

ДЖУДИ ХО



МИЛЛИОНЫ ШАНСОВ

*Как научить мозг не упускать
возможности, достигать целей
и воплощать мечты*



Сам себе психолог (Питер)

Джуди Хо

**Миллионы шансов. Как
научить мозг не упускать
возможности, достигать
целей и воплощать мечты**

«Питер»

2019

УДК 316.6
ББК 88.5

Хо Д.

Миллионы шансов. Как научить мозг не упускать возможности, достигать целей и воплощать мечты / Д. Хо — «Питер», 2019 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1544-0

На завершение срочного проекта осталась одна ночь – есть время полистать социальные сети. Похудеть после Нового года не удалось – подтянутое тело важнее к лету. В отношении с понравившимся человеком лучше не вступать – неизвестно, выйдет ли из них что-то хорошее. Потому что время еще есть. Потому что шанс еще будет. Потому что не так это и нужно. Потому что все равно не получится. Вы когда-нибудь задумывались, как много шансов изменить жизнь к лучшему могли упустить и почему это произошло? Многие из нас с энтузиазмом ставят цели, обсуждают их, планируют, но когда наступает время воплощения, действуют уже без прежнего рвения, откладывают, отменяют. Как будто что-то внутри противится задуманным свершениям. Думаете, против вас играет прокрастинация, неудачный тайм-менеджмент, нерешительность или лень? Нейропсихолог, клинический психолог, телеведущая профессор Джуди Хо докажет: имя главного противника – «самосаботаж». В своей книге она объяснит, почему мозг любого человека запрограммирован на самосаботаж, как его провоцирует наш прошлый опыт, как он встает на пути к нашим целям и как победить этот деструктивный образ мыслей и действий раз и навсегда. Это не просто книга – это полноценный тренинг, который вы пройдете вместе с нейропсихологом и ее пациентами. Вы сумеете выявить ваши личные причины самосаботажа, поймете, как они работают, и всего за шесть шагов измените мышление так, чтобы навсегда убрать главное препятствие на пути к любым вашим целям.

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 978-5-4461-1544-0

© Хо Д., 2019

© Питер, 2019

Содержание

Предисловие. Что нас удерживает?	7
Замечания по упражнениям	9
Введение. Почему мы мешаем сами себе	11
Стремление к награде	12
Уклонение от угрозы	14
Приближение и избегание	16
Во всем виноваты НУСИ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Джуди Хо
Миллионы шансов. Как научить
МОЗГ не упускать возможности,
достигать целей и воплощать мечты

Judy Ho

Stop Self-Sabotage. Six Steps to Unlock Your True Motivation, Harness Your Willpower, and
Get Out of Your Own Way

© 2019 by Judy Ho

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2020

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Сам себе психолог», 2020

* * *

Предисловие. Что нас удерживает?

Вам никогда не случалось устремиться к цели (снижение веса, смена работы, отказ от излишних трат, построение гармоничных отношений), а потом терзаться от разочарования из-за того, что ваши усилия ни на шаг не приблизили вас к исполнению мечты? Вам никогда не приходилось избегать сближения с симпатичными людьми от неуверенности и страха показаться слишком навязчивыми? Вы никогда не останавливались и не думали: «Зачем я это сделал?» – потянувшись за печеньем вместо полезной морковки или превратив перерыв в работе в запойный просмотр сериала, после чего остались с покрасневшими глазами и сорванными сроками?

Если это вам знакомо, значит, вы попали в цикл самосаботажа. Проще говоря, самосаботаж проявляется в мыслях или поступках, которые не служат вашим интересам и мешают сознательным намерениям. Вы никогда не думали: «Мне этого не сделать», – и поэтому опускали руки, даже не пытаясь? Это и есть самосаботаж. Вы никогда не совершали вредных для себя поступков (не съедали, к примеру, половину торта), хотя прекрасно знали важность здорового образа жизни? Это тоже пример самосаботажа.

Это явление мы с легкостью замечаем в жизни друзей и близких. И все же многие из нас с готовностью принимают его вредоносное, пораженческое, негативное влияние в собственной жизни, порой даже не осознавая этого. Поскольку самосаботаж часто действует скрытно, мы не улавливаем момента, когда это происходит и как проявляется. Заметить это несложно, но его вредоносные проявления обычно поднимают свою безобразную голову в те моменты, когда вы испытываете сильный стресс, страдаете или напрягаетесь сверх меры.

Самосаботажу в разных сферах жизни подвержены даже самые успешные люди. Возможно, у вас блестящая карьера и крепкая семья, но вы не можете заставить себя заниматься физическими упражнениями. Или вы очень общительны, и друзья ценят вас за легкость характера, но с романтическими партнерами отношения у вас не складываются.

