

НИК ТРЕНТОН

# ХРОНИЧЕСКИЙ ПЕССИМИЗМ

ПОЧЕМУ МЫ  
ЗАСТРЕВАЕМ  
НА НЕГАТИВЕ  
И ЧТО С ЭТИМ  
ДЕЛАТЬ



Хиты саморазвития

Ник Трентон

**Хронический пессимизм.  
Почему мы застреваем на  
негативе и что с ЭТИМ делать**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

## **Трентон Н.**

Хронический пессимизм. Почему мы застреваем на негативе и что с этим делать / Н. Трентон — «Эксмо», 2022 — (Хиты саморазвития)

ISBN 978-5-04-197054-3

Почему некоторые люди так склонны к негативному мышлению, пессимизму и чувству поражения? Почему некоторые из нас застревают на тревогах и впадают в неуверенность в себе, в то время как другие этого не делают? Почему некоторые люди борются с депрессией и плохим настроением всю свою жизнь, в то время как другие, кажется, черпают из, казалось бы, неисчерпаемого источника оптимизма? Об этом и многом другом вы узнаете из этой книги. Автор также рассказывает о том: - Как с помощью метапознания избавиться от негативного мышления. - Что такое язык общения «Out of power» и как он влияет на нашу жизнь. - Как бросить вызов внутреннему критику и не позволять доминировать над вами. - Как переосмыслить свое прошлое с помощью стоической позиции «Amor fati». В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197054-3

© Трентон Н., 2022

© Эксмо, 2022

# Содержание

Глава 1	7
Проблема 1. Болезнь «все или ничего»	10
Проблема 2. Язык общения «out of power»[4]	12
Что с этим делать	14
Как выявить свои когнитивные искажения	16
Ментальная фильтрация	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Ник Трентон

## Хронический пессимизм. Почему мы застреваем на негативе и что с этим делать



Nick Trenton  
Stop Negative Thinking: How to Control Your Thoughts, Stop Overthinking, and Transform  
Your Mental Habits by  
Copyright © 2022 by Nick Trenton  
Russian translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL Literary Agency



© Ткачева Н.К., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## Глава 1

# Переосмыслите свой внутренний диалог и возьмите под контроль разговор с самим собой

Если вы взяли в руки эту книгу, то, скорее всего, заметили, что ваши собственные внутренние мыслительные процессы... не такие, какими они могли бы быть. Всепроникающее негативное мышление – это та проблема, которая поначалу, кажется, остается незамеченной. Человек с предрасположенностью интерпретировать все в негативном свете может долгое время убеждать себя, что он абсолютно сторонний и объективный наблюдатель, а негатив просто заключается в том, что он наблюдает. То, что «снаружи», по-видимому, ужасно много негатива, лишь смутно вызывает у него подозрение и сомнение!

Всепроникающее негативное мышление похоже на наличие на вашей кухне отравленной кастрюли, так что все, что вы готовите в этой кастрюле, тоже становится отравленным. Вы думаете, что у вас есть одна проблема: кажется, вас тошнит от *всего*, что вы едите! Но на самом деле у вас есть другая, возможно, более серьезная проблема – вы продолжаете пользоваться отравленной кастрюлей.

Если вы регулярно ловите себя на том, что говорите что-то вроде: «Все ужасно», то можете быть совершенно уверены, что на вашей ментальной кухне есть отравленная кастрюля. Существует так много материалов по личностному развитию и самопомощи, предназначенных для того, чтобы помочь вам решить проблемы, о существовании которых вам подсказал ваш разум!

Как мне перестать быть таким ленивым и немотивированным?

Как мне избавиться от того, что я такая толстая (толстый) и не в форме?

Как мне перестать быть таким неудачником?

Вы можете видеть проблему. Но единственное, что вам действительно нужно, – это проявить любопытство касательно образа мыслей, который позволяет вам думать, что вы толстый, ленивый неудачник, с самого начала!

