

Psychology
workbook

ЭЛЕЙН ЭЛЛИОТТ-МОСКВА

МЫСЛИ ИНАЧЕ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

ТЕХНИКИ КПТ, ПОМОГАЮЩИЕ РАЗВИТЬ НОВОЕ МЫШЛЕНИЕ

Это книга, которая изменит вашу жизнь. Автор предлагает мощные практические инструменты для борьбы с предубеждениями в отношении изменений и преодоления трудностей. Идеи и техники, которые вы здесь найдете, будут полезны в любой области вашей жизни.

— Роберт Л. Лихи,

доктор философии, директор Американского института когнитивной терапии, автор бестселлеров «Лекарство от нервов», «Свобода от тревоги», «Победи депрессию прежде, чем она победит тебя» и др.



Psychology workbook

Элейн Эллиотт-Москва

**Мысли иначе, чтобы
изменить жизнь к лучшему.
Техники КПТ, помогающие
развить новое мышление**

«Питер»

2022

УДК 316.6
ББК 88.52

Эллиотт-Москва Э.

Мысли иначе, чтобы изменить жизнь к лучшему. Техники КПТ, помогающие развить новое мышление / Э. Эллиотт-Москва — «Питер», 2022 — (Psychology workbook)

ISBN 978-5-4461-2346-9

В своей более чем двадцатилетней практике Элейн Эллиотт-Москва наблюдала, что далеко не все люди, стремящиеся к саморазвитию, достигают успеха. Она обнаружила, что дело не только в намерении и мотивации человека, но и в том, какое у него мышление. Книга помогает читателям избавиться от самоограничивающих установок и убеждений ригидного мышления и заменить их мышлением роста, которое повысит устойчивость и уверенность в себе, сформирует основу для изменения жизни. В книге также представлено множество практик и упражнений из КПТ. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 316.6
ББК 88.52

ISBN 978-5-4461-2346-9

© Эллиотт-Москва Э., 2022
© Питер, 2022

Содержание

Отзывы о книге	6
Предисловие	8
Введение	9
Часть 1. Формирование мышления роста	11
Глава 1. Сдерживает ли вас ригидное мышление?	11
Важность образа мышления	13
Как может помочь эта книга	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Элейн Эллиотт-Москва
Мысли иначе, чтобы изменить
жизнь к лучшему. Техники КПТ,
помогающие развить новое мышление

ELAINE ELLIOTT-MOSKWA, PhD

GROWTH MINDSET WORK BOOK

CBT Skills to Help You Build Resilience, Increase Confidence & Thrive through Life's Challenges

© 2022 by Elaine Elliott-Moskwa and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2023

© Издание на русском языке ООО «Прогресс книга», 2023

© Серия «Psychology workbook», 2023

© ООО Издательство «Питер», 2023

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Слова о личностном росте звучат заманчиво до тех пор, пока ваши установки и поведение не начнут тормозить прогресс. Благодаря этой рабочей тетради вы сможете вовремя замечать такие ловушки и реагировать на них, применяя стратегии для закрепления успеха. Если вы действительно хотите улучшить качество жизни, воспользуйтесь информацией из этой книги, чтобы развить мышление роста, которое поможет вам в этом.

Кристин А. Падески, доктор философии, соавтор книг «Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь» (СПб.: Питер, 2019)

Благодаря исследованиям в области когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и когнитивистики стало известно, что влияет на уровень счастья человека и его удовлетворенность жизнью. В книге «Как развить мышление» Элейн Эллиотт-Москва блестяще описывает, как эффективно использовать проверенные методики КПТ для формирования мышления роста. Шаг за шагом читатель будет учиться выявлять и преодолевать препятствия на пути к мышлению роста и осваивать стратегии КПТ для создания полноценной осмысленной жизни.

Деннис Гринбергер, доктор философии, соавтор книги «Разум рулит настроением», директор Центра лечения тревоги и депрессии в Ньюпорт-Бич, Калифорния

Книга, которая изменит вашу жизнь. Как часто вы думали: «Я не смогу этого сделать»? Элейн Эллиотт-Москва дает нам мощные практические инструменты для борьбы с предубеждениями в отношении изменений и преодоления жизненных трудностей. Книга проста для понимания, информативна и полезна. Идеи и техники, которые вы здесь найдете, будут полезны в любой сфере жизни. Это подробный план для мышления в стиле «Да, я смогу».

