

Предисловие

Более тридцати лет назад один из моих пациентов дал мне ключ к методу, который впоследствии развился в научный подход, получивший название когнитивной терапии. Именно об этом методе вы узнаете, прочитав книгу «Почему умные люди совершают глупости, и как не попасть в капкан привычек».

В то время я занимался традиционным психоанализом, то есть выслушивал воспоминания пациентов, следил за цепочками свободных ассоциаций, надеясь проникнуть в их подсознание. И вот как-то один из моих больных заявил, что испытывает глубокое разочарование по поводу слишком медленного процесса излечения, в чем он обвинял своего врача. Мужчина признался, что как только он вспоминает обо мне, тут же начинает испытывать чувство вины. Затем он начал подробно рассказывать о своих мыслях. Центральной была та, о которой пациент поначалу умалчивал: он считал себя очень плохим человеком из-за того, что злился на меня.

Его откровения дали мне пищу для размышлений. Я начал расспрашивать других пациентов и выяснять, не испытывают ли они недовольство или чувство гнева? Оказалось, что у всех у них время от времени возникают похожие негативные

мысли. Стереотипное мышление людей — даже самых умных, неординарных и образованных — приводит к неверной оценке ситуации, неправильному восприятию действий окружающих, преувеличению важности отдельных событий.

Для того чтобы от простых наблюдений прийти к формулировке методов эффективной терапии, потребовались многие годы исследований. Но полученные данные неумолимо вели меня к следующему заключению: именно наш образ мыслей в конечном итоге и определяет, преуспеем ли мы в жизни, будем ли ею наслаждаться, а в отдельных особых случаях — сохраним ли мы саму жизнь. Я понял, что чем выше уровень мышления, тем с большим успехом мы можем корректировать последствия использования негативных поведенческих стереотипов.

В ходе исследований я разработал методы, позволяющие успешно преодолевать болезненные эмоциональные состояния и пагубное поведение. Как правило, они дают быстрые и эффективные результаты.

Исследования, проводимые в течение десятилетий — не только мною, но и другими учеными, — привели к тому, что появились возможности применения когнитивной терапии для лечения эмоциональных проблем широкого диапазона. С чувством глубокого удовлетворения я наблюдаю, как явление, получившее название когнитивной революции, широко распространяется не только в США, но и во всем мире.

С не меньшим удовлетворением я приветствую усилия ученых, стремящихся к распространению и углублению революционных идей. Предлагаемая вашему вниманию книга вносит заметный вклад в дело когнитивной революции. В ней подробно разъясняется, сколь губительно для нас стандартно искаженное мышление и как правильно его откорректировать.

Доктор Артур Фримен — в прошлом мой ученик, а затем коллега в Центре когнитивной терапии Пенсильванского университета — стал одним из признанных специалистов мирового уровня в области когнитивной терапии. Роуз Девульф — писатель и популяризатор науки; ей по плечу изложить все сложности когнитивной терапии в доступной и интересной форме. Плодотворность этого творческого союза уже известна читателям, познакомившимся с их первой совместной книгой *«Ошибки мышления, или как жить без сожалений»*.

Если вы хотите освободиться от негативных шаблонов мышления, повергающих в несчастье миллионы людей, книга, которую вы держите в руках, укажет вам верный путь.

*Аарон Т. Бек,
доктор медицины, директор
Центра когнитивной терапии,
профессор психиатрии
Пенсильванского университета*

Введение

Как узнают наиглупейшие ошибки?

Ошибаются все. Такова суть человеческой природы. Мы делим ошибки на мелкие (вдруг вы заметили — ай-ай-ай, — что надели свитер наизнанку) и крупные (вы поняли — ну и ну! — что человек, которого вы одарили своей любовью или доверием, вовсе их не заслуживает).

Мы относим ошибки к разряду глупых, если считаем, *что их вполне можно было предвидеть заранее*. Но, увы, почему-то мы повторяем их вновь и вновь.

Может показаться невероятным, что существует возможность выбрать из сотен тысяч промахов и миллионов глупостей всего десять основных ошибок, совершаемых людьми.

