

ЛЮСИ МАДДОКС

ПСИХОЛОГ

ИЗМЕНИ

ЖИЗНЬ

К ЛУЧШЕМУ

ЗА ГОД



**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
ПРАКТИКИ
НА КАЖДЫЙ МЕСЯЦ**



Практическая психотерапия

Люси Маддокс

**Измени жизнь к лучшему
за год. Терапевтические
практики на каждый месяц**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Маддокс Л.

Измени жизнь к лучшему за год. Терапевтические практики на каждый месяц / Л. Маддокс — «Эксмо», 2022 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-197089-5

Люси Маддокс – практикующий психолог. Она много лет помогает людям восстанавливать душевное здоровье и ведет просветительские подкасты. В этой книге она обобщила многолетний опыт своей работы. Каждая глава посвящена одному месяцу, свойственным ему трудностям и практикам из разных психологических школ. С вызовами, о которых пишет Люси, нам приходится сталкиваться каждый год, и не обязательно в конкретные месяцы. Инструменты самопомощи, которые предлагает Люси Маддокс в каждой главе, актуальны круглый год. Сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197089-5

© Маддокс Л., 2022
© Эксмо, 2022

Содержание

Введение	6
1. Январь. Куда дальше? Как выбирать, меняться и не сбиваться с намеченного пути	11
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Люси Маддокс
Измени жизнь к лучшему
за год. Терапевтические
практики на каждый месяц

Lucy Maddox
A Year to Change Your Mind
Copyright © Dr Lucy Maddox, 2022

© Сайфуллина А. Д., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



Введение

То, как мы размышляем, как познаем мир и окружающих людей, выбираем... – все это зависит от психики. И когда жизнь катится под откос или мы оказываемся в *таком* состоянии, описание которого очевидно походит на душевное расстройство, на помощь стоит призывать клиническую психологию и психотерапию. Однако для того, чтобы пользоваться проверенными временем подходами в области психологии, отнюдь не обязательно оказываться в критическом состоянии. Многие правила будут полезны и в менее тяжелых, однако все равно неприятных случаях, с которыми мы сталкиваемся на каждом шагу. Такие правила можно внедрять в повседневную жизнь и преуспевать благодаря им.

В психологии всегда найдутся достижения, ценность которых стоит изучить и проверить для того, чтобы попытаться сделать свою жизнь лучше: современные психологи все чаще исследуют, как управлять собственным временем и преодолевать трудности на пути к успеху. Огромный вклад в распространение позитивной психологии в конце 1990-х годов внес ее основоположник Мартин Селигман: он призвал изучать не только слабости людей, но и их сильные стороны. Тем не менее корнями своими позитивная психология уходит еще в работы таких ученых, как Карл Роджерс, который был уверен: по умолчанию раскрыться в полной мере способен любой.

Опыт каждого человека можно представить в виде спектра переживаний, а симптомы, которые мы связываем с ментальными расстройствами, в таком случае можно рассматривать как крайность, одну из оконечностей этого спектра. И не стоит расценивать такой взгляд как попытку умалить тяжесть душевных расстройств: подавленность вследствие неудачи не идет ни в какое сравнение с депрессией, а склонность к беспокойству разительно отличается от тревожного расстройства. Однако часть подходов, которые используют психотерапевты, может быть полезна и в повседневной жизни. Я сама веду приемы и нередко осознаю, что озвучиваю мысли, полезные отнюдь не только в рамках психотерапии. И большую часть таких мыслей я внедряю в собственную жизнь.

Клинической психологии я начала обучаться в двадцать четыре. Сейчас я понимаю, насколько тогда была молода, но в то время мне казалось иначе. Я начала обучение в Университетском колледже Лондона в Блумсбери после того, как год проработала научным сотрудником в Камберуэлле, на юге Лондона, где изучала биполярное расстройство. До того я училась в магистратуре – постигала нейробиологию – в Институте психиатрии, который располагается также в Камберуэлле, и попутно работала в нескольких местах, только бы потянуть до жестокого дорогую лондонскую жизнь. По субботам я работала в Музее науки – отвечала на вопросы посетителей, – а по вечерам подтягивала студентов в основах психологии. А до этого я год преподавала английский в Париже. А до этого – заканчивала бакалавриат по психологии, философии и физиологии в Оксфордском университете. Когда я только-только начала изучать психологию, то и подумать не могла, что однажды стану клиническим психологом. Но какой бы работой я ни занималась, какие бы знания ни получала, больше всего мне нравилось взаимодействовать с людьми – и клиническая психология как раз мне подходила: в ней можно одновременно и познавать людские души, и кому-то непосредственно помогать.

