

## Глава 1

# Ваш психологический иммунитет

Каждый человек обладает психологическим иммунитетом, который защищает его психику, подобно тому, как иммунитет поддерживает здоровье тела. Однако в то время, как иммунная система должна противостоять любым недугам, от катарального воспаления до раковой опухоли, психологический иммунитет должен справляться со всевозможными напастями и бедами, начиная с небрежно брошенного критического замечания и заканчивая потерей родных и близких. Все по-разному переносят перегрузки. Возможно то, на что вы и вовсе не обратите внимания, способно вызвать депрессию у вашего соседа. Почему все так устроено?

## Давайте немного пофилософствуем...

Вы, и я, и другие представители рода человеческого воспринимаем внутренний и внешний мир, пропуская его через головной мозг; то есть для восприятия окружающего мира мы тем или иным образом должны переместить этот мир к себе в голову. Но там можно хранить только ментальные образы. Поэтому нам необходимо преобразовывать окружающий мир именно в них. Этим мы все время и занимаемся! К слову, вы делаете это прямо сейчас. Чтобы наладить процесс чтения, образ книги, воспринимаемый глазами, должен перевоплотиться в нервные импульсы, передаваемые в мозг. Только так книга становится для вас зримой. Это совсем не то, что физическое перемещение книги в голову. Во-первых, тогда она пропала бы из поля зрения, а во-вторых, в голове она бы вряд ли поместилась. Другими словами, сейчас вы создали ментальный образ этой книги. То же самое мы проделываем со всем остальным.

Ментальные образы, создаваемые большинством из нас, довольно точно соответствуют окружающей действительности.

Поэтому мы по большей части эффективно взаимодействуем с миром. Однако дело принимает другой оборот, если наши ментальные образы перестают соответствовать действительности. Тогда мы дезориентируемся и сталкиваемся с непредвиденными проблемами. Точность создаваемых нами ментальных образов зависит от качества:

- нашего внимания;
- наших мыслей.

## Внимание

Давайте сначала поговорим о внимании. Оно является связующим звеном между вами и миром. Вся информацию об окружающем вы получаете при посредничестве внимания. Оно действует как своего рода прожектор. То, что оно высвечивает, становится зримым для вас и перемещается к вам в голову. То, на что ваше внимание не направлено, остается для вас незримым. Вот, например, сейчас вы пропускаете мимо ушей какие-то доносящиеся извне звуки, потому что сосредоточены на чтении этой книги. Или все как раз наоборот? Ваше внимание направлено на эти самые звуки и поэтому вы не совсем понимаете то, о чем читаете?

Внимание выхватывает определенные элементы действительности, какие именно — зависит от человека. Это значит, что, даже находясь в одной и той же ситуации, мы с вами будем акцентировать свое внимание на разных ее аспектах. Ваш «прожектор» высвечивает не совсем то, что высвечивает мой. В целом результаты исследований говорят о том, что люди со сниженным

психологическим иммунитетом в большей степени склонны фокусироваться на негативной информации, например на:

- печальных, трагических или опасных событиях;
- грустных, гневных или выражающих отвращение лицах людей;
- словах, имеющих негативное значение (к примеру, «война», «насилие» или «убийство»).

Из этого следует, что если ваш «прожектор» обычно направлен на все грустное или опасное, то и картина мира соткана для вас сплошь из напастей. Тогда неудивительно, что вы нередко ощущаете беспокойство и подавленность.

## Мысли

Второй процесс, который непосредственно воздействует на качество создаваемых нами ментальных образов, — мышление. Внимание как таковое не соотносит поступившую информацию с тем значением, которое она для нас имеет. Эту оценку производит мышление.

В человеческом мозгу связи организованы в сети: одна из них содержит позитивную информацию о нас самих и об окружающем нас мире, другая — негативную. Если в результате ваших умозаключений информация определяется как негативная, то она включается в негативную сеть, а у вас возникают отрицательные эмоции, такие как ощущение безысходности, страх, гнев и т. д. Если ваши мысли определяют информацию в позитивную сеть, у вас появляются положительные эмоции, такие как радость, любопытство, восторг и т. д.

