The background is a dark blue field with a fine white dot pattern. In the center is a large white smiley face. Two large white arrows are positioned around the face, one pointing up and to the right, the other pointing down and to the left, creating a circular motion. Various geometric shapes are scattered around: orange and blue diagonal bars, yellow and orange circles, a yellow star, a blue wavy line, a yellow zigzag, and several almond-shaped motifs with internal line patterns in yellow, orange, and blue.

Сьюзан Дэвид

Эмоциональная гибкость

Как научиться радоваться переменам
и получать удовольствие от работы и жизни

Сьюзан Дэвид

Эмоциональная гибкость

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23989324

Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни / Сьюзан Дэвид: Манн,

Иванов и Фербер; Москва; 2017

ISBN 978-5-00100-733-3

Аннотация

Психолог и бизнес-коуч Сьюзан Дэвид более двадцати лет посвятила изучению эмоций и того, как мы с ними взаимодействуем. Она выяснила, что ни ум, ни креативность, ни тип личности не определяют успех. Все дело в том, как мы владеем своим внутренним миром – мыслями, чувствами и как ведем внутренний диалог. Предложенная ею концепция получила название «эмоциональная гибкость», и в 2016 году была признана Harvard Business Review идеей года.

В этой книге вы найдете описание приемов и средств, которые позволят вам найти подход к своим самым трудным переживаниям, понять, какие пораженческие мысли и линии поведения вас ограничивают, научиться подстраиваться под сложный и быстро меняющийся мир и не давать негативным чувствам выбивать себя из колеи. Вы начнете получать

удовольствие от взаимоотношений и увереннее пойдете – вместе со всеми своими «тараканами» – к самым амбициозным целям.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Глава 1. От ригидности к гибкости	7
Ригидность или гибкость?	19
Повернуться к себе лицом	24
Дистанцироваться	25
Идти своим путем	26
Двигаться вперед	27
Глава 2. На крючке	30
Быстрое и медленное мышление	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Сьюзан Дэвид
Эмоциональная гибкость.
Как научиться
радоваться переменам и
получать удовольствие
от работ и жизни

Издано с разрешения Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

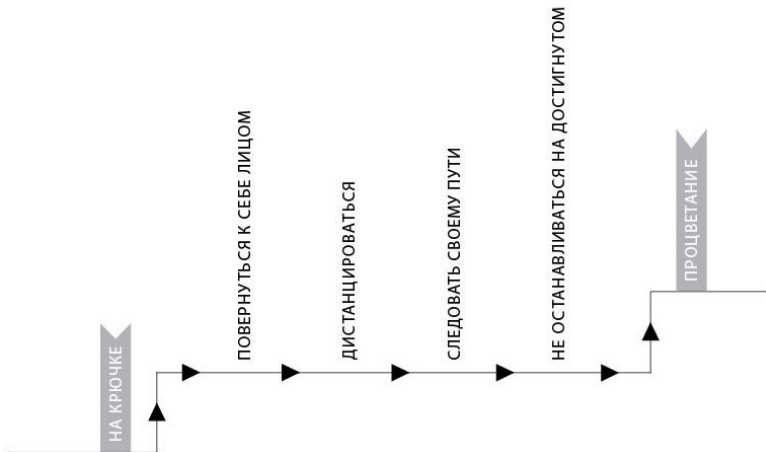
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

*Посвящаю Энтони – любви всей моей жизни – и
моим милым Ноа и Софи, у которых получается
танцевать каждый день*

Глава 1. От ригидности к гибкости



Как-то раз во времена «Титаника» (не фильма, а корабля) один бравый капитан британского военного флота, стоя на мостике своего судна, любовался закатом. Он уже собрался было спускаться в кают-компанию на обед, как вдруг впередсмотрящий доложил:

– Прямо по курсу огни, сэр. В двух милях от нас.

Капитан вернулся за штурвал.

– Двигутся или стоят на месте? – спросил он у впередсмотрящего, потому что радаров в то время еще не изобрели.

– Стоят, сэр.

– Тогда пошлите сигнал, – нетерпеливо распорядился капитан. – «Вы находитесь на курсе, ведущем к столкновению. Измените курс на двадцать градусов».

Ответ пришел через несколько секунд.

– Рекомендуем *вам* изменить курс на двадцать градусов.

Капитан оскорбился: мало того что с ним нагло спорят, так еще и в присутствии младшего по званию!

– Отвечайте! – рявкнул он. – «Я капитан корабля королевского флота Великобритании “Непокорный”, дредноута водоизмещением тридцать пять тысяч тонн. Измените курс на двадцать градусов».

– Очень за вас рад, сэр. Я матрос второго класса О’Райли. Измените курс немедленно.

Капитан, багровея от злости, заорал:

– Говорит флагман адмирала Уильяма Аткинсона-Уиллса! ИЗМЕНИТЕ КУРС НА ДВАДЦАТЬ ГРАДУСОВ!

Помолчав, матрос О’Райли сообщил:

– Говорит маяк, сэр.

* * *

Плывя по океану жизни, мы редко знаем наверняка, каким курсом лучше следовать и что ждет нас впереди. Маяки не освещают нам путь, чтобы уберечь в бурных взаимоотношениях. У нас нет ни впередсмотрящего на баке, ни ра-

дара в капитанской рубке, чтобы вовремя заметить рифы, о которые могут разбиться наши карьерные надежды. Зато мы можем испытывать разнообразные эмоции: страх и тревогу, радость и восторг, и эта нейрохимическая система помогает нам ориентироваться в изменчивых течениях жизненных вод.

Эмоции, от лютой ярости до скрытой нежности, – это мгновенная физиологическая реакция на важные сигналы, получаемые от окружающего мира. Когда наши органы чувств воспринимают информацию – признак опасности, намек на романтический интерес от представителя противоположного пола, свидетельство принятия или отчуждения группой, – наше тело подстраивается под получаемые сигналы: сердцебиение учащается или замедляется, мышцы напрягаются или расслабляются, сознание сосредоточивается на угрозе или успокаивается в компании близкого человека.

Благодаря тому что наш отклик облекается «в плоть и кровь», и наше внутреннее состояние, и поведение синхронизируются с ситуацией, что позволяет нам не просто выживать, а добиваться успехов. Как маяк, на котором служил матрос О’Райли, наша природная система ориентирования, которую эволюция миллионы лет развивала методом проб и ошибок, служит нам куда лучше, когда мы не пытаемся с ней спорить.

Но это бывает нелегко, потому что на эмоции не всегда можно положиться. Иногда они, подобно некоему радару,

помогают нам различить то, что скрыто за неискренностью или притворством, и точно понять, что происходит в действительности. Кому из нас чутье не подсказывало: «этот парень врет» или «хоть подруга и говорит, что у нее все в порядке, что-то ее тревожит»?

Однако в других случаях эмоции ворошат наше прошлое и подмешивают неприятные воспоминания к нашему восприятию действительности. Такие сильные чувства способны полностью нами завладеть, затуманить сознание и швырнуть прямо на рифы. Тогда мы теряем контроль над собой и, к примеру, выплескиваем содержимое своего бокала в лицо обидчику.