Роберт Л. Лихи, доктор философии, директор Американского института когнитивной терапии и автор книги «Свобода от сожалений. Если бы я знал» (СПб.: Питер, 2023)

Элейн Эллиотт-Москва написала отличную книгу, которая поможет мыслить иначе, чтобы изменить жизнь. Подход Элейн основан на простой и мощной идее: мышление оказывает сильное влияние на психическое здоровье. Опытный клиницист и одна из ведущих ученых в этой области, Эллиотт-Москва создала замечательную книгу, которую я настоятельно рекомендую к прочтению.

*Стефан Г. Хофманн, доктор философии, лауреат премии Гумбольдта, профессор Марбургского университета имени Филиппа в Германии, соавтор книги *Learning Process-Based Therapy**

О чем может быть книга по самопомощи, если не о личностном развитии, а оно начинается, по словам Элейн Эллиотт-Москва, с развития мышления роста. Автор пособия, авторитетный специалист в этой области, делится большим количеством методик КПТ для возвращения нового,

ориентированного на личностный рост мышления. Если вы в тупике, вас одолевают тревога или грусть, возьмите эту книгу – освойте техники из нее и начните расти.

Майкл А. Томпкинс, доктор философии, член Американского совета по профессиональной психологии, содиректор Центра когнитивной терапии в Области залива Сан-Франциско, автор книг «Избавление от тревоги и депрессии. Простые практики, которые помогут управлять своим настроением и чувствовать себя лучше» (The Anxiety and Depression Workbook and Anxiety and Avoidance)

Элейн Эллиотт-Москва написала замечательное пособие, которое поможет перейти от ригидного мышления к мышлению роста. Эта книга будет полезна для всех. Личная история автора здесь переплетена с примерами из профессиональной практики, что помогает читателю постепенно менять образ мышления, устранять препятствия на пути к цели, развивать стрессоустойчивость и добиваться успеха.

Лесли Сокол, доктор философии, избранный президент Международной ассоциации когнитивно-поведенческой терапии (IACBT), член Ассоциации поведенческой и когнитивной терапии (ABCT), основательница Академии когнитивной и поведенческой терапии (A-CBT), соавтор книги «Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое руководство»

На основе своей научной работы по стрессоустойчивости Элейн Эллиотт-Москва написала захватывающую, обязательную к прочтению книгу о преобразовании ригидного мышления в мышление роста. Благодаря этому пособию мы узнаем, что ригидное мышление – это привычка и мы способны ее побороть, развивая мышление роста. Насыщенная примерами книга «Мысли иначе, чтобы изменить жизнь к лучшему. Техники КПТ, помогающие развить новое мышление» – отличный источник информации о том, как принимать вызовы и превращать их в успех.

Лата К. Макгинн, доктор философии, профессор психологии Университета Йешива, соучредитель компании Cognitive and Behavioral Consultants и соавтор книги «Планы лечения и вмешательства при депрессии, тревожных расстройствах и лечении ОКР» (Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders and Treatment of OCD)

Элейн Эллиотт-Москва вложила много сил в это практическое руководство по выработке мышления роста. Выполняя упражнения из него, читатель перестает считать проблемы чем-то неизменным и непреодолимым. На развитие мышления роста ориентируются разные направления и организации. Элейн подходит к нему с личной и профессиональной точек зрения. Основывая свою работу на КПТ, Эллиотт-Москва использует силу науки для помощи читателю в расширении его потенциала.

Линн Макфарр, доктор философии, профессор Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, президент Международной ассоциации когнитивно-поведенческой терапии (IACBT) и основатель Союза когнитивно-поведенческой терапии (CBT), штат Калифорния

Предисловие

Элейн Эллиотт-Москва – одна из моих первых аспиранток, и одна из лучших. Она провела потрясающее исследование, которое касалось того, как поставленные цели влияют на развитие упорства и стрессоустойчивости и наоборот. Выяснилось, что те, кто был нацелен на изучение новой и сложной информации, переносили неудачи более стойко, чем те, кого беспокоило измерение и подтверждение своих способностей. При столкновении с проблемами вторые были более беспомощны и уязвимы для стресса.

Докторская диссертация Элейн послужила основой для развития теории ригидного мышления (при котором люди считают некоторые свои качества, например умственные способности, неизменными) и мышления роста (когда человек верит, что может развить эти качества благодаря упорному труду, верно подобранным стратегиям и помощи извне).