Вы уже знаете, что то, как вы мыслите, влияет на то, как вы видите себя, мир и всех, кто вас окружает. Но все гораздо сложнее.

***То, как вы мыслите, влияет не просто на вашу жизнь – это и есть ваша жизнь.***

Если разум – это средство, с помощью которого мы рассказываем нашу историю, интерпретируем ее и придаем значение нашему опыту, то разум и отвечает за все это в большей или меньшей степени.

Доцент кафедры когнитивной психологии Лера Бородицкая<sup>1</sup>, основываясь на обширных данных Стэнфордского университета, сделала вывод: язык формирует мышление. Автор книги «Перестань играть безопасно» Марджи Уоррелл<sup>2</sup> утверждает, что нейробиология показывает, что «у каждого из нас есть возможность перестроить свой мозг с помощью постоянной практики и заменить деструктивные привычки мышления, речи и поведения более позитивными». Сопоставив эти два факта, мы можем увидеть, что для того, чтобы изменить нашу жизнь, нам

---

<sup>1</sup> Лера Бородицкая или Бородицки (*Валерия Романовна Бородицкая, Lera Boroditsky*, р. 1976) – американский психолингвист, специалист по когнитивной науке, профессор, исследовательница в области языка и познания. Одна из соавторов теории лингвистической относительности. Журнал *Utne Reader* назвал ее в числе 25 людей, чьи идеи изменили мир.

<sup>2</sup> Марджи Уоррелл – обозреватель журнала *Forbes* и комментатор *The Today Show* и *ABC News*. Она также является основным докладчиком и автором таких книг, как «Найди свое мужество» и «Перестань играть безопасно». Активный сторонник гендерного равенства и женщин-лидеров.

нужно изменить наш мозг; а для этого нам нужно переписать язык, который использует наш мозг, – наши мысли.

То, как мы мыслим, определяет, во что мы верим, как мы решаем проблемы, чего мы можем ожидать в будущем и как это планировать, а следовательно, и то, как мы действуем.

То, как мы мыслим, говорит о причинах наших переживаний и их значении, и, следовательно, о нашей ценности в этой истории, то есть о нашей самооценке.

То, как мы мыслим, выделяет определенные события как исключительно важные и позволяет нам забывать о других, то есть мы поддерживаем не то, что наиболее реально, а то, что больше всего соответствует нашим предположениям.

То, как мы думаем, даже определяет, что попадает в наше сознание в первую очередь, и определяет, какие части большого, необъятного мира, о существовании которых мы даже не подозреваем, находятся прямо здесь...

Итак, если ваше мышление сильно склонно к негативу, у вас серьезная проблема. Человечество давно осознало возможность того, что ментальный фильтр может быть настолько искажен, что допускается, что человек полностью потерял связь с реальностью. Мы знаем, что люди, страдающие тяжелыми депрессивными расстройствами, психозом или паранойей, не просто неправильно интерпретируют реальность – они вообще не могут ее видеть. Тем не менее сколько «нормальных» людей разгуливают с головой, полной мыслей, которые точно так же не связаны с реальностью?

Если параноидальный шизофреник говорит: «Я королева Луны, и мне нужно найти дорогу обратно, прежде чем люди-кроты поймут меня», мы легко можем распознать, что это утверждение – бессмыслица, вздор, чепуха. Но если друг говорит вам: «Я не могу пойти с тобой на свидание сегодня вечером; такого рода поступки просто не подходят мне. К тому же я слишком стар», – тогда вы можете не только поверить ему на слово, но даже начать вести себя так, как будто это правда на сто процентов! Но если присмотреться повнимательнее, то у этого второго утверждения не больше доказательств в поддержку, чем у первого. Более того, второе заявление может посеять разрушение так же верно, как и первое, – возможно, оно может нанести еще больший вред.