Конечно, взрослые люди, испытывая эмоции, как правило, избегают такой их демонстрации, после которой заглаживать вину приходится едва ли не годами. Скорее всего, вы «произведете контролируемый взрыв» эмоций внутри себя. Многие почти постоянно живут на эмоциональном автопилоте, не выбирая и даже не осознавая собственной реакции на обстоятельства. Другие остро ощущают, что тратят огромные силы на сдерживание и подавление своих эмоций, и в лучшем случае воспринимают их как непослушных детей, в худшем – как угрозу своему благополучию. Третьи убеждены, что эмоции не дают им жить так, как хотелось бы, особенно когда речь идет об эмоциях нежелательных, таких как гнев, стыд или тревога. Постепенно реакция на сигналы из внешнего мира становится все более слабой и неадекват-

ной и эмоции сбивают нас с курса, вместо того чтобы действовать в наших интересах.

Как психолог и бизнес-коуч я больше двадцати лет изучаю эмоции и наше взаимодействие с ними. Нередко мои клиенты, когда я их спрашиваю, как давно они пытаются установить контакт, справиться или смириться с самыми сложными своими эмоциями, отвечают: уже пять, десять или двадцать лет. Некоторые даже говорят: «С самого детства».

После этого мне остается только спросить: «И как, по-вашему, у вас получается?»

В этой книге я постараюсь помочь вам лучше осознать свои эмоции, научиться принимать их и жить с ними в мире, а затем начать преуспевать – и все это благодаря повышению эмоциональной гибкости. Приемы и средства, которые я предлагаю, не превратят вас в идеального героя, который ни единого слова не говорит невпопад и никогда не страдает от чувства стыда, вины, гнева, тревоги или неуверенности. Стремление к абсолютному совершенству, как и к абсолютному счастью, ведет только к разочарованию и неудачам. Вместо этого, надеюсь, с моей помощью вы найдете подход к своим самым трудным переживаниям, научитесь получать удовольствие от взаимоотношений, достигать своих целей и вообще жить на все сто.

Но это только «эмоциональная» составляющая эмоциональной гибкости. «Гибкая» составляющая затрагивает также процессы мышления и поведения – те самые привыч-

ки разума и тела, которые могут помешать вам раскрыть свой потенциал, особенно если вы, подобно капитану дредноута «Непокорный», упрямо придерживаетесь одних и тех же реакций даже в новых и незнакомых ситуациях.

Негибкая реакция может быть вызвана тем, что вы уверовали в пораженческие мифы, которые раз за разом себе пересказываете: «У меня никогда ничего не выйдет», «Вечно я ляпну что-то не то!», «Я всегда пасую, когда надо бы отстаивать то, чего я заслуживаю». Негибкость бывает обусловлена совершенно нормальной привычкой выбирать кратчайшие пути в мышлении и опираться на предположения и практические выводы, которые, возможно, помогали вам раньше – в детстве, в первом браке, в начале карьеры, – но уже утратили свою полезность: «Никому нельзя верить», «Меня за это накажут».

Все больше научных исследований показывает, что эмоциональная негибкость – «заклиненность» на мыслях, ощущениях и линиях поведения, которые не приносят нам пользы, – приводит к появлению ряда психологических проблем, включая депрессию и тревожность. Напротив, эмоциональная гибкость – гибкость мыслей и чувств, позволяющая оптимально реагировать на повседневные ситуации, – ведет к благополучию и успеху.

И все-таки развивать эмоциональную гибкость не значит контролировать свои мысли или заставлять себя «думать позитивно». Дело в том, что научные исследования также пока-

зывают, что силой переориентировать человека с негативно-го мышления («Ох, запорю я эту презентацию!») на позитивное («Смотрите и учитесь, моя презентация лучше всех!») обычно не удастся и есть риск сделать только хуже.

Что действительно подразумевает эмоциональная гибкость, так это способность расслабиться, оставить тревоги и жить более осознанно. Речь о том, чтобы самостоятельно выбирать свою реакцию на сигналы своей эмоциональной системы оповещения. Речь о том подходе, который описывал Виктор Франкл, психиатр, прошедший через фашистский концлагерь. В книге «Человек в поисках смысла» он рассказывает, как жить более осмысленной жизнью, чтобы реализовать свой потенциал. Между раздражителем и реакцией¹ есть промежуток, и в этом промежутке человек обладает свободой выбора. Выбирая, как отреагировать на раздражитель, он реализует свою возможность к развитию и свою свободу. Эмоциональная гибкость обращается именно к этому промежутку между чувствами, которые у вас вызывает ситуация, и вашим поведением, продиктованным этими чувствами. Как показывает практика, эмоциональная гибкость помогает людям справиться с самыми разными проблемами: от низкой самооценки до разбитого сердца, от тревожности до депрессии, от прокрастинации до масштабных перемен в жизни и так далее. Но она важна не только для тех, кто переживает

¹ *Между раздражителем и реакцией...* Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.

эмоциональные трудности. Эмоциональная гибкость опирается на различные элементы психологической науки², исследующие черты личности успешных, реализовавших себя людей – в том числе тех, кто, как Франкл, пройдя через крайне тяжелый период, впоследствии достиг огромных успехов.

² ...различные элементы психологической науки... Концепция эмоциональной гибкости черпает сведения из исследований в области социальной, организационной и клинической психологии. Особенно многим она обязана АСТ-терапии (расшифровывается как Acceptance and Commitment Therapy или Acceptance and Commitment Training – терапия/тренинг принятия и ответственности, ТПО), разработанной Стивеном Хайесом, профессором и заведующим кафедрой психологии Невадского университета, и его коллегами; это направление поддерживается многочисленным сообществом теоретиков и практиков из Ассоциации контекстуальной поведенческой науки. Гибкость – это признак здоровья и хорошего самочувствия. Все больше и больше исследований демонстрируют, что низкий уровень развития навыков, связанных с эмоциональной гибкостью, приводит к меньшей степени успеха и благосостояния, в то время как высокий уровень развития этих навыков критически значим для душевного здоровья и благосостояния, а также что эмоциональной гибкости можно научиться. См.: Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 865–878; Biglan, A., Flay, B., Embry, D., & Sandler, I. (2012). The critical role of nurturing environments for promoting human well-being. *American Psychologist*, 67 (4), 257–271; Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26 (1–2), 25–54; Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioral therapy intervention for burnout. *Work and Stress*, 27 (2), 181–199; A-Tjak, J., Davis, M., Morina, N., Powers, M., Smits, J., & Emmelkamp, P. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84 (1), 30–36; Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39 (3), 263–278.

Эмоционально гибкие люди динамичны. Они умеют подстраиваться под сложный и быстро меняющийся мир. Они выносят огромный стресс и преодолевают трудности, не теряя увлеченности, открытости и восприимчивости. Они знают, что жизнь не всегда легка, но остаются верны собственным ценностям и продолжают преследовать масштабные и долгосрочные цели. Бывает, что они сердятся, огорчаются и т. д. (как и все мы!), но относятся к таким эмоциям с интересом и пониманием и в конце концов их принимают. Эмоционально гибкие люди не дают негативным чувствам выбить их из колеи; наоборот, они только увереннее идут – вместе со всеми своими «тараканами» – к самым амбициозным целям.

