил (юридических, моральных, личных), которые, несомненно, очень важны в нашей жизни. Путешествовать по широкой дороге — идти по жизни, позволяя себе определенную свободу действий и широту взглядов, — легко и приятно. Но если ехать по узкой тропе — придерживаться в жизни строгих правил, то вся жизнь превращается в сплошное беспокойство, вас одолевает чувство вины (лошадь подошла слишком близко к краю, сейчас она растопчет цветы). А наслаждаться жизнью, сквозь которую красной нитью проходят только два состояния — чувство вины и ощущение беспокойства, — согласитесь, трудно.

Поэтому необходимо задать себе вопрос: «По какой дороге хочу ехать я?» С каждым новым правилом, стандартом вы «зауживаете тропу своей жизни», тем самым усложняя свою жизнь. С каждым же новым альтернативным вариантом, дополнительной возможностью ваша «дорога расширяется».



Большинство людей предпочитают платить налоги вовремя — и это разумно, потому что если задерживать выплату, то инспекция наложит штраф, а это увеличит общую сумму долга. Но представим себе добросовестного налогоплательщика, который столкнулся с серьезными денежными проблемами. В данный моменту него очень мало денег, и нужно решить, на что их потратить: заплатить налог или разобраться со своими финансовыми неурядицами. Рассмотрев проблему в долгосрочной перспективе, он решает так: сейчас лучше потратить сумму



на выплату других обязательств, а налоги выплатить уже потому даже если сумма увеличится. Если бы он был слишком привязан к своим стандартам поведения, то заплатил бы налоги вовремя, даже если бы это подорвало его финансовое состояние. Или же он чувствовал бы такую сильную вину, что разрешение второй проблемы не могло бы его удовлетворить. Как бы то ни было, сделав выбор, он принял на себя все его последствия — то есть увеличение суммы выплаты — и разобрался с другой финансовой проблемой без особого чувства вины или беспокойства (иными словами, «свернул на широкую дорогу»).

Вы можете поступить так же. Вам не обязательно ехать по одной и той же дороге всю жизнь. Пересмотрев отношение к своим стандартам поведения, вы можете «расширить тропу своей жизни».

Когда стандарты сталкиваются друг с другом

Большинство «заповедей», по которым мы живем, являются довольно тривиальными по сравнению, например, с десятью

библейскими заповедями. Но, как вы уже успели заметить, даже самое маленькое правило способно поистине вызвать взрыв при столкновении с другим правилом.



Это может произойти, например, если у двух разных людей взгляд на одно и то же явление не совпадает. Женщина думает, что хороший муж обязан рассказывать жене обо всех проблемах, его беспокоящих; ее муж, наоборот, думает, что настоящий мужчина должен держать эмоции при себе. Вы понимаете,

что если они поженятся, то их брак будет подвергаться серьезным потрясениям. Один человек думает, что при опоздании на деловую встречу нужно позвонить и предупредить об этом, другой же считает, что звонить необязательно, за исключением ситуации *очень сильного* опоздания. Что может произойти, если два таких человека будут вести деловые переговоры?

А ведь подобных проблем можно избежать, если осознать, что ваши стандарты не всегда и не полностью совпадают со стандартами других людей. А тогда вы сможете:

- попытаться понять стандарты других людей и, возможно, подстроиться под них. Например, вы продавец и придерживаетесь мнения, что при опоздании на десять минут звонок клиенту будет только потерей времени, но в конце концов решите, что лучше потратить эти минуты, чем обидеть клиента;

- рассказать о своих стандартах человеку, с которым стараетесь наладить отношения, чтобы вам было легче прийти к компромиссу. Не имеет смысла «принимать» законы у себя в голове, а затем скрывать их. Не имеет смысла требовать других людей придерживаться вашего кодекса поведения, но никогда не рассказывать им, в чем он заключается.



Возьмем историю Сары и Теда, двух молодых друзей, которые рассматривали отношения, сложившиеся между ними, как начало чего-то более серьезного. Однажды они оба решили поехать на двухдневную конференцию в другой город. Поездку они рассматривали как возможность стать ближе. Сара даже решила взять с собой сексуальное белье.



Возвращаясь вечером после ужина в гостиницу, они зашли в номер Сары. «Мне нужно принять душ», — сказала Сара. Пятью минутами позже она вернулась в комнату в неглиже. «Там есть полотенце и для тебя», — сказала она. «Спасибо, — ответил Тед, взволнованно глядя на Сару. — Я приму душ утром». Девушка мгновенно потеряла интерес к продолжению вечера, потому что для нее принять душ перед тем, как отправиться в постель, — нечто *обязательное*. Ее так воспитали — и никаких аргументов, никаких исключений. Поэтому теперь ей кажется, что мужчина, который не принимает душ вечером... грязен. А это видится Саре отвратительным, совсем не романтичным.

Стандарты Сары испортили ей свидание, а также лишили ее и Теда возможности завязать продолжительные близкие отношения. Проблема была не в самом стандарте. Нет ничего плохого в том, что

кто-то считает необходимым принять душ перед тем, как лечь в постель. Проблема в том, что Сара не осознавала, насколько это правило важно для нее, и не рассказала о нем Теду.

Она могла бы сделать это сотней разных способов. Например, кокетливо попросить Теда присоединиться к ней в душе и потереть ей спинку. Соригинальничать, сказав, что прикосновение мужчины, только что вышедшего из душа, ее возбуждает. Наконец, она могла бы просто откровенно поведать, что для нее очень важно, чтобы они оба приняли душ.

Вместо этого она разорвала отношения с человеком, который весьма ей нравился. И тот даже не понял, в чем вообще дело. Сара осталась с еще одним «если бы» ...

И так происходит повсеместно. Жена не чувствует себя любимой и ценимой мужем, потому что он забыл подарить

ей открытку на годовщину свадьбы. Муж разочарован в своей спутнице, потому что она не отправила поздравительную открытку на день рождения его матери — он расценивает ее «забывчивость» как пренебрежение. На самом деле это может означать, что человек, для которого отправление открыток является важнейшим знаком выражения чувств, женился или вышел замуж за человека, который не видит в открытках никакого смысла. Если оба поймут, какие между ними существуют различия, им будет гораздо легче прийти к компромиссу по поводу открыток. И обиженных больше не появится.

На этом этапе мы уже можем вывести **первый закон стандартов**: «Если вы думаете, что есть что-то обязательное, совсем не значит, что другие думают так же».

Не у каждого человека внутренний свод правил совпадает с вашим. Постарайтесь подробнее узнать о стандартах других

людей, если хотите успешно завязать с ними отношения. Кроме того, расскажите им о себе.

Добавим, что простое знакомство с правилами партнера не избавит вас обоих от конфликтов. Например, женщина, которая много работает, может находиться в разногласии с мужчиной, который считает, что жена должна уделять больше времени семье. Им нужно не только узнать больше о личных стандартах друг друга, но и найти решение проблемы. Кто-то из них должен уступить? Следует расторгнуть брак? Или можно найти компромисс? Если вы думаете, что ваш свод «законов» единственно правилен, значит, вы плохо подумали.

А теперь поговорим о **втором законе стандартов**. Он гласит: «Даже если вы знаете, как «правильно», это не значит, что следовать правилу — самая лучшая идея».

Иногда вы можете решить, что самое лучшее — уважить правило другого человека, даже если вы считаете, что он не прав. «Хорошо, я позвоню, хотя и опаздываю всего на десять минут». «Ладно, отправлю открытку, ведь это важно

166 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

для него, хотя мне и все равно». «Хорошо, сделаю так, как хочет мой начальник, хотя я думаю по-другому». А иногда вы склонны настоять, чтобы другой человек уважал ваши правила, несмотря на то что он не согласен с вами.

Подвергнуть правила сомнениям

Вы уже осознали, что правила и стандарты других людей могут отличаться от ваших. А теперь мы хотим, чтобы вы поняли, как важно подвергать *свои собственные* правила здоровому сомнению. Возможно, вы обнаружите, что некоторые правила придется изменить или же вообще переменить свое мнение по какому-либо поводу.

Женщина, чей сын совершил самоубийство, не может простить себя за то, что не смогла предотвратить несчастье. Ее личный свод правил гласит:

1. Хорошая мать всегда должна знать, о чем думает ее ребенок.
2. Хорошая мать всегда должна знать, как утешить своего ребенка.
3. Хорошая мать не должна позволить, чтобы с ее ребенком случилась беда.

Нарушила ли она свои правила? Да. Виновна, виновна, виновна!

Но разумны ли эти правила? Она даже не задается таким вопросом. Правила не позволяют нам подвергать сомнению приговор, который мы себе выносим, анализировать ситуацию со всех сторон. Поэтому в тех случаях, когда нам отчаянно нужна помощь здравого смысла, стандарты лучше без сожаления отбросить.

Как это сделать? Очень просто. Попробуйте заменить слово «должен» на фразу «было бы лучше, если бы...» Вы сразу почувствуете разницу.

Напишите список ваших правил. Запишите каждое, которое придет вам на ум, — относящееся к дружбе, семейным или деловым отношениям, религии, работе, сексу, политике, личным привычкам и т.п. Зафиксируйте те вещи, которые вы должны были сделать или не сделать в прошлом. Какие правила вы нарушили? Почему чувствуете себя виноватым? Это наверняка будет очень длинный список.

А теперь выберите из этого списка те правила, которые для вас наиболее важны, например:

- «Я должен звонить своей маме каждую неделю».
- «Я должен был принять это предложение по работе в прошлом году».

- «Я должна была выйти замуж за Макса, он стал миллионером».
- «Я должен был уговорить отца принять то лекарство».
- «Я должна была быть хорошей матерью».
- «Я должен был заводить связи, когда возникала возможность; теперь я находился бы в лучшем положении».
- «Я должен был продать свои акции по выгодному курсу».

Теперь возьмите другой лист бумаги и перепишите эти предложения так, чтобы они начинались со слов «Было бы лучше (легче), если бы я...» (или, если мысль относится к настоящему времени: «будет лучше, если я...»)

Просто немного изменив структуру предложения, вы подвергнете сомнению императив, который налагается на вас словом «должен».

Например, если вы говорите: «Я должен звонить своей маме каждую неделю», но не делаете этого, то чувствуете

168 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

себя виноватым. Чувство вины подавляет вас. Если же вы измените предложение на: «Было бы лучше, если бы я звонил маме каждую неделю», то сможете подойти к вопросу более разумно.

Действительно ли было бы лучше? Почему это было бы лучше? «Потому что моя мама почувствует себя счастливой. Она перестанет упрекать меня. Я буду уверен, что она вполне здорова».

Так почему же вы тогда не звоните? Есть ли причины для этого? «Я не звоню, потому что мама сразу же начинает критиковать меня. Все заканчивается перебранкой и плохим настроением на несколько дней. Мне нужно чувство свободы, мне нужно дистанцироваться от нее».

Можно ли найти какой-то компромисс, так, чтобы вы позвонили маме, а она не вовлекла вас в выяснение отношений?

«Наверное, можно было бы заключить с ней „договор“: если она не будет бесконечно упрекать меня, то я стану звонить ей регулярно».

Звучит неплохо, но вдруг она не согласится! «Если не согласится, то я, наверное, не смогу звонить так часто, как ей хотелось бы. Но поскольку теперь она знает, как можно исправить ситуацию, я уже не буду чувствовать себя таким виноватым».

А вот другой пример.

Вы говорите: «Я должна была выйти замуж за Криса». Но вы не вышли за него, и Крис женился на другой. А вы тем временем тратите энергию и время на сожаления. «Если бы да кабы...»

«Моя жизнь была бы лучше, если бы я вышла замуж за Криса» -- это звучит совсем по-другому, и теперь у вас появляется возможность трезво проанализировать ситуацию. Действительно ли было бы лучше? Откуда вы знаете? Вы просто думаете так, но у вас нет никаких доказательств. Вы романтизируете ваши прошлые отношения.

Далее. Возможно, в то время выйти замуж за Криса было бы действительно хорошей идеей, но как же сейчас? Может быть, он тоже осознает, что совершил ошибку, и планирует развестись. Но даже если это произойдет, Крис уже не тот человек, что был раньше, в девятнадцать лет. Сейчас ему тридцать девять, он отец троих детей. Есть ли между вами что-нибудь общее?

Каждый раз, когда в вашем сознании возникает очередная фраза со словом «должен» — связанная с прошлыми или настоящими действиями, — немедленно перефразируйте ее. Замените безальтернативное «должен» на «было бы лучше», а затем проанализируйте ситуацию, задавая себе вопросы:

- Почему так было бы лучше?
- Какие есть альтернативы?
- Каковы последствия выбора?

- Какой вариант лучше выбрать?

Таким образом, вы сможете превратить любое правило, «приказ» в свободный выбор.

Любой выбор имеет последствия

Когда вы имеете дело с жестким правилом, подразумевается, что при его нарушении последствия обязательно будут ужасными. Когда же вы сталкиваетесь с ситуацией, предполагающей выбор, то вам решать, насколько «кошмарны» или «чудесны» окажутся его последствия.

Если в прошлом вы сделали неправильный выбор, причинили боль себе или кому-то другому, то можете решить, что необходимо раскаяться и загладить вину. И это будет ваш выбор. Если вы решили, что за ошибку нужно платить,

как вы можете за нее расплатиться? Беспреданно упрекать себя или сделать что-либо конструктивное?



Когда Салли обратилась в центр когнитивной терапии, она была подавлена чувством вины, потому что вступила во внебрачную связь. «Я изменила мужу, я предала свои религиозные убеждения», — говорила она. Женщина чувствовала себя настолько виноватой, что не могла наслаждаться жизнью. Она была уверена, что ее браку пришел конец, и это наказание по заслугам, так как она нарушила важнейшее *правило*. Со временем Салли научилась мыслить так: «Было бы лучше, если бы я сделала другой выбор и не вступала в эту связь». Она размышляла над тем,

почему совершила такой поступок. Почему тогда ей это казалось правильным? Выяснилось, что муж Салли — прекрасный, но эмоционально холодный и сдержанный человек. В тот период, когда Салли увлеклась другим мужчиной, муж был особенно холоден с ней. Она чувствовала себя одинокой и никому не нужной. («Он должен был дать мне эмоциональную поддержку, в которой я так нуждаюсь».) Поэтому, когда она встретила мужчину, могущего предложить ей эмоциональный и сексуальный комфорт, она сблизилась с ним.

Изгнав из своего сознания мысли о том, что она «должна», Салли смогла сосредоточиться на возможных вариантах развития ситуации, вместо того чтобы предаваться гневу или чувству вины. Она сконцентрировалась на взаимоотношениях с мужем. Было бы лучше, заключила она, вовсе не вступать во внебрачную связь. Было бы лучше



внимательнее отнестись к состоянию мужа. Было бы лучше, если бы он мог предоставить ей эмоциональную поддержку. Такой образ мышления привел ее к вопросу: «Есть ли способ удовлетворить потребности обоих, который помог бы нам сохранить наш брак?»

Вперед по тропе жизни

Полностью избавиться от конфликтов между своими стандартами и стандартами других людей невозможно. Неизбежно

придется сталкиваться с последствиями выбора, который вы делаете. Но всегда осознавайте, насколько широка «ваша тропа». Только вам решать, чем будет наполнена жизнь: множеством ненарушаемых правил, беспокойством, чувством вины, конфликтами или осознанием, компромиссами и положительными изменениями.

Глава 9. Отчаянное желание поквитаться

К сожалению, иногда нам приходится справляться с результатами ошибок, причиной которых послужили другие люди

— или, по крайней мере, мы так думаем. Что ж поделать, такова жизнь.

Когда вы мысленно говорите себе: «Моя жизнь была бы гораздо лучше, если бы такой-то сделал то-то», вы попадаете в очередную ловушку — вами движет желание отомстить, поквитаться, «найти справедливость».

Одна только мысль о тех горестях, которые вам причинил другой человек, заставляет ваше сердце сжиматься от боли. Если бы только у него была хоть капля уважения, честности, доброты... Постепенно вы «закипаете».

Объектом вашего гнева может стать совершенно незнакомый человек, который не далее как утром припарковался на вашем месте, или тот «идиот», который блокировал проезжую часть, в то время когда вы опаздывали на поезд. А может быть, это ваш коллега, который незаслуженно получил более высокую должность, или ваш супруг, который просто «невыносим», или «неблагодарные» дети, или родители, которые «никогда меня не понимают», или злобный сосед, или тот льстивый чиновник — да мало ли кто еще!

Чувство мести — поистине глобальное переживание. Оно не позволяет нам просто «отпустить проблему». Мы наслаждаемся этим чувством, когда смотрим такие фильмы, как «Рэмбо» или «Жажда смерти», где герои с легкостью «сти-

рают плохих парней с лица земли». Так их! И мы представляем себя в этой роли. «Око за око, зуб за зуб!» «В конце концов, это же всего-навсего справедливость, разве я слишком многого хочу? »

По большому счету, все зависит от того, сколько еще беспокойства вы готовы впустить в свою жизнь. Насколько сильную боль готовы пережить, чтобы удостовериться, что и ваш обидчик тоже страдает. В итоге стоит задуматься — заставляете ли вы страдать своего обидчика или же причиняете боль *себе!*

Вы настолько погружаетесь в чувство мести, что оказываетесь совершенно не в состоянии начать новую жизнь. Но, к нашему удивлению, многих людей это не волнует. Они уверены, что лицезреть «торжество справедливости» важнее их личного счастья или счастья их семьи. Некоторые люди задумываются только над одним вопросом: «Какое наказание будет справедливым?» Другие же задают себе два вопроса: «Какое наказание будет справедливым?» и «Какие действия мне нужно предпринять?»