Осваивая подходы и техники, описанные в остальной части этой книги, вы попытаетесь сделать то, чего, возможно, не делали раньше: подумаете о том, как вы мыслите. Это называется метапознанием. Попытка изменить негативное мышление – это особая задача, потому что мы пытаемся изменить свое сознание... используя наш разум.

***Если мы привносим негатив в процесс мышления, мы только усугубляем проблему негативного самовыражения, а не устраняем ее в корне.***

Поэтому, когда вы будете читать, постарайтесь помнить о нескольких вещах.

• **Вам нужно будет думать так, как вы раньше не думали.** Это означает, что упражнения обязательно будут казаться незнакомыми, неловкими, некомфортными или даже неправильными. Это не проблема и не знак того, что вам следует остановиться. Это всего лишь доказательство того, что вы выходите за пределы своей зоны комфорта.

• **Вы не испорчены или не уникальны в своей склонности мыслить негативно.** На самом деле предпочтение сосредотачиваться на негативе было заложено в ваш мозг за тысячи лет эволюции (подробнее об этом в нашей заключительной главе). Итак, вам не нужно стыдиться, и уж точно вам не нужно испытывать негативные чувства по поводу того, насколько негативно вы себя чувствуете!

• **С этого момента вы больше не будете верить себе на слово.** Другими словами, вы заключаете сделку с самим собой, что отныне будете понимать мысли такими, какие они

есть: *мыслями*. Не реальность, не истина, не судьба или предназначение. Просто мысли. Просто электрохимическая активность в вашем мозге.

• **И наконец, ни в одном месте последующих глав от вас не требуется быть неустанно «оптимистом».** Изменение образа вашего мышления – это не самообман, отрицание или вера в удобную ложь. Другими словами, быть негативно мыслящим – это не то же самое, что быть более умным, более реалистичным или более прагматичным.

Мы рассмотрим каждую из вышеприведенных идей более подробно, но пока достаточно просто запомнить одну истину: наша способность по-настоящему менять свой образ мыслей – это не какая-то сверхчеловеческая способность, присущая лишь нескольким людям. Это основывается на двух вещах:

**1) честное осознание и**

**2) готовность к сознательным и вдохновенным действиям.**

Это все. Только эти две вещи. Это означает, что независимо от того, насколько негативными в данный момент являются ваши модели мышления, и независимо от того, насколько загнанными в ловушку и разочарованными вы себя сейчас чувствуете, это возможно изменить. Фактически, начав читать эту книгу, вы уже сделали первый маленький шаг в правильном направлении. Отличная работа!

## Проблема 1. Болезнь «все или ничего»

Ваш мозг великолепен в том, что он делает. Его задача состоит в том, чтобы сделать мир удобным для вас, – он создает ярлыки, правила («эвристики») и прогнозы, чтобы вы могли разобраться в событиях, разворачивающихся вокруг вас. Ваши предки выжили именно потому, что они были способны делать это и, проще говоря, делать широкие обобщения и применять стереотипы. И вы тоже это делаете.

Допустим, однажды вы попробуете непальскую кухню и найдете ее абсолютно отвратительной. Вы делаете вывод: «Мне не нравится непальская кухня». Этот вывод предохраняет вас от повторения неприятного опыта, и по крайней мере с неврологической точки зрения можно сказать, что вы узнали и расширили свой опыт познания мира. Однако есть одна проблема: ваш вывод неверен.

*Наши ментальные ярлыки, предположения, предубеждения и стереотипы отлично экономят время и усилия, но не всегда точны на сто процентов.*

Когда мы берем единичный опыт и экстраполируем наши выводы, чтобы применить их к другим обстоятельствам, которых у нас на самом деле еще не было, мы обретаем чувство контроля и господства над ситуацией... но с риском потерять точность и нюансы. Наш мир становится более управляемым, но это потому, что он становится меньше. Итак, правда может заключаться в том, что вам не нравится только около шестидесяти процентов наиболее распространенных непальских блюд, но вы округлили это до «вся непальская еда» и продолжаете жить, не подозревая, что таким образом вы чрезмерно упрощаете реальность.