Со временем самосаботаж лишает нас мотивации и драйва. Когда мы снова и снова не можем достичь своих целей и не понимаем, почему это происходит, нас охватывает разочарование и пораженческие настроения, мы опускаем руки и прекращаем попытки. Если поверить, что не добьешься цели, к чему пытаться? Постепенно вы отказываетесь от крупных мечтаний. Вы довольствуетесь тем, что есть, даже если это не приносит удовлетворения. Вы не понимаете, как можно изменить свою жизнь к лучшему. Самосаботаж лишает вас перспектив, и вы уже не можете вернуть жизнь в нормальную колею.

Не понимая механизма действия самосаботажа, вы съедаете лишний кусок торта, засиживаетесь у телевизора допоздна накануне важной встречи. Такое поведение не приближает вас к достижению цели, а, напротив, отдаляет от нее. Вы начинаете злиться на чужие успехи, вас охватывает безнадежность. Вы считаете, что неспособны изменить свою жизнь к лучшему. Во всем вы вините свою неудачливость, апатию или, что еще хуже, какую-то черту характера, которая не дает вам достичь успеха и счастья. Возможно, вы даже делаете правильный вывод и понимаете, что главная проблема – это самосаботаж. Но, поняв это, вы просто пожимаете плечами, вздыхаете и продолжаете жить по-старому. Возможно, вам даже кажется, что эта проблема не поддается контролю.

Хочу вас утешить: с сегодняшнего дня вы можете изменить курс и вместе с ним изменить свою жизнь. Я покажу вам, как выявить проблемы, которые ведут к самосаботажу. Я научу вас, как изменить мышление и поступки, чтобы вырваться из порочного круга, возникшего в вашей жизни. Многие клиенты приходят ко мне с проблемами, которые не могут решить сами. В ходе нашей работы они понимают, что их основная проблема – это самосаботаж. Как только им становится ясно, что они сами вредят собственным интересам, они открывают для себя

способы перенастройки мозга и продвижения вперед, к желанным целям. Я научу вас четко осознавать собственные желания, концентрироваться на самых важных ценностях и строить точный план успеха. Вы обязательно научитесь бороться с самосаботажом и уверенно менять свою жизнь к лучшему, делая ее такой, как вы всегда мечтали.

Я решила написать эту книгу, чтобы вывести самосаботаж на чистую воду и помочь людям реализовать свои лучшие качества – построить успешную карьеру и гармоничные отношения, укрепить здоровье, принести удовлетворение и счастье в свою жизнь и жизнь своих близких. Опираясь на научные принципы и годы работы с клиентами, членами их семей, друзьями и коллегами, я поняла, как распространен самосаботаж. Мне стало ясно, что именно он является основой многих трудностей, испытываемых людьми. Самосаботаж порождает негативные привычки и мысли, не позволяет достичь прогресса на пути к цели. Я видела, как люди погрязали в этой пучине, теряли уверенность и самооценку, терзались хронической печалью и тревогой. Я поняла, что должна помочь всем осознать природу этого явления, вырваться из его сетей и достичь успеха. Я хочу, чтобы все поняли: каждый из нас может достичь своей цели.

Самосаботаж порождает негативные привычки и мысли, не позволяет достичь прогресса на пути к цели.

За долгие годы исследований и клинического опыта я разработала программу борьбы с самосаботажом, состоящую из шести шагов. Основанная на научных принципах и практических приемах, она помогла сотням моих клиентов похудеть, забыть о прокрастинации, заняться физическими упражнениями, построить гармоничные отношения, добиться успеха в работе и изменить свою жизнь к лучшему. Каждый шаг программы состоит из проверенных на опыте приемов, которые вы можете использовать для выявления пораженческих мыслей, своевременного вмешательства и дальнейшего личного развития с сокращением тенденций к самосаботажу в будущем. Эта программа помогла моим пациентам – о многих из них я расскажу в этой книге. Я уверена, что она поможет и вам.

Замечания по упражнениям

Склонность к самосаботажу не возникает в одночасье, и для победы над ней тоже потребуется время. Для этого предназначены упражнения из этой книги. Они помогут вам немного затормозить, проанализировать свои мысли и поступки, а затем перепрограммировать себя, с тем чтобы эта склонность больше не возникала.

Каждый из шести шагов программы опирается на предыдущие, поэтому я прошу вас соблюдать последовательность. На каждом этапе есть упражнения, которые необходимо выполнить. Некоторые из них требуют быстрых ответов, другие же ведут к более глубоким размышлениям. Я бы хотела, чтобы вы выполнили все упражнения, даже если они покажутся вам странными, слишком простыми, слишком сложными или нелогичными. Многие клиенты говорили мне, что испытывали сомнения, но были приятно удивлены тем, насколько полезными оказались упражнения. Если не все упражнения придутся вам по душе, не волнуйтесь. У каждого человека свои потребности, цели, триггеры самосаботаж и черты характера. Совершенно естественно, что некоторые упражнения будут для вас полезнее других. Но вы этого не узнаете, пока не попробуете. Так что сделайте глубокий вдох и выполните каждое упражнение от начала и до конца.

