

Глава 7. Взять жизнь в свои руки

Хорошо было бы вместить весь смысл нашей книги в одну емкую и значимую фразу вроде пословиц «Сделанного не воротишь» или «Слезами горю не поможешь». Но несмотря на то, что такие пословицы передаются из уст в уста в течение долгих лет, они также и легко игнорируются большинством людей. Народная мудрость — воплощение здравого смысла, но когда мы разгневаны, разочарованы, напряжены — до него ли нам? В любой ситуации мы видим только «черную» сторону, торопимся с негативными выводами, «хороним» себя и так далее. А между тем реальность не имеет с этим ничего общего.

Поэтому мы очень надеемся, что вы извлечете из этой книги не просто какую-нибудь «волшебную фразу», а *понятие о том, как взять жизнь в свои руки*. Обращаем ваше внимание на то, что техники, используемые в когнитивной терапии, могут прослужить вам всю жизнь, и начинать их осваивать нужно как можно скорее.

Даже если вы достигнете успеха в очищении мышления от сожалений о прошлом, эти мысли время от времени могут приходить к вам опять. Иногда возникает нечто, что неизбежно напоминает о прошлом, появляется *соблазн* погрузиться в переживание чувства безнадежности, предаться апатии. Даже самая хорошая диета не избавит сладкоежку от любви к шоколадным пирожным, даже самое успешное применение когнитивных техник не прогонит «если бы да

кабы» из вашей головы насовсем. Разница лишь в том, что с каждым достижением контролировать свой поток мыслей становится все легче и легче.

В заключительных главах нашей книги мы приведем примеры нескольких специфических случаев мышления в стиле «если бы». А сейчас давайте остановимся подробнее на процессе когнитивной терапии.

В этой главе мы просто повторим то, что вы уже знаете, — как вы уже поняли, для лучшего усвоения материала стоит обращаться к нему неоднократно. Здесь вы также найдете описание мыслительных искажений, могущих подорвать ваши усилия (как гласит другая известная пословица: «Предупрежден — значит вооружен»).

Процесс когнитивной терапии

1. Полностью осознайте свои мысли, когда чувствуете себя «завязанным в узел прошлого».

Как уже было сказано ранее, воспоминания и сожаления о прошлом чаще всего приходят автоматически и превращаются в привычку, как, например, ведение машины. Практически любой водитель сможет одновременно вести машину и разговаривать. Но если попросить его описать процесс вождения пошагово, он легко сможет осознать его. Точно так же и вы сможете осознать мысли о прошлом.

2. Запишите эти мысли, чтобы затем внимательно их прочитать и точно понять, о чем вы думаете.

Иногда просто выплеснуть свои мысли на бумагу достаточно для того, чтобы «включился» здравый смысл. Бывает, что человек, прочитав их, восклицает: «Боже, да это же просто смешно!»

3. Проанализируйте свои мысли на предмет ментальных ошибок, описанных в главе 2.

Не обязательно выделять только одну ошибку, ведь зачастую их может оказаться несколько «в одном флаконе». Однако если вы научитесь их распознавать, то в любое время сможете обнаружить в своих мыслях (в этой главе мы приведем вопросы, которые можно задать себе в процессе анализа ошибок).

Впоследствии каждый раз при возвращении «если бы да кабы» в ваше мышление вы не оставите это незамеченным («Ага, снова эти негативные мысли!») и вовремя призовете на помощь здравый смысл, успокоитесь и превратите внутренний монолог в диалог.

4. Примените метод мозгового штурма для определения целей на будущее.

Если бы вы могли изменить свою жизнь, как именно вы бы это сделали? Назовите какое-либо изменение, которое сделало бы вашу жизнь лучше. Что бы вы хотели иметь, делать?

5. Разбейте процесс достижения цели на несколько простых шагов.

Что потребуется, чтобы достичь этой цели? Что нужно сделать? Потребуется ли помощь других людей? Каковы ваши ресурсы? Напишите как можно больше шагов, а затем разбейте каждый еще на несколько этапов. Начать можно со сбора информации, поэтому для начала запишите, где бы вы могли ее поискать, с кем бы проконсультировались.

Помните следующее.

- Всегда мыслите в категориях расширения возможностей, поиска новых путей; не заикливайтесь на конечном результате. Если ваша цель — выйти замуж, то увеличить свои шансы можно, расширяя круг знакомств.

Если ваша цель — найти новую работу, то нужно обозреть как можно больше предложений, вакансий.

- Подумайте о том, как бы вы могли приблизиться к цели; не заикливайтесь на конечном результате. Даже если невозможно «получить сразу все», то что могло бы улучшить ситуацию?
- Подумайте о том, как уменьшить уровень риска, начав с небольших несложных действий.

6. Проанализируйте все возможные плюсы и минусы своего плана — как если бы вы следовали ему, так и если бы не следовали.

Спросите себя, на какие компромиссы вы могли бы пойти.

