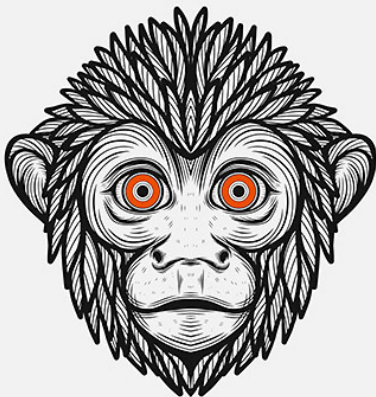


А. ФРИМЕН Р. ДЕВУЛЬФ

САМ СЕБЕ
ПСИХОЛОГ

**ПОЧЕМУ
УМНЫЕ ЛЮДИ
СОВЕРШАЮТ ГЛУПОСТИ,
И КАК НЕ ПОПАСТЬ
В КАПКАН ПРИВЫЧЕК**



*“Людей больше беспокоят не сами события,
а то, как они воспринимают их”.*



Роуз Девульф
Артур Фримен
Почему умные люди
совершают глупости, и как не
попасть в капкан привычек
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57880601

Почему умные люди совершают глупости, и как не попасть в капкан привычек. / Фримен Артур, Девульф Роуз: Питер; Санкт-Петербург;

2021

ISBN 978-5-4461-1573-0

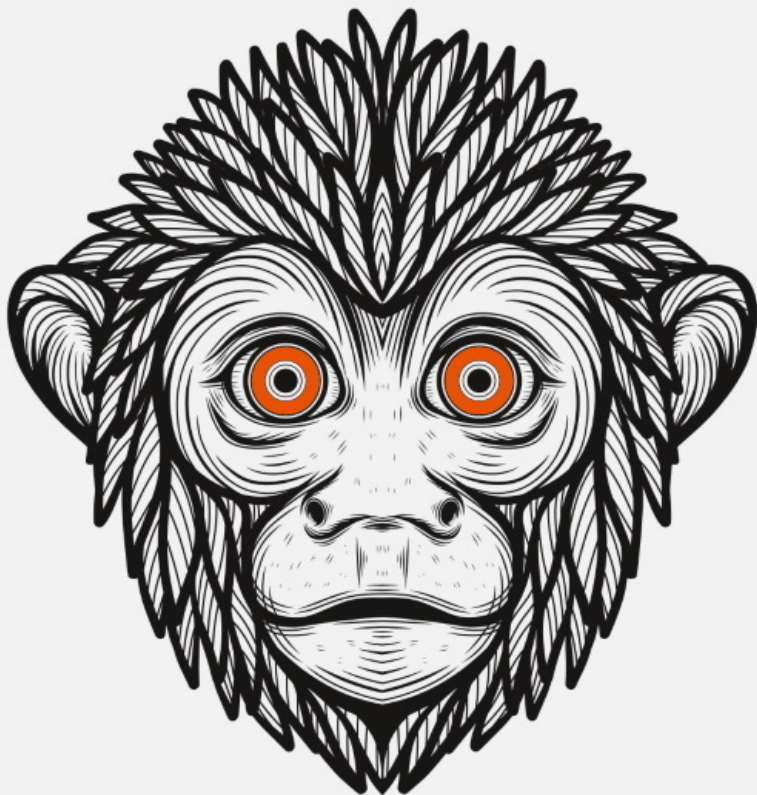
Аннотация

Мы часто действуем привычным для нас образом, даже не задумываясь. В результате получаем совсем не то, что ожидали, и удивляемся: как же так? Эта схема мышления срабатывает бессознательно и портит многое в отношениях и результатах, на которые мы рассчитываем. Как научиться обходить шаблоны мышления, понимать бессознательные действия, не совершать глупых ошибок, рассказывают эксперты в области рационального поведения Артур Фримен и Роуз Девульф.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие Д. Ковпака	8
Предисловие	11
Введение	14
Как узнают наиглупейшие ошибки?	14
Путь к собственным эмоциям	16
Цена эмоций	18
Умные люди – тоже люди	21
Мобилизация силы разума	24
Анкета мастера ошибок	25
Глава 1	31
Когда нас покидает разум	33
Сила мысли	35
Как распознать шаблонное мышление	38
Горячая десятка	41
Применение методов когнитивной терапии	45
для борьбы с ошибками	
Новые привычки мышления	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48



**Роуз Девульф,
Артур Фримен
Почему умные люди
совершают глупости,
и как не попасть в
капкан привычек**

“Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их”.

Dr. Arthur Freeman
Rose DeWolf

**10 Dumbest
Mistakes**

Smart People Make and How To Avoid Them: Simple and
Sure Techniques for Gaining Greater Control of Your Life

Перевела на русский Л. Царук

Права на издание получены по соглашению с Arthur Pine

Associates и Synopsis Literary Agency.

The 10 Dumbest Mistakes Smart People Make and How To Avoid Them

© 1992 by Arthur Freeman, Ph.D, and Rose DeWolf

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер»,
2021

© Издание на русском языке, оформление

ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Сам себе психолог», 2021

© Предисловие, Д. В. Ковпак, 2020

Предисловие Д. Ковпака

Мой дорогой коллега, учитель и друг Артур Фримен является примером человека, обладающего широчайшим культурным кругозором и потрясающей глубиной научных знаний. Его отличают аналитический ум, любовь к знаниям, талант педагога и писателя, удивительное жизнелюбие и жизнестойкость. Артур Фримен – известный ученый, исследователь и пионер когнитивно-поведенческой терапии, работал вместе с отцом когнитивной терапии А. Т. Бекком над созданием этого подхода и написал в соавторстве с ним ряд статей и монографий. Многолетний опыт и многочисленная психотерапевтическая практика Фримена, его уникальное знание и понимание когнитивно-поведенческой терапии и одновременно способность подать ее просто и ясно помогли сделать эту книгу ценнейшим подарком для каждого из нас. Артур Фримен и писательница, популяризатор науки Роуз Девульф смогли написать ее так, чтобы любой заинтересованный читатель разобрался в этом сложном предмете, столь важном для жизни людей.