Клиническая психология сочетает в себе три основные составляющие: обучает важнейшим правилам и навыкам, необходимым каждому психотерапевту; позволяет заниматься каким-либо направлением исследований в области ментального здоровья; позволяет получить должность в государственном здравоохранительном учреждении. Причем все зависит от твоего выбора, и работать ты можешь с самыми разными людьми: детьми, взрослыми, пожилыми, людьми с ограниченными возможностями обучения. Кроме того, можно выбрать себе специализацию из списка, пусть и небольшого. Я вот решила заниматься вопросами, связанными с

половым здоровьем и еще напроситься в психиатрическое отделение для подростков. При этом второе направление показалось мне настолько любопытным, что я отправляла электронные письма во множество лондонских больниц: не найдется у вас местечка? Необходимость трудиться не покладая рук в чем-то даже опьяняла: у меня была возможность ощутимо вырасти над собой тогда, когда, казалось, расти уже и некуда, применить те знания и навыки, которыми я обладала, научиться тому, как общаться с подростками. К счастью, учреждению *South London and Maudsley NHS Foundation Trust* (которое включает в себя четыре психиатрические лечебницы и частично зависит от государства) было что мне предложить, и в итоге я после выпуска сотрудничала с ним восемь лет, в течение которых узнала много всего полезного от лучших из коллег и от молодых людей, с которыми работала. После этого я обратилась в похожую организацию и заняла должность практикующего клинического психолога уже в ином отделении. Ушла я из этого отделения в 2017 году, после чего занимала самые разные должности в благотворительных учреждениях. Одновременно с этим я немного занималась частной практикой: принимала молодых и взрослых людей. А попутно – получала еще одну магистерскую степень, на этот раз в организационной психологии: мне захотелось выяснить, как улучшить положение дел в производственной среде и области здравоохранения. Потом, в 2022 году, я получила грант на исследование в Университете Бата и благодаря этому смогла уделять немного времени работе в государственных здравоохранительных учреждениях, а также одновременно заниматься психологией индивидуальной и организационной (и снова здравствуйте – стационарные отделения для подростков).

При этом я успевала развиваться еще в нескольких направлениях: читала лекции и (что мне особенно нравилось) делилась своими знаниями и опытом в области психологии как письменно, так и через аудиозаписи. В 2018 году я выпустила книгу о том, как на нас влияет детство, а в 2020-м – книгу для детей о том, что такое психическое здоровье. Над книгой, которую вы читаете сейчас, я размышляю уже не первый день: мне хочется поделиться теми наблюдениями из собственного обучения и опыта, которые, как мне кажется, наиболее полезны в повседневной жизни. Посоветовать приемы, которые можно без особых затруднений внедрить в свою жизнь хоть сегодня. Некоторые приемы я выбрала потому, что они помогли лично мне или позволили мне помочь кому-то; а некоторые – потому, что я раз за разом, долгие годы использую их, когда провожу сеансы психотерапии. Все подсказки, которыми я делюсь, подкреплены научными исследованиями и основаны на научных теориях, которые аргументируют их использование. Многое я взяла из когнитивно-поведенческой терапии, однако я обращалась и к другим подходам: нарративной терапии, ориентированной на решение краткосрочной терапии и семейной терапии. Я указываю, какие подходы использую, а потому вы всегда можете проверить мои слова.

Вся наша жизнь зиждется на психологии. Психология вплетена в наши отношения, в выбор нами места жительства и работы, в решения, важные и не очень, которые мы принимаем ежедневно. Эта книга основана на тех составляющих психологической практики, которые позволяют преодолевать трудности. У каждого времени года, у каждого месяца свое настроение, вот только это настроение отнюдь не всегда приятно. При этом любой новый год напоминает предыдущий, благодаря чему мы неизменно вспоминаем прошлые годы с их радостями и разочарованиями; и в то же время он отличается, ведь мы ставим перед собой новые задачи. Мы то и дело сталкиваемся с похожими трудностями. Преодолевать одни и те же преграды не значит топтаться на месте – это значит учиться, расти над собой и жить осознанно. Хуже, когда человек вовсе не замечает того, что натывается на одинаковые препятствия.

Я распределила вопросы и мысли, которые всплывают то и дело на моих встречах с клиентами, по двенадцати месяцам. Каждая глава посвящена одному месяцу, с января по декабрь, в каждой я учитываю настроение соответствующего месяца и предлагаю те приемы из психологии, которые наверняка окажутся наиболее полезными именно в этом месяце. Я могу рас-

сказать о каком-либо опыте, воспользоваться наработками из опыта клинической психологии, поразмышлять над примерами из жизни. Пусть даже я приписываю каждому месяцу свои трудности, это отнюдь не значит, что вы ни при каких условиях не можете столкнуться с январской трудностью, скажем, в марте. Поэтому смело используйте предложенные мной советы в любое подходящее время.

Январь начинается с новогодних обещаний. Начало нового года – ответственное время. В праздничный день, в который мы оцениваем свою жизнь и решаем, что и как изменить в ней или в себе. В этой главе я размышляю над тем, как с помощью приемов из психологии и психотерапии грамотно выбирать, как правильно менять привычки, а после им не изменять.

Февраль – мрачный месяц для жителей Северного полушария. Самый короткий, он будто тянется вечность. Февраль нередко угнетает и тех, кто живет по иную сторону экватора: многие зачастую именно в феврале осознают, сколько январских обещаний нарушили. От такого можно запросто впасть в уныние. Порой человек попросту не может заставить себя идти навстречу свершениям, пусть даже важным и нужным. Как справиться со столь угнетающим состоянием? Подскажет опыт борьбы кое с какими психическими состояниями. Одно из важнейших правил февраля заключается в том, что наши действия, пусть даже самые малые, способны повлиять на наше состояние, и этим необходимо всю пользоваться.