Доктор Эллиотт-Москва работала научным сотрудником в Центре когнитивной терапии Пенсильванского университета под руководством Аарона Т. Бека, отца КПТ. И ее зацепило! Именно там началась ее блестящая карьера с более чем тридцатилетней практикой в области КПТ. Эллиотт-Москва учредила стипендиальную программу по когнитивной терапии в Массачусетской больнице общего профиля при Гарвардской медицинской школе и является президентом Академии когнитивно-поведенческой терапии.

Кроме того, десятилетия исследований показали, как мышление роста влияет на личностное развитие в отношении достижений и благополучия в целом. И все это время доктор Эллиотт-Москва была связующим звеном между этими исследованиями и практикой КПТ.

И вот наконец она написала эту новаторскую книгу – лучшую из когда-либо прочитанных мною – о том, как совместить в своей жизни теорию и практику. Иначе говоря, как разобраться в своем мышлении, чтобы внести в жизнь желаемые изменения и достичь любых целей. Увлекательные примеры из жизни людей с разными типами мышления, которые позволяют читателю разобраться в своем сознании, тоже не оставили меня равнодушной. Наконец, пошаговая программа личностного развития через формирование мышления роста показывает, как Элейн не только воодушевляет людей мужественно принимать новые вызовы в их жизни, но и помогает действовать более обдуманно и эффективно.

Настоятельно рекомендую эту книгу к прочтению – она изменит вашу жизнь.

Кэрл Дуэк, доктор философии, автор книги Mindset («Образ мышления»)

Введение

Когда я писала эту книгу, со мной случилось то же, что происходит и с другими людьми, которые стремятся сделать что-то значимое для себя. Я хотела помочь будущим читателям преуспеть в преодолении жизненных трудностей. Книг я никогда не писала, но у меня был план: создать пособие по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для развития мышления роста, несмотря на жизненные препятствия. Пособие должно было включать в себя информацию от ведущих специалистов в этой области и мой опыт, полученный в ходе научно-исследовательской деятельности и терапевтической практики. Что могло помешать мне? Ригидное мышление.

Писать книгу оказалось непросто. Пришлось заняться саморазвитием: научиться иначе применять полученные навыки и освоить новые. Иногда прогресс был медленным. Я ошибалась, выслушивала критику, узнавала об успехах коллег. Неизбежные разочарования, с которыми вы сталкиваетесь на пути к чему-то важному для вас, будь то карьера, отношения, физическое или эмоциональное здоровье, лишь подкрепляют ригидное мышление, препятствуя прогрессу. Такой тип мышления не патология, а коварная бесполезная привычка. Это не просто установка на ограниченность своих способностей. Мыслить ригидно могут и те, кто считает себя весьма талантливым. Именно наше представление о своих способностях определяет то, как мы справляемся с трудностями на пути к цели.

Ригидное мышления предвзято: вы считаете, что у вас есть определенные способности или качества – выдающиеся или ограниченные, – изменить которые едва ли получится. А вот благодаря установке на рост вы можете улучшить имеющиеся навыки или черты характера и выработать новые, независимо от степени развития в вас этих качеств. Вы будете готовы принять любой вызов и станете более устойчивыми к трудностям (адаптируясь и учась на ошибках), а окружающие дадут вам ресурс для развития. Тот, кто думает с позиции ригидного мышления, всегда переживает о своих неизменных способностях и качествах: «Умен ли я? Талантлив ли? Привлекателен? Быть может, я неудачник?» Он выстраивает свой мир так, чтобы избежать нежелательных ответов на эти вопросы, выбирая безопасные и легкие задачи, уклоняясь от неудач и отказываясь от помощи, чтобы не дать другим заметить свои изъяны.

Даже несмотря на то, что обычно я придерживаюсь мышления роста, при написании этой книги я иногда невольно попадала в ловушку ригидного мышления. Но благодаря методикам из этой самой книги мне каждый раз удавалось вовремя распознать его явные признаки и вернуться к мышлению роста, чтобы завершить свой проект.