Фримен – уникальный специалист, получивший, как А. Эллис и А. Т. Бек, психоаналитическое образование, ставший близким другом и соратником их обоих. Тщательное исследование пациента, глубочайший анализ и многофакторная концептуализация, как у Аарона Бека, прекрасное чув-

ство юмора и виртуозное использование диспутов, диалогов Сократа и метафор, как у Альберта Эллиса, показывает многогранность и потрясающую квалификацию одного из лидеров и патриархов когнитивно-поведенческой терапии. Талант терапевта и педагога, оригинальные исследования когнитивных искажений еще на заре их обсуждения, а также совместный с А. Беком подход к терапии расстройств личности сделали Артура Фримена легендой КПТ.

Мы много лет общаемся с ним, дружим семьями и каждый визит к нему в гости, каждая встреча – это удивительное приключение. Слушать профессора Фримена можно бесконечно, с неиссякаемым интересом, воодушевлением и удовольствием. Его истории и примеры – это яркие рассказы, глубокие метафоры, которые вовлекают тебя в круговорот ассоциаций и взаимосвязей, раскрывают изюминки контекста и дарят сочную выжимку из отборного смысла, приготовленного мастером своего дела с любовью и замечательным чувством юмора.

Я счастлив, что нам удалось подготовить и провести первый визит в Россию Артура Фримена и его семинары в Санкт-Петербурге и Москве в 2017 году. А также организовать его онлайн-программу обучения для специалистов нашей Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, «крестным отцом» которой он согласился стать. Теперь специалисты в области психотерапии, психологии и психиатрии могут получать информацию из первых рук, от создате-

лей подхода и школ в его русле. И мы рады, что эти бесценные знания могут получить не только профессионалы, но и каждый, кто держит в руках эту книгу. Она получила большой положительный отклик от людей, проходящих психотерапию не только в США, но и во всем мире. Мастер нахождения и выявления когнитивных ошибок и искажений, автор первого бестселлера на эту тему поможет вам понять себя, свои проблемы, а главное – пути их решения. Увлекательно-го процесса усвоения полезных вам знаний и настойчивого формирования навыков их использования, дорогие читатели!

Дмитрий Викторович Ковпак

Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова

Председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии

Вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации Член исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP board member)

Член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee)

Предисловие

Более тридцати лет назад один из моих пациентов дал мне ключ к методу, который впоследствии развился в научный подход, получивший название когнитивной терапии. Именно об этом методе вы узнаете, прочитав книгу «Почему умные люди совершают глупости, и как не попасть в капкан привычек».

В то время я занимался традиционным психоанализом, то есть выслушивал воспоминания пациентов, следил за цепочками свободных ассоциаций, надеясь проникнуть в их подсознание. И вот как-то один из моих больных заявил, что испытывает глубокое разочарование по поводу слишком медленного процесса излечения, в чем он обвинял своего врача. Мужчина признался, что как только он вспоминает обо мне, тут же начинает испытывать чувство вины. Затем он начал подробно рассказывать о своих мыслях. Центральной была та, о которой пациент поначалу умалчивал: он считал себя очень плохим человеком из-за того, что злился на меня.

Его откровения дали мне пищу для размышлений. Я начал расспрашивать других пациентов и выяснять, не испытывают ли они недовольство или чувство гнева? Оказалось, что у всех у них время от времени возникают похожие негативные мысли. Стереотипное мышление людей – даже самых умных, неординарных и образованных – приводит к невер-

ной оценке ситуации, неправильному восприятию действий окружающих, преувеличению важности отдельных событий.

Для того чтобы от простых наблюдений прийти к формулировке методов эффективной терапии, потребовались многие годы исследований. Но полученные данные неумолимо вели меня к следующему заключению: именно наш образ мыслей в конечном итоге и определяет, преуспеем ли мы в жизни, будем ли ею наслаждаться, а в отдельных особых случаях – сохраним ли мы саму жизнь. Я понял, что чем выше уровень мышления, тем с большим успехом мы можем корректировать последствия использования негативных поведенческих стереотипов.

В ходе исследований я разработал методы, позволяющие успешно преодолевать болезненные эмоциональные состояния и пагубное поведение. Как правило, они дают быстрые и эффективные результаты.

Исследования, проводимые в течение десятилетий – не только мною, но и другими учеными, – привели к тому, что появились возможности применения когнитивной терапии для лечения эмоциональных проблем широкого диапазона. С чувством глубокого удовлетворения я наблюдаю, как явление, получившее название когнитивной революции, широко распространяется не только в США, но и во всем мире.

С не меньшим удовлетворением я приветствую усилия ученых, стремящихся к распространению и углублению революционных идей. Предлагаемая вашему вниманию книга

вносит заметный вклад в дело когнитивной революции. В ней подробно разъясняется, сколь губительно для нас стандартно искаженное мышление и как правильно его откорректировать.

Доктор Артур Фримен – в прошлом мой ученик, а затем коллега в Центре когнитивной терапии Пенсильванского университета – стал одним из признанных специалистов мирового уровня в области когнитивной терапии. Роуз Девульф – писатель и популяризатор науки; ей по плечу изложить все сложности когнитивной терапии в доступной и интересной форме. Плодотворность этого творческого союза уже известна читателям, познакомившимся с их первой совместной книгой *«Ошибки мышления, или как жить без сожалений»*.

Если вы хотите освободиться от негативных шаблонов мышления, повергающих в несчастье миллионы людей, книга, которую вы держите в руках, укажет вам верный путь.

Аарон Т. Бек,
доктор медицины, директор Центра когнитивной тера-
пии,
профессор психиатрии Пенсильванского университета

Введение

Как узнают наиглупейшие ошибки?

Ошибаются все. Такова суть человеческой природы. Мы делим ошибки на мелкие (вдруг вы заметили – ай-ай-ай, – что надели свитер наизнанку) и крупные (вы поняли – ну и ну! – что человек, которого вы одарили своей любовью или доверием, вовсе их не заслуживает).

Мы относим ошибки к разряду глупых, если считаем, *что их вполне можно было предвидеть заранее*. Но, увы, почему-то мы повторяем их вновь и вновь.