В марте, вероятно, самое время задуматься над тем, что изменить в окружающем пространстве. Весной люди, как правило, устраивают генеральные уборки и разбирают весь хлам. Эта глава заставит вас задуматься, *правда* ли вы понимаете, насколько окружающая обстановка важна для здоровья – и что вокруг себя изменить определенно стоит. Доказательств того, что окружающая среда ощутимо влияет как на душу, так и на тело, уйма. Достаточно взять хоть исследования о том, как на скорость восстановления влияет пребывание на открытом воздухе, хоть о том, насколько люди напряженнее из-за жизни в городах. Кроме того, на человека влияет то, что окружает его дома и на рабочем месте. И чтобы доказать это, я приведу в пример исследования, посвященные расстройству, из-за которого человек склонен захламлять дом. После чего – расскажу, как избавиться от всего ненужного.

В апреле все вокруг цветет – и нам впору вести с собой вдохновляющие на рост и развитие беседы. В апреле человек много времени проводит наедине с собой, и плохо, если при этом проявляется склонность к самобичеванию. Крайне полезным может оказаться умение вовремя замечать, что мы говорим сами себе, и при необходимости утихомиривать внутреннего придиру.

Май – порог лета, а лето вдохновляет на непринужденность и общение уже с внешним миром. В этой главе мы обратимся к тем знаниям из области психологии, которые связаны с умением говорить... и слушать. Помню, как во время профессиональной подготовки нередко попадала впросак в бытовых разговорах просто потому, что на работе привыкла обращать пристальное внимание на то, что и как говорит собеседник. И тем не менее в психотерапии найдется в достатке приемов, призванных облегчить общение и за пределами кабинета психотерапевта. В той же главе мы поговорим об уверенности в себе и о том, как правильно спорить.

В июне нас ожидают длинные вечера, благодаря которым у нас появляется больше времени и нередко – сил на ближайшее окружение. Праздники, встречи, мероприятия, свадьбы... Самое время немного расслабиться. Однако порой бывает так, что общение не ладится. Что-то мешает. А потому в главе, посвященной июню, мы поговорим о таких преградах, как страх общения, призраки прежних неудачных отношений и недопонимание между людьми.

Июльская жара нередко усиливает страх перед смертью, свойственный многим людям. За последние годы угроз человечеству – словно осознания бессмысленности своего существования, что застает внезапно среди ночи, было недостаточно – набралось с лихвой, и в их числе климатические изменения и пандемия. В июльской главе мы посмотрим, как нам способны помочь психологические исследования, посвященные климатическим изменениям, ковиду и

неуверенности в будущем вообще. И ответим на вопрос, как экзистенциальные переживания влияют на наше состояние, когда жизнь оказывается под угрозой.

В августе лето в самом разгаре, а потому самое время поговорить о злости. Исследования показывают, что возможным недостатком жаркой погоды является то, что она повышает уровень раздражительности. Почему мы проще сердимся в жару? И как не срываться? Психология предлагает нам инструменты, которые помогут совладать с сильными эмоциями.

Сентябрь вечно возвращает меня в школьную пору – и я невольно испытываю ту же смесь страха и предвкушения, которые охватывали меня перед новым учебным годом. Взрослые люди в сентябре нередко ужасаются, когда вспоминают, что им предстоит работать целый год без продыху. Нечто похожее, только в меньших масштабах, человек испытывает в воскресенье вечером: у него сердце кровью обливается, едва он вспоминает, что уже завтра утром опять на работу. В сентябре мы тратим на работу много времени, и именно с ней связаны многие трудности. Поэтому в сентябрьской главе мы поговорим о том, как грамотно выстраивать расписание и какие при этом можно использовать хитрости.

В октябре нас ждут листопады и длинные ночи, словно сама наша жизнь погружается во мрак. Зима наступает ежегодно, однако это не отменяет того уныния, что просыпается из-за необходимости менять что-то и, как следствие, отказываться от привычного, переживать утрату. Я в октябре невольно задумываюсь о тех потерях, которые человек переживает в течение жизни. Каждый сталкивался с утратой – в том или ином виде: у кого-то заканчивались отношения, кто-то терял близких и испытывал глубокое горе, кто-то сталкивался с потерями «полегче», однако воспринимал их не менее тяжело. В этой главе мы поговорим о том, как справляться с потерями, почему порой мы чрезмерно чувствительны к ним и как не дать скорби отравить нашу жизнь.

В ноябре многие устают. Дни становятся непозволительно короткими, и нехватка солнечного света влияет на наше настроение, так и призывая впасть в спячку. Порой такому настроению очень даже стоит поддаться. Поэтому в ноябрьской главе мы поговорим о том, как правильно отдыхать, почему отдыхать важно и что повышает качество сна. У нас у всех куча дел, и каждый усердно трудится на своем поприще. При этом правильно отдыхать не менее важно, чем усердно работать, а потому отдых тоже можно счесть своего рода трудом.

Наконец, декабрьская глава призывает задуматься о том, как грамотно поддерживать общение с родными и не брать на себя слишком много. Декабрь коварен: он сталкивает в узких пространствах кучу родственников – вот только это отнюдь не всегда ведет к счастью и спокойствию. Почему все вспоминают о семье именно к концу года – и как пережить это время? Как смириться с тем, сколько именно вы успели сделать к концу года? И как отучиться от того, что очевидно мешает в жизни?