Эмоциональной гибкостью и в целом приспособляемостью я заинтересовалась еще в детстве. Я выросла в Южной Африке в эпоху апартеида – насильственной сегрегации чернокожего населения; в то время у среднестатистического южноафриканца было больше шансов стать жертвой грабежа или изнасилования, чем научиться читать. Правительственные войска выгоняли людей из дома и пытали; полицейские стреляли в тех, кто просто шел в церковь. Представителей разных рас с детства разделяли во всех сферах общества: мы ходили в разные школы, рестораны, кинотеатры, даже туалеты. И хотя я, белая девочка, не испытала на себе того, от чего страдали чернокожие южноафриканцы, мы с друзьями не могли не видеть, что происходит вокруг нас. Моя подруга

стала жертвой группового изнасилования. Моего дядю убили. Так что я с ранних лет обращала внимание на то, как люди справляются (или не справляются) с окружающими их жестокостью и хаосом.

Когда мне было шестнадцать, моему отцу, которому тогда было всего сорок два, поставили диагноз «рак» и сообщили, что ему осталось жить лишь несколько месяцев. Я переносила это очень тяжело, а главное, в одиночестве: мало кому из взрослых я могла бы довериться, а никто из моих ровесников ничего подобного не переживал.

К счастью, у меня была очень отзывчивая учительница английского. Она велела нам вести дневник, где можно было писать о чем угодно, главное – каждый день сдавать его на проверку. В какой-то момент я начала писать в дневнике о болезни отца, потом о его смерти. Учительница чутко комментировала мои записи и интересовалась моими переживаниями. Дневник стал мне главной опорой, и вскоре я поняла, что эти записи помогают мне выразить и осознать свои чувства и разобраться с ними. Я горевала как и прежде, но благодаря дневнику этот опыт стал менее болезненным. А еще ведение дневника помогло мне понять, насколько важно принимать и рассматривать тяжелые эмоции, а не пытаться их избежать, и подсказало будущую профессию.

К счастью, апартеид в ЮАР уже в прошлом, и хотя мы не избавлены от ужаса и горя, большинству из вас, читающих эту книгу, неведом постоянный страх перед узаконен-

ным насилием и притеснением. Но даже в относительно мирных и процветающих Соединенных Штатах, где я живу уже более десяти лет, очень многим не удастся справиться с трудностями и жить, используя свои возможности по максимуму. Практически все мои знакомые испытывают постоянный стресс, они перегружены требованиями, которые предъявляют работа, семья, здоровье, финансы, и другими личными проблемами – не говоря уже о таких факторах в масштабе всего общества, как экономическая нестабильность, бешеный темп изменений в культуре и бесконечный натиск новых технологий, которые постоянно трансформируют нашу жизнь, не давая сосредоточиться.

Между тем умение делать сразу несколько дел, которое считается едва ли не панацеей от переизбытка работы и впечатлений, не приносит облегчения. Недавно одно исследование выявило³, что влияние многозадачности на продуктивность сравнимо с воздействием алкоголя на способность управлять автомобилем. Другие исследования показывают, что повседневный умеренный стресс⁴ (ребенок в последнюю минуту вспоминает, что у него не собран завтрак в шко-

³ Недавно одно исследование выявило... Strayer, D., Crouch, D., & Drews, F. (2006). A comparison of the cell phone driver and the drunk driver. *Human Factors*, 48 (2), 381–391.

⁴ Другие исследования показывают, что повседневный умеренный стресс... Epel, E., Blackburn, E., Lin, J., Dhabhar, F., Adler, N., Morrow, J., & Cawthon, R. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101 (49), 17312–17315.

лу, сотовый разряжается как раз тогда, когда вам необходимо подключиться к важной видеоконференции, поезд всегда опаздывает, а гора счетов все растет) способен преждевременно состарить клетки головного мозга на десять лет.

Почти все клиенты жалуются мне, что в ритме современной жизни чувствуют себя так, будто попались на крючок и бьются, словно рыба, которую вытащили из воды. Им бы хотелось взять от жизни больше: путешествовать по всему миру, вступить в брак, завершить проект, открыть собственное дело, заняться своим здоровьем, выстроить крепкие отношения с семьей и детьми. Однако то, что они делают изо дня в день, вовсе не приближает их к желаемому (более того, зачастую совсем с ним не соотносится). Сколько бы они ни пытались найти и привнести в свою жизнь то, что им нравится и близко, каждый раз их ограничивают не только фактические обстоятельства, но еще и собственные пораженческие мысли и линии поведения. А те из моих клиентов, у кого есть дети, беспрестанно волнуются еще и о том, как на них сказывается стресс и напряжение родителей. Если вы ждете подходящего момента, чтобы развить в себе эмоциональную гибкость, этот момент настал. Когда земля постоянно уходит из-под ног, нужно быть ловким и быстрым, чтобы сохранять равновесие.

Ригидность или гибкость?

В пять лет я решила убежать из дома. Я обиделась на родителей, уже не помню за что, но в тот момент мне казалось, что единственным разумным решением будет покинуть отчий дом. Я тщательно собрала рюкзачок, взяла из кладовки банку арахисового масла и кусок хлеба, надела свои любимые красно-белые сандалики с божьими коровками и отправилась на поиски свободы.

Рядом с нашим домом в Йоханнесбурге проходила дорога с оживленным движением, и родители настрого мне внушили, чтобы я ни за что, ни при каких обстоятельствах не переходила улицу одна. И вот, приблизившись к повороту, я поняла, что идти дальше в огромный неведомый мир совершенно невозможно. Перейти дорогу было невыносимо – и точка. Так что я поступила как любой послушный пятилетний беглец, которому запретили переходить дорогу, – обошла свой квартал. Потом еще раз, и еще, и еще. Прежде чем мой мятеж бесславно завершился возвращением домой, я несколько часов наматывала круги по кварталу, раз за разом проходя мимо родной двери.

Так или иначе, мы все занимаемся этим же. Мы ходим (или бегаем) кругами по одним и тем же кварталам своей жизни, подчиняясь писаным, неписаным или и вовсе воображаемым правилам, попавшись на крючок такого обра-

за мышления и образа действий, которые не приносят нам пользы. Я часто говорю, что мы движемся как заводные игрушки – натываемся на одни и те же стены, не осознавая, что чуть правее или левее может быть открытая дверь.

Даже если мы признаём, что оказались на крючке, и ищем помощи, люди, к которым мы обращаемся, – родные, друзья, доброжелательные начальники, психотерапевты – не всегда могут нас выручить. У них есть свои проблемы и заботы и свои недостатки.

Между тем потребительская культура поддерживает в нас представление, будто почти все, что нас не устраивает, можно контролировать или исправить, а если не получается – выбросить или заменить. Неудачно складываются отношения? Найдите другого партнера. Недостаточно продуктивно работаете? Используйте специальное приложение. И когда нам не нравится то, что происходит в нашем внутреннем мире, мы подходим к нему с такой же логикой. Идем за покупками, меняем психотерапевта или просто решаем «мыслить позитивно», чтобы своими силами справиться с неприятными переживаниями и неудовлетворенностью.

К несчастью, такие средства плохо помогают. Когда мы стараемся «исправить» неприятные мысли и чувства, то закликиваемся на них. Когда мы пытаемся их подавить, это приводит к появлению других проблем – от бесполезной деятельности до поиска утешения в разнообразных зависимостях. А попытка переключиться с негатива на позитив прак-

тически гарантирует ухудшение состояния.