Может показаться невероятным, что существует возможность выбрать из сотен тысяч промахов и миллионов глупостей всего десять основных ошибок, совершаемых людьми.

Ответ лежит в принципах отбора определенной категории ошибок. «Облюбованные» нами промахи, несомненно, являются самыми глупыми, потому что они ведут нас *к совершению бесчисленного множества других*, влекут за собой ненужные эмоциональные страдания. Они не имеют отношения к сути принимаемых нами решений, а касаются *способа их принятия*. Короче говоря, это те ошибки, которые мы совершаем в процессе *размышления об обстоятельствах нашей жизни*. Мы говорим только о специфических ошиб-

ках мышления, которые создают для нас новые проблемы, усугубляют существующие и усложняют поиски их решений. Такие ошибки мышления приводят к *неправильной интерпретации жизненного опыта, к ложным суждениям о других людях, к неправильной самооценке*. Неправильное понимание, неверное суждение могут вызвать болезненные эмоции, что, в свою очередь, подтолкнет к поступкам, о которых впоследствии мы будем сожалеть, или, что еще хуже, помешает совершать действия, способные повысить наш жизненный потенциал.

Люди часто говорят: «Я чувствовал себя так плохо (я мог мыслить разумно)». Но на самом деле все наоборот: вы не в состоянии трезво подойти к оценке ситуации, а уже вследствие этого у вас *развиваются и углубляются* чувства вины, гнева, страха, вас одолевают стрессы. Изучив, каким образом можно избежать десяти описанных в книге ошибок, вы поймете, как стать намного успешнее.

Путь к собственным эмоциям

Невозможно переоценить значение человеческих чувств. Эмоции – центр человеческого существования. И все же опыт показывает: вы обращаетесь к чувствам, вы понимаете, почему ощущаете именно это и именно так, но *боль не исчезает*. Да, мы осознаем, что творится у нас в душе, и тем не менее продолжаем действовать во вред себе.

Несомненно, катарсис – всплеск эмоций – приводит к облегчению, после потока слез наступает успокоение. Если вы сбрасываете тяжкое бремя, на какой-то срок становится легче. И все же, если причина, которая заставила вас заплакать, не устранена, вскоре вы снова разреветесь. И как только вы опять взвалите на себя неподъемную ношу, вы тут же ощутите ее тяжесть. Кажется, не вызывает сомнений факт, что, если вы хотите изменить жизнь к лучшему, надо *хоть что-то делать* для разрешения тяготящих вас проблем. И все-таки жизнь показывает: можно научиться вести себя правильно и *тем не менее чувствовать себя глубоко несчастным человеком*.

Видимо, необходимо найти такую жизненную формулу, которая приведет к укрощению душевных бурь и научит позитивному, конструктивному поведению. Именно этим и занимается когнитивная терапия. Она сочетает разрозненные фрагменты разных теорий особым образом, что и приносит

людям *быстрое, простое и длительное облегчение.*

Когнитивная терапия не требует от вас раскопок эмоционального прошлого, а готовит к улучшению своей жизни в настоящем и в будущем. Какое значение имеет то, как обходились с вами в прошлом другие люди? Для того чтобы *двигаться дальше*, нет нужды прощать или наказывать их. Давно ушедшие события не имеют для вас ни малейшего значения (за исключением каких-то особых, реальных причин для беспокойства и неуверенности). Поймите, для того чтобы изменить жизнь к лучшему, *вам достаточно уже имеющегося потенциала*, нужно только не бояться принять на себя ответственность. Взять на себя ответственность – значит отвечать и за свои эмоции. Очень соблазнительно возложить вину за гнев, беспокойство, неуверенность или депрессию на других людей или на объективные обстоятельства. Всегда можно найти «козла отпущения»: «Мне не было бы так плохо, если бы не он (она, они...)». Но давайте сосредоточимся на слове «*обвинять*». Обвинять – но кого? Да, окружающие люди или несчастные обстоятельства заставили вас испытать боль, но только от вас зависит, *позволите ли вы ей продолжаться*. Если вы хотите, чтобы боль прекратилась, скажите твердо: «Моя жизнь зависит только от меня».

Цена эмоций

Вы спросите: «Но что я могу сделать?» Прежде всего попробуйте *иначе думать* о событиях своей жизни. Слово «когнитивный» означает «мыслительный». Когнитивный подход начинается с использования удивительно мощных мыслительных способностей человеческого мозга. И это очень важный момент, поскольку все наши эмоции и действия неотделимы от мыслей. Все взаимосвязано. Мышление открывает доступ к эмоциям, а эмоции, в свою очередь, дают нам импульсы к действиям.

В процессе чтения книги вы убедитесь в том, что, изменив мышление, вы получаете возможность управлять эмоциями, тем самым избавляясь от их власти. Вы поймете, что беспокоящие нас чувства хранятся не где-то в глубинах человеческого организма, периодически выплескиваясь наружу, а «производятся» именно в тот момент, когда мы нуждаемся в них. Каковы наши *мысли* – таковы и эмоции. Если вам трудно поверить в это, рассмотрим следующие примеры.

Предательство

Вам нужна помощь, и вы позвонили подруге. Дома ее не оказалось, и вы оставляете сообщение на автоответчике. «У меня проблема, – говорите вы. – Это очень важно. Я в от-

чаянии, мне срочно нужна твоя поддержка. Пожалуйста, позвони мне сразу же, как только придешь домой». Но подруга так и не позвонила – ни вечером, ни на другой день, ни на следующий... Вам кажется, что она вами пренебрегает: «Еще бы, с какой стати она будет звонить мне? Ведь я не представляю для нее интереса». Что вы чувствуете? Разочарование? Боль? Возможно, вы с обидой вспоминаете: «Когда она нуждалась в помощи, я была тут как тут. Я же всего лишь попросила позвонить. Настоящая подруга отозвалась бы немедленно».

Она звонит через неделю: «Меня не было в городе. В семье случилось несчастье. Просто не было возможности позвонить перед отъездом. Только что прослушала твое сообщение и вот звоню. Чем я могу помочь? Надеюсь, еще не поздно? Я чувствую себя просто ужасно оттого, что не смогла вовремя откликнуться».