В послесловии я подвожу итог по всем главам и говорю о том, что последовательность месяцев в году – лишь очередной цикл в человеческой жизни. Благодаря повторяющейся череде месяцев человеку проще видеть, как течет время и насколько он, хочется верить, развивается. Каждый новый год можно сравнивать с предыдущим и при этом смотреть в будущее, надеяться на лучшее, а также стремиться к очередным свершениям с двойным усердием. Годовщины, дни рождения и праздники делят год на еще более краткие и понятные промежутки, благодаря чему тот не кажется бесконечной чередой дней, а также дают возможность остановиться, задуматься и, если необходимо, передумать. Это ключевые точки повествования о наших жизнях; точки, за которые можно ухватиться, словно за спасательный круг. При этом мы, здесь и сейчас, можем цепляться и за круги поменьше, поскольку к определенному порядку действий привыкло и наше тело, в том числе и легкие: вдох-выдох. Повторяемость того, что естественно для человека как вида, тоже по-своему успокаивает и отражается в окружающей природе: день сменяется сумерками, сумерки – мраком, почки распускаются в листья, которые затем опадают.

Как по мне, знания из области психологии позволяют лишний раз убедиться в цикличности жизни. Надеюсь, в этой книге вы найдете что-то полезное для себя. В ней я в том числе указываю, какие исследования позволили выработать те или иные приемы, а также объясняю, как использую их сама и чем они могут быть полезны в отдельных случаях. Я не буду рассказывать о судьбах своих клиентов, поскольку не смею нарушать неприкосновенность частной жизни. Однако, основываясь на собственном профессиональном опыте, я создала обобщенные примеры, которые наглядно показывают суть тех или иных трудностей.

Стоит понимать, что эта книга не способна заменить психотерапию и иные виды профессиональной помощи. Если какие-то из упомянутых трудностей проявляются у вас острее и справиться с ними самостоятельно вам не удастся, то настоятельно советую обратиться за помощью к специалисту. В этой книге я, словно сорока, собрала наиболее «блестящие» мелочи. Надеюсь, вы также сочтете их блестящими.

1. Январь. Куда дальше? Как выбирать, меняться и не сбиваться с намеченного пути

В январе кажется, будто мы обязаны что-то менять и выбирать. Нет-нет и начинают грызть мысли: нужно иначе, нужно лучше, нужно быстрее. Что вы пообещали себе в Новый год? Какие задачи перед собой поставили? Чему решили его посвятить? Какие привычки намерены выработать? А от каких избавиться? С НОВЫМ ГОДОМ! С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ! Как же достало.

Привычка обещать себе что-то в январе восходит еще к временам Римской империи: тогда люди обещали двуликому Янусу непременно исправиться. Январь как раз и зовется январем в честь Януса, два лика которого глядят в противоположные стороны. Сколько времени прошло, а люди до сих пор стремятся приурочить важные перемены либо к началу нового года, либо к иному празднику в духе дня рождения. Подобные дни, кажется, безупречно подходят для того, чтобы вспомнить прошлое и с новыми силами устремиться в будущее. Ты будто начинаешь жизнь с чистого листа, и это вдохновляет на новые свершения, пусть и требующие порой ощутимых усилий. К таким дням удобно приурочивать задачи краткосрочные (в духе «записаться на занятие по вождению»), для которых достаточно порыва вдохновения. Еще лучше использовать подход SMART: ставить перед собой четкие (specific), измеримые (measurable), достижимые (achievable), важные (relevant) и привязанные ко времени (time-limited) цели. Вот только вопреки тому, что краткосрочную задачу выполнить проще, на Новый год мы нередко обещаем себе нечто внушительное: похудеть, бросить курить или пить: чего стоит «сухой январь», о котором в последнее время слышно все чаще. Тут недолго попасть в ловушку: пообещать себе нечто непосильное, закономерно оплошать и, как следствие, приуныть.

Чтобы успешно справиться с чем-то громадным, неплохо это громадное разбить на куски поменьше. Освоил один кусок – уже победа, второй – новая. Так задача будет казаться проще, и выполнять ее захочется больше.

В январе особенно полезно знание о том, как доводить начатое до конца, а также в целом совершать выбор и менять что-то.

Новый год, конечно, будто создан для того, чтобы люди менялись и устремлялись к новым вершинам. Вот только в действительности человеку порой непросто как меняться, так и завести дело, в какую сторону меняться. Как сейчас помню один январь, в который моя жизнь наполнилась новизной. До него я долго-предолго размышляла о том, соглашаться мне на кое-какую должность или нет. Меня хотели повысить, и это, казалось бы, честь и радость. При этом новая должность требовала покинуть Лондон, а я прожила там тринадцать лет, завела немало друзей, а также привязалась к сослуживцам и супервайзеру да и работу свою обожала. Тут еще дело, будто в ответ на мою мысленную мольбу, затянулось: организация в Бристолле все никак не отправляла мне оффер, а я все тянула с согласием.

Я то и дело просыпалась глубокой ночью: страх буквально пронизывал меня. Я пыталась воззвать к собственному разуму. Я включала свет и записывала, что думаю. Как-то раз я написала: «Я то и дело лежу с открытыми глазами или подскакиваю на постели: меня не покидают мысли о том, чем может обернуться то или иное решение. Я никак не могу определиться. Как угадать, что вернее? Кто может ручаться, что я не ошибусь в своем выборе?»