История мести

История мести уходит корнями в далекое прошлое. В древние времена люди верили, что жертва насилия не сможет «успокоиться», пока ее родственник не совершит акт отмщения по отношению не только к обидчику, но и ко всей его семье. Но постепенно наши предки стали понимать, что такая модель поведения ставит под угрозу существование всего человечества. Они осознали, что месть может превратиться в бесконечную цепочку воинственных действий: ты обидел меня, я отомстил тебе, ты обижаешь мою семью, а я отомщу твоей семье.

Общество стало искать способы ограничения мести. Одним из них оказалось предостережение из Ветхого Завета

174 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

«око за око, зуб за зуб»: оно означало, что если кто-то обидел человека, то достаточно было обидеть его в отместку, но не причинять горе всей его семье. В Новом Завете Христос предлагал прекратить цепочку отмщений, советуя: «Подставь другую щеку». Пророк Мухаммед поведал о другом способе — «кровавых деньгах», что означало денежную выплату вместо физической расправы.

Постепенно в обществе выработалось такое понятие: если кто-то заслуживает отпущения, этим должно заняться государство.

Люди начали понимать, что только герои кинофильмов могут осуществлять акты мести и не бояться последствий. В реальности же мститель рискует оказаться в еще более серьезной беде, например, попасть в тюрьму. Теперь мы знаем, что месть приносит проблемы.



Многие из нас с удовлетворением наблюдали за историей Бернарда Гетца, застрелившего четырех подростков-гангстеров в целях самообороны в нью-йоркском метро. Но даже те, кто в душе аплодировал Гетцу за то, что тот смог постоять за себя, не хотели бы оказаться на его месте. Его арестовали, и он предстал перед судом. На него наложили огромный штраф, а также он получил тюремный срок. Гетц отомстил, но вряд ли кто-то хотел бы совершить отпущение таким же способом.

Когда вам больнее, чем «им»

Конечно, не у каждого человека потребность отомстить превращается в желание вытащить пистолет и застрелить

обидчика. Есть много других способов. Но, оказывается, месть может принести больший вред мстящему, чем его обидчику.

Вам трудно поверить в это?

Давайте рассмотрим несколько самых распространенных моделей поведения, ассоциирующихся с желанием «поквитаться». Быть может, вы увидите в этом что-то знакомое?

Мечтатель

Зачастую, чувствуя себя обиженными, мы фактически *не делаем* ничего особенного, чтобы причинить нашему врагу боль, но *мечтаем* об этом. Мы много думаем об этом. В своих фантазиях становимся супергероями, одним мановением руки уничтожая врагов. Как приятно воображать, будто нашего врага ударяет молния, он падает в канализационный люк или за борт корабля. Мы воображаем себя президентом компании, увольняющим того «зарвавшегося болвана», который занял наше место. В мечтах нас приглашают туда, куда мы всегда очень хотели попасть, и мы мстительно отказываем им. Или же мы прилюдно унижаем какого-нибудь оболтуса, нахамившего нам на улице.

Такие фантазии могут послужить для нас «клапаном для выпуска пара», но также и стать ловушкой. Хорошо, если фантазия занимает только небольшой уголок нашего сознания. Если же мысли о мести *полностью* захватывают разум, если мы проводим целый день, мечтая, как «отомстим тому ублюдку», это становится серьезной проблемой, потому что у нас не остается времени и сил подумать: «А что я буду делать дальше?» Если вы заметили за собой такое состояние, пора «выбираться из болота».

Нужно задать себе вопрос: «Улучшают ли мысли о мести мое внутреннее состояние? Чувствую ли я себя лучше? Или же я провожу *слишком много времени*, воображая акты мести, и у меня даже не остается времени на себя?»

Саботажник

Все мы иногда откладываем на завтра то, что можно совершить сегодня (или вообще не делаем этого). Этому есть много причин. Одной из них является месть.

- Жена решает отомстить своему мужу за его грубое поведение и не занимается стиркой, пока у мужа совсем не заканчивается чистое белье.
- Муж, обиженный на то, что жена постоянно его «пилит», найдет тысячу причин не чинить протекающую раковину, которая так раздражает жену.
- Сотрудник так и не напишет отчет по просьбе своего начальника, так как думает, что это задание слишком «идиотское».

В каждом из описанных случаев «жертва» мстит тихо и ненасильственно — не делая что-то нужное другому человеку. Вы думаете, это хороший способ мести? Наверное, нет. Здесь просто нельзя гарантировать, что он не повлечет за собой ответные шаги. А что, если муж так разозлится на недобросовестную жену, что станет с ней еще грубее? Что она тогда будет делать? И как теперь поступит он? Другими словами, если цель — изменить поведение мужа, то является ли месть самым лучшим способом для этого? Или же она добавит беспокойства и огорчения мстителю?

Муж, отказывающийся чинить водопровод, надеется на то, что его брак станет более счастливым? Скорее всего, все окончится тем, что жена еще больше на него разозлится, а раковина так и будет протекать. А сотрудника, отказывающегося писать отчет, в конце концов могут уволить.

Такой способ мести заменяет более решительные действия. Жена, откладывающая стирку, могла бы добиться лучших результатов, если бы поговорила с мужем напрямую. И если бы он изменил свое поведение — срочно постирала бы нужные вещи. Конечно, он может сказать: «Мне

плевать, раздражает тебя это или нет. Я не собираюсь меняться». В этом случае, возможно, стоит рассмотреть вариант расторжения брака. А возможно, она найдет какой-то другой способ возобновить

их доброжелательные отношения. Пустая же месть не приведет ни к чему, а только наполнит ее сердце гневом.

«Собака на сене»

Это весьма распространенная форма мести: «Я несчастен, поэтому сделаю все, чтобы другие тоже были несчастны». Такая «собака» может намеренно разрушить то, что могло быть полезным для нее самой... просто, чтобы досадить другому человеку.



Приведем такой пример. Подросток, которому кажется, что родителям на него наплевать, плохо учится в школе, чтобы отомстить им. Он знает, что школьная успеваемость очень важна для них, знает, что его поведение огорчает взрослых. Сын не противостоит им явно, но «преподает урок», пропуская те занятия, которые имеют решающее значение для его учебы. Естественно, в процессе такой мести он сам отказывает себе в образовании, которое может быть полезным ему в будущем. Много лет спустя, когда его родителей не станет, месть вернется к нему «бумерангом». Кому тогда будет хуже? Вот другой случай. Мужчина, на которого суд наложил обязательство выплачивать алименты бывшей жене в размере 50% от дохода, намеренно устраивается на малооплачиваемую работу, лишая себя обеспеченного будущего. Зато он уверен, что ей достанется совсем мало денег. Но и его доля теперь тоже ничтожно мала — разве жизнь от этого становится лучше?

«Звезда сцены»

Некоторые люди склонны преподносить свою месть драматично, но в любом случае она оказывается саморазрушительной.

Молодая женщина разгневана тем, что родители заставляют ее выйти замуж за соседа.

«Они обращаются со мной как с ребенком! — говорит она, стиснув зубы. — Ну, я им покажу! Я выйду замуж за Рокки Роуда, главаря скандально известной банды байкеров».

«Мои родители разрушили наши отношения с Анной. Они еще пожалеют. Я женюсь на женщине-наркоманке. Посмотрим, как им это понравится!»

А как это нравится *самому говорящему*? Кто останется «в дураках»? Насколько разумна такая месть?

Самоубийца

Бывает, что человек говорит: «Мне плевать, что случится со мной. Я просто знаю, что он/она/они должны страдать. Если это требует совершения самоубийства — я готов. Они пожелают, но меня уже не будет». Многие самоубийства — фактически акты мести.



Женщина позволила своему партнеру вовлечь себя в групповую сексуальную оргию, что крайне ее унизило. Она поддалась на уговоры, так как боялась, что он бросит ее, а это казалось ужасной перспективой. Когда терпеть унижения стало невозможно, она попыталась покончить с собой в его квартире. Вместо того чтобы сказать: «Ты подонок!» — и уйти, она решилась на самоубийство, предвкушая, что он найдет ее тело в своей постели и «увидит, что наделал». Она хотела не просто уйти, а уйти, оглушив его чувством вины.

Но разве есть шанс, что «подонок», которому наплевать на ее чувства, одумается после ее самоубийства? Ему было все равно раньше, так же будет и после. Скорее всего, он вызовет полицию и «скорую» и, после того как заберут ее тело, отправится искать новую подружку. Стоит ли умирать ради этого?



Молодой человек планирует мстительное самоубийство, предвкушая эмоциональное потрясение, которое испытают его родители: «Моя мать будет убита горем, а отец сойдет с ума. Хорошо. Они поймут, что нужно было обращаться со мной лучше».

Конечно, его месть направлена на то, чтобы заставить родителей быть несчастными. Но это только он так думает. Возможно, они даже почувствуют облегчение после его смерти и скажут: «Ужасно! Но он был так несчастен, может быть, это даже к лучшему».

Правила успешной мести

Мы могли бы привести несколько правил мести, без которых она не имеет смысла.

1. Обидчика должна затрагивать ваша месть.

Если вы, желая отомстить обидчику, решили «сжечь его на костре», а ему только того и надо — предстать «святым мучеником», тем самым вы даже окажете ему услугу.

2. Месть не должна превращаться в бесконечную войну.

Это правило, как мы уже говорили, мстители игнорировали в течение многих тысяч лет. Трудно отомстить кому-либо и быть уверенным, что он (или закон) не «отзеркалит» вашу месть на вас.

3. Месть должна ранить другого человека больше, чем вас.

Это вообще каверзная тема ниже мы подробнее остановимся на ней.

4. Если вы хотите, чтобы мсть повлияла на поведение оппонента, то он должен об этом знать.

Если жена, отказывающаяся постирать вещи мужа, не дает ему понять, насколько он ее огорчил, тот может просто сделать вывод, что его супруга — плохая хозяйка. Он не поймет, против чего направлена ее мсть, и просто будет продолжать вести себя в том же духе.

Вне всякого сомнения, вы можете привести исключения из этих правил. Некоторые люди получают особое удовлетворение, осуществляя акт мести, о котором оппоненту ничего не известно. Официант, разозлившись на спесивого клиента ресторана, плюет в его тарелку с супом и чувствует себя отмщенным. Придя в ярость от того, что чей-то фургон перекрыл подъезд к дому, домовладелец незаметно протыкает шину грузовика. Для таких актов мести главным условием успеха является их *секретность*. Если шеф-повар увидит, как официант плюет в суп, того немедленно уволят и, вполне возможно, не возьмут на работу в другой ресторан. Разве мсть какому-то незнакомому человеку стоит того, чтобы потерять работу? Если владелец грузовика увидит мстителя, протыкающего шину, он вполне может подать на него в суд. Это того стоит?

Стоит ли это того?

Конечно, трудность совершения действия не означает, что ничего не нужно делать. Очень трудно бросить курить, но если вас заботит ваше здоровье, вы постараетесь это сделать. Трудно пробежать марафонскую дистанцию, но если бег доставляет вам удовольствие, то ничто вас не остановит.

Т

Подать в суд на того, кто совершил преступление, может означать потерю денег, времени, эмоций. Но все-таки вы это делаете, потому что считаете: в правовом обществе должно быть так. Даже если битва трудна, вы вступаете в нее.

Самая главная мысль, которую мы стараемся донести до вас, — месть тоже предполагает выбор. Какую цену вы готовы заплатить за то, чтобы «они поплатились за свои поступки»? Стоит серьезно над этим подумать. Но чаще всего мы бросаемся вперед, не осмыслив ситуацию, не задавшись вопросом: «А кто при этом будет страдать? Адекватно ли мое вознаграждение?»



Вот простой пример. Жена Боба не только рассталась с ним, но и фактически бросила своих детей. Он думает, что у нее не было права так поступать, и хочет заставить ее страдать за свою «безответственность». «Я заберу у нее детей. Отниму у нее право на их посещение. В конце концов дети поймут, что она за человек... даже если будут плакать. Даже если потом возненавидят меня за это. Детям будет плохо, но месть окажется хороша. Она станет страдать».

Наступает время суда, и жена Боба выдвигает встречное обвинение. Это еще более укрепляет его уверенность в том, что месть необходима. «Видите, она плохая жена и мать, я это всегда говорил. Я прав, что хочу лишить ее возможности видеться с детьми». Мсть — ответный поступок — снова месть — снова ответ... А страдают в основном невинные участники этой баталии — маленькие дети. Разве месть стоит того?

Дочь, разгневанная на своих родителей за то, что они не заботятся о ней, решает отомстить. Они не прояв-

ляют любви к ней, они не одобряют ничего, что бы она ни делала. Кажется, они даже не замечают ее, даже если девочка делает что-то провокационное. Уверенность в том, что ее родители — бездушные черствые люди, наполняет ее желанием наказать их. «Но что же я могу сделать? Как я могу показать им?» Возможно, нет такого способа. Они могут быть слишком толстокожими, и так ничего и не поймут. Не исключено, что им действительно все равно.

И что дальше?

Сколько сил должна потратить девушка, чтобы заставить родителей страдать? Сделает ли это ее счастливой? Или ей лучше успокоиться, сказав себе: «Эти люди больше не смогут испортить мне настроение. Они безнадежны. И с сегодняшнего дня я буду тратить свое время на себя, на свои интересы. Мне важно будущее, а не прошлое».

У каждого человека своя история мести. Но каждый должен задаваться вопросом: «Стоит ли тратить свое время, пытаюсь исправить прошлые ошибки?»

Определить, кто виноват

Все, что мы говорили ранее по поводу мести, подразумевало, что вы «правы», а ваш обидчик «не прав». Но ведь чаще всего вина разделяется поровну между обоими участниками конфликта. Или же вы просто принимаете ситуацию слишком близко к сердцу.

Да, ваш супруг был не слишком хорошим мужем, но и вы тоже несете ответственность за то, что выбрали в спутники жизни «не того» человека.

Да, вы не получили продвижения по службе, которого заслуживали. Но разве вы дали понять, насколько в этом заинтересованы?

Да, ваш коллега Джо не слишком приветлив. Но он так ведет себя со всеми. Может быть, у него проблемы? Может быть, его нужно пожалеть, а не обвинять?

Не делаете ли вы слишком поспешных выводов насчет других людей?

Еще раз подумать

Когда вас переполняет желание отомстить, остановитесь и подумайте. Напишите на листе бумаги все плюсы и минусы вашего плана мести.

«Они хотят, чтобы я успешно закончил учебу, а я не буду этого делать!»

Каковы преимущества того, что вы останетесь необразованным человеком? «Им это не понравится».

А каковы минусы? «У меня не будет образования. Я не смогу получить нужную мне работу».

Обдумайте следующие моменты:

- «Они специально мне вредят или делают это неосознанно?»
- «Они знают о том, что я хочу им отомстить?»
- «Если они понимают, то есть ли им до этого дело?»
- «Даже если им есть дело, то кому месть больше навредит? Им или мне? »
- «Это того стоит?»



«Я ненавижу своего бывшего мужа за то, что он сделал. Я все время о нем думаю. Я придумываю самые ужасные наказания для него. Я представляю Себе, как он приходит ко мне и умоляет меня вернуться, но я отказываю ему. В конце концов в моих мечтах он получает заслуженное возмездие. Может быть, его увольняют с работы...»

В чем заключается польза таких фантазий? «Я чувствую себя сильной, несмотря на то что мщу только в своем воображении».

А каковы минусы? «Моя личная жизнь от этого не меняется. Я могу говорить только о своих фантазиях и этим отталкиваю от себя других мужчин; мое поведение досаждаёт моим друзьям. Даже мои родные раздражены мной. Я предаюсь фантазиям, а мой бывший муж наслаждается жизнью!»

Разве это стоит того?

Отбросить сожаления о потерях

Иногда нужно учиться отбрасывать сожаления о потерях. Представьте: вы — продавец женской одежды, и в конце сезона у вас осталась дюжина непроданных летних блузок. Есть два пути: выставить их на распродажу или убрать на хранение в надежде, что в следующем году вы продадите их за полную цену. Понятно, что, выбрав первый вариант, вы не получите надлежащую прибыль. Но второй тоже подразумевает риск: блузки такого фасона могут выйти из моды, и вы не продадите их даже по заниженной цене. Вещи можно будет отложить в надежде, что когда-нибудь этот стиль снова войдет в моду, но тогда вы совсем не выручите денег. Средства, инвестированные в эти предметы одежды, нельзя будет потратить на какие-либо новые товары, которые можно продать прямо сейчас.

Что справедливо для бизнеса, то справедливо и для других сфер жизни. Никому не нравится терять, но часто бывает лучше принять эти потери и двигаться дальше.

Счастливая жизнь — самая лучшая месь

Джордж Герберт, поэт-священник семнадцатого века, писал: «Счастливая жизнь — лучшая месь». И это дейст-

вительно так. Если ваш обидчик хотел, чтобы вы чувствовали себя несчастным, что можно придумать в качестве мести лучше, чем *счастье*?