Ну и что вы теперь чувствуете?

Злые родители

У вас было тяжелое детство – с этим никто не станет спорить. Мать – алкоголичка, отец – суровый и бесчувственный человек. Вы росли, завидуя любви и материальному достатку, которыми были окружены другие дети и которых вам так не хватало. Вы уверены в том, что родители загубили вашу жизнь. Неудивительно, что всякое воспоминание о них вы-

зывает у вас чувство раздражения и унижения. Вы думаете: «:Именно из-за них у меня все идет криво. Я неудачник. Моя душа пуста».

У вас в голове проносятся грустные мысли, но внезапно дверь открывается, и входят Майкл Джексон и Мадонна. Они участвовали в телевизионном шоу, условием которого был выбор наугад одного человека, перед которым они должны были выступить, и именно вы оказались избранныком судьбы. Они одеты так... ну так, как могут одеваться только Майкл Джексон и Мадонна. Их сопровождают целый оркестр и добрая дюжина знаменитостей меньшего калибра, которые ждут, чтобы их вам представили. Суперзвезды твердо намерены доставить вам удовольствие.

Что вы чувствуете? Вы удивлены? Обрадованы? Не верите глазам своим? Остолбенели от изумления? Если предположить, что такое умопомрачительное развитие событий возможно, уместно задать вопрос: а вы все еще продолжаете размышлять о том, как вы несчастны? Неужели, встретившись с Майклом Джексонem и Мадонной, вы будете жаловаться им на своих беспутных предков? Скорее всего, вы хотя бы на время забудете о своих несчастьях. Вы будете заняты совсем другими мыслями: «Вот это да! Майкл и Мадонна вместе!», или «Хорошо бы и Николсон зашел!», или «Наверное, я сплю и вижу чудесный сон».

Умные люди – тоже люди

Человеку свойственно ошибаться.

Если бы в любой момент жизни каждый из нас обладал всеми нужными знаниями для того, чтобы вынести на сто процентов верное суждение...

Если бы каждый из нас всегда сохранял спокойствие, хладнокровие, здравый смысл, всегда был в курсе событий, всегда с легкостью ориентировался в массе информации... Если бы мы никогда не совершали таких поступков, о которых потом приходится только сожалеть, если бы мы никогда не заваривали кашу, тщетно надеясь быстро ее расхлебать, если бы мы никогда не завязывали отношений, которые ни к чему хорошему не приводят...

Если бы мы никогда не чувствовали, что у нас слишком много работы, слишком много обязательств, слишком много проблем...

Если бы мы никогда не ощущали себя комком нервов или кучей отбросов...

Если бы нам никогда не приходилось произносить сакраментальные слова: «И как это могло получиться?» или «Как я мог так поступить? О чем я вообще думал?»

Если бы никто никогда не допускал глупых ошибок... Тогда...

Ну, тогда эту книгу можно было бы и не писать.

Но, скорее всего, вам, как и большинству обыкновенных людей, не составит труда припомнить, как часто у вас возникали мысли, о которых впоследствии вы не могли говорить без боли. Предположим, что-то казалось вам правдой, а в конечном итоге выяснилось, что вы барахтались в море лжи. Или вы приняли важное решение в спешке, в гневе, в расстроенных чувствах, а потом пришлось признать, что оно оказалось неверным. Даже если окружающие считают вас чуть ли не гением, нет сомнения, что в течение своей жизни хотя бы одну из глупых ошибок, описанных в этой книге, вы допустили. А скорее всего, вы совершали их даже по несколько за раз, так как такие промахи по природе своей имеют тенденцию группироваться.

Разумеется, список типичных ошибок мышления не может быть столь же точным и неоспоримым, как перечень групп крови или десяти крупнейших городов мира, но за ним стоит тысячелетний опыт наблюдений за причудами человеческой натуры.

Десять шаблонов мышления неизменно вовлекают нас в неприятности. Ничего сложного в них нет. И тем не менее они порождают бесконечные сложности, проблемы и неудобства.

Все ошибки, описанные в книге, имеют ряд общих черт.

1. Они возникают в процессе размышлений.
2. Создают для нас серьезные затруднения.
3. Они заставляют нас чувствовать себя просто ужасно.

4. Их довольно легко избежать.

5. Они влекут за собой неприятные последствия, которых могло бы и не быть, если бы мы дали себе труд спокойно и разумно осмыслить события.

Мобилизация силы разума

Итак, в этой книге рассматриваются ошибки, которые совершаются в тех случаях, когда человеку не удастся использовать все преимущества, даруемые ему способностью мыслить. Просчеты, допускаемые умными людьми, утратившими контакт со здравым смыслом. Мы попробуем разобраться, как вполне разумные люди буквально *выдумывают себе* трудности, скандалы, разочарования, тревоги, депрессии и несчастья длиною в жизнь. Их ошибки глупы не потому, что ученые люди навесили на них такой ненаучный ярлык, а потому, что так их впоследствии называют сами люди, *допустившие явные промахи*.

Мы говорим об ошибках, про которые нельзя точно сказать, что именно сделано неправильно; известно только одно — дела пошли вкривь и вкось. Наша книга поможет вам научиться распознавать шаблоны мышления. Она научит вас анализировать глупые ошибки, если они были допущены, и *предпринимать хотя бы что-то в их отношении*.

Новый образ мыслей изменит и ваше восприятие собственной личности, и отношение к окружающему миру. Вы получите возможность преобразовать свою жизнь. Как только вы научитесь исправлять ошибки мышления, вы выйдете на широкую прямую магистраль жизни.

Анкета мастера ошибок

В разные моменты жизни – вне зависимости от уровня развития интеллекта – вы наверняка совершали какие-то ошибки, описанные в этой книге. Весьма вероятно, что некоторые из них доставляли вам множество неприятностей. Предлагаемая вашему вниманию анкета поможет выделить те главы книги, которые представляют для вас наибольший интерес.

Оцените свою реакцию на перечисленные ниже утверждения по шкале от 0 до 4 баллов, перечеркнув крестиком один из квадратиков напротив каждого утверждения. В конце теста даются правила обработки результатов.