«Ну ты себя и накрутила», – наверняка решите вы. Вот только я ничего не могла поделать с этими мыслями. Кроме того, бояться перемен естественно.

Еще одна бессонная ночь, и я пошла записывать в электронную таблицу все «за» и «против» по каждому из возможных решений, чтобы точнее оценить их относительную выгоду.

Это действенный прием. Сначала нужно записать, какие вам доступны решения. После – перечислить, какие у каждого из решений есть достоинства и недостатки. Каждое положение из списка при этом необходимо оценить по шкале, к примеру, от нуля до десяти. Допустим, я по-настоящему хочу занимать положение повыше, значит, соответствующей выгоде можно поставить 8 баллов. Однако при этом жить не могу без друзей и родных поблизости – тогда на них пусть приходятся все 10. Так можно взвесить каждый критерий, что весьма полезно: порой преимуществ может быть больше, однако настолько незначительных, что один существенный недостаток все их затмит. К примеру, если в пользу переезда свидетельствуют пять причин, каждой из которых я дала по баллу, а одну-единственную причину против при этом оценила в 10, то переезжать, вероятно, не стоит.

И вот я спозаранку села и взвесила все за и против. Ввела в табличку числа, та их пересчитала. И обнаружилось... что сумма баллов по разным вариантам примерно одинаковая. Я меняла количество баллов в шкале – все тщетно. В итоге я бросила считать, сделала себе чаю и вернулась в постель с твердым намерением заснуть под убаюкивающий морской прогноз погоды от *BBC*.

Попытка взвесить все за и против не привела меня равным счетом ни к чему. Я не сделала и шагу вперед и продолжала топтаться на распутье. Не помогли и иные приемы. Напрасно я бросала монетку в надежде, что чутье, какая бы сторона ни выпала, непременно подскажет мне верный ответ. Мой разум знал, в чем загвоздка, а потому отказывался обманываться. Напрасно я делилась своей нерешительностью с друзьями, родными и коллегами: даже если те помогали мне выбрать, якобы окончательно, потом, наедине с собой, я вновь преисполнялась сомнениями. И размышлять здраво я тоже силилась напрасно. Даже все непредвзято обдумав, я не пришла ни к чему. Как же так получилось?

Отчасти это было связано с тем, что я вообще понятия не имела, как сложится моя жизнь после переезда. Естественно, я осознавала, что все может обернуться как благополучно, так и не очень. И тем не менее я не знала даже, где, с кем и как буду жить. Я не могла полноценно представить возможные последствия переезда. Ведь перемены зачастую подразумевают неопределенность.

Человеческий разум не особенно любит неопределенность. Неопределенность пугает, а также порой мешает выбирать и менять что-то. Марк Фристон со своими коллегами из Нью-каслского университета изучили принятие решений с точки зрения людей, у которых наблюдается генерализованное тревожное расстройство (ГТР).

Люди с ГТР испытывают беспокойство и тревогу без привязки к каким-либо обстоятельствам. Однако эти беспокойство и тревога способны обостряться под влиянием определенных событий¹. Человек тревожится как бы обо всем и сразу, причем порой тревожится из-за того, что он тревожится, что невероятно выматывает.

Марк Фристон обнаружил, что люди с ГТР прекрасно знают, как выбирать, вот только знаний этих применять не умеют². Что же мешает людям с ГТР? Основное препятствие – необходимость мириться с неопределенностью. Именно ее люди с ГТР воспринимают как непреодолимую угрозу³.

Когда я пыталась решить, менять ли мне работу, то испытывала примерно то же. Необходимость выбирать привела меня к тому, что называют «аналитическим параличом»: я раз за разом оценивала имеющуюся у меня информацию, но не сдвигалась с мертвой точки, поскольку представляла (и могла представить) возможное будущее слишком размыто. Как справиться с таким неприятным состоянием? Отчасти в этом способно помочь следующее: необходимо признать, что вас пугает неопределенность, смириться с тем, что будущее пред-

сказать невозможно, и вместо воображаемого (и в разной степени вероятного) будущего сосредоточиться на осязаемом настоящем. Возможно, чтобы привыкнуть к такому, понадобится время. Однако признать, что вас беспокоит неопределенность, – это важный первый шаг навстречу спокойствию. Вывать к здравому смыслу в таких случаях бесполезно. Сказать себе: «Сколько ни гадай – все равно не угадаешь», – это один из способов разорвать порочный круг тревожности (мы еще возвратимся к этому вопросу в июльской главе, посвященной экзистенциальной тревоге).

Признавать страх неопределенности полезно как в повседневных обстоятельствах, так и перед лицом важных перемен. Главное – хотя бы ненадолго забыть о возможных последствиях и сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас; на том, какие помыслы кроются за нашими действиями.

К примеру, когда мы даем новогодние обещания, то зачастую вообще не задумываемся о последствиях. А потому полезным будет выстраивать эти обещания таким образом, чтобы очевидно было, какие небольшие победы вы обязуетесь одерживать ежедневно, к какому крупному свершению намереваетесь упорно приближаться, на какой важнейшей ценности желаете основывать каждый свой шаг (подробнее об этом – чуть ниже).