Желание отомстить может быть отличным мотиватором, Ли Якокка рассказывает, что причина, по которой он так усердно работал в корпорации *Крайслер*, заключалась и том, что он хотел досадить Генри Форду, уволившему его с должности президента компании *Форд*. Успех может стать отличной мстостью, даже если ваш обидчик не знает об этом. Одна писательница была так раздосадована словами редактора, отвергшего ее книгу: «Таких, как вы, — сотни», что решила во что бы то ни стало построить успешную писательскую карьеру. И это ей удалось, она довольна своей карьерой, а на того редактора ей уже наплевать.

Жить счастливо может означать просто успешно «лабиринтировать на всех поворотах жизни». Вы, наверное, уже поняли, что пока вы стараетесь догнать остальных, остальные уже далеко ушли вперед — а вам от этого становится только хуже. Жить счастливо может означать следующее — не жить в тени других людей.

Ключевой вопрос, которым вы должны задаться: «Что в этом окажется для меня полезным?» Вы можете взвешивать плюсы и минусы своего плана мести так же, как при поступлении на новую работу взвешиваете ее преимущества и недостатки. Что вы получите? От чего придется отказаться?

Если попытка сделать вашего врага несчастным доставит вам истинное удовлетворение, если вы *уверены*, что ваш обидчик будет несчастен, — вы можете пожертвовать много сил на правое дело. Если вам выгоднее обвинять других людей и мстить им, вместо того чтобы решать свои проблемы, — что ж, это ваш выбор. Вам решать — направить ли свои силы на улучшение жизни или на переживания о несправедливости этого мира. Вам решать — стоит ли вообще мстить.

Глава 10. Сравнивая себя с другими

Однажды утром вы открываете газету и натываетесь на заметку о старом школьном приятеле, повествующую о его невероятном успехе на каком-либо поприще: он получил важнейшую должность, стал самым востребованным экспертом, отпраздновал грандиозную свадьбу или совершил какое-то необыкновенное путешествие... Что бы там ни было — это отличная новость для вашего одноклассника, но плохая новость для вас. Не потому, что вы имеете что-то против своего одноклассника и желаете ему зла, а потому, что когда вы видите чужое имя в ореоле славы, то сами чувствуете себя маленьким и никчемным, полным неудачником.

Хорошо, если такое случается пару раз в жизни. Но если вас также преследуют и сожаления о старых ошибках, то ощущение неполноценности только усилится. Говоря метафорически, вы «будто припаркованы на стоянке, в то время как остальные несутся вперед по автостраде успеха».

Чувство неполноценности могут вызывать у вас и совершенно незнакомые люди. Вот вы смотрите вечерние новости и узнаете, что новому заместителю министра всего тридцать девять лет. А вам сорок три! Или на работе вы слышите, что какой-то сотрудник уходит в более престижную компанию. «Почему ему так везет, а мне — нет?» История чьего-то счастливого брака ранит вас до глубины души, напоминая о вашем собственном браке, закончившемся разводом.

Сравнивая себя с каким-то человеком, вашим или незнакомцем, вы опять начинаете погружаться в сожаления о прошлом. «Мне надо было делать то-то, но я терял время...», «Я бы сделал это, если бы...» Вас поглощает чувство безнадежности.

Но, наверное, вы заметили, что не любое упоминание о чужом успехе вызывает у вас неприятные чувства. Иногда, когда вы слышите о победах определенных людей, это наполняет вас чувством восхищения и радости. Вот подумайте о достижениях следующих людей:

1. Ваш одноклассник.
2. Министр иностранных дел.
3. Местный дворник.
4. Брюс Спрингстин.

Чьи успехи задевают вас больше? Получается, что вас охватывают негативные ощущения только при мыслях о том человеке, который кажется вам соперником, конкурентом. Хорошие новости о любых других людях почти не вызовут у вас эмоций. Если вы не чувствуете, что находитесь в соперничестве с каким-либо человеком, то известия о нем вас не тронут. Известный психолог Уильям Джеймс однажды сказал, что если бы он встретил человека, говорящего по-гречески лучше него самого, это бы его не задело, потому что он не старается преуспеть в знании греческого, но вот если бы он встретил человека, лучше разбирающегося в психологии, то был бы очень подавлен!

Психолог Карл Роджерс назвал наш внутренний образ «эго-идеал». Частично он состоит из реальных качеств» частично из желаемых, а частично из таких, которые мы хотели бы, чтобы

другие люди видели в нас. Все, что затрагивает наш «эго-идеал», подрывает уверенность в себе, самообладание, нарушает самооценку.



Помните, когда вы впервые услышали свой голос на пленке? Были ли вы смущены, расстроены? Если да, то вы не одиноки! Большинство из людей ужасается, прослушивая себя в записи. «Нет, это не я, а какой-то мультяшный герой!» Вы не можете поверить, что ваш голос именно такой. Когда Лучано Паваротти посмотрел документальный фильм о своих гастролях в Китае, он удивился: «Это вот так я выгляжу?» И немедленно сел на диету, чтобы сбросить лишние килограммы.

Сравнение своего «эго-идеала» с идеалами других людей может принести нам большое расстройство. Мы хотим видеть себя по-другому и — самое главное — желаем выглядеть по-другому в глазах окружающих.

Сравнения

В нашем обществе так заведено: с малых лет нас учат сравнивать себя с другими. Родители говорят нам: «Почему ты не можешь сидеть тихо, как твой братик?» Или: «Джонни, соседский мальчик, так себя не ведет!» Или: «Если твоя кузина Нэнси смогла это сделать, то и ты сможешь!»

В школе нас разделяют на группы по успеваемости. В большинстве организаций существует жесткая иерархия: у начальника кабинет с *двумя* окнами, у заместителя - с *одним* окном, а простой люд ютится в маленьких кабинках с перегородками.

И в дополнение ко всей этой несправедливости с экрана телевизора раздаются рекламные слоганы, разделяющие нас на победителей и побежденных.

Большинство согласится с тем, что все эти сравнения и иерархии имеют на нас положительное влияние. Психи-

атр Альфред Адлер писал, что жажда первенства — главный мотивационный фактор в нашей жизни. Мы склонны неосознанно подражать тем людям, которых уважаем. Действительно, наличие такой «ролевой модели», примера успеха, может стать мощнейшим источником вдохновений. Нам отчаянно хочется преуспеть, чтобы не быть «вычеркнутыми из списка победителей».

Как утверждает Ральф Кейес в своей книге «Есть ли жизнь после школы?», люди, считающие себя успешными, указывают на то, что в более раннем возрасте подверглись унижению в какой-либо форме, и это мотивировало их на дальнейшую борьбу за успех.



Актриса Сэнди Дункан рассказывает, что очень расстроилась, когда ее не приняли в чирлидеры, - выбрали только шесть девушек, а она оказалась на седьмом месте. Но этот опыт подвиг ее на штурм сцены. Том Бредли признается, что на его решимость победить на выборах и стать мэром Лос-Анджелеса повлияла неудачная попытка стать старостой класса в школе.

Конечно, нельзя обойти вниманием тот факт, что сравнение может причинить нашей психике и вред. Не все реагируют на сравнения одинаково. Например, ваш отец всегда несправедливо сравнивает вас со старшим братом. Вы выиграли приз, а он говорит, что брат только что получил продвижение по службе... Любое ваше

достижение он сравнивает с «победами» вашего брата. С одной стороны, это может послужить хорошей мотивацией, чтобы «показать ему, доказать ему», что вы лучше. Но с другой, сравнения могут оказаться для вас настолько обидными, что вы перестанете даже пытаться: «Какой в этом смысл? Все, что я делаю, никуда не годится».

Негативные сравнения способны кого-то мотивировать, а у кого-то усиливать чувство неполноценности. Например, мать жалуется на то, что ее ребенок может сказать только «пока», в то время как другие дети уже «вовсю болтают», но этим негативно влияет на самооценку ребенка. Или учитель уделяет основное внимание только «звездам класса», а это может послужить причиной возникновения чувства неполноценности у остальных учеников (а результатом этого явится их неприязнь к «любимчикам»).

Как бы то ни было, совсем избежать сравнений не удастся. Принцип сравнения заложен в фундамент нашей культуры. Мы всегда ищем самого красивого, самого популярного, самого успешного, самого богатого и т. п. Суждения, которые мы выносим, подчас категоричны.

Иногда сравнение себя с менее успешными людьми может принести нам чувство «злорадного удовлетворения». Например, встретили бывшую «королеву» класса и обнаружили, что она уже совсем не красива; или увидели «везуку», дела у которого сейчас совсем «ни к черту». (Знаменитый писатель-моралист семнадцатого века Франсуа де Ларошфуко цинично подметил: «Если бы не беды и горести наших друзей, жизнь была бы невыносима».) Но чаще всего сравнение вызывает у вас чувство сожаления о чем-то упущенном, что есть у других, а у вас — нет.

Субъективный процесс

Сравнение себя с другими должно проходить как объективное научное исследование, но так редко бывает в жизни. Когда речь идет о качествах, ценностях и достижениях других людей, мы судим о них очень субъективно. Приведем примеры.

1. Мы имеем склонность сравнивать себя с теми людьми, у которых есть больше, чем у нас, а не с теми, у которых меньше.

Владелец сети магазинов, имеющий состояние в 3 миллиона долларов, чувствует себя несчастным, потому что его друг владеет более крупной сетью, а личное состояние того достигает 40 миллионов. Несомненно, он понимает, что ему позавидовали бы многие люди. Он доволен своей жизнью и не знал бы, куда потратить дополнительные деньги, появившись они у него. Но в *сравнении со своим другом* он ощущает себя менее успешным. Он думает: «Если бы я заключал более выгодные сделки, то был бы сейчас на его месте». Ему кажется, что другие считают его неудачником, потому что он сам видит себя таковым.

Мы склонны принимать то, что у нас есть, как должное. И редко говорим себе: «Я очень благодарен судьбе за то образование, которое получил, ведь оно доступно не каждому». Зато часто вопрошаем: «Почему я не такой умный, как он?» Мы не говорим: «Как здорово, что я могу играть в бейсбол, ведь не у всех есть такая возможность», а сокрушаемся: «Почему я не могу забить трехсоточковый удар?»

Мы просто не умеем быть благодарны за то, что у нас есть. «Я плакал, потому что у меня не было ботинок, пока не встретил человека, у которого не было ног» — эту народную мудрость часто цитируют. Но ведь обычно мы ее игнорируем. Подросток, у которого нет кроссовок модной модели, жалуется: «Я плачу, потому что у меня нет именно таких кроссовок, несмотря на то что знаю: у

некоторых людей вообще нет обуви». Мы все немножко похожи на этого подростка.

2. Мы склонны придавать успехам тех людей, с которыми себя сравниваем, слишком большое значение.

Легко поверить, что у кого-то «есть все», — особенно когда мы чувствуем себя лишенными чего-либо. Поэт Эд-

192 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

вин Арлингтон Робинсон подчеркнул этот момент в своем стихотворении «Ричард Кори». Его герой был богатым, привлекательным, образованным молодым человеком; все вокруг завидовали ему. Но в последних строках герой совершает самоубийство.

Смысл, который хочет донести до нас Робинсон, заключается не в том, что все процветающие, привлекательные особы несчастливы и готовы убить себя. Многочисленные психологические исследования показывают, что здоровые, красивые люди более удовлетворены своей жизнью, чем кто бы то ни было. Смысл в том, что в некоторых случаях «фасад» обманчив.



Через Центр Бетти Форд по излечению наркотической и алкогольной зависимости прошло множество известных людей. Это доказывает нам, что жизнь многих мужчин и женщин, которые, по общему мнению, живут «золотой жизнью», зачастую омрачена проблемами. Все эти истории о богачах с Уолл-Стрит выглядели ужасно привлекательно, пока не оказалось, что для того, чтобы сколотить состояние, они использовали нелегальные средства. «Золотая канва» их жизни потускнела!

3. Сравнивая, мы склонны замечать только достижения, а не потери. Мы замечаем лишь те вещи, которых сами страстно жаждем, остальное же игнорируем.

Азартные игроки обычно помнят обо всех своих выигрышах и забывают о проигрышах. Люди, сравнивающие себя с другими, очень похожи на этих игроков своим выборочным восприятием реальности. Большинству приходится делать выбор — отказываться от одного ради приобретения

другого. Даже если мы не видим цену, которую пришлось заплатить другому человеку, это не значит, что ее не было. Обычно в обществе не приветствуются жалобы о своих проблемах, поэтому мы можем совершенно не знать об их существовании.



Филлис Роуз, профессор Уэслианского университета, рассказала в газете «Нью-Йорк Таймс» свою историю: в начале каждого семестра она так нервничала по поводу работы, что ей начинали сниться кошмары, будто она появляется перед аудиторией без одежды. Она никому не осмеливалась об этом рассказать, потому что думала: такого беспомощного и беспокойного педагога сразу уволят. Но однажды на званом вечере она оказалась рядом с уважаемым профессором Йельского университета, недавно вышедшим на пенсию, и у них завязалась беседа. Он рассказал ей, что скучает по своей работе, но по чему он точно не скучает — так это по кошмарным снам в начале каждого семестра, в которых он представал перед аудиторией голым.

Хелен Браун, редактор журнала «Космополитен», написала книгу под названием «Получить все», в которой предложила практические советы женщинам,

жаждущим достичь успеха в карьере. Она ясно дала понять, что ее формула «получения всего» не могла удовлетворить всех. Работа удерживала ее на Восточном побережье, а муж работал на Западном, поэтому они встречались только по выходным. У них не было детей. Не всякая женщина согласилась бы на это «все». Каждому свое.

Объективное сравнение

Трудно делать объективные сравнения, если вы принимаете чужую систему ценностей или упускаете из внимания информацию, которая добавила бы веса вашим аргументам. Но когда вы попадаете в ловушку «если бы да кабы», то происходит именно так.

1. Вы видите позитивные моменты в жизни других людей, но не замечаете их в своей.

Кто-то обращает внимание, что вы «сделали хорошую работу», но вы отвечаете: «Ты говоришь так, только чтобы поднять мне настроение».

Да, возможно, человек действительно пытается улучшить вам настроение. Но ведь его слова могут оказаться правдой. А это аргумент в вашу пользу.

Также возможно, что кто-то, кто судит вас слишком строго, не прав. Он видит только внешнее. Представьте, что вы летите в самолете и ваш сосед нечаянно опрокидывает вам на колени шоколадный пудинг. Вы же не будете потом носить табличку «Это сделал не я!», чтобы доказать всем свою непричастность.

Возможно, у других людей появляется негативное мнение о вас вообще безо всяких оснований. Например, каждый вечер вы

любите проводить дома за телевизором, но беспокоитесь, что другие посчитают вас скучным. А они-то сами разве не смотрят телевизор по вечерам?

2. Вы устанавливаете временные рамки для каких-либо событий.

Вы сравниваете себя с другими, но наверняка не с Бабушкой Мозес, которая начала карьеру художницы в восемьдесят лет. Нет, вы, наверное, сравниваете себя с людьми моложе или с теми, кто достигает цели в более короткие сроки. Вы установили для себя жесткие временные рамки: «К этому времени я должна выйти замуж, к этому — мно-

го зарабатывать, к этому — достичь того-то». Поэтому вы сравниваете себя не с реальными людьми, а с воображаемыми соперниками, которые укладываются в эти рамки. Никакое достижение в вашей жизни, которое случается позже намеченного срока, не приносит вам удовольствия. Но что важнее? *Когда* вы этого достигли или *чего* вы достигли?

3. Вы занижаете планку своих достижений.

Предположим, в молодости вы решили стать школьным учителем, а ваш лучший друг — адвокатом. Теперь вы оба добились своего, но друг — партнер крупной фирмы и купается в деньгах, а вы размышляете на тему, не устроить ли забастовку, чтобы вам подняли зарплату. Вы видите своего друга в дорогом костюме в БМВ и чувствуете себя неудачником. «Вот что должно быть у меня, — говорите вы. — И я мог бы этого достичь. Если бы я пошел в юридический колледж, то сейчас был бы богат».

Стоп. Является ли правдой то, что вы говорите?

- Вы бы хотели получить всю жизнь вашего друга или только его текущие доходы?

- Вам нужны эти деньги для того, чтобы потратить их на приятные вещи, или потому, что в глазах других вы выглядите бедным неудачником? Другими словами: это то, что вы хотите? Или то, что вы должны хотеть по мнению окружающих?
- Вы позволяете бесплодным мечтаниям «Оттеснить на задний план» те аспекты вашей жизни, которые приносят вам радость?

Если вы считаете необходимым оглянуться на свое прошлое, то объективно ли вы его оцениваете?

- Правда, что вы могли поступить в юридический колледж?

- Если да, хотели ли вы этого? Или вы выбрали педагогику, потому что она интересовала вас больше, чем юриспруденция ?
- Откуда вы знаете, что если бы пошли в юридический колледж, то сейчас были бы богаты? Не каждый юрист богат. Кем бы вы лучше были — небогатым учителем или небогатым адвокатом?
- Откуда вы знаете, что если бы пошли в юридический колледж, то были бы сейчас живы? Помните, что если можно было бы изменить одну деталь вашего прошлого, то могли поменяться и другие — в том числе и продолжительность жизни.