Этот механизм можно проиллюстрировать следующим примером. Представьте себе спокойно спящего мужчину — назовем его Оливер. Внезапно его будит какой-то звук, донесшийся



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

из гостиной. Оливер думает, что к нему в дом забрался вор, пугается, хватается мобильник и напряженно прислушивается, в любой момент готовый вызвать полицию.

А теперь представьте себе несколько иную ситуацию. Спокойно спящая женщина — Анна — вдруг просыпается от какого-то звука, донесшегося из гостиной. Она думает, что это, возможно, хлопнула форточка. Анна чувствует себя в безопасности и вновь засыпает.

Внимание Оливера и Анны направлено на один и тот же объект — звук, донесшийся из гостиной, но они *мыслят* по-разному, думая об этом звуке. Таким образом, мы добрались до главного: наши мысли не являются чем-то однозначным. Оливер и Анна по-разному истолковывают звук, и поэтому у них складываются различные ментальные образы ситуации. Ментальный образ Оливера говорит ему об опасности, в то время как ментальный образ Анны не несет в себе никакой угрозы. И, как мы только что убедились, это имеет свои последствия для каждого из них: Анна спокойно засыпает, а перепуганный Оливер, лишившись сна, продолжает сжимать в руке мобильник.



Если создаваемые вами ментальные образы негативны сверх меры, то, возможно, ваше мышление инфицировано. В следующей главе вы узнаете о том, что представляют собой мысли-русы, и, что немаловажно, о том, каким образом им удастся ввести в заблуждение ваш психологический иммунитет.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Глава 2

# Мыслевирусы

Мыслевирусы — это практически незаметные механизмы, которые, встраиваясь в ваш мыслительный процесс, воздействуют на него. Инфицированные мысли зачастую внушают доверие и имеют в своей основе реальный опыт, однако они чрезмерно негативны. Мы рассмотрим наиболее важные мыслевирусы (всего их 13), наблюдая за жизнью Анны в течение одного дня.

Утро пятницы. Анна только что раздвинула шторы и увидела, что на улице льет как из ведра. Она еще не знает, что этот день станет самым счастливым за все 38 лет ее жизни.

Анна ощущает под ногами холодный деревянный пол ветхого дома, унаследованного от бабушки несколько лет назад. Тогда она въехала сюда вместе с парой друзей, которых пригласила пожить у нее. Со временем друзья завязали более серьезные отношения

и сделали то, что обычно делает большинство пар: обзавелись собственной квартирой. После этого Анна жила одна около года, затем пару лет с женщиной, о котором больше не вспоминает, а теперь она вновь предоставлена сама себе.

Приняв душ, Анна останавливается перед зеркалом и принимается разглядывать себя. Ей часто говорят, что она на кого-то похожа. Анна задумчиво прижимает палец к подбородку, размышляя о том, что же в ее внешности такого универсального. И означает ли это, что многим неведомым ей женщинам говорят, что они похожи на Анну Грам? У Анны Грам волосы цвета клубничного блонда, то есть светлые с оттенком рыжего, достигающие ей до плеч, небольшой рот, алые губы и голубые озорные глаза. Со вчерашнего дня она начала носить контактные линзы, считая это блестящей идеей: они ей не мешают. Анна подмигивает своему отражению и улыбается. Хорошо бы выглядеть такой же «естественно красивой», чтобы это заметил новый администратор, когда она сегодня будет идти мимо него в свой офис.