Зачем нужна книга самопомощи по мышлению роста? Есть очень много книг, посвященных влиянию образа мышления на нашу жизнь, но осознание важности установки на рост не гарантирует того, что вы будете придерживаться такого типа мышления постоянно. Точно так же, как понимание важности позитивного и рационального мышления, здорового питания и занятий спортом не означает, что вы будете придерживаться всего этого. Как было бы здорово после осознания пагубного влияния ригидного мышления запросто переключаться на мышление роста, пользоваться всеми его преимуществами и достигать успеха!

Ригидное мышление – бесполезная привычка, мешающая справляться с жизненными сложностями. Осознать, что вы попали в его ловушку, а затем переключиться на мышление роста не так-то просто. К примеру, как можно успешно развиваться и идти дальше по жизни, если вы, сами того не сознавая, застряли в ригидном мышлении («Я недостойн любви») после разрыва отношений? Как продвигаться вперед с установкой на рост и добиваться своего, увязнув в ригидном мышлении («У меня нет талантов») после неудачного собеседования?

Так как же осознать важность образа мышления в своей жизни и начать успешно внедрять в нее установку на развитие? По мере прочтения этой книги вы шаг за шагом научитесь

выявлять ригидное мышление, избавляться от него и возвращаться на путь успеха вместе с мышлением роста, а конкретные когнитивно-поведенческие инструменты помогут вам в этом.

Работ по формированию мышления роста у детей и подростков написано очень много, но подобной литературы для взрослых, где применялись бы эмпирически обоснованные инструменты КПТ, довольно мало. Более того, вместо этого некоторые авторы просто говорят о важности работы над ригидным мышлением.

Это книга для тех, кто хочет избавиться от ригидного мышления и сохранить мышление роста, а еще для читателей «Гибкого сознания» (Dweck, 2006)¹. Пособие предназначено и для специалистов в области психического здоровья, управленцев, тренеров по личностному росту, родителей и преподавателей. Описанные техники отсюда пригодятся для помощи пациентам, сотрудникам, клиентам, детям и учащимся для поддержания мышления роста и борьбы с ригидным мышлением.

Почему я написала эту книгу? Автор «Гибкого сознания» доктор философии Кэрол Дуэк была моим куратором в магистратуре и научным руководителем докторской диссертации в Лаборатории человеческого развития² Гарвардской высшей школы образования. Моя работа была опубликована в ведущем научном журнале и цитировалась более пяти тысяч раз. Позднее мы вместе с Дуэк публиковали статьи и лекции, посвященные работе над преобразованием мышления. Моим наставником был и доктор Аарон Т. Бек, отец когнитивной терапии, у которого я проходила обучение в Центре когнитивной терапии Пенсильванского университета. Я была консультантом у доктора Дэвида Бернса, автора книги «Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений»³, во время его работы в Пресвитерианском медицинском центре Пенна и помогала ему в создании учебной программы по когнитивной терапии в Массачусетской больнице общего профиля при Гарвардской медицинской школе.

В настоящее время я занимаю должность президента Академии когнитивной и поведенческой терапии, ведущей сертифицированной организации в этой области. Изложенные в этой книге когнитивно-поведенческие стратегии самопомощи я применяю и в своей частной практике в Принстоне. Моя цель – объединить научный и клинический опыт, превратив работу Дуэк и ряд исследований в книгу по самопомощи, которая опирается на научно обоснованные методики. Вот уже более двадцати лет я помогаю людям выбираться из ловушки ригидного мышления и развивать мышление роста в тех заветных сферах, в которых они не реализуют свой потенциал. Я много раз видела, как мышление роста меняет жизни – оно преобразило и продолжает преобразовать и мою.

¹ Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. – М.: МИФ, 2022. – *Примеч. пер.*

² Сейчас это Программа человеческого развития и психологии. – *Примеч. ред.*

³ Бернс Д. Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений. – М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.

Часть 1. Формирование мышления роста



Глава 1. Сдерживает ли вас ригидное мышление?

Представьте себе двух аспирантов, которые ищут работу. Они оба занимаются исследованиями в области микробиологии и добились определенного прогресса в написании своей докторской диссертации, у них одинаковое количество публикаций и отличные оценки. Проще говоря, у этих научных сотрудников одинаковый уровень знаний и опыта в одной и той же области. Допустим, каждого из них пригласили на собеседование, включающее в себя презентацию своего исследования с ответами на вопросы, за которой следуют пять сорокаминутных интервью с потенциальными руководителями и коллегами. До собеседования остается две недели.