Согласно исследованию Rnic, Dozois & Martin (*European Journal of Psychology*, 2016), всякий раз, когда вы используете следующие слова, вы чрезмерно упрощаете реальность – это именно то, что вы делаете:

*Никогда*

*Всегда*

*Все*

*Никто*

*Навсегда*

*Ни разу*

Чтобы противостоять слишком распространенному черно-белому мышлению, людям советуют исключить эти слова из своего словарного запаса.

*Это хорошее начало, но вам нужно быть настороже не из-за слов, а из-за чувств, стоящих за ними.*

*Каждый раз, когда мы чрезмерно переносим один опыт на другие, которых у нас не было, мы совершаем ошибку.*

Мышление крайностями – это проблема, потому что оно ошибочно, но еще большая проблема в том, что вы живете так, как будто это правда. И это выходит далеко за рамки того, какие слова вы используете или не используете.

Например, Дженне трудно общаться, и у нее возникают проблемы с приобретением друзей в новом городе. После нескольких недель безуспешных попыток присоединиться к группам встреч или пообщаться с людьми в своем спортзале или церкви она рассказывает следующее подруге из ее родного города: «Ты знаешь, как это бывает. Труднее заводить друзей, когда тебе

за тридцать, особенно если у тебя нет детей. У людей просто нет времени на общение. Каждый остается в своем маленьком кругу, и познакомиться с ними поближе невозможно». Подруга Дженны мгновенно соглашается. А вы бы не согласились?

Проблема в том, что, хотя Дженна не употребляла слов «никогда», «все» или «всегда», она все равно в огромной степени экстраполирует.

Шаг 1. Мой текущий опыт – это XYZ<sup>3</sup>.

Шаг 2. Следовательно, XYZ – это то, что есть у *всех* людей, во *все* времена, и так будет всегда.

Дженна могла бы сказать: «В первые несколько недель у меня возникли небольшие трудности в попытках познакомиться с людьми» или «Я еще ни с кем по-настоящему не общалась в спортзале». Вместо этого она придумывает целую теорию обо всех людях повсюду. На самом деле она делает заявление настолько грандиозное и всеобъемлющее, что, кажется, оно относится к состоянию человека в целом. *Люди просто не заводят друзей в возрасте за тридцать*. Видите ли вы, как она делает это заявление, как будто оно столь же естественно очевидно и истинно, как закон всемирного тяготения?

Это не естественный закон природы. Но что сделала Дженна – она создала мир, в котором он есть. И она живет в этом мире. Она ведет себя так, как будто это правда. Даже не осознавая, она начинает прилагать меньше усилий для знакомства с людьми. Она выполняет все необходимые действия, но в глубине души у нее есть небольшая теория человеческой природы, которую она создала и которая гласит: «Людам на самом деле это неинтересно; вы не сможете присоединиться к их маленькому миру, как бы сильно вы ни старались». Она все же пытается, но не совсем, поэтому это ни к чему не приводит. Люди не реагируют на ее вялые усилия, и это отражает ее собственную двойственность.

И вуаля – Дженна обнаруживает, что живет в мире, который подозрительно похож на то, как она себе это представляла. Это естественный результат крайнего мышления, использования формулировки «все или ничего» и создания грандиозных теорий на основе одного или двух личных переживаний: самоисполняющееся пророчество. Когда мы говорим о мире так, как будто он либо черный, либо белый, все или ничего, идеальный или ужасный... тогда именно так все и происходит.

---

<sup>3</sup> XYZ – аббревиатура, обозначающая плоскости системы координат. Читается: «Экс-уай-зэт», «Икс-игрек-зет».