7. Аналогичным образом приготовьте запасной план (план Б).

Будь у нас неограниченные знания и умения, любое предпринимаемое нами действие было бы успешным. Но мы не идеальны. Иногда нас подводит недостаток информации, а результатом может явиться неправильный выбор. Но даже если так произойдет, не сдавайтесь. Сделайте новую попытку, поищите другие возможности.

Вы чувствуете себя, как «паук, карабкающийся по водосточной трубе» (вперед, падение, снова вперед, снова падение), но теперь знаете, что от падения можно оправиться и двигаться дальше. Вы также понимаете, что любой опыт полезен, даже негативный. Опытный человек знает, какие ошибки можно совершить на том или ином пути, потому что он уже совершал их, но также знает и какой урок можно из них извлечь.

8. Действуйте.

Не стойте на одном месте. Начните действовать.

Анализ мышления

Помните, что на каждом этапе выполнения своего плана вы должны четко осознавать свои мысли и улавливать «ментальные искажения» в самом начале их развития.

Проверьте свои идеи на предмет ошибки «все или ничего» — одного из самых коварных наших врагов.

- «Если у меня не появится того, что должно уже быть, то я буду бесконечно жаловаться на жизнь».
- «Если я не могу переделать прошлое, то не стану вообще ничего предпринимать».
- «Если я хочу стейк, но могу получить только гамбургер, то просто буду продолжать есть сухарь».

Как только вы заметите признаки такого мышления — немедленно берите «управление мыслями» в свои руки. Даже если прошлое уже не изменить, можно поменять настоящее, а главное — будущее. Почаще напоминайте себе, что «если начать с гамбургера, можно *приблизиться* к стейку... а сухарь так и останется сухарем».

Помните, что самые злейшие ваши враги — это «все», «ничего», «всегда», «никогда» и «должен». Не подпускайте их к себе близко, не позволяйте им стоять у вас на пути!

Я никогда ничего не делаю правильно.

Никогда? Ни одного правильного поступка за всю вашу жизнь? Вы никогда не были добры? Вам никогда не удавалось приехать из одного места в другое, не попав в автомобильную аварию? У вас никогда не получалось приготовить еду, не испортив ее? Никогда?

Ничего нельзя сделать.

Ничего? Возможно, вы хотите сказать, что не можете получить желаемое? Вы имеете в виду, что ничто не изменит прошлое или будущее? Если нельзя сделать нечто значимое

и важное, значит ли это, что нельзя сделать нечто небольшое, поднимающее ваш дух?

Нужно было сделать это по-другому.

Возможно, и правда, было бы лучше. Но к чему заикливаться на том, что можно было сделать, вместо того, чтобы подумать: как поступить сейчас? Можете ли вы доказать, что «по-другому» действительно было бы лучше? Если да, то можете ли вы это изменить?

Далее мы приводим еще несколько вариантов «ментальных искажений».

1. Остерегайтесь ловушки «могло бы быть так».

В каждом из нас, должно быть, умер талантливый романист — все мы способны выдумать душераздирающую историю в духе «как могло бы быть, если бы...» Но откуда же вы знаете, что это было бы именно так? Можете ли доказать? Можете ли доказать, что если бы пошли по другой дороге, то не упали бы с обрыва?

2. Остерегайтесь желания получить единственный идеальный гарантированный результат.

Вы думаете, что не можете изменить будущее, потому что ваши действия будут «недостаточно успешными, недостаточно быстрыми, недостаточно уверенными»? А сейчас вам достаточно того, что есть? Даже если результат будет «недостаточным», то он может, по крайней мере, стать хорошим шагом вперед.

3. Остерегайтесь позволять своему прошлому управлять вашим будущим.

Вы думаете, что случившееся однажды стало правилом всей вашей жизни? Временное «попадание в черную полосу» делает вас «вечным неудачником»? Вспомните правила бейсбола. Игрок, имеющий уровень «400», считается первоклассным мастером, но это также означает, что он смог хорошо отбить мяч всего 4 раза из 10. Бейсбольный игрок

не сдается после нескольких неудачных ударов. Есть много способов успешно закончить игру. А вы уже удалили себя с поля. Если вам не удастся хорошо отбивать мяч, то, может быть, из вас получится питчер или судья?

4. Не позволяйте эмоциям («это конец всего») одолеть себя.

Задайте себе вопросы:

- Разве то ужасное, что я себе представляю, уже *случилось* со мной?
- Какова вероятность, что это случится?
- Какие у меня есть доказательства?

Еще несколько вопросов

Задавание вопросов лежит в основе когнитивной терапии. Только подвергая сомнению правомерность своих мыслей, вы сможете обнаружить преувеличения, искажения, поспешные выводы, которые удерживают вас в «ловушке» воспоминаний о прошлом. Спросите себя:

- Не лишаю ли я себя хороших возможностей, не делая ничего?
- Какой я обладал информацией в момент принятия решения?
- Сейчас, когда я сожалею о том решении, есть ли у меня информация, какой не было тогда?
- Не рассматриваю ли я ситуацию только в негативном ключе? Есть ли положительные стороны, которых я не вижу?
- Когда я сравниваю себя с другими людьми, принимаю ли я во внимание всю картину целиком?