Один из претендентов, Джим, сразу начинает готовить свою презентацию. Прогресс есть, но парень постоянно критикует себя. Готовясь к выступлению, он начинает думать: «А вдруг я не произведу нужного впечатления? А вдруг моих знаний будет недостаточно?» Преодолевая тревогу, Джим продолжает писать речь, но все равно то и дело отвлекается. Он представляет себе отказ работодателя, думает, что о нем скажут на кафедре после провального собеседования. Он убеждает себя: «Преподаватели разочаруются во мне, подумают, что я ни на что не годен». Молодой человек неустанно работает над выступлением, говоря себе: «Это мой единственный шанс. Мне нужно выступить идеально. В случае неудачи я потрачу месяцы на поиск другого места работы, если вообще смогу ее найти». Он пренебрегает своими обязанностями на кафедре и изнуряет себя работой над презентацией.

В это время Джим встречает двух других аспирантов, которых недавно приняли на работу как раз в ту компанию, куда он хочет устроиться. Джим чувствует себя неловко, говоря себе: «Что они подумают, если мне не предложат работу? Они посчитают мою диссертацию бесполезной». Джим сомневается в себе и в своей работе, поэтому в ночь перед собеседованием не может уснуть. В постели он ворочается, не переставая переживать о том, что не сможет отвечать на вопросы и не найдет нужных слов во время собеседования. Он все сильнее сомневается в своих способностях и даже подумывает о том, не позвонить ли в отдел кадров и не отменить ли встречу, сославшись на плохое самочувствие.

Теперь сравним его с другим претендентом, Робом. Напомню, что у них одинаковый уровень знаний и опыта в области микробиологии. За две недели до собеседования Роб тоже начинает работать над презентацией. Это непросто, иногда он чувствует себя немного подавленным, но потом говорит себе: «Важно хорошо выступить, а, учитывая сложность моей темы, это будет непросто. Как установить контакт со смешанной аудиторией, где кто-то может быть незнаком с моим исследованием?» Он раз за разом переписывает свою речь, а после просит одного из кураторов посмотреть итоговый вариант, чтобы получить какой-нибудь ценный совет. Роб встречает однокурсницу, которую недавно наняла та же фирма, и интересуется ее точкой зрения. Он спрашивает, какие вопросы задавали ей во время собеседования и что было для нее самым неожиданным, расспрашивает девушку о компании. Роб заинтересован в этой работе, но понимает, что в процессе собеседования может получить представление о корпоративной культуре и понять, действительно ли ему подходит компания.

Дата встречи все ближе. Роб признается себе, что может не получить работу, но все же сам процесс собеседования рассматривает как возможность узнать что-то о компании и шанс почувствовать себя более комфортно на других интервью. Он говорит себе: «Если меня не возьмут, придется приложить больше усилий для поиска новых вакансий и установления контактов с некоторыми выпускниками моего направления». Вечером накануне собеседования Роб волнуется, но это чувство не окрашено негативом. Он несколько раз повторяет речь, а затем расслабляется за просмотром фильма и ложится спать в обычное время. Он чувствует себя подготовленным и понимает, что все равно не сможет предугадать все задаваемые вопросы.

Почему Джим и Роб так по-разному реагируют на одно и то же сложное собеседование? Как получилось, что тревога Джима настолько сильна, что он теряет сон и даже подумывает об отмене собеседования? Почему претенденты по-разному относятся к своим кураторам и сокурсникам и их подход к подготовке к интервью тоже отличается? Как вы думаете, что же произойдет с каждым из них на самом собеседовании? Какой будет их реакция на неудачу во время презентации? И, если их не примут на работу, что произойдет с парнями в дальнейшем?

Вот еще один пример.

Джессика и Гейл вышли замуж в двадцатилетнем возрасте и стали домохозяйками, поддерживая своих мужей в их начинаниях. Сейчас женщинам за пятьдесят, их дети учатся в колледже. И тут мужья неожиданно сообщают им, что у них другие отношения, и требуют развода.

Джессика чувствует себя опустошенной. Она думает: «Как он мог так поступить со мной после всего, что я для него сделала?» Она ревнует к новой подруге мужа и глубоко унижена его отвержением. Отказывается от встреч с друзьями и своих увлечений, опасаясь, что другие будут смотреть на нее с презрением или жалостью. Она считает, что моментально превратилась из победительницы в неудачницу, из любимой в недостойную любви.