## Проблема 2. Язык общения «out of power»<sup>4</sup>

Давайте остановимся на примере Дженны, в частности на ее утверждении, что «каждый остается в своей маленькой компании и узнать их поближе невозможно». Вы, вероятно, уже слышали, как люди говорят подобные вещи, раньше – или, может быть, вы сами это говорите! Например:

«Послушай, я попробую, но ты же знаешь, как это бывает».

«Это всегда такое испытание – пытаться получить прямой ответ от этих людей...»

«Ну, я слегла с гриппом, так что вся неделя списана со счетов».

Давайте будем честны. Мы живем в мире, который может быть невероятно трудным и мучительным. В мире многое происходит, и с учетом круглосуточного новостного цикла, напоминающего всем о почти постоянных катастрофах, разворачивающихся вокруг нас, неудивительно, что большинство людей по умолчанию настроены на умеренный (или не очень умеренный) пессимизм.

***Но слова обладают силой. Когда вы говорите: «Таков мир», вы не только говорите это окружающим вас людям, вы говорите это самим себе.***

«Я такой, какой есть».

Когда Дженна говорит: «Каждый остается в своей маленькой компании, и с ними невозможно познакомиться», на самом деле она говорит гораздо больше. Она говорит:

*Ситуацию изменить нельзя, то есть она безнадежна.*

*У нее нет никакого реального контроля над тем, как это происходит, или какой-либо возможности изменить результат.*

*Это верно не только для некоторых людей, но и для всех людей, включая тех, с кем она еще не встречалась.*

*Жизнь во многом определяется выбором других людей, а не ее собственным.*

*Все попытки завести друзей по своей сути являются негативным опытом.*

Довольно тяжело, да? Дженна берет все это с собой на каждую встречу или вечеринку. Это влияет на ее способность воспринимать, добры и дружелюбны ли к ней люди или нет. Это влияет на то, как она реагирует на отказ – или на воображаемый отказ. Это меняет то, как она думает о других людях (эгоцентричные, довольно злые) и о себе (посторонняя, пассивная). На самом деле Дженна проецирует это самое чувство каждому, кого она встречает в спортзале. «О боже, так приятно наконец-то встретить кого-то классного! Люди в этом городе немного замкнутые, ты не находишь?»

Постепенно она рассказывает другому человеку, на что именно похож ее мир. Углубившись в рассказ, Дженна замечает, что в ее внутреннем мире царит безнадежность, негатив и пассивность. Дженна хочет общаться: «В данный момент мне трудно знакомиться с людьми», а вместо этого говорит: «Люди не соответствуют моим стандартам. Я исподволь осуждаю их за то, что они не включили меня в свой круг». Если бы вы были тем человеком в спортзале, такое отношение показалось бы вам более привлекательным?

Каждый раз, когда мы используем «out of power» язык, то есть язык пассивный, самоуверждающийся, сомневающийся, сердитый, неуверенный в себе, боящийся, ищущий оправдания или пессимистичный, мы посылаем мощные послания самим себе и другим. И эти послания возвращаются к нам – мы можем видеть, как наше отношение отражается на том, как мы относимся к самим себе, как люди реагируют на нас и как складывается наша жизнь в целом.

---

<sup>4</sup> Out of power – исчерпывать свои возможности, отключен (англ.).

Если все, что мы видим и переживаем, негативно, то велика вероятность, что мы являемся вероятным общим знаменателем (помните отравленную кастрюлю?).

Речевые привычки отражают образ мыслей, но со временем они становятся нашим выбором и действиями, и это изменяет и формирует наш мир таким образом, что он буквально соответствует нашим мыслям о нем. Это мощная штука.

*Подобно скульптору, который создает статую каждым движением резца, вы шаг за шагом создаете свою собственную реальность каждым словом, мыслью и действием.*

Однако, к счастью для нас, разрушительные привычки можно выявить и заменить.

Попробуйте сами прямо сейчас.