- А все ли я знаю о других людях?
- Сравниваю ли я настоящее с прошлым, вместо того чтобы сравнивать настоящее с возможным будущим?
- Откуда я знаю, что мои выводы правильны? Разве это не только лишь мое предположение?
- Действительно ли я знаю, о чем думают другие и что они делают?
- Насколько хороши советы, которые дают мне окружающие?
- Имеет ли этот человек большой опыт в данном вопросе? Может быть, спросить у кого-то еще, перепроверить?
- Есть ли иное возможное объяснение поступков других людей? Их поведение действительно изменилось или мне это только кажется, потому что у меня испортилось настроение? Каким было их поведение по отношению ко мне раньше?
- Если я не знаю ответа, могу ли я отыскать его? У кого можно спросить?

Начать действовать

Помните, что самый лучший способ прогнать плохие воспоминания — заменить их хорошими. А это значит, что нужно начать совершать действия: двигаться вперед, заняться каким-либо проектом, разузнать о возможностях.

Кроме того, помните следующее.

В планировании будущего очень важно быть справедливым к себе. Не задавайте слишком высокую планку, иначе рискуете не справиться. Но и не занижайте ее, тем самым оправдывая уверенность, что «ничего нельзя сделать».

Любая из этих крайностей может снова ввергнуть вас в пучину сожалений о прошлом.

Ваш план должен быть разумным. Если вы будете твердить себе, что прошлые промахи могут быть перечеркнуты только абсолютным и безоговорочным успехом, то, скорее всего, вам не удастся выполнить намеченное.

Но в то же время помните и о «жизненном уравнении». Если вы уверены, что любые действия приведут к провалу, — так оно и будет! Вы заранее лишите себя возможности исправить ситуацию, если не попросите чьей-либо помощи, не поищите другой возможности, не сделаете еще одну попытку. Самое ужасное, что может случиться, — то, что вы будете отвергнуты, но, с другой стороны, самое лучшее — то, что вас примут.

Некоторые люди ничего не предпринимают, пока у них нет уверенности в гарантированном результате. Если у них появляется хоть *малейшее сомнение* в успешном завершении действия, они просто прекращают действовать, таким образом теряя шансы на успех. Некоторые не предпринимают никаких усилий, потому что сами для себя решили, что им гарантирован провал. Например, Натали даже не задумывается о качестве резюме, рассылаемых ею в различные компании. Ксерокс «смазывал» печать, когда она делала копии. «Да какая разница? Все равно их никто не читает», — говорит она. Натали сама лишила себя возможности успеха. Теперь, если ей придет отрицательный ответ, у нее есть оправдание — плохое резюме.

Но ведь вы знаете, что можно избежать погружения в сожаления о прошлом с помощью активных действий. Даже если результат будет не идеален, все равно это явится пусть и небольшим, но продвижением вперед.

Ваш соперник получил место, которое, как вам кажется, заслуживаете вы. Можно сказать себе: «Нужно было быть более напористым. Нужно было поинтриговать». Или: «Это несправедливо. Начальник должен был назначить на эту

должность меня». Но размышления не изменят ситуацию. Лучше ведь сконцентрироваться на дальнейших действиях, поискать альтернативные пути. Можно отвлечься от карьеры, принимая более деятельное участие в каких-либо социальных мероприятиях и т. п., — так вы поможете неприятным эмоциям уйти из вашей жизни.

Что бы вы ни решили, это будет новая возможность, новый выбор. Вы чувствуете, что новый выбор не удовлетворит вас так, как новая должность? Но это все-таки лучше, чем ничего. Все относительно, не правда ли? Что лучше — смотреть телевизор или убираться в доме? Убираться в доме или проходить сложный тест? Проходить тест или мучиться от ужасной головной боли? Что лучше — удовлетворяться тем, что есть сейчас, или чем-то большим?

Последствия выбора

Давайте обратим наше внимание на то, что любой выбор подразумевает определенные последствия.

Выбор может подразумевать риск.

Риск — это стресс, а стресс вызывает беспокойство. Защищая себя от беспокойства, мы отказываем себе в возможности достижения цели.

Выбор может потребовать уничтожения сожалений о потерях.

Женщина, мыслящая в духе «если бы да кабы», могла бы сказать: «Если я признаю, что все негодования и сожаления о моем разводе неправильны, то мне придется признать, что я потеряла впустую предыдущие десять лет моей жизни. А я не могу этого сделать». Лучше потерять еще десять лет жизни? Более жизнеутверждающей будет фраза: «Черт с ним, надо жить дальше».