В книге «Любви всегда недостаточно» доктор Аарон Т. Бек рассказывает историю супружеской пары, брак которой был на грани распада. Жена сравнивала своего мужа с мужьями своих подруг — властными и богатыми, причем не в лучшую сторону. «Он ленив. Ему на все наплевать, он не принимает жизнь всерьез».

Бек попросил женщину перечислить те черты, которые привлекли ее в этом мужчине при первой

встрече. Он добродушен и уравновешен. Он не критикует, как это делают ее родители. У него замечательное чувство юмора. И эти его качества все еще важны для нее. «Может ли быть так, — спросил Бек, — что она интерпретирует его положительные качества в негативном ключе, а негативные качества других — в позитивном? Другими словами, был ли ее муж «беззаботным» или «ленивым»? Он никогда не критиковал ее — значит ли это, что ему все равно? Если бы он был таким серьезным, как



другие, обладал бы тогда чудесным чувством юмора? Обменяла ли бы она своего мужа со всеми его привлекательными качествами на более серьезного, пробивного, требовательного мужчину с большими доходами? В итоге она решила, что любит своего мужа таким, какой он есть.

Проверка сравнения

Для начала необходимо задать себе несколько вопросов, чтобы выявить ошибки мышления при сравнении себя с другими:

- Не слишком ли вы высоко ставите достижения своего конкурента и занижаете свои?
- Что вы знаете об этом человеке? Насколько точна ваша информация? Насколько она полная?

- Можно ли интерпретировать эти сведения по-другому? Возможно ли такое: то, что кажется прекрасным, на самом деле является не таким уж хорошим. И наоборот ужасное не так-то и страшно?

Проверка вывода

Предположим, что, перепроверив всю информацию, вы поняли, что были правы. Вы действительно проиграли. Другие вас «обставили». Вы сделали неправильный выбор или кто-то плох'о обошелся с вами. Ваш соперник действительно «купается в золоте». А собственный «эго-идеал» не просто пошатнулся, он в руинах!

Что теперь?

198 **Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами**

Теперь вы будете бесконечно «жевать жвачку сожалений»? Или «проанализируете» шаги, которые должны были предпринять, но не предприняли? Вы уже знаете, что это не сделает вас радостнее.

Вы погрузитесь в фантазии и начнете представлять себя тем, кем не являетесь на самом деле? Заместителем министра, известной актрисой... Вы уже знаете, что это может принести вам только краткосрочное утешение.

Или же предпримете что-либо — какое-то действие, которое добавит веса вашим достижениям?

Большинство скажет: «Мне хотелось бы это сделать, но...»

Обычно «но» означает, что нельзя ничего предпринять для преодоления дистанции между тем, где вы сейчас, и тем, где вы могли бы, должны бы быть...

И это может оказаться абсолютной правдой.

Возможно, вы не станете таким успешным, как ваш «конкурент». Но *можете стать успешнее, чем вы сами сейчас.*

Аргументация «все или ничего»

Обычно случается, что наш «эго-идеал» настолько «загнан» и «разгромлен», что сознание переключается в режим «все или ничего». Нам нужно все, что есть у других и чего нет у нас, — и никак иначе! Нам недостаточно просто «выехать со стоянки и устремиться по шоссе», нам нужно догнать остальных! А если это невозможно — то вообще не поедem.

На ум приходят тысячи оправданий. «Я не хочу выслушивать приказание от людей моложе меня». «Я не хочу быть учеником — только звездой!» «В моем возрасте будет слишком унижительно снова пойти учиться». Иными словами, вы хотите начать старт не со своей позиции, а с позиции других, более успешных людей.

Такова аргументация «все или ничего».

- «Если у меня не будет того, что у него/нее есть сейчас, то мне ничего не надо».
- «Если я не могу получить это прямо сейчас, без борьбы и усилий, то мне ничего не надо».
- «Если у меня нет гарантии, что после всех моих усилий я не получу того, что хочу, то мне ничего не надо».
- «Если я не буду уверен, что тот, кому я завидую, будет завидовать мне, то мне ничего не надо».

При такой установке, естественно, дело не двигается с места, и вы ничего не достигаете.

Выбраться из ловушки сравнений

Ключом разрешения ситуации может послужить просто изменение характера сравнения. Если вы сравниваете себя с вашим соперником, то, скорее всего, проиграете.

Но если начнете сравнивать свою жизнь с той, которая могла бы у вас быть в будущем при определенных усилиях, то разница окажется ощутимой.

Да, приходится находить компромиссы. Если вы хотите приобретать такие статусные вещицы, как часы «Ролекс», когда вашей зарплаты хватает только на «Таймекс», придется решать, чем пожертвовать. Да, ради достижения цели может потребоваться от многого отказаться. Но всегда нужно помнить: сравнивать следует свою нынешнюю жизнь и ту, которая будет у вас в будущем. Трава может быть зеленее в чужом саду, но это не значит, что в вашем саду должны быть одни только камни.

Глава 11. Потерянная или «неправильная» любовь

В пантеоне прошлых ошибок и упущенных возможностей, несомненно, особое место занимают душевные страдания по поводу неудавшихся отношений с противоположным полом. Поэты, называющие любовь «сладчайшей радостью и огромнейшей печалью», зрят в самый корень.

В поисках любви мы становимся уязвимыми, так как скидываем с себя «доспехи», которые обычно носим. Мы ощущаем давление — наше общество живет по законам Ноева ковчега: «Пожалуйста, проходите парами». А как много песен, в которых будто говорится: «Ты никто, пока тебя никто не любит»!

Когда разрываются очень близкие отношения, боль удваивается... даже утраивается. Неудивительно, что так трудно забыть ушедшую любовь. И здесь соблазн удариться в «если бы да кабы» возрастает многократно.

Когда мы думаем только о том, что можно было бы сделать, чтобы завоевать чье-то сердце, предотвратить разрыв, избежать отрицательного ответа и т. п., то окружаем себя непроницаемой стеной боли и разочарования.

Например, вы решили, что «недостойны» любимого человека. Вы говорите себе: «Я не подхожу, я не создан для любви. Мне нужно было это знать и вообще не пытаться ничего делать».

Или же вы бесконечно размышляете о том, чего не смогли дать своему партнеру. «Если бы я был умнее...» «Если

Глава 11. Потерянная или «неправильная» любовь

201

бы я больше интересовалась бейсболом...» «Возможно, он думал, что я истеричка...»

В конце концов вы прячете свое сердце в «защитную оболочку»: «Никто больше не сможет причинить мне такую боль!»

Вас начинает одолевает гнев и желание отомстить тому, кто так ранил. «Я не успокоюсь, пока не заставлю его (ее) страдать так же, как страдаю я». Некоторые даже решают во что бы то ни стало снова завоевать любовь своего бывшего партнера, только чтобы сказать ему потом: «Прощай! Ты мне больше не нужен».

Ушедшую любовь можно идеализировать до такой степени, что никто, кроме бывшего возлюбленного, не удовлетворит ваши ожидания. «Мне бы хотелось кого-то встретить, но никто не появляется. Если бы только Джон был со мной...»

Из всех этих переживаний можно извлечь и некоторое удовлетворение. Можно защитить себя от будущих сердечных ран, успокоить свое самолюбие. Можно наслаждаться фантазиями. Но всегда нужно задавать себе вопрос: «Достаточно ли этого? Чего я действительно хочу?»

Препятствия на пути к любви

Скорее всего, вы не задавались такими вопросами раньше, потому что не осознавали, что построили вокруг своего сердца защитный барьер. Он окружил вас плотной стеной, а вы даже не замечаете его. Мы, человеческие существа, можем придумать бесконечное количество способов, как позволить прошлым сердечным ранам управлять нашим настоящим и будущим.

Подумайте над следующими ситуациями.

Женатый мужчина

Двадцативосьмилетняя Кэтрин рассказывает: когда ей было девятнадцать лет, ее жених Тим разорвал их помолвку прямо перед свадьбой. С тех пор у нее был только один случай продолжительных близких отношений — с Нормом, женатым мужчиной. Она понимает, что Норм не бросит свою жену, и крайне несчастна, так как их отношения нацелены исключительно на благо Нормы и не учитывают ее. Но Кэтрин говорит: «По крайней мере, у меня есть в жизни хоть какие-то отношения».

Она, конечно же, чувствовала бы себя счастливее, если бы у нее были отношения, подобные их отношениям с Тимом (если исключить разрыв помолвки), но... глубоко в душе она боится их

завязывать, боится снова быть отвергнутой. Она понимает, что Норм также не женится на ней, но его «отказ» пережить легче: она говорит себе (лжет себе?), что он остается с женой только «ради детей».

Чтобы защитить свое уязвимое эго, Кэтрин отказалась от любых возможностей найти взаимную любовь, которой она так жаждет, и приговорила себя к пожизненным сожалениям о том, как было бы прекрасно, если бы Тим женился на ней или если бы Норм был неженат.

Идеальный образ

Пегги тридцать девять, и она одинока. В двадцать пять лет она полюбила Эрика, который, казалось, подходил ей по всем параметрам, кроме одного — он исповедовал другую религию. Это не волновало Пегги, но ее родители были категорически против такого союза. «Пожалуйста, не поступай так с нами», — говорили они. Это разрушило их роман.

С тех пор Пегги думает, что ей нужно было уйти из дома с любимым мужчиной. Они справились бы с этим. Но сейчас уже слишком поздно. Эрик женился. Пегги встречалась

с другими мужчинами, но никто не сравнится с ее первой любовью. Тот союз обещал быть самым счастливым, как никакой другой.

Пегги хранит фотографию Эрика и засушенный цветок, который он ей однажды подарил. Она не знает, какой он сейчас, но уверена, что была бы с ним счастлива. Если бы только она не слушала своих родителей... если бы действовала решительнее... Мужчины, с которыми она сейчас встречается, слишком скучны, слишком занудны... им далеко до того Эрика, которого она любила. Она живет вчерашним днем, а в настоящем остается одинока.

Замена

Когда Чарльз полюбил Стефани и признался ей в этом, ему пришлось пережить не самые приятные ощущения. Когда она сказала ему, что «любит его», но только «как друга», он почувствовал, будто нож вонзился в его сердце.

В конце концов Чарльз поддался на уговоры друзей и стал встречаться с другими женщинами, но так как он считает, что влюбиться уже никогда не сможет, то подходит к отношениям чисто прагматически. Он встречается с одной женщиной, которая могла «помочь ему в карьере», потом с другой, которая «могла бы стать хорошей матерью», с третьей, которая «хороша в постели».

«Я мог бы сделать Стефани счастливой, — говорит он. — Это было бы чудесно. А сейчас могу только завязать отношения с женщиной, которая подходит мне по какому-то одному параметру». Чарльз настроен на поражение и полностью сфокусирован на прошлом.

Последний шанс

Мира одинока, а ей уже сорок восемь. Она крайне несчастна. Когда она была молода, у нее не было отбоя от кавалеров — их было так много, что девушка никак не могла выбрать лучшего. Она наслаждалась тем вниманием, кото-

204 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

рое ей оказывают мужчины, и не хотела «серьезных отношений»: может быть, в следующем месяце... в следующем году...

Но когда, наконец, она решила, что пора завести продолжительные отношения, все поклонники куда-то пропали. «Я упустила все свои возможности», — говорит она. Мира решительно настроена больше не позволить такому случиться.

Мира все еще привлекательная женщина, но ее отчаянное желание выйти замуж отпугивает мужчин. Многие женщины жалуются, что мужчины слишком быстры — их интересует только секс, они не настроены на длительные романтические отношения. Но и многие мужчины тоже чувствуют нервозность, если женщина

слишком давит на них. Уверенность Миры в том, что каждый ее следующий шанс — последний, забирает у нее все шансы.

«Ходячий больной»

Аннет понимает, что двенадцать лет ее брака с Джеком были пустой тратой времени. В тридцать семь лет она думает: «Я отдала ему лучшие годы своей жизни, годы молодости, тогда еще могла встретить кого-то или сделать карьеру. А он забрал мое время и ушел. Я тоже могла бы бросить его, но я этого не делала».

Аннет жалуется всем, как плохо с ней обошлись, подробно расписывая недостатки Джека. Окружающие смертельно устали от этого. Кто же полюбит нытика, особенно если тот полностью поглощен жалобами и уверен в своей правоте? Когда мужчины слышат жалобы Аннет, у некоторых появляется желание заступиться за Джека «из мужской солидарности», даже если они незнакомы с ним. Они думают: «Наверное, он был прав, что ушел. Она все время жалуется. С такой женщиной лучше не заводить отношения». Многим другие женщины кажутся более интересными, чем озлобленная несчастная Аннет.

Аннет хочет отомстить Джеку, «дав миру узнать о его недостатках», но этим она больше вредит себе.

Брак в отместку

«Я покажу ей, — говорит Мэл. — Мне только пятьдесят, у меня есть положение, деньги. Я найду другую. Другую привлекательную женщину. Ха-ха!» И он действительно находит. Он женится на женщине, которая стройнее и в два раза моложе его бывшей жены. Но в дураках остается он сам, потому что желание «показать» кому-то что-то - самая последняя причина, по которой стоило бы жениться. Мэл так сосредоточен на том, чтобы

произвести эффект на свою бывшую жену, что не заметил: у него и его «сногшибательной» новой жены нет ничего общего.

Разрушительный дуэт

Иногда Фрэнсин все еще в состоянии разглядеть в Элиоте то обаяние, которое так ее привлекло. Но чаще всего он с ней груб и жесток. Фрэнсин приходят на ум строчки из песни: «Он меня бьет, а что я могу поделать? » Он ее мужчина, но не тот, с которым она когда-то решила жить вместе.

Фрэнсин уверена, что если бы была более понимающей, менее эгоистичной и болтливой, их отношения стали бы лучше. Она не совсем понимает, что именно не так... но думает, что смогла бы удовлетворить его ожидания, если бы была «настоящей женщиной».

Когда она задумывается о том, чтобы его бросить, то вспоминает положительные черты Элиота (хотя их и не так много). Она говорит себе, что лучше быть «с кем-то», чем «ни с кем». Сейчас уже поздно что-либо менять. «Если я уйду, то останусь одна». И она остается несчастной и обиженной.

Отказ от самой себя

Линдси всегда настороже, когда встречается с новыми людьми. Ее родители постоянно жалуются, что она слиш-

206

Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

ком толстая. «Если бы ты была стройной — а ты могла бы, — говорят они, — сейчас уже вышла бы замуж, потому что у тебя милое лицо».

Результатом этой «конструктивной критики» стало то, что самооценка Линдси не поднимается выше «нуля». Она уверена, что ее время прошло, и никто не может ее полюбить. Если кто-то говорит: «Ты чудесно выглядишь», девушка думает: «Он на самом деле не имеет этого в виду. Он просто вежлив». Она всегда пытается понять, что человек, делающий ей комплимент, «на самом деле думает». Линдси не дает никому ни малейшего шанса — таким образом, лишая шансов и себя.

Все эти сценарии — а это далеко не исчерпывающий список — истории несчастливых людей. Людей, которые позволяют прошлому определять их настоящее и будущее.

Пусть придет любовь

«В один волшебный вечер, - как поется в одной песне, — ты увидишь в людской толпе незнакомца...» Этот незнакомец/незнакомка, возможно, станет любовью всей вашей жизни.

И это вполне возможно с тем условием, что вы будете находиться среди людей, а не где-нибудь в одиночестве, размышляя на тему «если бы да кабы» ...

Любви, как и любому другому делу, требуется помощь с вашей стороны. Она редко «просто случается». Она редко приходит к людям, которые сидят в одиночестве, перебирая в памяти упущенные шансы и разрушенные отношения. Она приходит к тем, кто думает: «Я хочу найти того, с кем буду счастлив, и я хочу дать этому человеку шанс найти меня!»

Да, иногда к любви нужно подойти как к «проекту». Когда вы подавлены неудавшимися отношениями и склонны в

негативном свете рассматривать свои возможности, вы впадаете в одну из распространенных ошибок мышления.

Ментальные ошибки в любовных отношениях

Ниже мы приводим краткое описание того, как ментальные ошибки могут повлиять на вашу личную жизнь.

1. «Все или ничего»

Нужный человек должен встретиться сейчас же, немедленно. Если он не будет идеален во всем, то отношения заводить с ним не стоит.

Тот, кто допускает такую ошибку мышления, приходит на вечеринку и говорит: «Здесь нет никого, кто мог бы заинтересовать меня». Затем он уходит. «Если я не нахожу нужного человека тут, то нигде не найду». Но он не допускает мысли, что здесь может оказаться человек, который знает кого-то, кто мог бы вам подойти. А кроме того, на вечеринке можно просто прекрасно провести время, развеяться.

Такие люди «бракуют» всякого, кто обладает хоть одним недостатком — он лысый, плохо одевается, у него скучная профессия... Они не видят тысячу достоинств, которые могли бы затмить маленький недостаток.

Взгляд таких людей на жизнь нереалистичен. Будучи обычными людьми, они хотят заполучить в партнеры суперзвезду — и в конце концов разочаруются.

2. Перфекционизм

Перфекционизм, близкий родственник ошибки «все или ничего», предполагает, что человека можно полюбить, только если у него нет недостатков. «Я начну ходить на вечеринки тогда, когда сброшу двадцать фунтов».