При выборе оценки имейте в виду, что:

♦ **0 баллов означает:** никогда, ни при каких обстоятельствах ко мне не применимо данное утверждение;

♦ **1 балл означает:** это утверждение применимо ко мне только в самых крайних случаях;

♦ **2 балла означает:** иногда ко мне применимо это утверждение;

♦ **3 балла означает:** это утверждение применимо ко мне очень часто;

♦ **4 балла означает:** данное утверждение справедливо по отношению ко мне в большинстве случаев.

- ☐ 1. Я слишком бурно реагирую даже на мелкие проблемы.
2. Меня упрекают в том, что я делаю из мухи слона. ☐
3. Я легко прихожу в возбуждение. ☐
4. Не стоит даже пробовать, все равно ничего не выйдет. ☐
5. Я заранее знаю, что все будет плохо. ☐
6. Я могу точно сказать, о чем думают другие. ☐
7. Мои близкие должны знать, чего я хочу. ☐
8. Всегда можно определить, что думает человек, понаблюдав за его жестами и мимикой. ☐
9. Я полагаю, что, когда люди проводят много времени вместе, они настраиваются на мысли друг друга. ☐
10. Я расстраиваюсь из-за того, что, как мне кажется, думает другой человек, а потом оказывается, что я был неправ. ☐
11. Я в ответе за то, чтобы любимые мною люди были счастливы. ☐
12. Если что-то не получается, я чувствую, что это моя вина. ☐
13. Меня критикуют чаще, чем других людей. ☐
14. Я всегда могу определить, когда человек нападает именно на меня – даже если он не упоминает моего имени. ☐
15. Я чувствую, что меня несправедливо обвиняют в том, что находится вне моего контроля. ☐
16. Из-за своей самонадеянности я попадаю в неприятные ситуации. ☐

17. Моя уверенность в себе отталкивает людей. ☐

18. Я уверен, что человек, добившийся успеха в одной области, может точно так же преуспеть в другой. ☐

19. В моих промахах виноваты другие. ☐

20. Добившись успеха, можно отдохнуть и удержаться на достигнутом уровне за счет силы инерции. ☐

21. Люди сознательно затрагивают именно те области, в которых я особенно чувствителен к критике. ☐

22. В отношении критики у меня шестое чувство. Я всегда угадываю, когда обо мне говорят. ☐

23. Негативные замечания ранят меня по-настоящему, поэтому иногда я впадаю в депрессию. ☐

24. Я слышу только негативные замечания и не замечаю похвал. ☐

25. Я полагаю, что все замечания стоят одного и того же, одна им цена. ☐

26. Я расстраиваюсь, если мне не удастся завершить дело. ☐

27. Если обо мне говорят, что я «такой, как все» или «один из многих», я чувствую себя оскорбленным. ☐

28. Лучше я ничего не буду делать, чем возьмусь за работу ниже моего достоинства. ☐

29. Для меня очень важно, чтобы люди воспринимали меня как человека, ни на йоту не отступающего от стандартов безупречности. ☐

30. Даже самая незначительная ошибка может испортить

мне весь день или даже всю жизнь. ☐

31. По сравнению с другими я – неудачник. ☐

32. Во мне силен дух соревнования. ☐

33. Я расстраиваюсь, когда слышу об успехах других людей. ☐

34. Я падаю духом оттого, что нахожусь не там, где должен быть. ☐

35. Мне кажется, что, если хочешь добиться успеха, надо постоянно сравнивать себя с другими. ☐

36. Мир, знаете ли, очень опасное место. ☐

37. Если не хочешь иметь неприятностей, соблюдай осторожность в словах и делах. ☐

38. Не люблю пользоваться случаем. ☐

39. Я упустил хорошую возможность, потому что побоялся рискнуть. ☐

40. Я избегаю предпринимать какие-то действия из боязни травмы или неудачи. ☐

41. Я испытываю чувство вины из-за того, что должен был что-то сделать в прошлом, но не сделал. ☐

42. Я считаю, что надо жить по правилам. ☐

43. Оглядываясь на прожитую жизнь, я вижу больше неудач, нежели успехов. ☐

44. На меня давит необходимость поступать правильно. ☐

45. Меня угнетает необходимость сделать все дела. ☐

46. Мне безразлично мнение окружающих. ☐

47. Люди упрекают меня в том, что я не умею слушать. ☐

48. Когда меня просят что-то сделать, я ошетиниваюсь. ☐

49. Я считаю, что все должно делаться по-моему или не делаться вовсе. ☐

50. Я склонен откладывать даже очень важные дела и весь-
ма медлителен. ☐

Как оценить результат теста

Посмотрите на рисунок, который получился в результате зачеркивания квадратиков. Если зачеркнутыми оказались в основном квадратики, соответствующие баллам 0 и 1, то проблем у вас совсем немного, а значит, и в жизни у вас не возникает особых затруднений, связанных с рассматриваемыми в книге ошибками.

Однако мы уверены: многие из читателей обнаружат, что они зачеркнули немало квадратиков, соответствующих оценке в 2 балла и выше. Ну а если вы увидите целые группы крестиков, отмечающих оценки 3 и 4, вы получите возможность понять, какие же конкретно ошибки мышления представляют для вас наибольшую опасность.

Итак, если вы обнаружили группу крестиков в диапазоне от 2 до 4 баллов:

- ♦ **в вопросах 1–5** – обратите внимание на главу вторую;
- ♦ **в вопросах 6–10** – обратите внимание на главу третью;
- ♦ **в вопросах 11–15** – обратите внимание на главу чет-

вертую;

‣ в вопросах **16–20** – обратите внимание на главу пятую;

‣ в вопросах **21–25** – обратите внимание на главу шестую;

‣ в вопросах **26–30** – обратите внимание на главу седьмую;

‣ в вопросах **31–35** – обратите внимание на главу восьмую;

‣ в вопросах **36–40** – обратите внимание на главу девятую;

‣ в вопросах **41–45** – обратите внимание на главу десятую;

‣ в вопросах **46–50** – обратите внимание на главу одиннадцатую.

Глава 1

Я же все прекрасно знал!