Нам бывает непросто выбирать еще и потому, что необходимость сама по себе нас напрягает. Когда психологи изучают принятие решений опытным путем, то, как правило, предлагают участникам какой-нибудь наипростейший выбор. Настоящая жизнь тем временем значительно сложнее.

Исследователи, к примеру, нередко ставят испытуемых перед выбором в духе «5 фунтов, но прямо сейчас или 10 фунтов, но попозже?» Ответить на подобный вопрос значительно проще, чем решиться на переезд. Переезд влияет на жизнь осязаемо сильнее, и обстоятельств приходится учитывать осязаемо больше. В действительности на выбор влияют также и состояние человека, и его окружение. В ходе исследований же испытуемый нередко остается наедине с собой в специально отведенном для эксперимента помещении.

Для человека закономерно беспокоиться о том, как его действия расценят окружающие. В одном окружении он может решить одно, а в другом – прямо противоположное. Кроме того, окружающие люди могут влиять и на душевное состояние выбирающего, что зачастую важно не меньше, чем подсказки здравого смысла. К примеру, переезжать нередко тяжело в первую очередь из-за необходимости прощаться с друзьями и близкими, особенно если разум отказывается понимать, что на новом месте тебя закономерно ожидает новый круг общения.

Мало того, так еще мешает осознание, что возможные перемены коснутся отнюдь не только выбирающего. Жан-Поль Сартр в 1940-е как раз писал об этом следующее: «Когда мы что-то решаем, то решаем и за окружающих». Наши решения нередко влияют на круг людей, с которыми мы взаимосвязаны: перемены касаются как наших близких, так и тех, кого мы пока знать не знаем – но, возможно, встретим в будущем. То есть реши я сменить работу, это непременно повлияло бы как на моих сослуживцев и друзей, так и на людей, с которыми я познакомлюсь на новом месте.

Иногда мы и вовсе напрямую решаем за кого-то. Врачи зачастую решают за пациентов, финансовые советники – за клиентов. Исследования, посвященные решениям, которые люди принимают за кого-то, гласят: за другого человека мы, как правило, выбираем смелее, чем за себя. Все потому, что мы в таких случаях больше внимания обращаем на выгоды, чем на угрозы⁴. То есть когда нам приходится решать за себя, мы порой чрезмерно опасливы.

Тем не менее и здесь есть некоторые тонкости. Согласно исследованиям, степень нашей осмотрительности определяется сочетанием того, за кого мы решаем, и того, насколько велика ответственность⁵. К примеру, если от чьего-то решения зависит человеческая жизнь, то за

кого-то он, наоборот, будет выбирать *осторожнее*, чем за себя. Однако осторожность эта улетучивается, если чужая неудача не подразумевает столь тяжелых потерь, а в случае успеха есть вероятность сорвать куш. Получается, когда кто-то под угрозой, мы решаем что-то за него с большей осторожностью; если же ответственность за решение не столь велика, мы, наоборот, всячески вдохновляем этого кого-то дерзать. Потому в минуту нерешительности предлагаю попробовать любопытства ради спросить себя: окажись в таком положении мой друг, что бы я ему посоветовал?

При этом стоит помнить, что, чтобы принять решения, мы тратим много сил. Необходимость выбирать действительно выматывает. А выбирать приходится что-то постоянно, даже неосознанно. Что съесть на завтрак – тоже выбор. Пусть он и проще, чем выбор, как справиться с трудностями дома или на работе... А что уж говорить о выборе по-настоящему впечатляющем: переезд, смена работы, сферы деятельности.

Но насколько бы важным ни был выбор, человек склонен чрезмерно терзаться сомнениями. Мы не всегда понимаем, как на нашу жизнь влияют мелкие повседневные решения, однако они на нее влияют, причем не выбрать ничего тоже есть выбор. Необходимость принимать непростые решения выматывает, однако и с мелкими каждодневными вопросами иной раз не легче.

Именно поэтому к концу дня мы отнюдь не такие волевые, как в его начале. Если вы поутру решили питаться правильно, а тем же вечером невольно потянулись за шоколадкой, то в этом нет ничего удивительного: вы принимали решения целый день, так что ближе к его завершению у вас попросту недостает воли отказаться от шоколадки⁶.

Усталость, вызванную принятием решений, уже изучают. В ходе одного исследования обнаружилось, что судьи значительно чаще выносят приговоры помягче в первой половине дня, а также если недавно перекусили. Все потому, что мозгу для решений нужны силы⁷. Еще одно исследование показало, что выбор сам по себе требует значительно больше усилий, чем изучение всевозможных сведений, для него необходимых⁸. Кроме того, один и тот же выбор может быть несправедливо тяжел для одних людей и до смешного прост для других. К примеру, если человек получает мало, то ему выбрать, что купить в магазине, будет значительно тяжелее, чем человеку, который деньги считать не привык⁹. Решения, связанные с деньгами, не то чтобы тяжелее сами по себе (пусть даже порой они и ощущаются тяжелыми), однако их тяжесть может зависеть от доступных нам средств. И человек, который попросту вынужден принимать непростые решения в течение всего дня, закономерно выматывается. Необходимость выбирать поджидает нас на каждом шагу, нещадно поглощая силы. Поэтому неплохо принимать наиболее важные решения в первой половине дня, а устав, дать себе передышку.