Закрыв за собой входную дверь, Анна помчалась к машине, прихватив с газона промокшую газету. С некоторых пор она считала себя человеком, утро которого должно начинаться с чашки крепкого черного кофе и чтения серьезной газеты, поэтому недолго думая она оформила годовую подписку. Спустя полгода Анна все еще не прочла ни одного выпуска. «Надо бы вставать пораньше, — думает она, — чтобы было время почитать это авторитетное издание». Почувствовав вину, она обещает себе, что начиная с завтрашнего дня так оно и будет. На часах еще нет и восьми, а мы уже познакомились с первым из сегодняшних мыслевирусов — с *вирусом перфекционизма*. Он «специализируется» на чувстве вины. *«Тебе стоило бы меньше смотреть телевизор, тебе необходимо больше заниматься спортом, тебе надо было встать пораньше»*, — нашептывает вирус. Или как в данном случае: *«Тебе следовало прочесть газету»*. Надо — надо было — надо — надо было. Многие из нас придерживаются этого заданного алгоритма. А если в один прекрасный день все поставленные задачи будут решены и все требования выполнены, вирус вопреки всему не позволит вам испытать чувство удовлетворения

и быть довольными самими собой. Ведь он превращает жизнь в миф о Сизифе — царе, на веки вечные приговоренном богами вкатывать на гору тяжелый камень: вновь и вновь появляется камень, который надо закатить на гору, вновь и вновь возникают требования, которые необходимо соблюсти.

Сперва Анна направилась к чужой машине, приняв ее за свою. Такое уже случалось — по соседству (бывает же такое!) жили еще двое владельцев желтых «Фиатов Пунто». Удерживая мокрую газету над головой, она устремилась к следующему «Пунто». Слава богу, это оказалось ее авто. Поворот ключа в замке зажигания, и машина завелась, мотор тихо заурчал. Анна бросила газету на заднее сиденье, где уже выросла порядочная кipa, глянула в зеркало заднего вида, убедившись, что за машиной достаточно места для маневра. Она включила передачу, и «Пунто» резко дернулся, ударив стоящую впереди машину. Анна в ужасе замерла. Она открыла дверь, вышла и внимательно осмотрела бампер «потерпевшего». Вроде бы никаких серьезных повреждений. Вернувшись в машину, Анна включила радио и осторожно вырулила из ряда плотно стоящих автомобилей. Может быть, надо было



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

оставить записку? А вдруг кто-нибудь видел, как она врезалась в чужую машину, и теперь думает, что она пытается скрыться с места происшествия? Может быть, они уже даже вызвали полицию! Анна почувствовала, как у нее засосало под ложечкой. Похоже, вступил в действие *вирус надвигающейся катастрофы*, ведь Анна не увидела иных вариантов развития событий:

- все обойдется, поскольку никто ничего не видел;
- тот, кто видел произошедшее, порадовался, что это не его машина и не его проблема;
- случайный свидетель произошедшего не поленился осмотреть автомобиль и убедился в том, что все в порядке.

Все эти варианты были возможны, но Анна подумала только об одном — о самом ужасном. Именно это характерно для *вируса надвигающейся катастрофы* — ожидание худшего.

Другим ярким примером воздействия этого вируса может служить поведение бизнесмена, ежедневно поднимающегося в свой офис на седьмом этаже по лестнице — по той причине,

что в один прекрасный день лифт, по его убеждению, мог рухнуть вниз. Или же излишняя бдительность матери, которая не отходит от ребенка, играющего на детской площадке, из-за боязни, что его могут похитить.

Анна нервно закусила нижнюю губу: «А что, если кто-нибудь действительно заявил на меня в полицию?» Ее размышления свидетельствуют о том, что к *вирусу надвигающейся катастрофы* присоединился другой распространенный вирус: *а-что-если-вирус*. Он заставляет вас путать вероятность и неотвратимость наступления какого-то события и частенько подталкивает к фразам или череде мыслей, начинающихся именно с «а что, если...». Как раз это и происходит сейчас с Анной. Конечно, теоретически возможность того, что кто-то из соседей позвонил в полицию, *существует*, но фактическая вероятность этого достаточно мала. Именно *а-что-если-вирус* обычно активирует привычный для многих людей ход мыслей: самолеты разбиваются, поэтому вы думаете, что именно с вашим самолетом это и произойдет. Или же убеждаете себя в том, что после одной-единственной неосторожной ночи незащищенного секса вы подхватили ВИЧ-инфекцию.