Отдельные сцены из фильмов «Индиана Джонс» и «Последний крестовый поход» дают наглядный пример известной общечеловеческой тенденции «все знать» и одновременно игнорировать имеющуюся информацию.

Неустрасимый исследователь Индиана Джонс и красивая, но с повадками дьяволицы Эльза Шнайдер после долгих приключений находят Святой Грааль – некий похожий на вазу предмет, ради которого они претерпели всевозможные испытания, преодолевая трудности и опасности. Но как только Эльза берет Грааль в руки, начинается землетрясение, почва разверзается у нее под ногами. Внезапно женщина замечает, что она балансирует над бездной. И спасает Эльзу только Индиана Джонс, отважно удерживающий ее за руку.

Грааль выскальзывает из другой руки женщины и падает на земляной выступ за пределами досягаемости наших героев. Эльза тянет свободную руку в отчаянной попытке добраться до Грааля. Индиана предупреждает, что у него не хватит сил удержать ее. «Дай мне вторую руку, – умоляет он, – у меня не хватает сил!» Однако красотка игнорирует жизненно важный призыв, она тянется к Граалю. И вот когда наконец в последнем усилии женщина дотягивается до ча-

ши, ее рука выскальзывает из руки Индианы Джонса, и неразумная красотка летит навстречу неминуемой гибели. Индиана Джонс только что еще раз убедился, насколько опасна попытка достать Грааль. И тем не менее через секунду он сам балансирует над пропастью: он *уже забыл все, что знал*, он дождался своей очереди попытаться ухватить драгоценную чашу. На сей раз папаша Индианы Джонса держит его за руку, в то время как сам герой отчаянно тянется к Граалю. «*Дай мне вторую руку*, – умоляет Джонс-старший, – иначе я тебя не удержу!»

«*Я его Достану!*» – кричит в ответ Индиана Джонс. Сейчас он думает только о том, как сильно хочет завладеть трофеем, хотя всего *лишь несколько минут тому назад* он заклинал глупую Эльзу не делать этого – точно так же, как теперь отец умоляет его самого. К счастью для Индианы Джонса и его многочисленных поклонников, он вновь обретает способность здраво мыслить.

Вот что нам нужно – способность обрести контроль над собой прежде, чем мы совершим что-то страшное, непоправимое или просто глупое. Увы, слишком часто мы успешно падаем в бездну, созданную нашими собственными «героическими» усилиями!

Когда нас покидает разум

Случалось ли с вами, что, когда дело сделано, когда вы уже сказали или совершили что-то, о чем стоит только сожалеть, или вы так и не решились на совершенно очевидный и единственно разумный поступок, вы произносите с зубоватым скрежетом: «Ну как я мог свалить такого дурака?» Вы бьете себя ладонью по лбу и стонете: «Все было так просто! Ну почему я этого не сделал?!» А кто-то, должно быть, поджуживает: «Не понимаю тебя! Ты же все прекрасно знал!»

Нас постоянно информируют о каждом шаге известных личностей из сферы бизнеса и политики, которые, судя по занимаемому ими высокому положению, должны бы быть весьма умными людьми. И вдруг кто-то из них совершает нечто настолько несообразное, что у него рвутся ценные связи, летит к чертям бизнес, он терпит громадные убытки, лишается возможности занять важный государственный пост, сводит на нет усилия всей жизни. Наконец, его имя просто вымазывают грязью в газетах и вечерних телевизионных новостях... Вы только удивляетесь: «О чем же он думал? Что с ним случилось?»

Происшедшее вряд ли поддается физическому объяснению. Нет, его не ударила молния, не накрыла телепатическая волна, пришедшая с Марса. Психологи знают, что существует ряд специфических причин, которые заставляют умных

людей делать то, чего они наверняка никогда бы не совершили, *используй они должным образом свои мыслительные способности.*

Если вы попытаетесь углубиться в причины, по которым утратили способность соображать именно тогда, когда это было особенно необходимо, вы, скорее всего, скажете: «Я просто не подумал», или «Я впал в отчаяние, мозги просто превратились в кашу», или «Я так переживала, так нервничала, что просто проглядела это». Когда задним числом мы говорим: «Я же все знал, но...», мы абсолютно искренни, мы *действительно* знали. Но наше поведение основывалось не на логическом анализе, а на *эмоциях*, которые и навлекли на нас неприятности.

Сила мысли

Наши мысли о той или иной ситуации могут упростить ее либо превратить в неразрешимую проблему, успокоить нас либо встревожить. Взгляд с различных точек зрения изменяет даже восприятие физических страданий. Психологи обнаружили, что солдаты, раненные на поле боя, жаловались на боли гораздо реже, чем гражданские люди, перенесшие, по объективным наблюдениям врачей, травмы аналогичной степени тяжести.

Почему так происходит? Теоретически логично предположить, что одинаковые по тяжести раны вызывают одинаковую боль. Разница заключается в том, *что думают* пострадавшие о своих ранениях. Солдат: «Я покидаю поле боя, но я жив. Ура!» С его точки зрения, рана приносит облегчение. Конечно, дырка в груди – не самое приятное, что может случиться с человеком, но, принимая во внимание заданные условия, жив ведь. А пройди пуля на пару сантиметров выше? И мысль о том, что смерть миновала, успокаивает боль. У гражданского человека ранение вызывает раздумья *о возможности* смерти, а не о вероятности *ускользнуть* от нее. Гражданский человек, если можно так выразиться, живет в сознании своего здоровья, и внезапная травма или рана вызывает тревогу, которая, соответственно, усиливает болевые ощущения.

Есть известная история о том, как один человек хотел одолжить у соседа газонокосилку. История эта как нельзя лучше иллюстрирует влияние мыслей на настроение. Берт хочет попросить у соседей газонокосилку. Выходя из дому, он думает о том, что его сосед Эд – отличный парень и будет рад выручить знакомого. «Старина Эд, – размышляет Берт, – чудесный человек». Но по пути вдруг закрадывается ужасная мысль: «А что, если он не согласится помочь мне?» Берт начинает спорить сам с собой: «Конечно, он мне не откажет. Он же хороший парень. В конце концов, я тоже многое для него сделал». А черные мысли продолжают свое грязное дело: «А что, если он не ценит те жертвы, на которые мне пришлось пойти? А вдруг он из тех эгоистов, которые готовы все взять, а сами ничего отдавать не хотят?» И вот Берт представляет, как сосед дает ему от ворот поворот, прикидывается, будто бы газонокосилка вовсе ему не принадлежит («Неужели он думает, что я поверю его байкам?»), или вспоминает, что как раз сам собрался заняться лужайкой перед домом («Но я-то знаю, что он врет. Видно же, что газон недавно подстригали»), или просто говорит: «Не дам» («Вот жадюга!»).