208 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

- «Я начну встречаться с людьми после того, как обновлю гардероб».
- «Я планирую начать ходить на свидания только после того, как найду новую работу».
- «Я подожду... сейчас я уязвима, слишком не уверена в себе».
- «Думаю, я еще не готов к отношениям — подожду до тех пор, пока не стану идеальным».

Но никто не идеален. Ждать можно бесконечно! А пока вы ждете, миллионы неидеальных людей находят друг друга.

3. Глобальное обобщение

Человек, допускающий указанную ошибку мышления, экстраполирует свой негативный опыт на все последующие события. «У меня это никогда не получается», — говорит он.

Такие люди слишком быстро сдаются. Они перестают искать (хотя всем известно: чтобы встретить единственного человека, нужно сходить на сотни свиданий). Или же заводят отношения с тем, кого не любят («Лучше выйти замуж за Хэнка сейчас, иначе я упущу свой единственный шанс»). Такая женщина говорит: «Все мужчины, с которыми я встречаюсь, женаты, или геи, или ненормальные». Если вы попросите ее вспомнить всех мужчин, с которыми она встречалась за последний год, окажется, что они вовсе не геи, не сумасшедшие и не все женаты. Они просто не понравились ей по той или иной причине, а она даже не дала им шанса понравиться ей.

Такие люди приписывают качества одного человека всем людям на земле. Предположим, отношения какой-то пары не сложились, потому что мужчина думает, что она «слишком умная», «слишком сложная», «слишком заинтересована в работе», «у нее не очень хорошая фигура», а женщина

решает, что все мужчины подобного мнения о ней. Не стоит даже пытаться кого-то найти. «Все они одинаковы».

4. Навешивание ярлыков

«Навешиватель ярлыков» — это человек, который отказывается от поиска любви, потому что его постигла неудача в каком-либо другом деле. «Я не продвинулся в своей карьере ни на шаг, — говорит он. — Поэтому меня никто не полюбит». Но не для всех людей, умеющих любить, карьера значит так много.

5. Драматизирование

Этот человек всегда предполагает самое худшее. «Он сказал, что не может прийти на мою вечеринку, значит, я ему не нравлюсь». Но ведь у него просто могут быть дела!

Типичная история: он обещал позвонить ей в 10 вечера, но даже в 12 она не дождалась звонка. Дама была вне себя от злости, подошла к телефону, чтобы позвонить ему и сказать, чтобы он ее больше «не беспокоил», но обнаружила, что телефон отключен. Ранее она вынула вилку из розетки и забыла об этом. Когда они наконец созвонились, оказалось, что он безуспешно звонил ей в течение двух часов.

Такой человек всегда предполагает, что как бы ни была катастрофична ситуация, дальнейшие события будут еще хуже. Женщина, встречающаяся с мужчиной, который относится к ней плохо, продолжает поддерживать отношения, потому что боится их разорвать и остаться одной. Она уверена, что в дальнейшем может быть еще хуже.

6. Преуменьшение

Тот, кто преуменьшает, всегда ищет компромиссы. Он или она слишком низко себя ставит («Мне придется смириться с этим, потому что я никому больше не нужен»). Такой: человек придает мало значения недостаткам других («Я слышала, что он ужасный бабник, но я знаю, что мне он верен»).

210 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

7. Сравнение

Такие люди все время сравнивают себя с кем-то другим и всегда не в свою пользу. Они постоянно в чем-то «уступают» окружающим. У других же «есть все для счастья».

Если такой человек в данный момент одинок, он будет испытывать боль при виде пары, даже если эта пара мечтает расстаться друг с другом.

8. Некритичное восприятие критики

Такой человек не доверяет своим собственным суждениям. Например, женщина отвергает сексуальные заигрывания мужчины,

с которым совсем недавно познакомилась. Он упрекает ее в том, что она холодна с ним, что пытается им управлять. Он говорит, что она не девственница, чтобы так «ломаться». Он оскорбляет ее, и она чувствует себя виноватой. Женщина ощущает свою неуверенность. Он так сильно настаивает на своем, что она думает: «Должно быть, он прав; я должна поддаться его требованиям, даже если они идут вразрез с моими желаниями». Она несправедлива к самой себе. Ей лучше было бы задаться вопросом: «Насколько мне важно то, что он думает? А мне что кажется правильным?»

Если критические замечания разных людей совпадают, то нужно в этом разобраться. Если со всех сторон вам твердят: «Ты производишь впечатление недружелюбного человека», вы можете спросить: «Что я такого говорю или делаю, отчего создается такое впечатление?» Если несколько людей сказали вам: «Ты чересчур дружелюбен. Ты флиртуешь с девушками направо, трудно поверить, что тебе нужны серьезные отношения», вы можете захотеть проверить это. Может, вы решите как-то изменить свое поведение. Но это не значит, что любой критик прав. Вы имеете право делать то, что вам кажется правильным.

9. Выборочное рассмотрение ситуации

Такой человек обычно видит не все качества и характеристики своего партнера. Например, он сконцентрирован

только на положительных качествах человека — на богатстве или сексуальной привлекательности, а остальное игнорирует: факт, что у него/нее есть супруга/супруг, грубые манеры, недостаток взаимных интересов. Или же, наоборот, обращает внимание только на одну негативную черту: «Маршалл обычно бывает со мной щедрым, добрым, милым, но вчера он казался довольно холодным. Мне это совсем не нравится». В поисках любви совершенно необходимо научиться видеть «всю картину».

Вообразите ситуацию: вы с кем-то расстались, прошло полтора месяца, и вы пока не встретили никого подходящего. Тут-то и появляется эта ментальная ошибка. Вы начинаете вспоминать

достоинства бывшего партнера, забывая о недостатках, которые привели вас к разрыву. Но если разобрать ситуацию целиком, то может получиться так, что вы увидите много такого, чего раньше не замечали, и разрыв отношений действительно покажется вам хорошей идеей.

10. «Дисквалификация» позитивного

Это вариация на тему выборочного рассмотрения ситуации. Человек, допускающий такую ошибку, всегда найдет что-то негативное. Он мыслит по шаблону: «Да, но...» «Да, это было прекрасно, но...»

11. Чтение мыслей

Такой человек говорит: «Я знаю, о чем он/она думает, нет смысла спрашивать». «Не стоит приглашать его на вечеринку, он все равно не придет».

«Ясновидящий» делает выводы о других людях, даже не удосуживаясь их проверить. Поэтому, например, женщина, которая *обобщает*: «Мужчины не любят слишком умных женщин» или «Мужчинам не нравятся женщины с толстыми ляжками», также допускает и ошибку *«чтение мыслей»*.

Кроме того, «ясновидящий» предполагает, что и другие «читают его мысли». «Он должен знать, что я люблю цве-

212 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

ты, — нет необходимости ему говорить. Если бы ему было до меня дело, он бы понял это».

Но единственный способ узнать, правильно ли вы прочитали чужие мысли, — проверить. Единственный способ удостовериться, что кто-то прочитал ваши мысли правильно, — дать ему знать, о чем вы думаете.

12. Персонализация

Человек, допускающий такую ошибку, все принимает слишком близко к сердцу. Любая критика воспринимается как отказ. «Ему не нравится мой ужин, значит, ему не нравлюсь и я», —

но ведь фактически ему всего лишь не нравится ужин или конкретное блюдо!

13. Предсказание будущего

«Предсказатель будущего» смотрит в свой хрустальный шар, который всегда предвещает несчастье. Он уверен, что «это не сработает», «уже слишком поздно», «не нужно даже пытаться». «Предсказатель» не пойдет на вечеринку, потому что «там все равно никого не найдет». Но не каждый способен заглянуть в будущее. Не каждый знает заранее, какова будет реакция другого человека, пока не даст ему возможность отреагировать. Никто не знает, что может случиться, пока этого не произойдет.

14. Синдром «должен»

Те, кто страдает от этого синдрома, уверены: есть только один способ сделать что-то правильно. «Если хочешь, чтобы в субботу у тебя состоялось свидание, ты должен созвониться со мной до среды. Если позвонишь в последнюю минуту, я разозлюсь. Ведь это значит, что ты уверен, — я одна. Как ты смеешь заранее такое предполагать?»

В конце концов эти два человека, которые привлекают друг друга, разрывают свои отношения. И звонивший может позвонить уже кому-то другому, кто не воспринимает

слово «должен» всерьез. Большая гибкость дает больше возможностей.

15. Эмоциональная аргументация

Жертва эмоциональной аргументации обычно говорит: «Я чувствую себя неполноценным, поэтому я такой и есть. Я чувствую, что моя ситуация безнадежна, поэтому она безнадежна. Нет, я не буду ничего делать, что причинит мне вред». Да, одинокие люди иногда чувствуют себя неполноценными, это нормально. Им кажется, что если их «никто не любит», то они «никто». Но посмотрите: вокруг полно одиноких людей, которые чувствуют

себя независимыми, удовлетворенными, творческими. Им, конечно, приятно будет получить «подарок» в виде любви другого человека, но они не считают себя неудачниками из-за отсутствия этого высокого чувства. И уж точно не думают, что если любви нет сейчас, то она не появится в их жизни никогда.

План романтических действий

Мы уже знаем, что решение любой проблемы начинается с разработки плана действий, который не дает мгновенный результат, но увеличивает возможность положительного исхода.

Когда речь идет о личной жизни, этот план может состоять в расширении социальной активности, увеличении круга друзей и знакомых.

Примените метод мозгового штурма. Люди часто говорят: «Я не люблю бары для одиноких». Прекрасно. Не ходите в такие бары. Подумайте о десятках других мест, в которые вы могли бы пойти. О сотнях других возможностей. Спросите себя, что мешает вам пойти туда, поискать новые пути, и ищите способы устранения препятствий.



Джоанна считает, что удобнее всего знакомиться с людьми на маленьких вечеринках, где хозяйин или хозяйка знает всех приглашенных. Проблема в том, что ее на такие не приглашают. Джоанна решила сама устроить подобную вечеринку. Конечно, это будет означать, что у нее не получится познакомиться с большим количеством людей, хотя она может попросить друзей привести каких-нибудь своих знакомых.

У Джоанны было не много денег, поэтому она решила устроить «ланч» вместо коктейльной вечеринки.

Ликер — слишком дорогой напиток. А для ланча требуются всего лишь блинчики и кофе. Кроме того, люди ходят на ланчи не чтобы поесть, а чтобы познакомиться с другими.

Вечеринка удалась на славу, хоть Джоанна и не познакомилась на ней с «любовью всей жизни». Она решила устроить еще одну. А потом еще одну. После третьей один приятель пригласил ее в следующее воскресенье на такую же вечеринку в свой дом. Ее стали звать на разные мероприятия, и она знакомилась с новыми и новыми людьми.

Джоанна увеличивает свои шансы встретить особенного человека, «наращивая» количество знакомых. И важно подчеркнуть, что она наслаждается процессом. Устраивать воскресные ланчи — это веселее, чем сидеть и думать о несбывшихся мечтах...

План действий может заключаться в том, что вы попросите друзей представить вас кому-то. Возможно, они пока не знают, что для вас это важно. Ничего нельзя знать наверняка.

Определиться с критериями

Очень важно определить с теми критериями, по которым вы будете выбирать того «особенного» человека. Напишите список: предпочитаемый возраст, уровень дохода, рост, религия, чувство юмора, общительность, интерес к спорту и т. п. Пусть он будет как можно более полным.

Затем выберите критерии, наиболее важные для вас, и снова их обдумайте. Вы можете обнаружить, что нереалистично смотрите на ситуацию. Например, женщина желает найти мужчину, который напорист в бизнесе, но при этом ставит ее интересы превыше всего. Не кажется ли вам, что она хочет невозможного?

Вы можете также обнаружить, что хотя выделяете определенные качества личности, фактически вас привлекают люди, которые их могут не иметь. Если вы настаиваете, что вам нужен добрый и нежный партнер, а продолжаете встречаться со сдержанными и замкнутыми людьми (например, из-за того, что они привлекательны или хорошо обеспечены), возможно, эта дорога ведет в никуда?

Только дураки влюбляются?

Вы осознали, кто вам нужен, и вдруг оказывается, что рядом есть кто-то, подходящий вам. Насколько вы решительны в своих действиях?

Говорят, что влюбляются только дураки, потому что любовь — огромный риск. Выполнение вашего плана действий может потребовать такого же отношения, какое вырабатывает продавец при работе с возможными клиентами: двадцать отказов перед удачной сделкой — это нормально. Не нужно принимать каждый отказ слишком близко к сердцу. Возможно, вам придется много ждать, прежде чем найдется подходящий человек.

216 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

Вне всяких сомнений, любовь — самый большой риск в жизни. Чтобы ее найти, мы должны стать немножко «глупыми», уязвимыми. Мы должны быть открыты любви — а открытость означает незащитность. Но если вам, правда, необходима любовь, то вы сможете сделать правильный выбор.

**Глава 12. Как образ
мышления «если бы
да кабы» проявляется
в повседневной жизни**

Плохие привычки, как мы знаем, имеют разные формы проявления и степень влияния на нас. Курение — вредная привычка, которая влияет на продолжительность жизни; потребность грызть ногти — всего лишь раздражающая наклонность. Понятно, какая из них опаснее, и какую мы постарались бы искоренить в первую очередь.

Приверженцы «если бы да кабы» находятся в положении людей, имеющих дурную привычку. Хотя в этой книге мы уделяем большее внимание тем ментальным ошибкам, которые оказывают значительное влияние на нашу жизнь, трудно игнорировать важность искоренения в себе и «мелких» повседневных ошибок мышления в духе «если бы да кабы».

Время паники

«Если бы да кабы» в повседневной жизни может и не сильно влиять на ваше будущее, но уж точно раздражает не меньше других дурацких привычек.

218 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами



Вот пример. Утром вы садитесь в свою машину уже в плохом настроении: вы слишком долго сидели за чашкой кофе и поздно вышли из дома. Вы попадаете в пробку из-за реконструкции моста. Черт! Вы же позавчера слышали в новостях, что этот мост закрывается. Теперь уже поздно разворачиваться!

И вот вы в ярости. «Надо было запомнить это. Какой я идиот! Они должны заниматься ремонтными работами ночью. Из-за них я опоздаю! Начальник разозлится, я пропущу встречу, опоздаю на мероприятие, люди, с которыми я встречаюсь, подумают, что я не приду, и уйдут раньше».

Даже если все эти последствия не окажут решающего влияния на последующую жизнь, они способны испортить вам планы на день. А кроме того, вы можете так разозлиться на себя, что не заметите очевидного выхода из трудной ситуации. Вспомните историю из главы 2 о плохих парнях и автомате по приему платы за проезд. Сконцентрировав внимание на препятствии, они были не в состоянии отыскать решение проблемы, которое лежало «на ладони».

Точно так же и вы не можете спокойно обдумать ситуацию и выбрать альтернативное решение: свернуть на другую дорогу, позвонить и предупредить, что задержитесь, - ваш мозг попал в ловушку «если бы да кабы». «Надо было выйти из дома десятью минутами раньше... Следовало вспомнить об этой реконструкции... Почему они не могут делать ремонт ночью?.. Теперь все пропало. Я опоздаю. Это катастрофа. Что я скажу? Что мне делать? Не могу поверить, что попал в такую западню». Где-то на словах «это катастрофа» вы пересекаете определенную границу. Предположим, вы действительно опоздаете — не найдете другой дороги или телефона, чтобы позвонить, — и вам действительно придется столкнуться с последствиями опоздания.

В этом случае чем вам поможет «если бы да кабы»? Только испортит настроение, вызовет у вас боль в желудке и исказит ваши мысли. Теперь все валится у вас из рук, день безнадежно испорчен, и ночью вы долго не сможете заснуть, беспокойно ворочаясь.

Вы знаете, что все так. Но что можно с этим сделать?

Осознать свои мысли

К любому случаю возникновения «если бы да кабы» нужно применять уже известные нам техники. Сначала следует осознать мысли, подспудно протекающие в вашем мозгу и задать себе конкретные вопросы.

- Действительно ли это правда?
- Разумны ли эти мысли?
- Помогут ли они чего-нибудь достичь?

Может быть, стоит применить тактику «антидраматизирования»? Если вы говорите себе, что опоздание обернется катастрофой, то немедленно подвергните это сомнению. Какая именно катастрофа случится? Насколько ужасны последствия? Что самое худшее может произойти?



Эми была начинающим репортером, и ей дали задание осветить ситуацию на пожаре, но она попала в пробку. Она запаниковала, готова была удариться в слезы. «Мне никогда больше не доверят репортаж с места событий, моя карьера разрушилась, еще не начавшись», — думала она. Потом она постаралась успокоиться. Эми сконцентрировала внимание на том, насколько серьезной была ситуация, и осознала, что все не так уж и плохо. Почему? Потому что если пожар погасят до того,



как она приедет, значит, это небольшой пожар, который не вызовет больших разрушений. В таком случае газета не будет заинтересована в репортаже. Если же это серьезный пожар, то, скорее всего, когда она приедет на место, пламя еще будет полыхать.

Пожарные окажутся на месте, и у нее появится нужная информация.