Многие ищут решение своих эмоциональных проблем в книгах или курсах по саморазвитию, но проблема в том, что нередко подобные программы представляют работу над собой совершенно неправильно. Особенно далеки от реальности те, что призывают к позитивному мышлению. Силой внушать себе радостные мысли крайне трудно, а то и невозможно: мало кому удастся просто «выключить» негативные мысли и заменить их более приятными. Кроме того, такой подход упускает из виду одну важную идею: зачастую так называемые негативные эмоции в действительности приносят вам пользу.

Более того, негативные переживания – это нормально. Мы так устроены, что иногда испытываем отрицательные эмоции. Такова человеческая природа. А чрезмерный упор на позитивное мышление – это очередное радикальное средство, которым наша культура пытается бороться с нормальными колебаниями эмоций, подобно тому как общество порой спешит лечить таблетками детскую гиперактивность или перепады настроения у женщин.

За двадцать лет консультаций, коучинга и исследовательской работы я сформулировала и испытала на практике принципы эмоциональной гибкости, призванные помочь моим многочисленным клиентам достичь в жизни большего. Среди них матери, которые старались заниматься одновременно и семьей, и работой и чувствовали себя загнанными

в угол; послы ООН, борющиеся за детскую вакцинацию в странах, находящихся на военном положении; руководители огромных транснациональных корпораций и просто люди, которые считают, что еще не все извели в жизни.

Некоторые свои выводы я опубликовала⁵ в журнале Harvard Business Review. Я написала, что подавляющему большинству моих клиентов и мне самой свойственно попадаться на крючок ригидных, негативных шаблонов мышления и поведения, и рассказала, как это происходит. Затем я описала модель повышения эмоциональной гибкости, которая позволяет освободиться от этих шаблонов и принести в свою жизнь успешные и долговечные перемены. Статья несколько месяцев оставалась в числе самых популярных публикаций в Harvard Business Review; за короткое время ее загрузили почти четверть миллиона пользователей – а это общий тираж печатной версии журнала. HBR объявил эмоциональную гибкость «Идеей года в менеджменте», тему подхватили другие издания, в том числе Wall Street Journal, Forbes и Fast Company. Журналисты утверждали, что эмоциональная гибкость – это «новый эмоциональный интеллект», прорывная идея, которая изменит представление общества об эмоциях. Я рассказываю об этом не для того, чтобы похвастаться, а потому, что отклик на мою статью ясно показал:

⁵ Некоторые свои выводы я опубликовала... David, S., & Congleton, C. (2013, November). Emotional agility. How effective leaders manage their negative thoughts and feelings. Harvard Business Review, 125–128.

она попала в точку. Оказалось, что миллионы людей ищут новые пути.

В этой книге материалы, исследования и предложения, описанные в статье, значительно расширены и дополнены. Но прежде чем мы перейдем к конкретике, давайте взглянем на картину в целом, чтобы вы понимали, к чему я веду.

Эмоциональная гибкость – это процесс, который позволяет вам жить настоящим, понимая, когда нужно или не нужно менять свое поведение, чтобы оставаться в согласии со своими намерениями и ценностями. Этот процесс не подразумевает, что вы игнорируете трудные переживания и мысли. Нет, вы просто перестаете за них цепляться, рассматриваете их без страха и критики, а затем принимаете, чтобы впустить в свою жизнь грандиозные перемены к лучшему.

Развитие эмоциональной гибкости происходит за четыре шага. Вот что вам нужно будет сделать.

Повернуться к себе лицом

Вуди Аллену приписывают афоризм: «Восемьдесят процентов успеха – это повернуться лицом в нужном направлении». А эмоциональная гибкость начинается с того, чтобы повернуться лицом к себе – осознанно, с интересом и без предубеждения посмотреть на свои мысли, эмоции и поведение. Вы обнаружите, что какие-то из этих мыслей и чувств имеют под собой основание и соответствуют ситуации – а какие-то застряли у вас в психике неизвестно когда и зачем, будто попсовая песня, которая неделями крутится в голове.

Но независимо от того, отражают ли они действительность или опасно искажают, эти мысли и чувства – часть нашей личности, и мы можем научиться с ними работать, не становясь их рабами.

Дистанцироваться

Следующий шаг после того, как вы заглянули в свои мысли и чувства, – это отделить их от себя и рассмотреть непредвзято: вы думаете о том-то и переживаете то-то, но вы – это не ваши мысли и чувства. Так создается тот самый промежуток между чувствами и реакцией на них, промежуток, в котором нет суждения и предубеждения. Если этот промежуток есть, нам удастся осознать сложные и неприятные эмоции непосредственно в момент их появления и выбрать, как на них отреагировать. Наблюдение со стороны не дает мимолетным переживаниям взять над нами верх.

Дистанцируясь, мы открываем для себя более широкую картину происходящего – учимся видеть себя как шахматную доску⁶, на которой могут разыгрываться бесчисленные партии, а не как фигуру со строго ограниченным набором ходов.

⁶ *...учимся видеть себя как шахматную доску...* Метафора позаимствована из Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Идти своим путем

Итак, вы разложили по полочкам и успокоили свои ментальные процессы и создали необходимый промежуток между собой и своими мыслями. Теперь можно сосредоточиться на том, что на самом деле образует вашу личность, – на основополагающих ценностях и главных целях. Когда мы выявляем в себе пугающие, болезненные или деструктивные эмоциональные переживания и признаем их, а затем отстраняемся от них, мы получаем возможность задействовать ту часть себя, которая смотрит в будущее – интегрирует наше мышление и эмоции с долгосрочными целями и желаниями и помогает найти новые, более удачные способы их реализовать.

Каждый день вы принимаете тысячи решений. Пойти ли после работы в спортзал или лучше в бар, там как раз «счастливые часы»? Брать или не брать трубку, если звонит друг, на которого вы обижены? Такие моменты принятия маленьких решений я называю *точками выбора*⁷. В этих точках ваши главные ценности, подобно компасу, указывают вам верное направление и не дают сбиться с пути.

⁷ ...я называю *точками выбора*. Идея впервые использована в David, S. (2009, September). Strengthening the inner dialogue, материалы мастер-классов для Ernst & Young.

Двигаться вперед

Принцип корректировки

Как правило, программы личностного развития рисуют грядущие изменения в жизни как достижение грандиозных целей и полное преобразование человека. Однако исследования показывают, что в действительности серьезнее всего повлиять на вашу жизнь способны, напротив, небольшие осознанные изменения, которые вы совершаете в согласии со своими ценностями. Особенно это заметно, когда речь идет о корректировке привычных, повседневных элементов жизни – эффект от многократного повторения накапливается постепенно, а в результате позволяет свершиться огромным переменам.

Принцип балансира

Когда мы наблюдаем за выступлением гимнастки-чемпионки, нам кажется, что сложные движения даются ей без всяких усилий. Все дело в ее гибкости и развитых мышцах-стабилизаторах – так называемом мышечном корсете. Если внешнее воздействие выводит спортсменку из равно-

веса, мышцы-стабилизаторы помогают ей восстановить баланс. Но для того чтобы ставить рекорды, она должна все время выходить за пределы своей зоны комфорта – учиться исполнять все более сложные движения. Каждому важно найти свой баланс между задачами, требующими напряжения сил, и уверенностью в своих возможностях: чтобы не останавливаться на достигнутом и в то же время не ломаться под тяжестью взятого на себя, а радоваться новым задачам, с энтузиазмом их встречать и вдохновляться ими.