Выбрав что-то, необходимо еще и последовательно придерживаться своего выбора. К примеру, если новогоднее обещание не предполагает того, что нам часто придется сталкиваться с ситуациями, в которых нужно выбирать, мы охотнее будем его придерживаться. Поэтому лучше всего устроить все таким образом, чтобы решать вам пришлось как можно меньше. Можно, например, озвучить свое обещание вслух и заручиться поддержкой окружающих. Пусть за тем, чтобы вы не пили или не ели чипсы, следит кто-то еще – так вы сэкономите силы. Или запишитесь разом на несколько занятий в зале подряд. Можно еще перед сном выкладывать одежду для пробежки, и тогда вы значительно охотнее с утра в нее облачитесь. Кому-то помогает воображение: можно представлять и мысленно проигрывать то, как вы исполняете свое обещание и вместе с тем заранее продумывать, что делать, если возникнет какое-то препятствие.

Выходит, мы принимаем решения постоянно. Но почему со временем вообще не становится легче? Разве мы не должны были давно уже набить руку? И что, если, решив поменяться, мы в итоге только все испортим? Ведь порой мы принимаем решения не задумываясь и даже

не осознаем их как решения. Поэтому необходимо учитывать и то, как на наш выбор влияет то, чего мы не осознаем.

Даниел Канеман из Принстонского университета в Нью-Джерси долгие годы изучает то, как люди принимают решения. Он описал разные системы реагирования: быструю, основанную на чутье, и медленную, которая предполагает обращение к логике, размышлению.

Быстрая система позволяет решать все стремительно, без раздумий, обращаясь к заложенным в бессознательном воспоминаниям и чувствам, и это весьма удобно. Порой отнюдь не обязательно взвешивать все за и против. Мы ежедневно делаем что-то не задумываясь, по привычке: чистим зубы, ходим по знакомой дороге, решаем, доверять новому знакомому или нет. Вот только эта быстрая система может давать сбой, а поскольку ее функционирование мы обычно не осознаем, то и ошибки в ней заметить сложнее: попробуй иногда разберись, чем руководствовался твой разум. Поэтому, как ни удивительно, люди отнюдь не всегда действуют разумно.

Быстрая система особенно полезна, если необходимо срочно противостоять некой угрозе для жизни. Однако эта система способна исказить наше восприятие действительности, порождая в нас неосознанную предвзятость и искусно, так что мы этого даже не обращаем на это внимания, подбирая причины и оправдания для наших необоснованных действий. Такая предвзятость может быть основана на прежнем опыте. К примеру, нас кто-то однажды обманул, и мы теперь по умолчанию никому не доверяем. Если не найдется явных свидетельств, опровергающих ненадежность нового знакомого, мы так и останемся при мнении, что он ненадежен. И неважно, что все люди разные, – нас ведь однажды обманули!

Кроме того, неосознанная предвзятость может распространяться на людей, которые от нас отличаются. Допустим, сталкиваетесь вы с человеком другого положения, национальности или пола и вот уже принимаете не совсем здоровое решение. Вы можете искренне верить в то, что совершенно беспристрастны к человеку, однако на ваш выбор все равно повлияют убеждения, о существовании которых в своей голове вы даже не подозреваете. Все мы склонны к искажениям действительности, которым, как правило, поддаемся неосознанно. В итоге мы принимаем неверные решения, не учитываем ошибки прошлого. Особенно отчетливо это заметно в случаях, когда мы рубим сплеча под давлением или делаем что-то бездумно. Однако неосознанная предвзятость порой влияет и на те наши решения, которые мы продумываем как нельзя более тщательно. Причем отнюдь не всегда пристрастность проявляется только по отношению к людям: порой она распространяется на возможные выгоды и угрозы.

Быстрая система существует давно даже по эволюционным меркам. Исследователи из Йельского университета обучили капуцинов пользоваться подобием валюты и обнаружили, что приматы тоже проявляют предвзятость из-за быстрой системы¹⁰. Ученые показали подопытным, как расплачиваться за еду специальными жетонами и приучили их ожидать за каждый жетон определенное количество еды. В итоге обезьяны начали проявлять то, что называется «неприятием потери». Если еды за жетон давали меньше обещанного, обезьяны расстраивались сильнее, чем радовались, когда еды давали больше.

Людам такое неприятие тоже свойственно: нежелательных потерь мы избегаем охотнее, чем стремимся к дополнительной выгоде. Чтобы повлиять на нас в равной с потерей степени, дополнительная выгода должна быть значительно больше. Если я лишусь двадцати фунтов стерлингов, то расстроюсь сильнее, чем обрадуюсь выгоде в те же двадцать фунтов. Чтобы я обрадовалась выгоде так же сильно, как огорчусь потере, нужно дать мне около сорока фунтов. Поскольку потери расстраивают нас непомерно сильнее, мы крайне неохотно миримся с угрозой понести убытки или еще как-то ошибиться¹¹. И пусть впоследствии у нас будет целый список здравых аргументов, здесь и сейчас на наше решение нередко влияет то, что в этот список так и не войдет. К примеру, бессознательное неприятие потери, которое исказило наше представление о действительности. Когда я выбирала между Бристолем и Лондоном, то учи-

тивала, что могу мыслить предвзято. Я спрашивала себя: ты точно ищешь причины остаться *не* потому, что так проще? С другой стороны, останусь – упусти возможность занять привлекательную должность и получить новый опыт. Так неприятие какой из потерь влияет на меня сильнее? К чему бессознательное подталкивает меня охотнее?

