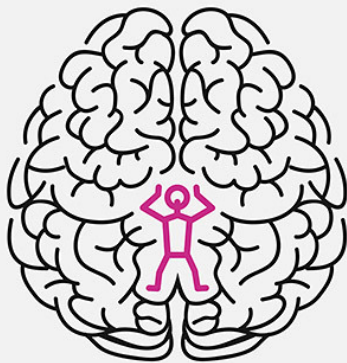


А. ФРИМЕН **Р. ДЕВУЛЬФ**

САМ СЕБЕ
ПСИХОЛОГ

**ОШИБКИ
МЫШЛЕНИЯ,
ИЛИ
КАК ЖИТЬ
БЕЗ СОЖАЛЕНИЙ**



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



**Роуз Девульф
Артур Фримен**

**Ошибки мышления, или
Как жить без сожалений**

Серия «Сам себе психолог (Питер)»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57880583*

*Ошибки мышления, или Как жить без сожалений. / Фримен Артур,
Девульф Роуз: Питер; Санкт-Петербург; 2021
ISBN 978-5-4461-1535-8*

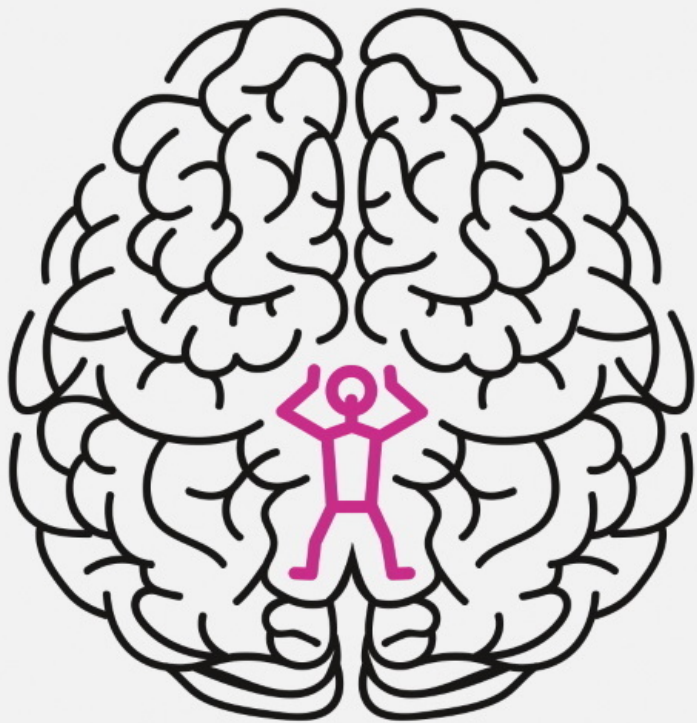
Аннотация

Смотри не ошибись! Смотри не пожалей! Каждый слышал такие фразы в свой адрес много раз в жизни. А возможна ли жизнь без ошибок и сожалений? Артур Фримен и Роуз Девульф, признанные эксперты в области ментального здоровья, утверждают: «Да, возможна!» Как научиться принимать решения с первого раза правильно, вы узнаете из этой замечательной книги, которая давно стала бестселлером в более чем двадцати странах мира.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	7
Предисловие	11
Введение	14
Часть 1	19
Глава 1	19
Наша жизнь – это минное поле	21
Как мы относимся к промахам	23
Откуда появляются «если бы да кабы»	25
Не нужно задаваться вопросом «почему?»	27
Не «почему?», а «что дальше?»	28
Механизм «если бы да кабы»	31
«Свидетели защиты»	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37



**Роуз Девульф,
Артур Фримен**

**Ошибки мышления, или
Как жить без сожалений**

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

**Arthur Freeman, Ph.D.
and Rose
De Wo If**

WOULDA-COULD-A-SHOULDA

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

Права на издание получены по соглашению с Arthur Pine Associates и Synopsis Literary Agency.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или тех-

нические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

Woulda, Coulda, Shoulda

© 1989 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

© Д. Ковпак, предисловие, 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 ис-

следование пациента, глубочайший анализ и многофакторная концептуализация, как у Аарона Бека, прекрасное чувство юмора и виртуозное использование диспутов, диалогов Сократа и метафор, как у Альберта Эллиса, показывают 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 увлекают 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 онлайн его программу обучения для специалистов нашей Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, «крестным отцом» которой он согласился стать. Теперь спе-

циалисты в области психотерапии, психологии и психиатрии могут получать информацию из первых рук, от создателей 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 от 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

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 «Ошибки мышления, или как жить

без сожалений» 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 по-

ведение 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. Прошрое, как тряпина, 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 отозва-

лось 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 ее 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 – 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 от-

крывать все новые и новые возможности.

Часть 1

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 упускал 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

но? Вам уже начинает казаться, что это стало вашим стилем жизни?

Будьте уверены – вы не одиноки! Большинство вспомнит множество таких историй с несчастливым 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 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 кош-

мар. 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 рефлексиируют 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 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, 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, приме-

няя 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 мешают 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 *осознавал*, 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 со-

бой 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».

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 predetermined. 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 иг-

норировать 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 далекоидущие 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, совершенные 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 «полиции 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 превы-

шает 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.

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.