Ответ лежит в принципах отбора определенной категории ошибок. «Облюбованные» нами промахи, несомненно, являются самыми глупыми, потому что они ведут нас *к совершению бесчисленного множества других*, влекут за собой ненужные эмоциональные страдания. Они не имеют отношения к сути принимаемых нами решений, а касаются *способа их принятия*. Короче

говоря, это те ошибки, которые мы совершаем в процессе *размышления об обстоятельствах нашей жизни*. Мы говорим только о специфических ошибках мышления, которые создают для нас новые проблемы, усугубляют существующие и усложняют поиски их решений. Такие ошибки мышления приводят к *неправильной интерпретации жизненного опыта, к ложным суждениям о других людях, к неправильной самооценке*. Неправильное понимание, неверное суждение могут вызвать болезненные эмоции, что, в свою очередь, подтолкнет к поступкам, о которых впоследствии мы будем сожалеть, или, что еще хуже, помешает совершать действия, способные повысить наш жизненный потенциал.

Люди часто говорят: «Я чувствовал себя так плохо (я был не в состоянии мыслить разумно)». Но на самом деле все наоборот: вы не в состоянии трезво подойти к оценке ситуации, а уже вследствие этого у вас *развиваются и углубляются* чувства вины, гнева, страха, вас одолевают стрессы. Изучив, каким образом можно избежать десяти описанных в книге ошибок, вы поймете, как стать намного успешнее.

Путь к собственным эмоциям

Невозможно переоценить значение человеческих чувств. Эмоции — центр человеческого существования. И все же опыт показывает: вы обращаетесь к чувствам, вы понимаете, почему

ощущаете именно это и именно так, но *боль не исчезает*. Да, мы осознаем, что творится у нас в душе, и тем не менее продолжаем действовать во вред себе.

Несомненно, катарсис — всплеск эмоций — приводит к облегчению, после потока слез наступает успокоение. Если вы сбрасываете тяжкое бремя, на какой-то срок становится легче. И все же, если причина, которая заставила вас заплакать, не устранена, вскоре вы снова разреветесь. И как только вы опять взвалите на себя неподъемную ношу, вы тут же ощутите ее тяжесть. Кажется, не вызывает сомнений факт, что, если вы хотите изменить жизнь к лучшему, надо *хоть что-то делать* для разрешения тяготящих вас проблем. И все-таки жизнь показывает: можно научиться вести себя правильно и *тем не менее чувствовать себя глубоко несчастным человеком*.

Видимо, необходимо найти такую жизненную формулу, которая приведет к укрощению душевных бурь и научит позитивному, конструктивному поведению. Именно этим и занимается когнитивная терапия. Она сочетает разрозненные фрагменты разных теорий особым образом, что и приносит людям *быстрое, простое и длительное облегчение*.

Когнитивная терапия не требует от вас раскопок эмоционального прошлого, а готовит к улучшению своей жизни в настоящем и в будущем. Какое значение имеет то, как обходились с вами в прошлом другие люди? Для того чтобы *двигаться дальше*, нет нужды прощать или наказыв-

вать их. Давно ушедшие события не имеют для вас ни малейшего значения (за исключением каких-то особых, реальных причин для беспокойства и неуверенности). Поймите, для того чтобы изменить жизнь к лучшему, *вам достаточно уже имеющегося потенциала*, нужно только не бояться принять на себя ответственность. Взять на себя ответственность — значит отвечать и за свои эмоции. Очень соблазнительно возложить вину за гнев, беспокойство, неуверенность или депрессию на других людей или на объективные обстоятельства. Всегда можно найти «козла отпущения»: «Мне не было бы так плохо, если бы не он (она, они...)». Но давайте сосредоточимся на слове «*обвинять*». Обвинять — но кого? Да, окружающие люди или несчастные обстоятельства заставили вас испытать боль, но только от вас зависит, *позволите ли вы ей продолжаться*. Если вы хотите, чтобы боль прекратилась, скажите твердо: «Моя жизнь зависит только от меня».