Легко увидеть принцип в жизни гипотетической Дженны – но как это выглядит в *вашей*? Есть большая вероятность, что вы даже не знаете. Самые разрушительные и упрямые модели мышления – это те, о которых мы не подозреваем. Это означает, что наша первая задача – осознать их! Вы не можете заглянуть себе в голову. Но что вы можете, так это следить за своим языком и делать выводы о содержимом своей головы.

Ваши речевые привычки расскажут вам все, что нужно знать. В течение следующих двадцати четырех часов возьмите обязательство (нейтрально!) наблюдать за языком, на котором вы разговариваете с другими людьми и с собой. Как ученый, просто собирайте данные в течение двадцати четырех часов и воздерживайтесь от их интерпретации или оценки. Обратите внимание на слова, которые вы используете, на то, как вы воспринимаете явления, и на то, чего вы не говорите. Обратите внимание на образы, которые вы используете, на существительные и дополнения и, да, на содержание тоже. Обратите внимание на любые предположения и догадки. Какие закономерности прослеживаются?

## Что с этим делать

Исследование, проведенное в 2020 году в Иране, показало, что люди, которые использовали позитивный разговор с самим собой, меньше боялись смерти и проявляли меньше симптомов ОКР<sup>5</sup> во время карантина из-за COVID-19. Итак, как вы можете превратить негативный разговор с самим собой в позитивный?

Ранее мы говорили, что главное, что вам нужно для борьбы с негативным мышлением (или любой другой вредной привычкой), – это честное осознание и готовность действовать – именно в таком порядке. В последующих главах мы рассмотрим множество способов решения обеих этих задач. Но пока посмотрите, сможете ли вы записать в дневник различные речевые привычки, которые вы заметили в себе. Как только вы это сделаете, вы можете начать осторожно предпринимать действия в другом направлении.

Все пассивное изменяется при условии свободы ваших действий и сознательного выбора. Все, что является неточным, делается конкретным и реалистичным. Все, что излучает энергию безнадежности, заменяется установкой на овладение мастерством, самообладанием и целеустремленностью. Вот как это делается.

### 1. «Переформулируйте предполагаемую ситуацию заранее» (переосмысление)

Это вопрос направленности. Вы могли бы рассказать о том, чего вы не можете, не хотите или не делаете, но почему бы вместо этого не сосредоточиться на том, что вы *можете*? Вы могли бы говорить о том, что не работает или что вам не нравится, но почему бы вместо этого не поделиться тем, что вам нравится, что вас волнует или что вы хотите создать?

«Я интроверт. Я ненавижу большие толпы» превращается в «Я действительно люблю разговоры один на один».

Первое – закрытое, статичное и негативное; второе – открытое, живое и динамичное.

### 2. Примите оттенки серого

Чтобы бороться с чрезмерной экстраполяцией и болезнью «все или ничего», привыкайте к нюансам, двусмысленности и степени. Будьте готовы признать, что вы редко бываете в экзистенциальном положении, когда можете делать какие-либо всеобъемлющие заявления о природе реальности. Вместо этого просто будьте любопытны и непредубеждены. Это позволит вам заглянуть на «другую сторону» и увидеть, что там...

«Все хорошие мужчины заняты» превращается в: «Интересно, где тусуются все одинокие парни?» «Если женщина не вышла замуж к сорока годам, это тревожный сигнал, берегитесь!» становится: «Интересно, что она за человек и что ее волнует».

### 3. Разговаривайте сами с собой так, как вы разговариваете с любимым человеком

Негативный разговор с самим собой, естественно, может привести к низкой уверенности в себе. Ваш внутренний критик – это просто голос негатива, направленный на вас как на личность. По словам психолога Роберта Файерстоуна<sup>6</sup>, это своего рода «анти-я». Однако это ничем не отличается от физического причинения себе вреда. Большинству из нас и в голову не пришло бы оскорблять наших друзей, семью или коллег, но мы с готовностью делаем это по отношению к самим себе ежедневно. Возьмите паузу и подумайте, является ли мысль, которая

---

<sup>5</sup> Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) – это психическое расстройство, для которого характерны навязчивые мысли, образы или идеи (обсессии) и повторяющиеся действия (компульсии).