К тому моменту, когда Берт добирается до дома Эда, он уже настолько уверен в отказе, что считает свою просьбу пустой тратой времени. Он злится из-за того, что проделал путь впустую. И когда Эд окликает его: «Доброе утро, Берт!» – настроение соседа отнюдь не способствует дружеской бесе-

де. Берт что-то цедит сквозь зубы и быстро проходит своей дорогой, делая вид, что озабочен важным делом.

Так что же, дал бы Эд Берту свою газонокосилку? Кто знает? Берт-то наверняка не узнает ответа, поскольку он не предоставил соседу ни малейшего шанса сказать ни «да», ни «нет». Исключительно силой собственной мысли он превратил доброго соседа в эгоистичного скрягу.

Одно несомненно – происходящие в нашей голове процессы влияют на наш образ мыслей, а образ мыслей определяет предпринимаемые нами действия. После развода Джерри печально признался: «Похоже, я не создан для семейной жизни». Он стал избегать отношений с женщинами, которые могли перерасти во что-то серьезное. Джерри мечтал о счастливом браке, но в то же время постоянно думал о том, что он рожден для работы, а не для любви, и потому отрицал всякую возможность заключить новый союз. Линда придерживалась иной точки зрения. После развода она поклялась: «Я получила хороший урок. Больше я не повторю таких ошибок. И в следующий раз сделаю разумный выбор». Линда сохранила открытость новым отношениям. В каждом из описанных случаев определяющим фактором явилось не само событие – развод, а то, что думали о нем Линда и Джерри.

Как распознать шаблонное мышление

Описанные в этой книге десять шаблонов мышления настолько распространены, что наверняка в какие-то моменты жизни вы уже попадали под их влияние, возможно, и не осознавая того. Психотерапевты часто говорят об «Ага!»-эффекте. Например, люди, впервые услышавшие об ошибках мышления, нередко говорят друг другу: «Ага! Это же про меня. Я так и делаю». Или: «Ага! Теперь я вижу, что вот тогда-то я совершил промах». Обнаружение ошибки – первый шаг на пути к избавлению от нее.

Каждая глава этой книги посвящена рассмотрению одной из типичных ошибок, которую допускают отнюдь не глупые люди, и объясняет, каким образом та или иная оплошность влияет на принятие решений, на самочувствие, на восприятие себя самого и окружающих. Но распознавание ошибки есть только самый первый шаг. Вы узнаете, каким образом можно избежать промахов и как избавиться от их вредных последствий.

Далее в книге приводится краткое описание пресловутых десяти ошибок. Но прежде чем вы приступите к чтению, хотим предупредить: вполне вероятно, кто-то не согласится с тем, что та или иная ошибка включена в список или, напротив, в него не попала. Например, под номером шестым у нас

значится максимализм, другими словами, повышенная требовательность или стремление к совершенству. Уместно возражение, что максимализм можно расценить по-разному, но только не навешивать на него ярлык «глупой ошибки». И в самом деле, слова «высокая требовательность» чаще всего звучат как комплимент. Возможно, вы будете настаивать на том, что стремление к совершенству является одной из добродетелей.

Так оно и есть – иногда. Но обычно желание обязательно достичь идеала превращается в ловушку. Если вы, к примеру, решите, что не станете сдавать работу заказчику до тех пор, пока не доведете ее до совершенства (а вам никогда не удастся достичь идеального ее исполнения), вы будете постоянно откладывать сдачу работы. В конце концов заказчик просто расвирепееет. Для него ваша неспособность завершить работу в срок вовсе не означает стремления к совершенству. Прочитав нашу книгу, вы поймете, что определить разницу между продуктивным мышлением и ложными выкладками возможно лишь после анализа результатов. В таких случаях психотерапевты прибегают к терминам «дисфункция» и «дискомфорт». Какие-либо ваши действия или мысль превращаются в ошибку в том случае, когда они *перекрывают* путь тому, что вы на самом деле хотели совершить, или же тогда, когда вы испытываете душевную боль. Таким образом, если высокая требовательность и стремление к совершенству приносят вам успех и удовольствие, ко-

нечно же, для вас они не являются глупыми ошибками. Но если вы видите, что ваша требовательность грозит вам скорее провалом, нежели успехом, если она не доставляет вам особой радости, имеет смысл пересмотреть позиции. Настало время задуматься о своем образе мышления.

Горячая десятка

Как и было обещано, мы приводим список десяти наиглупейших ошибок.

1. *Синдром Маленького Цыпленка.* Есть такая детская сказочка. На Маленького Цыпленка упал с дерева орех и стукнул по голове, но Цыпленок подумал, что на него обрушился небесный свод. Аналогичным образом люди часто приходят к совершенно катастрофическим умозаклучениям, не давая себе труда задуматься хотя бы на минуту. Испуг повергает человека в состояние душевного и умственного паралича.

2. *Чтение мыслей.* Одна из самых бережно лелеемых иллюзий заключается в том, что мы уверены в своем умении читать чужие мысли и в способности окружающих ориентироваться в скрижалях нашей души. «Я ничего не стану ему говорить, он должен сам догадаться!» – очень распространенное утверждение, неизменно ведущее к глубокому разочарованию, когда в конце концов становится ясно, что человек не только не знал того, что он якобы должен сделать, но даже не подозревал о том, чего вы от него ожидали!

3. *Склонность все относить на свой счет.* Многие готовы нести личную ответственность абсолютно за все происходящее. Они в ответе и за чье-то плохое настроение, и за плохую погоду, и за землетрясение на краю света. Естественно, им не остается ничего другого, как только сердиться или

расстраиваться.