Цена эмоций

Вы спросите: «Но что я могу сделать?» Прежде всего попробуйте *иначе думать* о событиях своей жизни. Слово «когнитивный» означает «мыслительный». Когнитивный подход начинается с использования удивительно мощных мыслительных способностей человеческого мозга. И это очень важный момент, поскольку все наши эмоции и действия неотделимы от мыслей.

Все взаимосвязано. Мышление открывает доступ к эмоциям, а эмоции, в свою очередь, дают нам импульсы к действиям.

В процессе чтения книги вы убедитесь в том, что, изменив мышление, вы получаете возможность управлять эмоциями, тем самым избавляясь от их власти. Вы поймете, что беспокоящие нас чувства хранятся не где-то в глубинах человеческого организма, периодически выплескиваясь наружу, а «производятся» именно в тот момент, когда мы нуждаемся в них. Каковы наши *мысли* — таковы и эмоции. Если вам трудно поверить в это, рассмотрим следующие примеры.

Предательство

Вам нужна помощь, и вы позвонили подруге. Дома ее не оказалось, и вы оставляете сообщение на автоответчике. «У меня проблема, — говорите вы. — Это очень важно. Я в отчаянии, мне срочно нужна твоя поддержка. Пожалуйста, позвони мне сразу же, как только придешь домой». Но подруга так и не позвонила — ни вечером, ни на другой день, ни на следующий... Вам кажется, что она вами пренебрегает: «Еще бы, с какой стати она будет звонить мне? Ведь я не представляю для нее интереса». Что вы чувствуете? Разочарование? Боль? Возможно, вы с обидой вспоминаете: «Когда она нуждалась в помощи, я была тут как тут. Я же всего лишь попросила позвонить. Настоящая подруга отозвалась бы немедленно».

Она звонит через неделю: «Меня не было в городе. В семье случилось несчастье. Просто

не было возможности позвонить перед отъездом. Только что прослушала твое сообщение и вот звоню. Чем я могу помочь? Надеюсь, еще не поздно? Я чувствую себя просто ужасно оттого, что не смогла вовремя откликнуться».

Ну и что вы теперь чувствуете?

Злые родители

У вас было тяжелое детство — с этим никто не станет спорить. Мать — алкоголичка, отец — суровый и бесчувственный человек. Вы росли, завидуя любви и материальному достатку, которыми были окружены другие дети и которых вам так не хватало. Вы уверены в том, что родители загубили вашу жизнь. Неудивительно, что всякое воспоминание о них вызывает у вас чувство раздражения и унижения. Вы думаете: «Именно из-за них у меня все идет криво. Я неудачник. Моя душа пуста».

У вас в голове проносятся грустные мысли, но внезапно дверь открывается, и входят Майкл Джексон и Мадонна. Они участвовали в телевизионном шоу, условием которого был выбор наугад одного человека, перед которым они должны были выступить, и именно вы оказались избранником судьбы. Они одеты так... ну так, как могут одеваться только Майкл Джексон и Мадонна. Их сопровождают целый оркестр и добрая дюжина знаменитостей меньшего калибра, которые ждут, чтобы их вам представили. Суперзвезды твердо намерены доставить вам удовольствие.

Что вы чувствуете? Вы удивлены? Обрадованы? Не верите глазам своим? Остолбенели от изумления? Если предположить, что такое умопомрачительное развитие событий возможно, уместно задать вопрос: а вы все еще продолжаете размышлять о том, как вы несчастны? Неужели, встретившись с Майклом Джексонем и Мадонной, вы будете жаловаться им на своих беспутных предков? Скорее всего, вы хотя бы на время забудете о своих несчастьях. Вы будете заняты совсем другими мыслями: «Вот это да! Майкл и Мадонна вместе!», или «Хорошо бы и Николсон зашел!», или «Наверное, я сплю и вижу чудесный сон».

Умные люди — тоже люди

Человеку свойственно ошибаться.

Если бы в любой момент жизни каждый из нас обладал всеми нужными знаниями для того, чтобы вынести на сто процентов верное суждение...