Проходит время, и Джессика возобновляет общение с некоторыми друзьями. Большую часть разговоров она сводит к перемыванию костей бывшему мужу и поиску одобрения своих ядовитых замечаний. Теперь женщина тратит всю свою энергию на мысли о мести. Бывший супруг превратил ее в ничтожество, и ему не удастся так просто уйти и жить долго и счастливо. Джессика решает не выходить на работу, чтобы получить максимальные алименты. Она пытается настроить детей против отца, ведь представлять себе, как они проводят время со счастливой парой, невыносимо. Позже она решает, что мужчины не стоят потраченных на них усилий и новые отношения ей не нужны. Но в глубине души Джессика начинает сомневаться в своей привлекательности и успешности.

Теперь обратимся к Гейл, которая узнает ту же шокирующую новость. Она тоже опустошена, обижена и сбита с толку – как и любой другой человек в такой ситуации. На то, чтобы принять уход мужа к другой, у нее ушли месяцы.

Но Гейл обращается за помощью к друзьям. Привыкнуть к новой жизни в одиночестве трудно, но она не заикливается на этом. Женщина старается проводить время с друзьями за приятными занятиями. Гейл спрашивает мнения у друзей, которые уже сталкивались с трудностями развода. Она понимает, что статус одинокой женщины может изменить ее отношения с некоторыми людьми, и все же пытается сохранить активность, заводя новые знакомства.

Ее цель – добиться справедливого и в то же время мирного развода. Гейл обижена, но не запрещает своим взрослым детям общаться с отцом. Проходит время, она анализирует свой неудавшийся брак и думает над тем, чего хотела бы от будущих отношений. Женщина не уверена, нужны ли они ей, но не вычеркивает этот пункт из своей жизни. Она начинает задумываться над тем, чтобы выйти на работу, и о том, какие первые шаги для этого нужно сделать. Гейл советуется с бывшими коллегами и собирает информацию. Иногда она чувствует тревогу и неуверенность, но одновременно начинает замечать множество открывающихся перед ней возможностей.

Как получается, что женщины так по-разному реагируют на это неожиданное, нежелательное событие? Почему Джессика погрязла в негативных эмоциях, а Гейл продолжает двигаться вперед, несмотря на то что тоже обижена? Обе реагируют на одну и ту же ситуацию – тяжелый развод. Так почему же их отношения с окружающими складываются по-разному?

В этих двух примерах люди с одинаковым опытом демонстрируют совершенно разную реакцию в схожих ситуациях. Независимо, работа это или личная жизнь, в их мыслях, эмоциях и действиях мы можем проследить две характерные реакции. Это вымышленные примеры, но они основаны на опыте людей, с которыми я работала в течение последних тридцати лет. Я потратила годы на изучение этих реакций, чтобы помочь людям быть успешными и развить устойчивость при столкновении с проблемами и неудачами.

Важность образа мышления

В своей книге Кэрол Дуэк (2006) описывает, как представители разных слоев общества демонстрируют четко определенные паттерны поведения. Она выделяет два типа мышления, которых люди придерживаются относительно своих способностей и качеств, и показывает, как это влияет на успех в сфере образования, бизнеса, науки, спорта и построения межличностных отношений.

*Ригидное мышление*⁴ – это установка на наличие у себя определенных способностей или качеств – возможно, выдающихся, а возможно, нет – и почти полную невозможность их изменения (Bandura, Dweck, 1985). *Мышление роста* – установка на то, что любые качества можно развить или приобрести. Моя ранняя работа с Дуэк послужила основой для дальнейших исследований обоих образов мышления. В них подчеркивалась важность сопоставления целей *обучения* и *успешности* (становиться лучше либо выглядеть в выгодном свете) при определении того, принимают ли люди вызовы, противостоят ли негативным мнениям и показывают ли себя с лучшей стороны, несмотря на трудности (Elliott, Dweck 1988). Впоследствии Дуэк и другие ученые продемонстрировали, что на эти цели влияет образ мышления (Robins, Pals, 2002; Blackwell, Trzesniewski, Dweck, 2007; Mangels et al., 2006). Исследования показали, что люди с мышлением роста берут на себя больше задач (Mueller, Dweck, 1998; Beer, 2002; Kray, Haselhuhn, 2007), более устойчивы к трудностям (Wood, Bandura, 1989), лучше адаптируются и учатся на ошибках (Blackwell, Trzesniewski, Dweck, 2007; Mueller, Dweck, 1998; Kammrath, Dweck, 2006). От окружающих такие люди получают ресурс для развития своих способностей или качеств (Hong et al., 1999; Nussbaum, Dweck, 2008).