Стоит оценить, насколько полезны ваши мысли. Если вы попали в пробку, что имеет больше смысла: провести двадцать минут, сокрушаясь о своих ошибках или продумывая способы решения проблем на работе; а может быть, понаблюдать за людьми, которые, как и вы, застряли в пробке; или лучше поделать дыхательную гимнастику, чтобы расслабиться?

Уже понятно, что вы опоздаете, — так лучше приехать, сохраняя контроль над своими эмоциями, иначе вы будете злы, расстроены и что-нибудь испортите.

Сам процесс осознания и анализа своих мыслей, постановки вопросов успокаивает, потому что прерывает поток «если бы да кабы», ведущий к увеличению беспокойства, страха, раздражения.

Нет ничего плохого в том, что у вас появляются негативные эмоции, когда вы сталкиваетесь с проблемой; вы ведь не робот, а человек. Но если поддаться этим эмоциям, то ситуация может стать гораздо хуже и страдать вы будете больше. Поэтому лучше успокоиться и поискать способы решения проблем.

Прокрастинация

Каждый из нас в той или иной мере подвержен прокрастинации (от лат. слова «pro», означающего «вперед»),

и «crastinus» — «завтрашний»), что может явиться очередным катализатором возникновения «если бы да кабы».

Прокрастинация - термин, которым пользуются психологи, чтобы обозначить склонность человека постоянно откладывать дела на завтра, «на потом». При этом он осознает всю необходимость их немедленного выполнения, но ничего не делает, а лишь «распыляет» себя на второстепенные бытовые мелочи или тратит время на развлечения. Таким образом, человек справляется с чувством тревоги, которая охватывает его в начале какого-то важного дела, при принятии серьезного решения. Психологи выделяют следующие критерии прокрастинации — контрпродуктивность, бесполезность, отсрочка.

Когда мы начинаем паниковать, это парализует нас. Мы перестаем искать способы решения проблемы, так как думаем, что уже «слишком поздно». Таким образом, мы откладываем решение проблемы на неопределенный период.

Вот пример такого поведения, который покажется знакомым любому, кто был когда-нибудь учеником, студентом.



В пятницу преподаватель Синди объявил, что через неделю у них будет важный экзамен. «Спокойно, — сказала себе Синди. — У меня целых семь дней, чтобы изучить семь глав. Я буду читать по одной каждый день и напишу заметки, которые просмотрю утром перед экзаменом».

Но не успела Синди наметить себе этот план, как пришлось его нарушить. В тот вечер друзья пригласили ее на вечеринку. «Это будет весело, — убеждала она себя, — ну и у меня остается еще шесть дней».

Вечеринка прошла настолько бурно и весело, что Синди добралась до дома только к четырем утра. На следующий день она чувствовала себя раз-



битой, а ей нужно было еще сходить в магазин, постирать и сделать другие домашние дела. Она поняла, что позаниматься сегодня не получится. «Ну и ладно, — подумала она. — У меня еще пять дней. А завтра воскресенье, можно готовиться целый день».

В воскресенье Синди позвали на дневной футбольный матч. «Он рано закончится, — оправдывалась она перед самой собой. — В шесть, самое позднее — в семь вечера, я уже буду сидеть за учебниками». В семь часов — какой сюрприз! — приехали друзья из пригорода. Что оставалось делать? Синди не могла их прогнать. А кроме того (успокаивала она себя), оставалось еще четыре дня.

В понедельник преподаватель неожиданно дал задание написать сочинение, которое будет иметь значение для финального балла. Вот беда! Синди «взяла себя в руки» и выполнила задание. Это заняло у нее весь вечер понедельника и вторника. В среду позвонил парень, звонка которого она ждала месяцами, и назначил ей свидание. Что она могла сделать?

«Я буду заниматься в четверг всю ночь, — обещала себе Синди. — После последнего урока немного посплю, поставлю будильник на полночь — встану и буду учить до утра». В двенадцать ночи, сонная, Синди протянула руку, выключила будильник и быстро заснула. Проснулась она только в 6.30.

На девушку нахлынули сожаления: «Мне нужно было заниматься, я могла бы позаниматься, я должна была заниматься...»

Все мы время от времени откладываем важные дела, но это не всегда становится для нас проблемой. Студенты обычно «затягивают» с подготовкой к экзамену, потом зубрят всю ночь, наутро сдают и поступают так же в следующий раз. Такая система работает, и они не видят необходимости что-то менять. Но некоторые люди — например Синди ~ не только ждут до последней минуты, но пропускают и ее. Некоторые намереваются заниматься всю ночь, но их так беспокоит и пугает отсутствие времени, что они не могут сосредоточиться. Их охватывает паника: «Я ни за что не выучу, уже слишком поздно. Я не запомню». В результате так и получается.

Почему мы откладываем на завтра?

У всех одна причина. *Мы не хотим делать то, что нужно.* Некоторые люди используют прокрастинацию как «стратегию избегания».

Например, муж обещает жене помыть машину, но откладывает, потому что: а) надеется, что пойдет дождь, а тогда мойка потеряет смысл; б) думает, что жена устанет ждать и сама вымоет машину. Сотрудник откладывает написание важного отчета в надежде, что начальник забудет о нем. Такая прокрастинация не является проблемой, потому что иногда эта «стратегия работает». Но она появится, если машина так и останется грязной, а начальник рассердится.

Мы считаем, что вещь, которую нужно сделать, «глупая». Мы склонны откладывать то, что «не заслуживает» внимания. Наш внутренний философ хочет увидеть во всем смысл и назначение... хочет убедиться в важности этого поступка для повседневной жизни. К сожалению, зачастую единственное, для чего он нужен, — чтобы вас не уволили, избежать конфликта и т. п.

Нам не хватает уверенности в наших способностях, и мы не хотим убеждаться в своей беспомощности. В мозгу пульсирует одна мысль: «У меня не получится. У других все равно выйдет лучше. Это унизит меня».

Нам предлагается выбор, и мы, следуя устоявшейся модели поведения, выбираем легкое, а не трудное, приятное, а не скучное, быстро дающее результаты, а не то, что подарит удовлетворение только после достижения цели.

Что приятнее — залезть на крышу и убрать листья или посмотреть телевизор? Помыть пол в кухне или заняться шопингом? Что лучше для мужа и жены — устроить разборку, которая приведет к полному выяснению отношений, или пойти отдыхать на пляж? Вы понимаете, почему многие люди выбирают второе, а не первое?

Техника прокрастинации

«Умение откладывать на завтра» хорошо развито в людях. Наверное, вы знакомы с большинством техник прокрастинации.

Наградить себя до того, как сделали дело, до которого у вас вряд ли вообще «дойдут руки». Звучит знакомо? «Я примусь за дело, когда доем мороженое (как только закончится фильм, после вечеринки, футбольного матча и т.д.)».

Оценить время и сделать вывод, что его недостаточно. «Нет смысла начинать сейчас, все равно придется прерваться через десять минут».

Делать что-то «полезное и правильное» вместо нужного. Например, убираться на столе, когда вы намеревались заполнить налоговую декларацию, мыть машину, вместо того чтобы разобрать счета.

Уйти в фантазии. Например, мечтать о том, как вы стали известным писателем, но так и не сесть и ничего не написать.

Результат «если бы да кабы»

Вместо того чтобы справиться с делом, мы направляем свои усилия на то, чтобы достичь моментального удовольствия. Мороженое вместо тяжелого труда...

Прокрастинация не кажется вам проблемой, но в глубине души вы знаете, что рано или поздно придет сожаление. Вы можете откладывать выполнения дела, но в какой-то момент не избежите последствий его не выполнения. В конце концов все закончится сожалениями «если бы да кабы». Проблемы не обязательно будут серьезными. Получить низкую оценку за контрольную — не значит провалить весь семестр. Небрежно выполнить одно задание — не значит запороть всю карьеру. Но все-таки от этих проблем не так легко отмахнуться. Люди могут разозлиться на вас за то, что вы их подводите. А это повлечет за собой неприятности. Ваша уверенность в себе будет подорвана.

«Сейчас», а не «потом»

Каково же средство излечения от прокрастинации? Как и в случае устранения «если бы да кабы» из вашего сознания, нужно формулировать такие мысли, которые приведут к действиям. Если вы хотите стать тем, кто «делает», то вы должны:

Награждать себя за сделанную работу, а не за ту, которую вы обещаете сделать. Вместо: «Я примусь за это, как только закончу другое, более приятное занятие» должно быть: «Я позволю себе насладиться каким-либо приятным занятием только после того, как выполню всю работу».

Выявить причину прокрастинации и устранить её. Вместо: «У меня недостаточно времени, чтобы закончить

всю работу» должно быть: «Если я могу сейчас потратить на это десять минут, то позже мне потребуется меньше времени».

Определить точное время для того, чтобы сделать дело. Если вы говорите: «Как только я закончу кое-что другое...», то, похоже, у вас проблемы.

Наметить конечный срок выполнения дела. Это непросто, так как конечный срок, задаваемый самому себе, — нечто «неофициальное», необязательное. Но все же такой подход поможет организовывать процесс.

Иногда проблема заключается в том, что вы не уверены, что *сможете* выполнить задание в срок. Например, одолжите ли вы другу пять тысяч долларов с просьбой вернуть их, только если закончите дело вовремя, в противном же случае пусть он пожертвует их на благотворительность? Большинство людей не решится, потому что не захочет рисковать такой большой суммой. Они не уверены в том, что смогли бы сделать работу в срок. Между тем, если бы на кону действительно были пять тысяч долларов, то многие смогли бы выполнить задание быстрее.

Осознать свои мысли, когда приходит желание отложить важное дело на потом. Если вы говорите: «Мне не хочется этого делать прямо сейчас», не имеете ли вы в виду: «Я боюсь приниматься за дело, у меня не получится»? Как только вы осознаете такую мысль, вы можете подвергнуть ее сомнению. Задайте себе вопрос: «Если не получится — что произойдет? Даже если получится средненько, это лучше, чем ничего».

Если вы думаете: «Я ненавижу это задание», то можете сказать себе: «Да, но ведь оно меня не убьет! Чем скорее расправлюсь с ним, тем скорее примусь за что-то еще». Когда говорите: «Я сделаю это после...», поймите свою мысль за хвост: «Вот опять я за старое... Лучше возьмусь сейчас». «Это слишком сложно!» — «Все равно попробую!»

Нарастание «если бы да кабы»

«Если бы да кабы» может увеличить наше ежедневное напряжение и стресс: мы боимся совершить ошибку, которой могли бы избежать; беспокоимся, но эта дорога приведет нас к беде...

Такие мысли и сами по себе приводят в смятение, но они опасны еще и тем, что ведут за собой нарастание состояния «если бы да кабы». Мы начинаем «делать из мухи слона», «накручивать себя». Сначала совершаем маленькую ошибку: забыли о реконструкции моста — попали в пробку — начинаем винить себя за это. Затем, неделю или месяц спустя, происходит еще что-нибудь. Ваше сознание немедленно связывает событие с предыдущим: «Не могу поверить, я снова это сделал! Я полный идиот, раз позволил такому случиться».

Затем вас расстраивает что-то еще — вы опять допускаете маленькую ошибку, но ваш мозг связывает ее с предыдущими. Теперь вы думаете, что ошибаться для вас - «обычное» дело. Вы помните только о них и забываете о сделанных вами правильных вещах (выборочное рассмотрение ситуации), *преувеличиваете* роль ошибок и *преуменьшаете* свои способности. В результате эти маленькие промахи становятся огромной проблемой. Вы обобщаете их до «все пропало!», «я ничего никогда не делаю правильно», «я что-то упускаю», негативные мысли нарастают как снежный ком, даже если последствия ошибок совсем незначительны.

Например, вы забыли отправить важное письмо. Приходите домой — а оно у вас в кармане. Вы думаете: «О нет, вот досада!» Спустя неделю вы забываете на работе отчет, над которым хотели поработать дома. Теперь вы думаете: «Вот же идиот!» Месяц спустя вы идете на стоянку забрать ма-

шину и — поискав ее в течение нескольких минут — вспоминаете, что сегодня припарковались на улице. Вы думаете: «Я схожу с ума. Вот и доказательство. Я ничего не могу запомнить! Я все делаю неправильно!»

Вы расстроены до предела. Вас захватывает вихрь «если бы да кабы». В этот-то момент вы и должны задать себе вопросы: «СТОП! Каковы доказательства того, что я прав? Я правда плохой, глупый человек? Что именно я сделал неправильно? »

- Забыл отправить письмо.
- Забыл принести отчет домой.
- Забыл, где припаркована моя машина.
- Все это произошло в течение одного месяца.

В течение этого же месяца забывал ли я про другие письма, другие отчеты, свою машину? Получалось ли у меня выполнять все прочие дела правильно? Ответ, скорее всего, будет «да». Если вы проанализируете свои мысли, то найдете в них целый букет ментальных ошибок: выборочное рассмотрение ситуации, преуменьшение, драматизирование. Из трех маленьких ошибок вы сделали глобальный негативный вывод о потере вами памяти, разума, о наступлении конца света! Вы нашли доказательства тому, что вы «глупы, бесполезны, безнадежны». Если бы вы подключили здравый смысл, то поняли бы: каждый делает ошибки. Это, конечно, тоже обобщение, но уже позитивное.

Культурное давление

Практически невозможно избежать появления «если бы да кабы» в нашей повседневной жизни. Это касается длительных сожалений о прошлых ошибках. Трудно поспо-

ритель, что негативные чувства, которые мы испытываем при неправильном выборе, подобны тем, которые переживал Наполеон после Ватерлоо («Если бы я только знал, что задумывает Веллингтон!»).

Но можно с уверенностью сказать, что сама наша культура оказывает некоторое давление на нас, формируя шаблон мышления «если бы да кабы». Например, многие люди считают преступлением терять время. Автомобильная пробка равносильна для них катастрофе. Даже если человек никуда не опаздывает, попав в пробку, он способен утратить самообладание.

Для многих из нас стремление «найти быстрое решение» является просто проклятием. У некоторых начинается стресс, даже если им приходится стоять в минутной очереди в забегаловке. Им кажется, что обслуживание должно быть мгновенным. А помните, когда-то «картинка» появлялась на телеэкране спустя три секунды после включения? Потом технику усовершенствовали, и уровень продаж телевизоров увеличился. Люди не хотели терять три секунды!

Вот эти черты характера американцев являются предпосылкой появления «если бы да кабы». Определить конечный срок выполнения какого-либо дела — хорошо, потому что это поможет избавиться от прокрастинации; но устанавливать невозможные сроки — не самая хорошая идея. А ведь многие из нас именно так и поступают.

«Я закончу работу пораньше, отвезу Сюзи к парикмахеру, потом заеду в супермаркет, заберу туфли из ремонта, приготовлю ужин, встречу няню, затем поговорю с Мартой, а после этого начнется мероприятие в городском административном центре...»

«О нет, я не успею все сделать вовремя. Сюзи опоздает к парикмахеру. Что приготовить на ужин? Туфли мне обязательно нужно забрать. Марта разозлится... Я так неорга-

низован. Я должен с этим справляться, но не могу. Просто не знаю, чего от меня ожидают другие...»

Подождите. Кто это — *другие*! Чего ожидают от вас другие? Не вы ли сами задали себе такие временные сроки? Выполнимы ли они? *Справедливы* ли вы по отношению к себе? Имеет ли *смысл* придумывать расписание, придерживаться которого вы не можете? Может, как говорится в телерекламе, сегодня вы заслужили *перерыв*?

Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих

«Если бы ты только послушал меня...»

«Тебе в принципе не стоило это делать...»

«Почему же ты об этом раньше не подумал...»

«Надо было остановиться, пока еще не поздно...»

«Ты мог бы сделать что-то сам, но...»

«Если бы ты взял Майкла с собой в тот день...»

«Почему мы не ушли, когда у нас была возможность?...»

Вот слова песни «Если бы да кабы», исполняемые хором, теми людьми, которым во что бы то ни стало хочется указать вам на ошибки, показать, как «они» были правы, как можно было бы избежать проблем, если бы...

Это так несправедливо по отношению к вам! Вы решили начать все с чистого листа, двигаться вперед, а «они» не дают. Вы теперь осознали, что разговоры об упущенных возможностях не помогут. Но «они» желают разговаривать. Вы знаете, что двигаться вперед — значит составлять планы на будущее. Но «они» настаивают на анализе прошлого. Что можно с «ними» сделать?

Кто это «они»? Семья, друзья, сослуживцы, соседи, незнакомцы, общество, мир; любой, кто напоминает вам — и напоминает, и напоминает — о ваших прошлых ошибках, промахах, упущениях. Они даже могут не обсуждать это подробно. Просто дают вам понять, что где-то вы оступились, где-то поступили неверно.

«Если бы ты пошел на работу, которую тебе предложил Джо, то был бы сейчас партнером фирмы».

«Если бы ты купил акции, когда курс был выгодным, мы бы сейчас жили совсем по-другому».

«Если бы в молодости мы больше сэкономили, нам бы не пришлось продавать дом. Почему ты не сэкономила? Ты тратила, тратила, тратила — а теперь посмотри на нас...»

«Если бы ты лучше относилась к Бену, вы были бы вместе...»

Они могут даже упрекать вас, если вашей вины в этом нет. Например, человек, получивший ожоги, рассказывал нам о членах своей семьи, которые постоянно напоминали ему: «Если бы ты не сел в ту машину... если бы ты поехал тогда в Лос-Анджелес...», как будто фраза «если бы только...» могла бы все изменить.