<sup>6</sup> Роберт У. Файерстоун – клинический психолог, автор ряда книг о психологических защитах и визуальный художник.

только что пришла вам в голову, точной, полезной и правдивой. Но иногда вред мысли кроется в ее тоне.

Проверьте себя, спросив, сказали бы вы то же самое тому, кого любите или даже просто о ком заботитесь. Нет? Тогда не говорите этого себе.

*Дело не в том, что вы говорите, а в том, как вы это говорите.*

Если преднамеренно задевать чувства другого человека невежливо, то также плохо задевать свои собственные.

«Ты мерзкая жирная свинья, и никто не полюбит тебя, пока ты уже не разберешься с этим» становится: «У тебя избыточный вес, но тебя все равно любят, и ты заслуживаешь поддержки и доброты, пока ты изо всех сил стараешься стать лучше. И с каждым днем ты доби- ваешься реального прогресса. Отличная работа!»

Обратите внимание, что излагать вещи в добрых, щадящих выражениях не означает лгать или игнорировать правду. Это значит говорить об истине с любовью.

Итак, как только вы соберете данные за двадцать четыре часа и получите представление о своем уникальном стиле общения с самим собой, выберите из этих данных одну идею или тему и попробуйте применить три вышеуказанных подхода. Например, так.

**Повторяющаяся мысль:** *Я ненавижу эту работу, но я вынужден заниматься ею, если хочу продолжать выплачивать эту дурацкую ипотеку!*

**Альтернативная мысль:** *Это правда, что эта работа не всегда легкая, но я предпо- читаю делать ее, потому что это позволяет мне платить за дом, который я люблю. Однако я талантлив и трудолюбив, поэтому всегда могу выбрать что-то другое.*

Эта альтернатива «переосмыслена» (все о сознательном выборе и свободе воли: вы не застряли; вы любите свой дом), сформулирована в менее категоричных выражениях (работа трудная, но только время от времени) и с большей добротой (фокусируясь на сильных сторонах и возможностях). Теперь вы попробуйте!

## Как выявить свои когнитивные искажения

До сих пор мы говорили о «негативном мышлении» так, как будто все это – одна сплошная, неразличимая масса. Роман «Анна Каренина» Толстого начинается со слов: «Все счастливые семьи похожи друг на друга; каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Возможно, то же самое и с мышлением – позитивность имеет тенденцию проявляться бесформенным образом, в то время как, по-видимому, существует около миллиона способов сделать мысли «негативными»!

Ранее вы наблюдали за своими мыслительными процессами всего один день и поработали над переосмыслением одной-единственной мысли или идеи, которая вам понравилась. Далее мы продолжим идти по этому пути и более подробно рассмотрим определенные виды негатива, с которыми мы, вероятно, столкнемся, когда будем обращать внимание на свой «мыслительный поток». Другими словами, если негатив – это искажение реальности, то это искажение может проявляться в различных формах. Научитесь распознавать эти формы, и вы станете лучше замечать искажения, а не попадаться им на глаза.

*Когнитивное искажение – это неправильное убеждение, восприятие или мысль.*

Американская психологическая ассоциация (АПА, American Psychological Association) утверждает, что когнитивные искажения – это «неточные модели мышления, убеждения или восприятия, которые способствуют негативному мышлению».

Конечно, никто не совершенен и не непогрешим, и все мы иногда ошибаемся, но устойчиво искаженное восприятие – это проблема. Откуда берутся эти искажения? Предположим, что каждый ментальный поворот и деформация когда-то служили определенной цели. Как правило, искажения помогают нам преодолеть травму или потерю в прошлом – однако, если они продолжают еще долго после того, как угроза миновала, они, как правило, скорее подрывают, чем защищают нас.