⁴ В русском переводе книги К. Дуэк термины «ригидное мышление» и «мышление роста» переводятся как «установка на данность» и «установка на рост» соответственно. – *Примеч. пер.*

Людей с ригидным мышлением всегда беспокоит неизменность своих способностей и качеств: «Умен ли я? Талантлив? Привлекателен? Быть может, я неудачник?» Они выстраивают свой мир так, чтобы избежать нежелательных ответов на эти вопросы, выбирая безопасные и легкие задачи, уклоняясь от неудач и отказываясь от помощи, чтобы не дать другим заметить свои изъяны.

Ригидное мышление похоже на поездку в самую отдаленную точку необитаемой пустыни на автомобиле с неисправным датчиком уровня топлива. Вы спрашиваете себя: «Сколько бензина у меня осталось? Хватит ли его мне, чтобы добраться до места? Сколько я еще проеду? Что случится, если топливо закончится? Думаю, его достаточно, чтобы добраться до конечной точки, но что, если это не так? Есть ли вообще в этом смысл? Не лучше ли просто съехать на обочину?» Вы ощущаете сильную тревогу и страх, чувствуете, что от этого зависит ваша жизнь.

Результаты исследований показали, что некоторые люди склонны к ригидному мышлению, а некоторые – к мышлению роста (Robins, Pals, 2002). Но важно и то, что, исходя из тех же результатов, мышлению роста можно научиться, работая над мыслями, чувствами и поступками (Nussbaum, Dweck, 2008; Aronson, Fried, Good, 2002; Good, Aronson, Inzlicht, 2003; Blackwell, Trzeniewski, Dweck, 2007; Hong et al., 1999).

Как может помочь эта книга

Возможно, вы читаете эту книгу, потому что осознаете важность мышления роста. Или вы уже сформировали его и хотите научиться применять более эффективно и последовательно. Возможно, вы прочитали «Гибкое сознание» Дуэк и пережили озарение: нашли сферы жизни, где вы придерживались ригидного мышления, и быстро смогли переключиться на мышление роста. Это замечательно. Или, быть может, вы уже усердно работаете над формированием такого образа мышления и хотите большего.

Мышление роста может стать мощным подспорьем для преодоления жизненных трудностей и достижения успеха во многих областях. Идея довольно проста – увязнув в ригидном мышлении, нужно переключиться на мышление роста. Но ее не так просто осуществить. Одна из проблем в том, что ригидное мышление иногда трудно распознать. И даже осознавая их, переключиться на мышление роста может быть очень сложно, даже несмотря на видимые преимущества. Понимание проблемы еще не означает, что внедрить в жизнь изменения для ее решения будет легко. Представьте, что вы питчер, который хочет улучшить крученую подачу⁵. Тренер говорит вам, что нужно укоротить шаг, изменить угол наклона локтя и хват. Вы внимательно наблюдаете за тем, как он показывает, что нужно делать. Но едва ли у вас получится повторить с первого раза. Это сложно, ведь у вас уже есть привычная манера закручивания мяча. Для освоения нового способа требуются упорные тренировки. Итак, понимание техники подачи не означает ее изменения – понимание разницы между ригидным мышлением и установкой на рост не равносильно переменам в сознании.

На переключение с ригидного мышления на мышление роста требуется время. Даже если вы начинаете осваивать мышление роста для совершенствования своих умений или качеств, препятствия ригидного мышления остаются – они могут сбить вас с пути и вернуть к нему. Например, можно перестать смотреть на жизнь с позиции роста и улучшения из-за болезни. Негативная оценка способна заставить сомневаться в своих способностях. Серьезная ошибка может привести к тому, что вы почувствуете себя неспособными двигаться вперед в чем-то важном для вас. Рассказ о знакомом, который добился того, о чем мечтали вы, может вынудить опустить руки. Или вы внезапно обнаружили у себя ригидные мысли, о существовании которых

⁵ Бейсбольный сленг. – *Примеч. пер.*

не подозревали, то есть ригидное мышление могло контролировать ваши мысли, чувства и поведение без вашего ведома.