Если бы каждый из нас всегда сохранял спокойствие, хладнокровие, здравый смысл, всегда был в курсе событий, всегда с легкостью ориентировался в массе информации...

Если бы мы никогда не совершали таких поступков, о которых потом приходится только сожалеть, если бы мы никогда не заваривали кашу, тщетно надеясь быстро ее расхлебать, если бы мы никогда не завязывали отношений, которые ни к чему хорошему не приводят...

Если бы мы никогда не чувствовали, что у нас слишком много работы, слишком много обязательств, слишком много проблем...

Если бы мы никогда не ощущали себя комком нервов или кучей отбросов...

Если бы нам никогда не приходилось произносить сакраментальные слова: «И как это могло получиться?» или «Как я мог так поступить? О чем я вообще думал?»

Если бы никто никогда не допускал глупых ошибок...

Тогда...

Ну, тогда эту книгу можно было бы и не писать.

Но, скорее всего, вам, как и большинству обыкновенных людей, не составит труда припомнить, как часто у вас возникали мысли, о которых впоследствии вы не могли говорить без боли. Предположим, что-то казалось вам правдой, а в конечном итоге выяснилось, что вы барахтались в море лжи. Или вы приняли важное решение в спешке, в гневе, в расстроенных чувствах, а потом пришлось признать, что оно оказалось неверным. Даже если окружающие считают вас чуть ли не гением, нет сомнения, что в течение своей жизни хотя бы одну из глупых ошибок, описанных в этой книге, вы допустили. А скорее всего, вы совершали их даже по несколько за раз, так как такие промахи по природе своей имеют тенденцию группироваться.

Разумеется, список типичных ошибок мышления не может быть столь же точным и неоспо-

римым, как перечень групп крови или десяти крупнейших городов мира, но за ним стоит тысячелетний опыт наблюдений за причудами человеческой природы.

Десять шаблонов мышления неизменно вовлекают нас в неприятности. Ничего сложного в них нет. И тем не менее они порождают бесконечные сложности, проблемы и неудобства.

Все ошибки, описанные в книге, имеют ряд общих черт.

1. Они возникают в процессе размышлений.
2. Создают для нас серьезные затруднения.
3. Они заставляют нас чувствовать себя просто ужасно.
4. Их довольно легко избежать.
5. Они влекут за собой неприятные последствия, которых могло бы и не быть, если бы мы дали себе труд спокойно и разумно осмыслить события.

Мобилизация силы разума

Итак, в этой книге рассматриваются ошибки, которые совершаются в тех случаях, когда человеку не удается использовать все преимущества, даруемые ему способностью мыслить. Просчеты, допускаемые умными людьми, утратившими контакт со здравым смыслом. Мы попробуем разобратся, как вполне разумные люди буквально

выдумывают себе трудности, скандалы, разочарования, тревоги, депрессии и несчастья длиною в жизнь. Их ошибки глупы не потому, что ученые люди навесили на них такой ненаучный ярлык, а потому, что так их впоследствии называют сами люди, *допустившие явные промахи*.

Мы говорим об ошибках, про которые нельзя точно сказать, что именно сделано неправильно; известно только одно: дела пошли вкривь и вкось. Наша книга поможет вам научиться распознавать шаблоны мышления. Она научит вас анализировать глупые ошибки, если они были допущены, *и предпринимать хотя бы что-то в их отношении*.

Новый образ мыслей изменит и ваше восприятие собственной личности, и отношение к окружающему миру. Вы получите возможность преобразовать свою жизнь. Как только вы научитесь исправлять ошибки мышления, вы выйдете на широкую прямую магистраль жизни.

Анкета мастера ошибок

В разные моменты жизни — вне зависимости от уровня развития интеллекта — вы наверняка совершали какие-то ошибки, описанные в этой книге. Весьма вероятно, что некоторые из них доставляли вам множество неприятностей. Предлагаемая вашему вниманию анкета поможет выделить те главы книги, которые представляют для вас наибольший интерес.