Вероятность в обоих случаях очень мала, но, поскольку речь идет о вас — то есть негативные последствия коснуться именно вас, — вы думаете, что вероятность *на самом деле* действительно высока. Отсутствие логики становится очевидным, когда мы используем эту схему применительно к вероятности позитивных событий. Начнете ли вы радоваться выигрышу и праздновать, едва заполнив лотерейный билет? Едва ли. Ну а что, если вам выпадет джекпот, ведь это возможно, коль скоро вы участвуете в розыгрыше лотереи? «Возможно, да, — скажете вы, — однако маловероятно».

Но вернемся к Анне. Ее размышления прерывает восьмичасовой выпуск новостей, а это значит, что она опаздывает, опять опаздывает. Новости, которые читала диктор с энергичным голосом, завладели вниманием Анны: в Европе появились первые жертвы новой опасной формы гриппа. Эксперты Всемирной организации здравоохранения считают, что миллионы людей погибнут, если немедленно не будут приняты экстренные меры. Симптомы заболевания: высокая температура, головная боль, инфекция верхних дыхательных путей. Затем тот же энергичный голос

поведал о том, что мэр одного крупного города на севере страны был уличен в мошенничестве, и о трейлере, перегородившем дорогу всего в нескольких километрах от местоположения Анны. Она пропустила все это мимо ушей, сосредоточившись на своих ощущениях, со всей основательностью выискивая признаки зарождающейся болезни. А *вирус таящейся опасности* восторженно аплодировал новостям о беспощадном гриппе. Ведь вирус отлично знал, что большинство людей — и вы, и я, и Анна — игнорируют математические законы при оценке рисков. Наши расчеты строятся на всплывающих в памяти прецедентах. Формула расчета риска, которую мы используем в будничной жизни, выглядит приблизительно так:

$$\begin{aligned} & (\text{прецедент некоей напасти}) + \\ & + (\text{ну, возможно, еще один прецедент}) = \underline{\underline{\text{серьезный риск.}}} \end{aligned}$$

Вам известно, к примеру, что боязнь летать у большинства людей усиливается, если они услышали о произошедшей авиакатастрофе? И это несмотря на то, что с точки зрения статистики

всегда безопаснее лететь сразу после авиакатастрофы. Это коллективное заблуждение во многом является результатом повсеместного применения приведенной выше формулы. *Вирус таящейся опасности* использует это ошибочное умозаключение и обращает внимание каждого из нас на негативные прецеденты. Его цель — создание исчерпывающего арсенала прецедентов, к которому наша память сможет с легкостью обратиться, когда мы в очередной раз прибегнем к вышеупомянутой формуле. В этом ему сегодня активно помогают непрерывно обновляющие список человеческих недугов онлайн-новости. Именно это и происходит сейчас с Анной: вирус, усиленный таблоидным стилем изложения информации, услужливо наводняет ее мозг образами летальных исходов гриппа. В дальнейшем, зашмыгав носом или встретив человека с насморком, Анна будет склонна переоценивать риск заражения и чрезмерно беспокоиться.

Она заехала на парковку бизнес-центра во время девятичасовых новостей; 45 минут ей пришлось ждать, пока эвакуируют трейлер, перегородивший тоннель, по которому пролегал

ее ежедневный маршрут. Ну, во всяком случае дождь перестал. Анна выключила скребущие по стеклу «дворники», сбросила скорость, высматривая свободное место. Все занято. «Плохое начало, похоже, день не заладится», — подумала она. Анна неоднократно обращала внимание на то, что в дни, когда ей не удавалось найти на парковке свободное место, все шло наперекосяк. Если вы ловили себя на подобных умозаключениях, значит, и в ваше мышление проник *суевир*ус. Он заставляет нас думать, что два отдельных, не зависящих друг от друга события связаны между собой. Например, *суевир*ус может заставить «белого воротничка» поверить в то, что если он пройдет под лестницей, то его непременно ждет крах на бирже. Или убедить футболиста в том, что для победы ему во что бы то ни стало нужно выйти на поле под номером 10. А у вас есть *суевир*ус? Вы скрещиваете пальцы за себя или ради других? Обходите трещины в асфальте? Добро пожаловать в клуб! Все это примеры того, что незатейливый *суевир*ус способен сделать с нашим мышлением. В совсем уж вопиющих случаях этот вирус заставляет людей выключать свет в определенном порядке,

убеждая их, что в противном случае где-то в мире произойдет теракт, или мыть руки 37 раз подряд, чтобы семью не постигло несчастье.