Если в вашей жизни присутствует несколько таких людей, вы должны знать, насколько это изматывает — постоянное напоминание о неприятном. Оно «подтачивает» вашу волю и намерения действовать подобно тому, как вода точит камень. Возможно, вы пытались это прекратить. Вы спорили с ними. Доказывали, что они мало что знают о ситуации. Упрашивали. «Пожалуйста, хватит!» — кричали вы. Вы объясняли. В сотый раз обсуждали, как «могло бы быть по-другому». Но... едва вы появляетесь в поле их зрения, как вас снова начинают мучить. Кажется, что единственный выход — никогда больше с ними не встречаться?

Нет. Это, скорее всего, невозможно. Но, к счастью, есть другие способы справиться с этой проблемой.

Самая простая защита от «если бы да кабы»

В следующий раз, когда они придут к вам... в следующий раз, когда они снова поднимут эту тему, просто откажитесь дискутировать, не вступайте в спор.

Ситуация такова: вы не можете контролировать их слова. Но способны контролировать свои. Если кто-то попытается втянуть вас в словесную перепалку, в «перетягивание каната» — в игру, в которую вы точно не выиграете, вы можете от нее отказаться.

Ведь если одна из сторон не будет «тянуть канат на себя», то игра не начнется. Ведь когда кто-то читает вам лекцию на тему «если бы да кабы», он пытается заставить вас «взять другой конец веревки в руки». Мы хотели бы вам посоветовать — откажитесь от игры. Но здесь не так все просто.

Техника разоружения

Самый простой метод не ввязываться в словесную перепалку в психологии называется «техника разоружения». Конечно, ее будет недостаточно в «запущенных» случаях «если бы да кабы», но иногда она помогает. Техника разоружения предполагает признание своей вины до того, как оппонент успеет вас обвинить.



Предположим, вы плохо выполнили какую-либо работу. На следующий день вы тихонько проскальзываете в офис, надеясь, что никто вас не заметит. К сожалению, это не срабатывает. Вас обвиняют, вы защищаетесь; вы оправдываетесь, пытаетесь свалить вину на других. Но начальник вас не слушает; он негодует, кричит, угрожает. Вспоминает другие ваши неудачи. Слово за слово, и ничего хорошего из этого

НЕ ВЫХОДИТ.

А теперь представьте: вместо того чтобы пытаться избежать обвинений, вы открыты для них. Вы входите в кабинет начальника и говорите: «Я бы хотел извиниться за свой отчет. Это не самая лучшая моя работа, я знаю. Дайте мне второй шанс». Начальник, конечно, может и тогда прийти в ярость... но признав свою вину, извинившись, попросив прощения, вы его обезоружите. Очень часто такое поведение вызывает успокаивающий эффект.

Начальнику, репетировавшему в уме гневную речь, теперь придется придумывать, что сказать. Может быть, он скажет: «Да, переделайте отчет, причем хорошо». Или: «Ничего страшного, на данный момент это неплохой результат, но в будущем постарайтесь его улучшить». Или: «Сейчас уже слишком поздно, но, по крайней мере, вы осознали свои ошибки». Но что бы ни сказал ваш начальник, он скажет это гораздо спокойнее и тише.

Техника разоружения может сработать во многих ситуациях. Представьте, что вы собираетесь подойти к служащему в аэропорту с просьбой поменять ваше место в самолете. Вы видите, что тот «по горло» занят работой и уже готов огрызнуться: «Извините, но сейчас уже слишком поздно, ничем не могу помочь!»

Что же делать? Приходится признать, что вы причиняете беспокойство, и сказать: «Извините, пожалуйста, я вижу, что вы очень заняты, но если бы вы могли поменять мое место в самолете,

я был бы вам очень признателен. Если не можете, то я все понимаю. Но, пожалуйста, попробуйте что-нибудь сделать». Скорее всего, служащий постарается вам помочь.

Почему техника разоружения действует? Потому что большинство людей хотят быть «хорошими» и полезны-

Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих **235**

ми. Конечно, не все такие. Некоторые даже могут наслаждаться своей жесткостью по отношению к другим. Некоторые так погружены в свои проблемы, что им наплевать на ваши. Но большинство все-таки постарается быть вам полезным.

Как использовать эту технику в случае, если кто-то оказывает на вас слишком большое давление своим «если бы да кабы»? Нужно просто говорить: «Ты прав, я согласен». Не пытайтесь защищать себя. Не пытайтесь доказать спорящему, что он не прав. Не обвиняйте его. Просто соглашайтесь.

А что, если этот человек *не прав*! Что, если он искажает факты? Что, если вы не признаете свою вину? Что, если...

Неважно. Ваша цель в данном случае — отделаться от негативных факторов, от человека, напоминающего вам о прошлых ошибках. А сделать это можно, только согласившись с ним. Ваш оппонент может сказать: «Конечно, я прав! Это я тебе и пытаюсь доказать! Надо было сделать то-то; если бы ты поступил так, тебе было бы сейчас лучше...» А вы отвечайте: «Я не хочу говорить об этом. Ты прав, но все в прошлом, а спорить о прошлом непродуктивно. Лучше поговорить о том, что делать дальше». Оппоненту нужно что-то возразить, но он не находит аргументов. А некоторые предпочтут согласиться с вашим мнением и «бросить канат» вообще.

Не падать духом!

Но не каждый сдастся быстро. Если человек надоедает вам со своими «если бы да кабы» уже в течение многих лет, то простое признание вашей прошлой вины его не остановит. Здесь понадобятся более серьезные усилия, но основная стратегия прежняя - отказываться «принимать второй конец веревки».

Конечно, хочется, чтобы оппонент просто «заткнулся». Но если вы так ему и заявите, то ничего не добьетесь. Вы уже сто раз пытались.

Лучше сказать: «Согласен, что бы ты ни говорил».

Он скажет: «Это не ответ».

Вы: «Ты прав».

Он: «Конечно, я прав. Это я тебе и пытаюсь сказать!»

Вы: «Согласен».

Он: «Ты просто так говоришь. Но на самом деле так не думаешь. А если не думаешь, то и не говори!»

Вы: «Хорошо».

Он: «Если я прав, почему ты меня не слушал раньше?»

И так далее и тому подобное...

Что же делать?

Не пытайтесь заставить его замолчать. Вместо этого сконцентрируйтесь на том, чтобы перестать слушать. Придавать как можно меньше значения словам оппонента. Сосредоточьтесь на том, чтобы «не принимать второй конец веревки».

Вы уже знаете, что ничего не достичь, если ходить по кругу. Поэтому необходимо дать «им» понять, что бесполезно все время сожалеть о прошлом. Вы можете сказать: «Это разрушает наши отношения. Я не хочу спорить и не буду. Ты можешь продолжать говорить, но я не стану слушать. Я просто уйду из комнаты».

После того как вы обозначите свою позицию, не нужно будет каждый раз подробно ее разъяснять. Просто скажите: «Извини, но тема больше не поднимается. Я не буду об этом разговаривать».

Или: «Наверное, сейчас лучше посмотреть телевизор или пойти на улицу...»

Неизбежное давление

Что произойдет дальше? Можете быть уверены — «их» старания увеличатся.

«Пожалуйста, поговори со мной! Пожалуйста, возьми эту веревку в руки».

«Нет».

«Ты боишься это обсуждать — значит, ты трус. Ты боишься тянуть веревку в свою сторону».

«Мне неинтересно».

«Ты меня не слушаешь. Ты никогда меня не слушаешь!»

«Я буду тебя слушать, когда ты заговоришь о чем-нибудь другом».

«Да ты просто тряпка и рохля, если не возьмешься за второй конец веревки!»

(Тишина.)

«Твои друзья запросто обсуждают такие вещи, как взрослые люди». *(Тишина.)* «Твой брат поговорил бы об этом». *(Тишина.)*

«Если ты меня любишь, то давай поговорим». *(Тишина.)* «Тебе наплевать на меня. Иначе бы ты ответил, когда я с тобой разговариваю». *(Тишина.)*

Не принимайте веревку! Что бы ни случилось. Как только вы позволите вовлечь себя в эти нескончаемые «если бы да кабы», все ваши негативные чувства всколыхнутся заново. Кроме того, вас неизбежно вовлекут в точно такие же бесполезные «периферийные»

стычки и споры. Поднимется дискуссия не только о том, что должны были делать вы, но и о том, что должны были делать другие... Например: «Твой бывший одноклассник должен был помочь тебе, но не помог». Теперь вам придется ещё и защищать бывшего

одноклассника, даже если он не имеет отношения к делу и вы не видели его уже несколько лет. Да вы даже не вспоминали об этом человеке, а теперь вам приходится спорить из-за него!

Искусство выигрывать

Теперь вы знаете, как, скорее всего, будут разворачиваться события, и вы готовы к этому. Самое лучшее ваше оружие — осознанность. Зная стратегию оппонента, вы просто отходите от него на дистанцию. Возможно, вам даже будет интересно понаблюдать со стороны. «А что он дальше скажет, чтобы подцепить меня на удочку? О, боже, это был сильный ход. Но меня не одурачить. Я больше не играю в такие игры».

Угрозы, оскорбления, слезы, крики — может возникнуть все что угодно. Продолжайте игнорировать.

Феномен «угасания»

Что же случится потом? Все просто — лекции на тему «если бы да кабы» постепенно прекратятся. Это произойдет благодаря феномену «угасания». Психологические исследования показали, что поведение, которое ничем не подкрепляется, имеет тенденцию постепенно «угасать». Когда человек не получает отклика на свои

действия в течение определенного периода времени, он склонен перестать их выполнять.

Таким образом, когда «они» поймут, что их обвинения не вызывают в вас интереса, то просто прекратят это делать. Неинтересно ведь играть в перетягивание каната в одиночку.

Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих **239**

Вы заметите, что обвинения и упреки постепенно пропадают. И тут у вас появится соблазн «ослабить защиту». Но это опасно! Неожиданно старая «песня» может зазвучать снова. Казалось бы, «огонь давно угас»... вот уже два года вы не слышали в свой адрес упреков, но вдруг — катализатором может послужить плохое настроение собеседника — слышите их снова.

Вы думаете: «Ну что ж, прошло уже много времени. Теперь я в состоянии это спокойно обсуждать». Нет, не в состоянии. Как только вы начнете дебаты, то убедитесь, что все происходит по старому «накатанному» сценарию. Вам придется начинать борьбу заново. Любой психотерапевт подтвердит это.

Даже не отвечайте: «Почему ты опять поднимаешь старую тему, ведь прошло уже столько времени? Я думал, мы достигли взаимопонимания». Это все равно, как если бы вы открыли дверь, и сквозняк ворвался в комнату. Придерживайтесь действенной тактики: «Извини. Я не хочу говорить. Это непродуктивно».

Вы рискуете попасть в другую ловушку, если попытаетесь заставить «их» понять вашу точку зрения. В глубине души вам хочется рассказать им, как же «на самом деле все обстоит», или убедить, что лучше сфокусироваться на будущем. И вот после некоторого периода спокойствия и молчания вы сами поднимаете эту тему] И опять вы на том же месте, откуда начинали. Не берите веревку в руки! Ни сейчас, ни когда-либо потом.

«На рыбалке»

Есть метафора, которая как нельзя лучше подходит к этой ситуации, — «поймать рыбу на крючок». На рыбалке вы насаживаете наживку на крючок и забрасываете ее

в воду в надежде, что какая-нибудь ничего не подозревающая рыбка заглотит наживку и попадется.

Но представим себе разумную рыбку. Она думает: «Выглядит это вкусно, но где-то внутри может быть спрятан крючок». И уплывает искать еду в другом месте.

Когда «они» пытаются вовлечь вас в очередные дебаты на тему «если бы да кабы», то фактически пытаются заставить вас проглотить наживку. И эта наживка выглядит очень заманчиво.

Чем лучше вы знаете человека, тем привлекательнее может казаться его наживка. Если мы знаем кого-то близко, то понимаем, на какие «кнопки» нужно нажать, чтобы воздействовать. А «они» точно знают, что может вас соблазнить. Они знают, какую наживку использовать, чтобы «поймать» вас, так же как хороший рыбак знает, что насадить на крючок, чтобы поймать рыбу.

Обычно «они» пытаются воздействовать на вас таким способом, который уже давал эффект. И именно вы должны сделать так, чтобы этого не повторилось. Вам хочется ругаться, доказывать, обвинять в отместку. Вам хочется кричать о том, как вам надоело слушать их. Но как только вы начнете — все, вы на крючке. Вы снова погрузитесь в бесполезные болезненные сожаления о прошлом.

«Почему ты меня не слушал? Если бы мы купили тот дом, мы бы сейчас жили так же, как Джонсы...»

Вкусная наживка болтается перед вашим носом! Может, стоит пообкусать с краев?

«Ты никогда не говорила мне, что нужно его купить». «У нас не было денег на него». «Джонсы хорошо живут, не потому, что у них есть дом». «В то время все указывало на то, что это плохая инвестиция». «Я был занят другим, и у меня не было времени вникнуть в дело». «А помнишь ту возможность, которую упустила ты!»

Помните, что если начнете откусывать по чуть-чуть, то рискуете попасться на крючок — снова войти в конфликт,

Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих **241**

которому не будет конца. Прошое переписать невозможно. О нем можно только горевать, можно чувствовать себя виноватым, таким образом, преумножая свои потери. Даже если вы просто скажете: «Почему ты никак не забудешь об этом», то уже попадетесь на крючок.

Чувство вины

Может быть, вы чувствуете себя виноватым и обязанным «взять канат в руки»? Это бывает, если вы, соглашаясь с «их» словами, признаете, что они абсолютно правы.

Они говорили вам: «Не води машину так быстро». Но вы не послушались и попали в аварию. Они говорили: «Не вкладывай деньги в акции, это проигрышный вариант». Но вы думали по-своему, и оказались не правы. Они советовали: «Не торопись жениться/выходить замуж». А вы отвечали: «Не пытайтесь разрушить мою жизнь. Я знаю, что делаю». Поэтому они абсолютно правы.

Но давайте еще раз повторим: *неважно, правы они или нет*. Если вы согласились спорить о прошлом, то окажетесь на крючке. А если вы на крючке, то приговорены к упрекам, сожалениям, несчастью. Обсуждение прошлого не изменит прошлого. Оно также не изменит настоящего и будущего.

Почему «им» так хочется говорить о прошлом?

Возможно, вы спрашивали себя: «Почему они снова и снова говорят об этом? Неужели не видят, что это делает меня несчастным?»

Нет, они не бессердечны, не злобны и не жестоки. Но причин их поведения очень много. Некоторые люди просто имеют такой склад ума. Они усвоили привычку ко-

паться в прошлом с малых лет и просто делают то, что им знакомо. Для других людей это спорт. Серьезно. Расстроить кого-то, разозлить, заставить чувствовать себя виноватым — как поймать большую рыбу. Так волнительно, так захватывает.

Для кого-то это защитная мера. До тех пор, пока они обсуждают *чужие* ошибки, они могут откладывать решение *своих* проблем. Ведь несложно переложить вину на кого-то другого: «Если бы ты сделал то-то, мы были бы сейчас счастливы».

Некоторым людям нравится быть «мучениками», страдать. Постоянно вспоминать плохое, жалеть себя: «Ах, я бедный...»

Некоторым нравится быть «правыми», и они стремятся вновь и вновь оживить это чувство, даже за ваш счет. «Если бы ты послушал умного, чудесного, безупречного меня, то жизнь была бы лучше!»

Некоторые делают так, потому что чувствуют себя виноватыми в своих собственных ошибках. Им кажется, что бесконечно извиняясь и сетуя, они смогут как-то загладить вину. Бабушка, которая плачет каждый раз, когда видит шрамы своего внука, причиной которых было ее небрежное вождение машины, не понимает, что так она заставляет его чувствовать себя еще хуже.

Некоторые думают, что вороша прошлое, они приносят вам пользу. Например, родители часто говорят маленьким детям: «Если бы ты слушался меня, то не обжег бы руку!» Никто не будет отрицать, что выговор на тему, что нужно было сделать, сразу после проступка имеет весьма сильный воспитательный эффект. Эту систему родители используют для воспитания детей на протяжении сотен поколений. «Разве я не говорила тебе, что если оставишь дверь открытой, то собака убежит? Ты оставил открытой дверь, и собака убежала. Смотри, что случается, если меня не слушаться!» Некоторые родители даже стараются усилить эмоциональ-

Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих 243

ный эффект своих слов: «Ты не сделал, как я сказал, и получил по заслугам. Это тебя Бог наказывает за непослушание!»

К сожалению, многие родители не знают, когда нужно остановиться. Они не понимают, что в какой-то момент такая техника воспитания превращается в мощное препятствие развитию: слишком много внимания уделяется тому, что было сделано неправильно, но мало тому, что надо делать дальше.



Родители Мэтта были уверены, что приносят пользу, указывая на его недостатки. Они думали, это поможет ему исправиться. Он показывал им свою картину, а они говорили: «Не кажется ли тебе, что небо слишком синее?» Он показывал им результаты теста, который выполнил на 4, а они говорили: «Нельзя было пропускать те два вопроса, они совсем легкие». Мэтт потерял веру в себя. «Какой смысл стараться? — говорит он. — У меня все равно ничего не получится».