Предпринимательница Сара Блейкли (основатель бельевой компании Spanx⁸, в свое время – самая молодая миллиардерша в мире, сама заработавшая состояние) рассказывала, что каждый вечер за ужином отец говорил каждому из детей: «Расскажи-ка, что у тебя сегодня не получилось». Не для того, чтобы задеть или унижить, – вовсе нет! Отец таким образом призывал детей расширять свои границы: ведь когда пробуешь нечто новое и сложное, сталкиваться с трудностями естественно и даже полезно.

В конечном счете развивать эмоциональную гибкость стоит ради того, чтобы поддерживать и укреплять в себе стремление достигать новых высот и расти как личность на протяжении всей жизни.

⁸ ...Сара Блейкли (основатель бельевой компании Spanx... Caprino, K. (2012, May 23). 10 lessons I learned from Sarah Blakely that you won't hear in business school. Forbes.

* * *

Надеюсь, что эта книга послужит вам картой на пути к реальным изменениям в поведении – к новому образу действий, который поможет вам жить так, как вы хотите, и превратить самые сложные свои переживания в источник энергии, вдохновения и идей.

Приступим.

Глава 2. На крючке

$$\begin{array}{ccccccc} \text{ВНУТРЕННЯЯ} & & \text{ВИДЕОРЕД} & & \text{ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ} & & \\ \text{ШАРМАНКА} & + & \text{КОГНИТИВНОГО} & + & \text{УДАР} & = & \text{ПОПАДАНИЕ} \\ & & \text{СЛИЯНИЯ} & & & & \text{НА КРЮЧОК} \end{array}$$



Успех или провал голливудского сценария зависит от «крючка» – простой идеи в его основе, которая способна заинтересовать публику, привести сюжет в движение и сохранять напряжение до самого конца. Такой крючок невозможен без конфликта, и именно ради того, чтобы увидеть, как этот конфликт разрешится, мы досматриваем фильм до конца.

Меня как психолога больше всего «цепляют» книги и фильмы, в которых конфликт – или по крайней мере значи-

тельная его часть – разворачивается во внутреннем мире героя. Бедствующий актер не понимает женщин, но вынужден притвориться женщиной в реальной жизни, чтобы получить работу («Тутси»). Неопытная девушка боится серьезных отношений («Сбежавшая невеста»). Или вот один из лучших крючков: профессиональный наемный убийца, получив удар по голове, приходит в себя среди перестрелки, не зная, кто он и что ему нужно («Идентификация Борна»).

Даже если мы не катаемся в кабриолетах по пальмовым аллеям и не обедаем с кинозвездами, каждый из нас в некотором смысле голливудский сценарист. Мы ежеминутно сочиняем сценарии, которые транслируются у нас в голове. Различие в том, что в наших историях крючок – это не восторженное любопытство, притягивающее зрителя к экрану. Это ловушка пораженческих эмоций, мыслей или поведения.

Разум человека – это машина для придания смысла, и большая часть нашей жизни – это работа над осмыслением миллиардов сигналов сенсорной информации, осаждающих нас ежедневно. Мы наделяем впечатления смыслом, организуя все, что видим и слышим, все переживания и взаимоотношения в связный сюжет. «Вот я, Сьюзан, просыпаюсь утром. Я лежу в кровати. Маленькое млекопитающее моего биологического вида, которое по мне прыгает, – это мой сын Ноа. Раньше я жила в Йоханнесбурге, теперь живу в Мас-сачусетсе. Мне сейчас надо встать и подготовиться к сего-

дняшной встрече. Это моя работа. Я психолог и встречаюсь с людьми, чтобы помогать им по мере сил».

Эти сюжеты служат одной цели: мы рассказываем их сами себе, чтобы организовать свои впечатления и не сойти с ума.

Проблема в том, что все мы порой ошибаемся. Людей, чей сюжет непоследователен или вовсе оторван от реальности, мы можем называть психически нездоровыми. Но хотя большинству из нас не чудятся голоса и не кружит голову мания величия, мы нередко отклоняемся от истины в своих сюжетах – порой не сознавая того.

Затем мы безоговорочно принимаем эти «убедительные» рассказы на веру, как будто они и есть правда, вся правда и ничего, кроме правды. Эти сюжеты независимо от их соответствия действительности были «записаны у нас на подкорку» еще в начальной школе, а то и в младенчестве. Мы находим убежище в сказках, где одна фраза или абзац тридцати-сорокалетней давности – которые мы, возможно, никогда не пытались проверить или подтвердить, – отражают всю полноту нашей жизни. Практически у каждого найдется свой ложный сценарий.

«Родители развелись сразу после моего рождения, так что это я виноват в том, что моя мать – алкоголичка».

«В нашей семье все были очень общительными, я одна такая замкнутая, поэтому меня никто и не любит».

И так далее, до бесконечности.

Такие же ложные сюжеты, но попроще, мы придумыва-

ем в повседневной жизни. Я сама ловила себя на этом. Вот вам пример. Несколько лет назад один коллега как бы между прочим сообщил мне по голосовой почте, что он хочет у меня позаимствовать – то есть украсть – один термин и вынести в заглавие книги, которую пишет. «Надеюсь, ты не против» – то есть он даже не спрашивал разрешения, а просто ничтоже сумняшеся констатировал факт.

Не против? Еще как против! Он взял *мой* термин, который я сама планировала использовать как заглавие. Я проклинала тот день, когда неосторожно упомянула эту идею при нем на конференции. Но что я могла поделать? Не драться же с ним!

Я подавила гнев и сделала то, что пришло бы на ум большинству: позвонила супругу, чтобы выговориться. Однако мой муж Энтони – врач, и когда он взял трубку, то сказал только: «Сюзи, я сейчас не могу разговаривать – неотложная операция, пациент ждет». Еще одна несправедливость – и на этот раз от собственного мужа!

Логика ситуации – в этот момент ему на самом деле важнее спасти пациенту жизнь, чем поговорить со мной, – несколько не умерила мою разгорающуюся ярость. Как муж мог так со мной обойтись, да еще именно тогда, когда мне настолько нужна его поддержка?! Эта мысль скоро перешла на следующую ступень обобщения: «Он никогда и ни в чем меня не поддерживает». Мой гнев усиливался, а вместе с ним и решимость не брать трубку, когда Энтони перезвонит. Я

попалась на крючок.

Ага. Вместо того чтобы поговорить с коллегой и спокойно, но однозначно дать ему понять, что я не одобряю его поступок, а затем подумать над решением, которое удовлетворило бы всех, я два дня дулась и не разговаривала с мужем, который вообще был ни при чем, но «никогда и ни в чем меня не поддерживал»!

Шикарно, правда?

И дело не только в том, что эти сомнительные, далеко не всегда реалистичные сюжеты, которые мы себе рассказываем, вызывают у нас внутренние конфликты, заставляют понапрасну тратить время или приводят к семейной ссоре. Гораздо серьезнее то, что в результате возникает конфликт между тем миром, который описывают наши сценарии, и миром, в котором мы хотим жить, где мы способны преуспевать и развиваться.