Поколесив по парковке, Анна в конце концов увидела освобождающееся место. Довольная, она помахала водителю, который ответил ей тем же, выезжая из ряда припаркованных машин. Теперь только вращающиеся двери здания отделяли ее от того момента, когда она сможет улыбнуться новому ясноглазому администратору. Он стоял за стойкой и разбирал почту. Увидев, что Анна приветственно ему кивает, он сделал то же самое и, отвлекшись, обронил небольшой четырехугольный сверток. Анна поспешила к стойке и подняла его. «Лови», — с улыбкой сказала она, бросая сверток администратору. Тот не успел отреагировать, и сверток угодил ему в лоб. Сконфузившись, Анна поспешила уйти и быстро направилась к лифту.

Она вся сжалась, стоя в ожидании лифта спиной к администратору. Анна все еще видела полнейшую растерянность, отражившуюся в его взгляде, прежде чем он рефлекторно зажмурился

в тот момент, когда сверток коснулся его лба. И после этого она не придумала ничего лучше, чем просто сбежать! А если он решит, что она пьяна? Хуже всего, что теперь в его глазах она выглядит неповоротливой клушей. Анна поднесла руку ко лбу и еще раз мысленно прокрутила ситуацию. Господи, что он теперь о ней думает? Уж точно ничего хорошего... У Анны сжалось сердце. А он ведь так ей нравится, из-за него она даже начала носить контактные линзы вместо очков, и вот теперь его мнение о ней просто ужасно!

Мы видим, как Анна подверглась воздействию *вируса чтения мыслей*. Этот вирус внушает вам, что о вас думают плохо. Вы совершенно забываете, что можете лишь догадываться о том, что думают другие, и уж точно не знаете этого наверняка. Соответственно, и ваши реакции напрямую зависят от тех домыслов, которые вы считаете истиной в последней инстанции. Например, Анна убеждена в том, что администратор счел ее клушей, однако она не попыталась выяснить, так ли это на самом деле. Вместо этого она принимает свою догадку за действительность, поэтому неудивительно, что ей не по себе.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Почему-то Анна встала напротив правого лифта. Но характерный звякающий звук оповестил ее о том, что пришел лифт, расположенный слева.

Войдя в офис, Анна стянула с себя пуловер и отрыла окно. Попыталась включить компьютер, но он не желал загружаться. Значит надо звонить Кевину из IT-отдела. В прошлом месяце, выпив на вечеринке по поводу премии, Анна поцеловалась с Кевином, и с тех пор в их отношениях присутствовала некоторая неловкость. А может, лучше вообще ему не звонить? Сегодня она будет графическим дизайнером без компьютера. Однако спустя час она уже пролистала все изображения на смартфоне и по два раза сходила за кофе и водой. В конце концов она набрала номер Кевина. Выйдя на работу в следующий за злополучным пятничным поцелуем понедельник, она сразу же решила выяснить, что остальные сотрудники думают о произошедшем. Трое из них, хихикая, сказали, что это было «прикольно, прикольно и еще раз прикольно», а вот четвертая сочла, что это не слишком прилично. Слова «не слишком прилично» отзывались эхом в голове Анны, и только это мнение казалось ей значимым. Так обычно и бывает: мы больше верим негативным,



а не позитивным отзывам. Виной тому *вирус преувеличения*. Вирус преувеличивает значение негативного за счет позитивного.

Представьте себе следующую ситуацию: во время совещания с вашим начальником вы слышите в свой адрес девять позитивных и лишь одно «мотивирующее» замечание. Если дать волю вирусу, то вы по-настоящему воспримете только негативный отзыв. Его значение вы непомерно раздуете, а девять хвалебных отзывов о вашей работе сожмутся до ничтожных размеров.