Мы уже рассмотрели одно серьезное и очень распространенное искажение: мышление по принципу «все или ничего». Это когда мы чрезмерно экстраполируем и разбиваем сложный мир на две полярные крайности и заставляем себя выбрать одну из них (решение, на котором мы, сами не замечая, настаивали). Такого рода искажения характеризуются (но не всегда – ха!) такими абсолютистскими терминами, как «всегда», «никогда», «все», «никто» и т. д.

«Если ты не согласен со мной, тогда ты – проблема».

Давайте рассмотрим еще несколько искажений, которые вы можете обнаружить по мере достижения осознанности.

## Ментальная фильтрация

По сути, это похоже на наличие сита в вашей голове, которое позволяет вам воспринимать только определенные данные и взаимодействовать с ними, в то время как все, что «не подходит», пропускается насквозь, как будто не существует. Как только вы закончите фильтровать, в сите останется только то, что соответствует предвзятому мировоззрению, с которого вы начинали.

Рассмотрим пример. Кэрри имеет искаженное представление о том, как она выглядит (к сожалению, это слишком распространено в мире, который выигрывает от ее неуверенности). Однажды Кэрри отправляется за покупками одежды и заходит в примерочные нескольких разных магазинов. Три из четырех зеркал отражают довольно привлекательное изображение, в то время как последнее место, которое она посещает, – это магазин с крайне плохим освещением.

Кэрри возвращается домой после похода по магазинам и говорит: «Ну, это была пустая трата времени! Я не знаю, почему я думала, что найду что-нибудь, что будет выглядеть на мне хотя бы наполовину прилично...» Она совершенно забывает о трех привлекательных примерочных и помнит только ту, где *она выглядела не очень хорошо*. Ее ментальное сито устроено таким образом, чтобы улавливать и собирать все те переживания, которые согласуются с выводом, к которому она уже пришла – она непривлекательна, – и полностью игнорирует все, что ставит под сомнение этот вывод.

В мире Кэрри все выглядит так, как будто этих привлекательных отражений никогда и не существовало. Если подруга укажет на это, она может ответить: «Да, конечно, но эти зеркала искусственно заставляют людей выглядеть лучше, поэтому ты покупаешь их одежду!» Другими словами, искажение Кэрри заключается в следующем: только негативное является истинным, и на нем следует сосредоточиться; позитивное незначительно или является иллюзией. Это связано с другим искажением, которое называется «дисквалификацией позитива». Здесь мы можем знать о данных, не соответствующих предвзятой идее, но мы придумываем какую-нибудь историю о том, почему эти данные не имеют значения.

«О, это был просто счастливый случай / удача новичка».

«Десять раз, когда я добивался успеха до сих пор, были просто случайностью; этот самый последний раз, когда я потерпел неудачу, был настоящим событием. Это весь я».

«Люди не это имеют в виду. Их вежливость/доброта/мнение не считается».

Если подруга Кэрри скажет: «Ты забыла обо всех тех чудесных платьях, которые мы примеряли ранее, и о том, как хорошо ты в них выглядела!» – Кэрри, возможно, ответит: «Ну, ты так говорила, потому что ты милая и ты моя подруга». На самом деле Кэрри может пойти так далеко, что найдет что-то негативное в позитиве, втайне думая: «Держу пари, она жалеет меня и просто пытается заставить меня чувствовать себя лучше, притворяясь, что я выгляжу лучше, чем на самом деле. Должно быть, все еще хуже, чем я думала!»

Позже в этой книге мы рассмотрим, что склонность Кэрри, хотя и экстремальная, на самом деле является довольно распространенным явлением, называемым «негативное предубеждение», которое имеет эволюционные корни.

## **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.