За день мы в среднем произносим около 16 000 слов⁹. Но наш внутренний голос – наши мысли – говорит намного больше. Сознание болтает неслышно, но не замолкает ни на минуту, без остановки бомбардируя нас наблюдениями, комментариям и заключениями. Более того, этот несмолка-

⁹ ...в среднем произносим около 16 000 слов... Mehl, M., Vazire, S., Ramirez-Esparza, N., Slatcher, R., & Pennebaker, J. (2007). Are women really more talkative than men? *Science*, 317 (5834), 82. В этом милом эксперименте на протяжении нескольких дней записывали живую речь участников, чтобы оценить гендерные различия речевой активности. Вывод: «Распространенный стереотип о болтливости женщин несостоятелен».

ющий голос – *ненадежный рассказчик*, как выразились бы литературоведы. Вспомните Гумберта Гумберта из «Лолиты» или Эми Данн из «Исчезнувшей» – их версиям событий невозможно полностью доверять. Наш внутренний рассказчик тоже может иметь предубеждения, путаться, оправдываться или обманываться. Хуже того, он не *затыкается*. Вы еще можете сдержаться и не высказывать вслух каждую мысль, что приходит вам в голову, но отгородиться от этих мыслей вовсе? Ну-ну.

Хотя утверждения, всплывающие со дна этой бурной реки, мы часто принимаем как факты, большинство из них на самом деле – коктейль из оценок и суждений, подкрепленный нашими эмоциями. Иногда эти мысли – положительные и полезные, иногда – негативные и вредные. В любом случае интонация нашего внутреннего голоса редко бывает нейтральной или бесстрастной.

Например, в данный момент я сижу за письменным столом, работаю над этой книгой, но дело продвигается медленно. «Я сижу за столом». Это простая мысль, основанная на факте. «Я пишу книгу» – тоже. И «Я медленно пишу».

Пока вроде бы все в порядке. Но дальше появляется риск, что объективные наблюдения скатятся в оценочные суждения. Сюжет, который я себе рассказываю, способен легко перерасти в крючок, и я повисну на неясной, непродуманной идее, хлопая жабрами, словно окунь, который скоро окажется на сковородке у рыбака.

«Я слишком медленно пишу» – самокритичная оценка, которая очень легко рождается из наблюдения «Я медленно пишу». Другой вариант: «Я пишу медленнее, чем большинство других авторов». Здесь мысль, основанная на факте, превращается в сравнение. «Я не уложусь в срок» – добавим тревожности. И наконец, приговор, в котором подытожено все: «Я сама себя обманывала, когда подсчитывала, сколько напишу к этому сроку. Почему я не могу быть с собой честной? У меня никогда ничего не получится». А начинали мы с того, что я сижу за столом и медленно пишу книгу.

Убедитесь сами, как легко перейти от факта к суждению, а от него – к самокритике и тревоге. Вот вам упражнение на переворот сознания. Подумайте о каждом из следующих пунктов по очереди.

Ваш телефон

Ваш дом

Ваша работа

Ваши родственники

Ваш вес

Среди первых ассоциаций могут быть и факты: «На прошлой неделе мы были в гостях у родителей жены», «В понедельник мне сдавать проект». Но посмотрите, как быстро появляются суждения, оценки, сравнения и тревоги.

«Мой телефон... старье, давно пора купить новую модель».

«У меня дома... вечно бардак».

«Моя работа... это ад на земле».

«Мои родственники... слишком балуют наших детей».

«Мой вес... слишком велик, пора опять садиться на диету».

На групповых тренингах я иногда прошу участников анонимно перечислить сложные ситуации и назвать мысли и эмоции, которые они вызывают. Вот несколько вредных «историй о себе», которые рассказала одна группа высокопоставленных руководителей, и ситуации, их породившие.

Кто-то добился успеха: «Наверное, я чем-то хуже. Почему не я?»

Работа в офисе: «Моя жизнь не удалась. Кругом бардак, и жена с детьми на меня обижаются, потому что мы давно уже никуда не ходим вместе».

Работа над сложным заданием: «Что же я копаюсь так долго? Ничего я не умею, иначе давно бы уже закончила».

Не дали повышение: «Я дурак и слабак. Позволил себя обойти».

Поручили совершенно новую задачу. «Кошмар! Ничего у меня не получится!»

Публичное мероприятие: «Я двух слов связать не смогу от волнения, а все подумают, что я дикарь какой-то».

Негативные отзывы: «Меня уволят».

Встреча со старыми друзьями: «Я неудачник. У всех такая интересная жизнь. И зарабатывают они куда больше, чем я!»

Попытка похудеть: «Я жирная свинья. Пора это признать и сдаться. Все вокруг такие стройные и красивые».

И вот вам подсказка¹⁰, почему так легко повиснуть на крючке, начиная вроде бы с нейтральных мыслей.

«Жил-был у бабушки серенький...»

«Козлик», верно? Это несложно – слово само пришло вам в голову.

Попадание на крючок практически неизбежно потому, что на очень многие вопросы мы отвечаем себе так же машинально.

Крючок – это, как правило, ситуация из повседневной жизни: серьезный разговор с начальником, общение с неприятным родственником, выступление на публике, спор с мужем или женой о семейном бюджете, плохие оценки у ребенка в школе или обычные пробки на дорогах.

И вот в такой ситуации у вас включается автопилот: вы делаете язвительное замечание, подавляете или скрываете свои чувства, прокрастинируете, хлопаете дверью, замыкаетесь в себе, устраиваете истерику...

Когда вы реагируете на автопилоте – независимо от того, какую именно неконструктивную реакцию он выбирает, – вы уже на крючке. Это такой же предсказуемый результат, как «козлик», пришедший вам в голову сразу после слов «Жил-был у бабушки серенький...». Крючок с наживкой прямо у

¹⁰ И вот вам подсказка... Использованный в оригинале пример с песенкой “Mary had a little lamb” принадлежит Стивену Хайесу.

вас перед носом, и вы ее заглатываете не задумываясь.

Попадание на крючок начинается с того, что вы воспринимаете мысли как факты.

Я не умею этого делать. Сколько раз пробовал, не получается.

Зачастую вы начинаете избегать ситуаций, которые вызывают такие мысли.

Не буду даже пробовать.

Или вы постоянно воспроизводите одну и ту же мысль.

В тот раз на меня все пальцем показывали.

Иногда – допустим, когда друзья или родные из лучших побуждений дают вам такой совет, – вы стараетесь волевым усилием избавиться от этих негативных мыслей.

Нельзя так думать – это неконструктивно.

Или вы собираете волю в кулак и принуждаете себя сделать то, что вам неприятно, – даже если вас побуждает к этому только сам крючок, а не что-то по-настоящему для вас значимое.

Надо попытаться. Нужно приучиться получать от этого удовольствие во что бы то ни стало.

Эта внутренняя шарманка не только сбивает вас с пути, но еще и отнимает силы. Она оттягивает на себя ценные умственные ресурсы, которым вы могли бы найти гораздо лучшее применение.

А еще сильнее цепляет нас на крючок то обстоятельство, что очень многие наши привычки мышления на самом деле

запрограммированы на слияние мыслей с эмоциями, чтобы создавать единую мощную реакцию.

