

Содержание

.....

Предисловие Д. Ковпака	11
Предисловие	14
Введение	17

ЧАСТЬ 1. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДИКТАТА ПРОШЛОГО И НАМЕТИТЬ ДЛЯ СЕБЯ НОВОЕ БУДУЩЕЕ

Глава 1. Если бы да кабы...	22
Наша жизнь — это минное поле	24
Как мы относимся к промахам	26
Откуда появляются «если бы да кабы»	28
Не нужно задаваться вопросом «почему?»	30
Не «почему?», а «что дальше?»	31
Механизм «если бы да кабы»	34
«Свидетели защиты»	36
Новое направление.	39
Глава 2. Взгляните на свою жизнь более реалистично.	41
Как мысли влияют на эмоции	43
Как изменить свое понимание ситуации	45

Как избавиться от привычки негативного искажения реальности.	46
Наиболее распространенные ментальные ошибки	48
«Если бы да кабы».	65
Что вас беспокоит?.	66
Глава 3. Вы правда хотите измениться?	77
Ах эти сладкие фантазии	78
Когда фантазии приносят вред	80
Наши скромные утехы	80
Защита от велений сердца.	85
Давайте прикинем, какую пользу может принести изменение себя	87
Принять решение	90
Когда достаточно одной капли	93
Навстречу изменениям.	95
Бросить вызов прошлому	96
Глава 4. Воспоминания о будущем и другие «ловушки памяти»	105
Неврологические исследования	105
Три уровня памяти	107
Воспоминания «если бы да кабы».	109
Правила памяти	110
«Воспоминания о будущем»	112
«Заштопать» память.	114
Эффект розовых очков	115

Почему не работает установка «просто забудь об этом»	116
Что может помочь?	117
Тактика отвлечения.	118
Изменение памяти	122

Глава 5. В будущее шаг за шагом 126

Пересчитать «жизненное уравнение»	128
Решение проблем.	130
Метод мозгового штурма.	130
Настоящий секрет успеха	134
Маленькими шагами	135
Собрать нужную информацию	140
Подумайте о компромиссах	143
Перепроверка плана	146
Оценка рисков	148
Уменьшение уровня риска.	150
Действуйте!	151

Глава 6. План Б — запасной вариант 152

«Маленький паук»	156
Попытаться снова	158
Изменить план.	159
Разработка альтернативного плана	160
Лицом к лицу с боязнью поражения	162
Не сдаваться!	164

Глава 7. Взять жизнь в свои руки	166
Процесс когнитивной терапии	167
Анализ мышления.	170
Еще несколько вопросов	173
Начать действовать.	175
Последствия выбора	177
Необходимая поддержка	180

ЧАСТЬ 2. КАК СПРАВИТЬСЯ С ОСНОВНЫМИ ДЕМОТИВАТОРАМИ

Глава 8. Эти ужасные «должен»...	
Как не стать рабом личных стандартов	183
Сила заповедей	184
Наши собственные «заповеди»	186
«Правильное поведение».	187
Тропа вины	188
Когда стандарты сталкиваются друг с другом	190
Подвергнуть правила сомнениям.	194
Любой выбор имеет последствия	199
Вперед по тропе жизни	200
Глава 9. Отчаянное желание поквитаться.	201
История мести.	202
Когда вам больнее, чем «им».	204
Правила успешной мести	210
Стоит ли это того?	211
Определить, кто виноват	213

Еще раз подумать.	214
Отбросить сожаления о потерях.	216
Счастливая жизнь — самая лучшая месть.	216
Глава 10. Сравнивая себя с другими	219
Сравнения	221
Субъективный процесс	224
Объективное сравнение	228
Проверка сравнения	232
Проверка вывода	232
Аргументация «все или ничего»	233
Выбраться из ловушки сравнений	234
Глава 11. Потерянная или «неправильная» любовь	236
Препятствия на пути к любви	238
Пусть придет любовь.	244
Ментальные ошибки в любовных отношениях	245
План романтических действий	254
Определиться с критериями	255
Только дураки влюбляются?	256
Глава 12. Как образ мышления «если бы да кабы» проявляется в повседневной жизни	258
Время паники	258
Осознать свои мысли	260
Прокрастинация	262

Почему мы откладываем на завтра?	265
Техника прокрастинации	266
Результат «если бы да кабы».	267
«Сейчас», а не «потом»	267
Нарастание «если бы да кабы»	269
Культурное давление.	271

Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих 274

Самая простая защита от «если бы да кабы»	276
Техника разоружения	277
Не падать духом!	279
Неизбежное давление	281
Искусство выигрывать.	282
Феномен «угасания»	283
«На рыбалке».	284
Чувство вины	286
Почему «им» так хочется говорить о прошлом?	287
Да, но...	289
Изменить «их»	291
Прежде чем бросить попытки, попытайтесь снова и снова...	294
Присоединиться к «ним»	297
Как справиться с «недосягаемыми»?	298

Глава 14. Буду, смогу, сделаю. 300

«Зал славы».	300
Взгляд Януса.	301

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 *беспрестанно* 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 скрестить 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 высо-

кая 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 — уввы! — 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 обращивать 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 последствий ошибок — полезное умение. Но бесконечно *упрекать* себя за совершенные ошибки — абсолютно 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». Слишком долго рефлексировав, вы застрянете в этом навсегда и не 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 отрыгивают 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 — излишне 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 окру-

жающих 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, попавшей 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 пойдем 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!»