Кевин уже пришел и теперь произносит такие слова, как «перезапуск» и «системный код», а Анна в это время думает о том вечере, который она тоже с удовольствием бы перезапустила. Вечеринка началась с виски, а закончилась непрошеной рукой Кевина у нее на талии. «Им только этого и нужно», — резюмировала подруга Анны, когда та поведала ей о случившемся, имея в виду не только распустившего руки Кевина, но и всех мужчин как таковых. «Ничего не поделаешь, такова жизнь», — констатировала она. И Анна была полностью с ней согласна. Так действует *вирус обобщения*, он заставляет вас делать далеко идущие выводы на основании отдельно взятого события. Например,

вывод о доступности всех блондинок на основании случайного секса с одной из светловолосых представительниц прекрасного пола. Или возникновение страха перед эмигрантами, после того как однажды вас ограбил один из них. Оба умозаключения могут быть верными для отдельных ситуаций, однако ваш навигатор не соответствует реальной местности, если всякий раз при приближении к блондинке он сигнализирует о ее легкомыслии или предупреждает об опасности при появлении эмигранта.

— У тебя все нормально? — спрашивает Кевин, уже стоя в дверях.

— Угу... — мямлит Анна и отводит взгляд.

По пути в столовую Анна встречает начальство. Она здорова-  
ется, но не получает ответа на свое приветствие. Почему с ней  
не поздоровались? Это что, тонкий намек? Это все из-за того,  
что она всю неделю опаздывает на работу? Означает ли это,  
что ее вот-вот уволят? Нет, это значит лишь то, что Анну одо-  
лел *ясно-как-день-вирус*. Из-за его воздействия мы делаем выводы  
на основании весьма зыбкой доказательной базы, и рассуждения  
Анны — яркий тому пример.

Другой характерный пример — необоснованная ревность. Вот молодая женщина, заподозрившая своего жениха в неверности на основании того, что он никогда не оставляет без присмотра свой смартфон. Ей невдомек, что его секрет никоим образом не связан с романтическими похождениями, а, скорее, с его ребячливой увлеченностью мобильными играми.

— Привет, Анна, ты на обед? Я с тобой, — обращается к Анне новая сотрудница, имени которой она не помнит.

Стоя в очереди, они непринужденно болтают, пока Анна берет себе бутерброд с сыром, бутылку минеральной воды и клубничный смузи. Они постепенно приближаются к кассе. Внезапно Анну пронзает беспокойство, ощущение как будто что-то не так. С чего это вдруг? Деньги! А что, если на карточке недостаточно денег?! Анна моментально представляет себе, что будет, если операция по карточке не пройдет, — кассирша с сочувствием во взгляде попросит ее положить продукты обратно. И Анна должна будет пройти в конец очереди, попросить прощения у мужчины, стоящего возле минералки, и, чтобы вернуть бутылку на место, протянуть руку мимо него, а потом проделать все то же самое

с женщиной, стоящей возле клубничных смузи, и двумя дамами, находящимися у полки с бутербродами. Люди решат, что она настолько безответственна, что не в состоянии позаботиться о себе. Бедная Анна, кажется, у нее проявились симптомы *вируса ложного чувства*. Этот вирус обманывает ваш психологический иммунитет, сигнализируя об опасности тогда, когда ее нет. Ваше внимание начинает судорожно метаться в поисках источника бедствия, и тогда вашей фантазии только и остается, что сервировать для вас подходящее объяснение. Анна часто беспокоится о балансе на кредитке, поэтому ее фантазия истолковывает накатившую тревогу именно таким образом. Анна настолько взволнована, что начинает потеть. «Операция выполнена успешно», — сообщает кассовый аппарат. «Следующий», — говорит кассирша.

Анна отправляет в рот последний кусок бутерброда и удовлетворенно откидывается на спинку стула. Ее новая коллега уже некоторое время разглагольствует о вреде углеводов и поглядывает в тарелку Анны. Неестественно низким голосом Анна говорит новенькой, что, к сожалению, должна спешить на очень важную встречу. Очень важная встреча — это участие в онлайн-аукционе по продаже зеленого велосипеда с семью скоростями и корзиной.