Представьте, что вы начали изучать¹¹ новый межгалактический язык. На нем одна из фигур, изображенных на этом рисунке, называется «буба», а другая – «кики». Преподаватель предлагает вам угадать, какая из них какая. Скорее всего, фигуру слева вы назовете «кики», а фигуру справа – «буба».



Авторы этого эксперимента, В. С. Рамачандран и Эдвард Хаббард, обнаружили, что так реагирует 95 процентов лю-

¹¹ Представьте, что вы начали изучать... Первым продемонстрировал последовательное соотнесение формы и звука немецкий психолог Вольфганг Келер: выдуманное слово «малума» отождествляли с округлой фигурой, а «такете» – с угловатой. Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). Synaesthesia – a window into perception, thought and language. *Journal of Consciousness Studies*, 8 (12), 3–34.

дей. Даже двухлетние малыши¹², которые еще не освоили закономерности какого-либо языка, делают такой же выбор. От кампуса Калифорнийского университета в Сан-Диего, где преподает Рамачандран, и каменных стен Иерусалима до далеких берегов озера Танганьика в Центральной Африке, где говорят на суахили, – везде преобладает одна и та же реакция, «зашитая» в мозг. Независимо от языка, культуры и алфавита слуховой центр человека, которому показали две бессмысленные фигуры, за секунды определяет, что слово «кики» более «острое», а «буба» – «мягкое и округлое».

Считается, что такое соотношение формы и звука¹³ проис-

¹² *Даже двухлетние малыши...* Maurer, D., Pathman, T., & Mondloch, C. J. (2006). The shape of boubas: Sound-shape correspondence in toddlers and adults. *Developmental Science*, 9 (3), 316–322.

¹³ *...такое соотношение формы и звука...* Пациент С., бывший врач, после повреждения угловой извилины продолжал бегло изъясняться по-английски и даже верно ставить диагнозы на основе списка симптомов. Однако когда команда Рамачандрана зачитала ему двадцать пословиц, С. не смог объяснить ни одной. Он оказался заперт в мире буквальных значений и уже не воспринимал более глубоких метафорических смыслов. Например, «Не все то золото, что блестит» он объяснил как призыв к осмотрительности при покупке ювелирных изделий. Синестезия – необычный феномен, который встречается у одного-двух процентов населения, – может объясняться гиперсвязным перекрещиванием сигналов. Это эффект «буба/кики», доведенный до крайности. Синестетики в основном мыслят нормально, однако некоторые стимулы воспринимают как нормативно, так и нестандартно. Например, цифра воспринимается одновременно как цифра и цвет («5» может быть красного цвета, а «6» – фиолетового), звук ассоциируется с цветом (до-диез синий) или цветом («А» на вкус как недозревший банан). Впервые описал этот феномен Фрэнсис Гальтон в 1880 году. Синестезия обычно передается по наследству и чаще встречается у творческих лю-

ходит отчасти потому, что угловая извилина – область мозга, в которой вырабатывается это заключение, – расположена на пересечении осязательного, слухового и зрительного центров. Она занимается слиянием чувственной информации, интегрирует звуки, ощущения, символы и жесты и, возможно, даже отвечает за формирование метафор в речи. «Кричащая одежда», говорим мы, или «острый сыр», хотя гавайская рубашка не издает никаких звуков, а порезаться куском выдержанного чеддера проблематично. (Кстати, люди с поврежденной угловой извилиной могут полностью сохранить речевые навыки, но теряют способность воспринимать метафоры. Это же характерно и для низших приматов, у которых угловая извилина почти в восемь раз меньше нашей.)

Способность к слиянию чувственной информации не только помогает поэтам и писателям создавать красивые выражения. Также она, к несчастью, настраивает нас на то, чтобы попасть на крючок и не срываться с него. Причина в том, что мы не формулируем мысли нейтрально, с инопланетным хладнокровием мистера Спока из *Star Trek*: «Мне только что пришло в голову, что конкурент пытается меня подставить.

дей. См.: Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). Synaesthesia – a window into perception, thought and language. *Journal of Consciousness Studies*, 8 (12), 3–34. Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2003). Hearing colors, tasting shapes. *Scientific American*, 288 (5), 52–59. Описанную роль угловой извилины в понимании метафор оспаривают Криш Сатьян и его соавторы из университета Эмори. Исследование продолжается. Simon, K., Stilla, R., & Sathian, K. (2011). Metaphorically feeling: Comprehending textural metaphors activates somatosensory cortex. *Brain and Language*, 120 (3), 416–421.

Занятно».

Напротив, наши мысли всегда дополняются целым спектром визуальных образов, символов, индивидуальных толкований, суждений, умозаключений, выводов и действий. Благодаря этому наша умственная жизнь такая яркая и интенсивная – но по этой же причине мы не всегда объективны и можем поддаваться навязчивым мыслям независимо от того, насколько они верны или конструктивны.

В суде присяжным обычно показывают фотографии вскрытия, но редко – снимки с места преступления. Дело в том, что хаотичные, жестокие, кровавые фотографии оказывают сильное эмоциональное воздействие, а это, как часто опасаются судьи, способно чрезмерно повлиять на логичность и беспристрастность выводов присяжных. Снимок тела жертвы при ярком освещении на металлическом операционном столе не располагает к пристрастным суждениям. А вот фотографии с места преступления могут изобиловать мелкими деталями, которые очеловечивают жертву (рамка с фотографией ребенка на комод, забрызганном кровью, развязанный шнурок на стоптанных кроссовках) и подчеркивают ее страдания. Такие эмоционально заряженные снимки могут глубоко взволновать присяжных и настроить на мстительность: «Убитый был так похож на меня! Да, у обвиняемого неплохое алиби, но кто-то должен заплатить за это ужасное преступление!»

Яркость нашего когнитивного мышления, слитого с эмо-

циями и усиленного ими, — это эволюционное приспособление, которое сослужило нам отличную службу во времена, когда нам каждый день угрожали змеи, львы и враждебные соседние племена. Столкнувшись с хищником или врагом, первобытный человек не располагал временем на отвлеченные размышления: «Мне угрожает опасность. Какие у меня есть варианты действий?»

Нашим далеким предкам, чтобы выжить, требовалось умение чувствовать опасность в буквальном смысле нутром — мгновенно истолковывать смысл событий так, чтобы эндокринная система выделила нужный гормон и обусловила подходящую автоматическую реакцию из краткого списка: замереть, бить или бежать.