Оставив попытки разобраться в себе с помощью таблицы, я прибегла к иному приему. А именно – написала коллеге, Эрику Моррису, который несколькими годами ранее перебрался в Австралию и теперь работал в подходе терапии принятия и ответственности. Мы с Эриком не то чтобы близко общались, однако он некогда выступал с речью, где упоминал, как этот подход помог ему научиться выбирать. В частности, он рассказывал, как с ее помощью решил, что переехать на другой конец света все-таки стоит.

Ключевое правило терапии принятия и ответственности заключается в том, что выбор отнюдь не всегда следует расценивать с точки зрения выгод и угроз. Порой значительно удобнее руководствоваться при выборе собственными представлениями о нравственности или иными личными убеждениями.

Терапия принятия и ответственности – это подход, порожденный когнитивно-поведенческой терапией (сокращенно – КПТ). КПТ связывает между собой мысли, ощущения, поведение и самочувствие человека. Терапия принятия и ответственности учит принимать действительность такой, какая она есть, и при этом выстраивать жизнь ответственно, руководствуясь важнейшими ценностями. Какие ценности считать важнейшими, каждый решает для себя сам, причем решение это можно менять с течением времени или в связи с переменной обстановки. Однако чаще всего в список важнейших включают несколько ключевых ценностей, которые определяют счастье конкретного человека.

Я уже настолько отчаялась, что готова была обращаться к чему угодно – только бы выбрать наконец. И вот я написала Эрику, и он мне ответил – рассказал о том, как решился на переезд благодаря тому, что вспомнил о важнейших для себя ценностях. Одно из положений в его личном списке гласило: семья – на первом месте, а потому работать нужно в такой обстановке, которая позволит проводить время с детьми.

Составить список ключевых ценностей – задача, важная уже сама по себе, поскольку предстоит определиться с тем, что для нас по-настоящему важно. Работа наверняка пойдет проще, если вспомнить, что отнюдь не обязательно придерживаться одних и тех же ценностей до конца своих дней. Можно излагать суть ценностей собственными словами, можно воспользоваться готовыми списками. Наберите, скажем, ценностей пять – наиважнейших. А теперь взгляните на тот выбор, что стоит перед вами, с точки зрения этих ценностей. У меня получился вот какой список: творчество, приключения, друзья и семья, помощь окружающим, новые знания.

После этого я вернулась к своему распутью и обнаружила, что части ценностей соответствуют оба решения, а части – чуть больше соответствует то одно, то другое. То есть даже так выбрать не получается. Вот почему решать что-то так тяжело. С другой стороны, к правильному выбору способно подтолкнуть и осознание того, что вы останетесь верны себе в любом случае.

Стоит увидеть, что решения не делятся на правильные и неправильные, как менее ощутимым начинает казаться их влияние на дальнейшую жизнь. Можно ведь решить, а потом, чуть что не понравится, передумать.

Порой дать заднюю непросто, но в большинстве случаев возможно. Иногда достаточно сделать что-то, хоть самую малость, только бы не измотать себя вконец сомнениями. А если происходящее будет не по нраву, переключиться. Одно то, что вы наконец выбрали, нередко окрыляет само по себе.

При этом важно грамотно придерживаться выбранного пути. Эд Уоткинс из Эксетерского университета уже долгое время изучает персеверативное мышление, которое предполагает повторяющиеся мыслительные действия, когда человек прокручивает что-то в голове раз, и другой, и третий... Такая особенность разума то помогает, то мешает – в зависимости от обстоятельств¹². К примеру, если человек раз за разом вспоминает грустные события прошлого, то вполне может впасть в депрессию. При этом в меру подобное полезно: какие-то тяжелые события необходимо прокрутить в голове определенное количество раз для того, чтобы прожить произошедшее. В моем случае полезным было, прежде чем менять работу и место проживания, поразмышлять какое-то время над тем, что ждет меня в будущем. Однако определенно вредным было беспокоиться еще и о том, над чем я не властна. Я не знала, как буду работать, с кем буду общаться в Бристоле, – от меня тут не особенно что-то зависело. Воспользуюсь возможностью, и окажусь вдали от проверенных, знакомых людей и мест. Вдруг мне не понравится? А вдруг понравится?

Уже после выбора у людей наблюдаются повторяющиеся мыслительные действия двух видов: руминации и размышления о несбывшемся прошлом. Руминацию еще называют «умственной жвачкой», потому что она похожа на то, как корова переваривает траву. Человек раз за разом «пережевывает» то, что сделал и не сделал. Руминация иногда помогает преодолевать трудности – однако в иных случаях лишь заставляет понапрасну беспокоиться.

Размышления о несбывшемся называются также контрфактуальными, то есть они противоречат фактам. «А вот что, если бы я поступил вот так...» – думаем мы. Или еще хуже: «Жаль, что я не сделал того-то...» Человек размышляет о прошлом в подобном ключе, когда своим выбором не совсем доволен или столкнулся с некими трудностями. Само по себе это явление не плохое: порой оно позволяет учесть что-то на будущее. Однако важно при этом не поддаваться таким неприятным переживаниям, как стыд, сожаление, грусть, вина и тревога.

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.