В некоторых случаях слишком частое возникновение «если бы да кабы» является симптомом семейных проблем. В психологии есть теория, которая гласит, что все системы, включая семейную,

наиболее успешно функционируют в состоянии баланса. Если один партнер смещает баланс в одну сторону, то другой начнет действия по его восстановлению. Поэтому если вы из семьи, в которой «если бы да кабы» является обычной практикой, и решили оторваться от такого образа мышления, то другие члены семьи воспримут это как нарушение баланса и будут делать все, чтобы его восстановить, даже не осознавая этого.

Да, но...

Есть два способа удержания вас на крючке «если бы да кабы». Первый — это, как уже было сказано, постоянное ворчание и чтение нотаций. Второй — также весьма деструктивный — *нежелание порвать с воспоминаниями о прошлом*.

Каждый раз, когда вы составляете новый план, который помог бы вам продвинуться вперед, они говорят: «Да, но...»

- «Да, ты можешь снова пойти учиться, но подумай, сколько тебе будет лет, когда ты закончишь учебу».

- «Да, ты мог бы уйти с работы, но, возможно, не сможешь найти такую же».

- «Да, тебе надо прекратить хандрить и начать что-то делать, но...»

Такой человек скажет вам: «Если бы ты послушал меня, то сейчас был бы врачом». Вы ответите: «Вы правы, но я решил стать медбратом. Я узнал, что могу пойти на вечерние курсы и получить диплом за три года». А он: «Но врачом быть лучше» или «Тебе уже поздно учиться», или «Эта работа не для мужчины», или «Если бы ты пошел в колледж несколько лет назад, то был бы уже старшим

медбратом в больнице». И вот вы чувствуете, как ваш энтузиазм испаряется.

Вы решили смотреть только вперед, а они найдут причину, по которой вам нужно оглядываться назад. Вы хотите услышать: «Здорово! Я рад за тебя. Я тебя поддержу». Но не слышите.

Давайте признаем, все совершают ошибки. Это значит, что если вы порой делаете поспешные выводы и приходите к неправильным заключениям, то и *любой другой* человек может поступить так же.

Да, они тоже перфекционисты. Они тоже не видят смысла делать что-то, если у них нет гарантии идеального ре-

Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих **245**

зультата. По той же причине они и в ваших действиях не усматривают смысла.

Они думают, что могут предсказывать будущее. Поэтому «любезно» предсказывают его вам: «Нет смысла, не трать свое время попусту».

Другими словами, они честно передают вам свое видение ситуации. Но как бы то ни было, это вам не поможет, потому что они смотрят назад. А вам нужны такие проводники в будущее?

Изменить «их»

«Неужели я ничего не могу сделать, чтобы их изменить?» — спрашиваете вы.

Вы не одиноки в том, что хотите кого-то изменить, хотите, чтобы вас понимали и поддерживали. Вы думаете: «Я могу прекратить их нотации в стиле «если бы да кабы», не отвечая на них, могу избежать скептицизма «да, но», если не буду рассказывать о своих планах, но... мне так хотелось бы изменить их отношение!»

Вы можете попробовать. И наверняка попробуете. И, может быть, у вас даже получится. Возможно, в вашей ситуации есть шанс «достучаться» до них и дать им понять, насколько они ранят ваши чувства, делают вас несчастными. Вы можете рассказать им о том, что прочли в этой книге. Или подарить им книгу и предложить прочитать отмеченные вами абзацы.

У вас будет больше шансов преуспеть в этом деле, если вы заведете разговор с таким человеком в «правильное время» — тогда, когда вы можете полностью завладеть его вниманием (не плачет ребенок, не звонит телефон, выключен телевизор, собеседник не устал и т.п.). Если заранее подготовите план речи, то сможете быстрее донести свою мысль. Это может показаться странным — писать

конспект речи для близкого человека. Разве не должен разговор быть спонтанным? Спонтанность — хорошо, но если вы хотите получить результат, то лучше подготовиться заранее. Джонни Карсон и Дэвид Леттерман¹ тоже не спонтанны, хотя и могут казаться таковыми. У обоих есть авторы, которые заранее пишут им забавные монологи. Большинство успешных ораторов готовят свои речи заранее. По крайней мере, будет полезно написать хотя бы примерный план или ключевые слова «выступления», если и не готовить его целиком.

Когда вы имеете дело с «ними», то уже примерно знаете, что они могут вам сказать в ответ, поэтому заранее сможете обдумать, как отвечать. При приготовлении своего сценария беседы будьте позитивны. Негативные комментарии, даже оправданные, только спровоцируют взаимные упреки.

Поэтому. «Я знаю, что ты хочешь помочь мне, давай поговорим обо всем этом». А не: «Ты меня бесконечно пилишь», «Я

устал от твоих нотаций», «Если ты не прекратишь упреки, я слушать тебя не буду».

Подумайте о своей цели. Запишите мысли, которые хотите донести до собеседника. Попрактикуйте речь с близким другом.

Вы можете сказать: «Я хочу поговорить с тобой о том, что я/мы можем сделать сейчас или в будущем. Понятно, что прошлое нас расстраивает, но я хочу поговорить о том, как улучшить будущее. О возможностях, которые у нас сейчас есть. Если ты думаешь, что имеет смысл продолжать думать о прошлом, продолжай. Тебе решать. Я просто хочу сказать, что я не буду этого делать».

Вы можете сказать: «Ты знаешь, что мне может помочь, — твоя поддержка. Давай поговорим о том, что мы

Джонни Карсон и Дэвид Леттерман — знаменитые американские телеведущие. —
Примеч. ред.

Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих **247**

можем сделать вместе. Это лучше, чем делать что-то в одиночку. Но если мне все же придется двигаться вперед в одиночку, то я готов».

Вы можете сказать: «Есть ли у тебя предложения насчет возможных действий? Каковы твои задумки? »

Иногда дебаты на тему «если бы да кабы» просто являются поводом для ссоры. Ваш собеседник злится на вас и ищет, в чем бы вас обвинить. Это опасно, так как настоящая проблема в таком случае не затрагивается и не решается. Вы можете спросить: «Наша проблема заключается именно в этом? Может, тебя беспокоит что-то другое? Поговорим об этом?»

Иногда убедить человека согласиться двигаться вперед — не то же самое, что убедить его принять ваш план. Представьте: вы сделали серьезные финансовые вложения, но потеряли много денег. В конце концов вам удастся убедить супругу, что бесполезно сожалеть о прошлом, нужно двигаться вперед. Вы решили продать

дом и переехать в менее затратное жилище. Но ваша супруга категорически против. Этот мир не идеален, и часто люди бывают не согласны друг с другом. Но вы, по крайней мере, можете собрать информацию, подумать о том, как можно прийти к взаимопониманию. Обсудить план может быть полезно, но обсуждать прошлое — совершенно бессмысленно.

Прежде чем бросить попытки, пытайтесь снова и снова...

Но что, если ваши попытки заручиться «их» согласием и поддержкой ничего не дадут? «Они» продолжают припоминать вам прошлое снова и снова. Но и вы можете попытаться еще раз.

Однако сформулируйте для себя определенный лимит — не более пяти попыток!

248 Часть 2. Как справиться с основными демотиваторами

Если после пятой дискуссии на одну и ту же тему собеседник по-прежнему склонен к «если бы да кабы» и к «да, но» — пора прекращать попытки. Есть ситуации, в которых одни и те же повторяющиеся действия могут произвести эффект, но есть и такие, в которых лучше переключиться на что-то другое. Если пять попыток изменить «их» ни к чему не привели, то поищите поддержку и понимание в другом месте.

Если вы думаете: «Может быть, если я попытаюсь попозже, в шестой, седьмой... восьмой раз достучаться до них, это поможет...», то вы все еще на крючке. Ваш посыл не доходит. Дебаты о прошлом продолжаются уже двенадцать месяцев... или двенадцать лет, а «они» так и не изменились. Люди меняются только тогда, когда хотят. Единственный разумный выход — позволить им думать по-своему, а действовать независимо от них. Как было сказано ранее, не следует вступать в споры.

Это не значит поддаться «им», это просто значит «не брать канат в руки», «не заглатывать наживку».

Но, возразите вы, я не хочу предоставить им возможность думать, будто они правы. Конечно, вы не хотите, но какую цену вы готовы за это заплатить? Помните, мы с вами говорили о мести? Вы *хотите*, чтобы восторжествовала справедливость, но также знаете, что придется пожертвовать собой. Подумайте — насколько сильно вы хотите что-то доказать.

Вы думаете: «Я просто докажу им что-то одно, а потом брошу это занятие». Рыбка говорит: «Я не буду есть всю наживку — я слишком умна для этого — откушу маленький кусочек». И все заканчивается тем, что рыбка оказывается на крючке. Она может соскочить с крючка, но только после упорной битвы, пожертвовав своей челюстью. Разве маленький кусочек того стоит?

Вы скажете: «Я частично согласен с их оценкой прошлого. Я всего лишь хочу обсудить, какое влияние это име-

Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих **249**

ет на настоящее. Они утверждают, что мой отказ от той вакансии разрушил мою карьеру. Согласен, мне следовало туда устроиться. Я просто хочу, чтобы они признали, что это было не такое уж и хорошее предложение... Могло быть и лучше».

Пустая трата времени! Вы спорите о том, что могло бы быть, но точно этого никто не знает: ни вы, ни «они». Их точка зрения может раздражать вас, но стоит ли из-за этого спорить?



Представьте, что вы идете по улице и вдруг встречаете незнакомца, который, вытаращившись на вас, восклицает: «Как удивительно! По Мэйн-стрит прогуливается кенгуру!»

Вы сразу же начнете прыгать, как кенгуру, постукивая хвостом по земле?

Броситесь за незнакомцем, крича: «Вы ошибаетесь, я

не кенгуру! Кенгуру — сумчатые животные, которые живут в Австралии или в зоопарке, а я человек!»

Будете беспокоиться о том, что не дали незнакомцу понять, что вы не кенгуру?

Или же просто пожмете плечами, скажете: «Бедняга, не может отличить человека от кенгуру» - и просто пойдете дальше *по своим делам*?

Сколько времени вы готовы потратить на то, чтобы защитить себя от обвинений в том, что вы кенгуру?

Сколько времени вы готовы потратить на сожаления о прошлом, если не можете вернуться назад и все изменить? Лучше «пойти по своим делам». Лучше заняться тем, что вы можете сделать *сейчас*.

«Они» будут снова пытаться подсунуть вам наживку. Но помните, что «они» быстро от этого откажутся, как только поймут, что вы не откликаетесь.

Присоединиться к «ним»

«Они» причинили вам много боли, поэтому трудно представить, что вы можете стать одним из «них». И все же такое случается. Мы не всегда четко осознаем свои поступки. Зачастую вы можете заметить, что даете кому-то бесполезные советы в духе «если бы да кабы».

Вы наблюдаете, как близкий человек — ваш супруг/супруга, коллега, ребенок — делает что-то, чего лучше избегать. Вы

говорите: «Нужно было быть осторожнее». Или: «Этого бы не случилось, если бы ты послушал меня».

Вы утверждаете, что ваши слова будут полезны, совет пригодится. Может быть, вы правы. Но всегда задавайтесь вопросом: «Каковы результаты моих предостережений?» Вызывали ли напоминания людям об их промахах решительные действия или же обиду и протест? Вам хочется, чтобы на вас обижались?

Вы не должны игнорировать ситуацию. Но также не нужно постоянно махать пальцем перед носом человека. Просто формулируйте свои мысли в манере, отличной от «если бы да кабы». Например: «Да, было бы лучше, если бы ты доучился, но теперь это уже неактуально. Что ты планируешь делать дальше?»

Как справиться с «недостижимыми»?

И напоследок мы хотели бы поговорить о том, как справиться с определенной группой «их», которая является недостижимой, так как «они» не существуют в вашем мире.

Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих 251

К такой ситуации может подойти заголовок научно-фантастического романа: «Они приходят из внутреннего космоса». Проблема здесь не в том, что «они» думают, а что думаете вы сами.

Например, вы все еще можете ощущать давление тех, кого уже давно нет в живых или с кем вы давно расстались: умершие родители, ушедшие супруги, люди, с которыми вы потеряли связь. «Что бы „они" сказали, если бы были здесь?» — думаете вы. Вы буквально слышите их голоса. Они упрекают вас, высказывают сожаления о вашем прошлом. Вы чувствуете, что подвели их.

Что же делать?

Абсолютно то же самое, как если бы «они» были рядом. Вы просто признаете их правоту и продолжите заниматься своими делами. Вам покажется, что «они» разочарованы. Не обращайтесь на это внимания.

Мы не сможем изменить их видение ситуации. Только свое.
Мы способны изменить собственный подход к жизни.
Ваше будущее определяют не «они», а только вы сами!

Глава 14. Буду, смогу, сделаю

Устранение «если бы да кабы» из вашей жизни не означает, что совсем нельзя оглядываться назад. Невозможно стереть

прошлое навсегда. Мы не можем одним только желанием *вызвать* у себя амнезию.

Главная мысль этой книги заключается в том, что можно посмотреть на прошлое *по-другому*.

«Зал славы»

Где-то глубоко внутри нас есть «зал славы», в котором находятся люди, места и события прошлого. Одно слово, образ, запах или вкус могут перенести нас в это место. Вот вы едите печенье, похожее по вкусу на то, какое пекла ваша мама, — и вспоминаете о ней. Вот вы слышите песню, которая была популярна, когда вы учились в старших классах, — и испытываете жгучую ностальгию по тем временам.

Эти воспоминания не обязательно неприятны... Например, мужчина среднего возраста вспоминает, как играл в футбол, когда был подростком. Ему нравится «погружаться» в то мальчишеское веселье, даже если сейчас он уже давно не играет в футбол.

Эти воспоминания могут быть полезными. Например, вы попадаете в ситуацию, похожую на ситуацию из прошлого, анализируете ее и принимаете иное решение.

Эти воспоминания могут быть и болезненными, но только временно, потому что путешествие в «зал славы» похоже на поход в музей для получения новых знаний или развлечения. Вы можете припомнить прошлые разочарования, а потом с удовольствием отметить, что сейчас все изменилось к лучшему. Вы можете остановиться на приятных воспоминаниях о близком человеке, которого больше нет. Но вы неизменно возвращаетесь к настоящему — к своим текущим интересам. Возвращаетесь с новыми знаниями или эмоциями, получив какой-то полезный урок,

— и с готовностью двигаетесь в будущее. Теперь вы предупреждены и больше не повторите прежних ошибок.

«Зал славы» — приятное место, чтобы время от времени отправляться туда. Но жить в прошлом... Основное условие развития вашей жизни — неизменное возвращение в настоящее.

Взгляд Януса

Очень важно смотреть одновременно и в прошлое, и в будущее, причем взгляд должен быть сбалансированным. Мы называем это взглядом Януса в честь римского бога дверей и проходов.

Янус всегда изображается с двумя лицами; глаза, рот и нос у него — с обеих сторон головы. Он одновременно видит и прошлое, и будущее. В честь этого бога назван месяц январь, потому что он является концом старого и началом нового года. Двумя глазами Янус обзирает прошлое, а другими двумя смотрит в будущее.

Янус — отличный образец для тех из нас, кого мучают сожаления о прошлом. Мы никогда не забудем о том, что было, но это не должно препятствовать нам строить будущее.

Теперь, познакомившись с техниками когнитивной терапии, вы сможете справляться с преувеличенными или искаженными воспоминаниями и устранять их влияние. Оглядываясь назад, вы будете извлекать уроки, а затем - строить дальнейшие планы. Вы стоите в проходе и задаетесь вопросом: «А что дальше?»

Давайте не будем топтаться в прошлом,

А подготовимся к тому, что нас ждет.

Цицерон (106-43 гг. до н.э.)

Артур Фриман, Роуз Девульф

**Если бы да кабы... или 15 ментальных ошибок,
которые мешают вам жить**

Заведующая редакцией
Ведущий редактор
Литературный редактор

В. Малышкина
Л. Неволайнен
Л. Неволайнен

Художник
Корректор
Верстка

С. Маликова
Т. Данилова
М. Жданова

ООО «Мир книг», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А20
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2
95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 16.11.11. Формат 60х90/16. Усл. п. л. 16,000. Тираж 3000. Заказ № 4249
Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных издательством материалов
в ОАО «Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат
детской литературы им. 50-летия СССР»
170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46.

Артур Фриман — всемирно известный психотерапевт, президент Института когнитивной терапии в штате Индиана и автор многих бестселлеров по когнитивной психологии, в том числе «10 глупейших ошибок, которые совершают люди».

Кто из нас может похвастаться тем, что не совершал ошибок, не упускал возможностей или не сожалел о неправильном выборе? Эта книга для тех, кто все время думает о прошлом, считает, что мог бы что-то сделать, да не сделал, должен был выбрать одно, а выбрал другое.

Доктор Фриман и его коллега Р. Девульф описывают техники и упражнения, которые позволяют читателям «разблокировать» их прошлое. Авторы показывают, как можно быстро избавиться от пагубных мыслей «если бы да кабы» и наконец-то осуществить свои желания.

сам себе психолог

ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com
61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин



ISBN 978-5-459-00891-3



9 785459 008913