Когда мне было двадцать с небольшим и я жила у матери, мою подругу и ее молодого человека изнасиловали и избили у них в квартире. Преступники проникли к ним в дом и ждали, пока они вернутся из ресторана. Подобные жуткие преступления, как я уже говорила, были в Йоханнесбурге обычным делом. После случившегося нервы у меня были на пределе. Однажды вечером, возвращаясь домой откуда-то издалека, я заблудилась и заехала в очень опасный район. Поколесив по нему, все-таки нашла правильный маршрут, но у меня появилось ощущение, что кто-то едет за мной следом. Впрочем, до самого дома я так никого и не увидела. Я пошла в дом, решив, что вещи из машины заберу позже. Где-то через полчаса, когда вышла и направилась к ней, все

казалось тихим и спокойным. Но тут я услышала какой-то резкий звук и подняла голову. На меня шли два мужика с пистолетами. Я была еще на взводе, натерпевшись страха за время поездки, к тому же вспомнила о нападении на моих друзей – и сразу же заорала во весь голос. Цветистые грубые ругательства, которыми я сыпала, цитировать не стану (я далеко не кисейная барышня, но поверьте, таких слов в книгах печатать не стоит). Мужики устали на меня: такого они не ожидали и сами испугались. (Воображаю, что им пришло в голову, когда они увидели такую ненормальную без санитаров!) Они перемахнули через кусты и скрылись. Я по сей день благодарна тому смешению сенсорных ощущений в мозге, которое позволило мне увидеть, вспомнить, почувствовать, услышать и отреагировать одновременно.

Тем не менее эта замечательная способность предрасполагает и к попаданию на крючок. К счастью, в современном мире большинство проблем и даже угроз, с которыми мы сталкиваемся, нечетки и отдалены во времени. Это уже не «А-а-а! Змея!». Это «А не уволят ли меня?», «Хватит ли моих сбережений на старость?» или «Не оттого ли моя дочка начала хуже учиться, что слишком увлеклась этим балбесом Питерсеном?». Но из-за тесной связи с эмоциями наши мысли, включая самые простые жизненные сценарии, которые мы воспроизводим у себя в голове, – приближение старости, школьная любовь чада – способны вызвать автоматический отклик в виде тревоги, страха и чувства немедленной

угрозы.

Как превратить случайную мысль в опасный крючок

Внутренняя шарманка + Видеоряд когнитивного слияния + Эмоциональный разряд = Крючок

1. Вначале мы прислушиваемся к **внутренней шарманке**...

Мы с Джейн давно не проводили время вместе. Мне все некогда. Надо бы чаще находить время для дочери. Но где его взять, когда столько работы? Я ничего не успеваю. Вот у Мишель Смит всегда есть время, чтобы общаться со *своей* дочкой. Она замечательная мать. Правильно расставила приоритеты. А со мной-то что не так? Да все не так.

2. Благодаря **когнитивному слиянию** к шарманке добавляется видеоряд из воспоминаний, визуальных образов и символов...

Как же быстро растет моя доченька! Кажется, я сама еще недавно была школьницей – помню, как пахло печенье, которое мне мама пекла. Надо бы что-нибудь испечь для Джейн. Уже представляю, как она окончит школу, уедет из дома (наверняка еще с этим балбесом Рикки Питерсеном!) и будет меня ненавидеть. Да зачем

же этот клиент мне пишет по работе в субботу? Я ему сейчас расскажу, что я о нем думаю! *Нет, Джейн, я не могу отвезти тебя в магазин! Что значит «почему»? Матери работать надо!*

3. Подключаем эмоциональный удар...

Поверить не могу, что сорвалась на мою любимую девочку. Я так перед ней виновата. Никто в старости воды не подаст – дочь меня ненавидит. Раньше я так любила свою работу, а теперь ненавижу, потому что она не дает мне быть с семьей. Я мерзкая, жалкая неудачница. Моя жизнь – сплошной бардак.

Эмоциональный удар – лишь один из множества «спец-эффектов», благодаря которым наши сценарии осмысления собственной жизни становятся такими яркими и впечатляющими – даже если сюжет на сто процентов фантастичен. В XVII веке поэт Джон Мильтон¹⁴ сказал о человеческом разуме так: «Он в себе обрел свое пространство и создать в себе из Рая – Ад и Рай из Ада он может»¹⁵. С другой стороны, в каждой культуре найдется поговорка на тему «если бы да кабы». Да, разум создает собственный мир, но нет, одними аффирмациями и позитивным мышлением проблемы не решаются. Более того, эзотерические решения, которые предлагают лепить поверх проблем наклейки со смайликами, делают только хуже. Поэтому, чтобы уверенно двигаться впе-

¹⁴ В XVII веке поэт Джон Мильтон... Milton, J. (2009). Paradise lost. New York: Penguin Classics (впервые опубликовано в 1667 году).

¹⁵ Пер. А. Штейнберга. Прим. перев.

ред, нужно ответить себе на вопрос: кто главный – мыслящий или мыслимое?

Но все-таки отчасти проблема объясняется тем, как устроено наше мышление.

Быстрое и медленное мышление

В 1929 году бельгийский художник Рене Магритт шокировал мир искусства картиной под названием «Вероломство образов». Наверняка она вам знакома: изображение курительной трубки, под которым написано: *Ceci n'est pas une pipe* – «Это не трубка».

На первый взгляд может показаться, что это обычный для сюрреалиста эпатаж, абсурдное утверждение, провоцирующее публику. Но на самом деле это произведение напоминает нам о том, как мы обрабатываем информацию – и как наш разум, забегая вперед и срезая дорогу, может привести нас к ложным выводам или загнать в опасные когнитивные шаблоны.

Когда мы смотрим на «Вероломство образов», в действительности видим масло с пигментами, нанесенное кистью на холст таким образом, чтобы заставить нас подумать о курительной трубке. Но Магритт совершенно прав: это не трубка. Это двумерное воплощение наших представлений о трубке. А трубку Магритта можно было бы выкурить только одним способом – изорвать холст и забить его в настоящую трубку. Художник по-своему сообщает, что изображение вещи – это не сама вещь, или, по выражению философа Альфреда Коржибски¹⁶, «карта не есть территория».

¹⁶ ...философа Альфреда Коржибски... Korzybski, A. (1933). A non-Aristotelian

Человеку нравится создавать умственные категории и затем распределять по ним окружающие предметы, переживания и даже окружающих. Для тех, что не подходят к той или иной категории, заводится своя категория: «тех, что никуда не подходят». Категории бывают полезны: например, когда вы делите акции на высокорисковые и низкорисковые, чтобы легче было выбрать инвестиционные варианты, подходящие для достижения ваших финансовых целей.

Но когда мы слишком сильно привыкаем к жестким, заранее определенным категориям и подстраиваемся под них, происходит так называемая преждевременная когнитивная фиксация, то есть мы пользуемся привычными негибкими реакциями на новые идеи, события, людей, даже на самих себя. Подобные упрощенные категории и возникающие на их основе моментальные суждения часто называют эвристическими алгоритмами (то есть правилами, основанными на практическом опыте). Алгоритмы бывают как разумными ограничениями¹⁷ («Я не заказываю еду в уличных кафе Стамбула в августе»), так и опасными шорами (расовые или

system and its necessity for rigor in mathematics and physics. *Science and Sanity*, 747–761. Доклад впервые представлен на съезде Американской ассоциации содействия развитию науки 28 декабря 1931 года.

¹⁷ *Алгоритмы бывают как разумными ограничениями...* Сильные и слабые стороны эвристических алгоритмов применительно к гибкости описаны в Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865–878. Также см. Ambady, N., & Rosenthal, R. (1992). Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 111 (2), 256–274.

классовые предубеждения) и средствами сурового самоограничения («Я не танцую»).

Как и смешение мыслей и эмоций, склонность распределять все, что мы наблюдаем, по категориям и затем делать быстрые привычные выводы появилась у нас не просто так. Жить гораздо проще, если не приходится анализировать *каждое*

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.