4. *Доверие своему пресс-секретарю* – типичная ошибка знаменитостей, но и самые обыкновенные люди, не имеющие в своем распоряжении службы по связям с общественностью, нередко оказываются жертвами аналогичного просчета. Помимо всего прочего, он заключается в святой уверенности, что некое достижение в какой-то одной области автоматически гарантирует успех и во всех остальных сферах жизни без тех усилий, которые в свое время были приложены для первой победы.

5. *Доверие критикам.* Ошибка, противоположная предыдущей, но неприятностей доставляет не меньше. Она заключается в том, что вы без рассуждений принимаете на веру любую критику в свой адрес, не задумываясь: «А судьи кто?»

6. *Максимализм.* Данное качество означает стремление к совершенству во всех областях. Звучит тезис просто замечательно: вряд ли кто-либо будет спорить с тем, что установление высоких стандартов – дело хорошее. Но требовательность становится неуместной, когда ваши стандарты оказываются настолько высоки, что вы не можете даже приблизиться к их уровню. Достаточно глупо стремиться к стопроцентному совершенству и получить нулевой результат.

7. *Болезненное сравнение.* Сравнение и выявление контрастов – достойный способ анализа различий. Но люди часто страдают оттого, что обращают внимание только на те из них, которые говорят не в их пользу, либо когда слепо при-

нимают на веру негативные оценки окружающих. Такой подход просто обескураживает.

8. «А что, если...» Тревога! Тревога!! Тревога!!! Вот к чему ведет мышление типа «А что, если...» Вас беспокоит нечто, чего вообще не существует, или вероятность чего близка к нулю. Таким образом, обоснованные тревоги о здоровье и благосостоянии дополняются пустыми хлопотами, снижающими потенциал, который вы могли бы использовать для противостояния реальным трудностям.

9. «Ты Должен!» Должен. Обычное, повседневное слово, но только не тогда, когда оно означает приказ, не подлежащий обсуждению. Иначе самое обиходное слово превращается в указующий перст, категорический императив, требующий: «Не смей уклониться от указанного пути хотя бы на сотую долю миллиметра – не то горько пожалеешь! Ты будешь виноват, тебе будет стыдно!» Люди, которые часто применяют по отношению к себе слово «должен», сами строят вокруг себя тюремные стены. Они настолько сосредоточены на том, что они должны или должны были бы сделать в прошлом, что у них просто не остается времени задуматься, как это делается в настоящем и что им предстоит совершить в будущем.

10. «Да, но...» Человек, часто употребляющий такое выражение, всегда и во всем находит какие-то отрицательные стороны, которые перевешивают все положительное, или сочиняет фантастические оправдания любым негативным

явлениям. Люди такого склада часто перекрывают дорогу окружающим, да и самим себе.

Применение методов когнитивной терапии для борьбы с ошибками

Методы когнитивной терапии позволяют справиться с каждой из перечисленных ошибок. Они доказали свою эффективность в борьбе с проявлениями эмоциональных крайностей у людей, в такой степени страдавших от тяжелых депрессий, что по утрам больные не хотели просыпаться или переживали приступы панического страха. Методы когнитивной терапии успешно помогают людям избавляться *от рутинных, повседневных эмоциональных ошибок*, сбивающих с толку самых здравомыслящих людей. Если однажды вы почувствуете, что способны сами (с помощью этих методов) осознать и пересмотреть мысли, которые проносятся у вас в голове, вы дадите возможность разуму в трудную минуту прийти вам на помощь. Вы не допустите совершения одной из типичных глупых ошибок, влекущих за собой другие неисчислимы́е просчеты. Здравый смысл сам определит, в какой момент ваши эмоции приготовились захватить власть, и поможет вернуть под контроль события вашей жизни.

Но не является ли данное утверждение, как заявляют иные малосведущие критики, неким эквивалентом психологического макияжа? Не заставляем ли мы себя видеть вещи в лучшем, чем есть на самом деле, свете? Нисколько! Когнитивная терапия основана на методах логического анализа.

Она заставляет нас эффективно использовать мощь человеческого разума для построения непротиворечивых логических конструкций, а не для поиска оправданий (что мы умеем слишком хорошо делать!).

Не предполагают ли предлагаемые нами методы отрицание интуитивных, инстинктивных действий? Ведь и в самом деле иной раз лучшей реакцией оказывается самая первая, инстинктивная. Иногда весь опыт предыдущей жизни подтверждает, что именно таким путем нужно идти. Да, бывает и так. Но слишком часто инстинктивная реакция оказывается лишь прикрытием эмоционального мышления, ведущего нас от ошибки к ошибке. Можно сформулировать ту же самую мысль несколько иначе: иногда вашим здоровым инстинктам не обойтись без поддержки разума.

Представьте себе, что вы находитесь на железнодорожном переезде. На знаке написано: «Стой! Слушай! Смотри!». И в девяноста девяти процентах случаев вы игнорируете знак и проскакиваете через рельсы. Вы предполагаете, что если поезд приблизится к переезду, то перед вами опустится шлагбаум. Но если вы припомните, что шлагбаумы далеко не всегда бывают исправны, здравый смысл подскажет: остановись, оглянись, прислушайся... Если есть дополнительная возможность уберечься, то почему бы ею не воспользоваться?

Новые привычки мышления

Основная идея методики когнитивной терапии состоит в том, что от вредных привычек можно избавиться. Процесс изменения неправильной манеры мышления ничем не отличается от коррекции дурных манер поведения. В наших силах выработать новые привычки, куда более здоровые и полезные, чем старые.

Самое сложное заключается не в отказе от вредных привычек мышления и даже не в усвоении новых, а в доведении их до автоматизма. Данное утверждение справедливо и для физических привычек, верно? Очень просто научиться правильно держать теннисную ракетку. Тренер поставит вам руку, и вы безо всякого труда будете держать ракетку так, как следует, но только до тех пор, пока вы о ней думаете. А ведь главное – добиться того, чтобы менять неправильный захват на новый всякий раз, когда вы берете в руки ракетку, даже в разгар трудного матча. Для этого нужна практика.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.