Я много лет изучаю мышление и, даже несмотря на это, до сих пор ловлю себя на ригидном мышлении. Я проводила исследования вместе с Кэрол Дуэк, обучалась КПТ у Аарона Т. Бека и в течение двадцати лет помогала своим клиентам перейти от ригидного мышления к мышлению роста с помощью техник КПТ, но мое собственное ригидное мышление чуть не погубило эту книгу.

Хочу поделиться своим опытом, чтобы помочь вам понять, как этот тип мышления может помешать личностному росту. Но для этого мне нужно вернуться к самому началу. Кэрол Дуэк предложила мне стать соавтором главы в одной научной книге (Dweck, Elliott-Moskwa, 2010), а позже я согласилась стать соавтором статьи для журнала, в которой обсуждалось применение исследований образа мышления в когнитивно-поведенческой терапии. Поначалу я была в восторге от возможности написания такой статьи, поэтому сразу же набросала план и отправила его в журнал – редактору он понравился. Но потом я погрузилась в прокрастинацию – мне стало немного скучно. Это было странно – я считала, что буду отдавать всю себя этому проекту, но искала любую возможность его не делать и в итоге вообще от него отказалась. Но чувство вины за это продолжало камнем висеть на моей шее. Я пыталась замотивировать себя: «Я должна закончить эту статью. Что со мной не так?»

Много месяцев спустя мне позвонила сестра, учительница начальных классов, и сказала, что пытается применить принципы «Гибкого мышления» в своем классе. Потом я вспомнила о моей коллеге, которая делилась трудностями, возникающими у ее клиентов при изменении образа мышления. Затем я вспомнила своих клиентов, которые хотели узнать о мышлении роста побольше. В ту ночь на меня снизошло озарение: я напишу на основе этой книги руководство по когнитивно-поведенческой терапии, чтобы люди могли познакомиться с некоторыми эффективными практическими инструментами развития мышления роста. Я была очень взволнованна, и на следующее утро принялась набрасывать идеи, многие из которых были сбивчивыми и отрывочными. Я писала несколько дней, иногда на компьютере, а иногда на том, что было под рукой, например на обратной стороне конверта. Писала на работе, в перерывах между приемом пациентов, и за обедом. Я даже останавливала машину по дороге из офиса, чтобы успеть записать пришедшие в голову мысли. На следующий день я написала Кэрол, что вместо статьи для научного журнала буду работать над книгой для более широкой аудитории. Книга должна быть основана на научных исследованиях в области теории мышления и когнитивно-поведенческой терапии, но ее цель – доступно изложить эти знания и предоставить практические инструменты для изменения образа мышления.

Кэрол отреагировала на мою идею с энтузиазмом. В течение следующих нескольких недель я была невероятно мотивирована. Я составила план и написала проект на восьми страницах, несмотря на обычную загруженность пациентами. Меня переполняла решимость, я была сосредоточена и взволнованна. Это были разительные перемены в отношении и действиях! Погружаясь в этот проект, даже в недоработанные его идеи, я была движима установкой на рост. Абсолютный контраст с тем, что я чувствовала и как действовала, работая над научной статьей. После краткого анализа этих двух ситуаций я поняла, что в первом случае я была движима ригидным мышлением.

Что на это указывало? Я автоматически выбрала написание статьи в научном журнале: это было легко и безопасно, но скучно. Я знала, как писать статьи и главы для научной аудитории, и у меня это хорошо получалось. В очередной раз я продемонстрировала бы своим коллегам (и себе), что я исследователь и ученый, с которым нужно считаться. Работа над статьей казалась мне менее трудным, но и менее интересным занятием, чем создание этой книги. Как только я поставила перед собой более рискованную цель, я ощутила невероятную энергию.

Это была возможность узнать что-то новое и улучшить свои писательские и профессиональные навыки.

Но это было лишь начало пути – первая из серии встреч с ригидным мышлением. Работая над книгой, я не всегда придерживалась установки на рост. Несмотря на длительное изучение этого типа мышления, я то и дело обнаруживала себя увязшей в мыслях, чувствах и действиях, характерных для ригидного мышления. Осознав их, я вновь переключалась на мышление роста с помощью инструментов КПТ – о них вы узнаете в этой книге.

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.