Возможно, вы обнаружите, что те упражнения, которым вы больше всего сопротивлялись, оказались для вас самыми полезными. Многие упражнения можно выполнять не только в ходе чтения этой книги, но и в течение всей жизни. Оказавшись в ситуации самосаботаж, проделайте их – и ситуация изменится к лучшему. Такие экстренные приемы я собрала в отдельный список, который вы найдете в конце этой книги. В списке собраны упражнения из всех глав, а также несколько дополнительных упражнений, которые будут особо эффективны, когда вам захочется совершить акт самосаботаж и понадобятся экстренные меры. Пользуйтесь простыми и быстрыми упражнениями из этого списка при любой необходимости.

В конце каждого этапа вы найдете три типа упражнений: быстрые (выполняются в течение следующих 10 минут), краткосрочные (на ближайшие 24 часа) и долгосрочные (на ближайшую неделю). Все они опираются друг на друга, поэтому выполняйте их в указанной последовательности. Выполните все упражнения, прежде чем перейти к следующему шагу.

Работая с этой книгой, вы наверняка захотите сделать все побыстрее. И я не могу вас в этом упрекнуть! Вам же хочется как можно скорее прекратить самосаботаж. Но помните: наша работа – не гонка. Не жалейте времени на полное осмысление информации и понимание того, как ее можно применить в своей жизни. Хотя продвижение вперед очень важно, спешить с переходом с этапа на этап не следует. Очень важно проделать все упражнения, двигаться в комфортном для себя темпе, сосредоточенно изучить всю информацию и полностью овладеть описанными навыками. Только после этого можно перейти к новому этапу. Чем больше вы вложите в каждое задание, тем эффективнее будет для вас программа. Не жалейте времени, возвращайтесь на пройденные этапы, если считаете это необходимым, регулярно повторяйте все шаги программы. Это сродни физическим упражнениям. Невозможно позаниматься один раз и остаться бодрым и стройным на всю жизнь. Нужно заниматься регулярно. То же относится и к упражнениям из этой книги. Разум любит рутину и привычки. Постоянная практика упрочит ваше понимание самосаботаж и не позволит разуму соскользнуть к прежним привычкам в ущерб новым. Ваша выдержка повысится, и мысли и поступки самосаботаж исчезнут в долгосрочной перспективе. Вам станет проще двигаться к своим целям.

И последнее замечание, прежде чем мы приступим: можете называть меня старомодной, но я настоятельно рекомендую завести настоящий дневник и фиксировать в нем свой прогресс. Исследования показывают, что люди лучше учатся и больше запоминают, когда записывают

от руки, а не на клавиатуре.¹ При записывании от руки мы немного тормозим, потому что не можем писать так же быстро, как печатаем. И это помогает нам более вдумчиво обрабатывать информацию и усваивать все важное. Дополнительная обработка материала способствует лучшему изучению и запоминанию. Когда вы будете просматривать свои заметки, воспоминания нахлынут быстрее.

Я искренне надеюсь, что эта программа навсегда изменит вас и вашу жизнь, в какой бы сфере эти изменения ни произошли. Если вы поверите в эту программу, то найдете способы, которые помогут вам жить гармоничной и осмысленной жизнью. Помощь пришла. Я уверена: вы сможете это сделать!

Давайте же приступим.

¹ P. A. Mueller and D. M. Oppenheimer, “The pen is mightier than the keyboard: Advantages of longhand over laptop note taking,” *Psychological Science* 25 (2014): 1159–68.

Введение. Почему мы мешаем сами себе

Все мы чего-то хотим – сбросить пять лишних фунтов, получить повышение, пойти на второе свидание с симпатичным человеком или устроить себе отпуск мечты. Мы ставим цель, которая близка и дорога нашему сердцу, твердим ее и про себя, и вслух десятки раз. Мы пишем эту цель на стикере, включаем в ежедневники, календари. Мы приклеиваем эти стикеры на зеркало в ванной или на холодильник, чтобы они нас вдохновляли. Мы рассказываем о своей цели друзьям и родным и заявляем, что в этом году обязательно ее достигнем. Порой мы даже просим кого-то требовать от нас отчета, чтобы добиться прогресса. Почему же мы сами себе мешаем? Чтобы понять, откуда берется самосаботаж, нужно разобраться в основах этого негативного явления и познакомиться с ключевыми концепциями человеческого поведения.

Бет – отличный адвокат. Она работает в одной из самых престижных юридических фирм. Однако цикл самосаботажа ей очень хорошо знаком. В офисе она – сама эффективность. Она никогда не затягивает сроки, ведет сразу несколько процессов, не проявляя никаких признаков усталости. Дом ее идеально организован, у нее прекрасные отношения с мужем. В этом году они отмечают шестнадцатую годовщину свадьбы.

Однако, несмотря на все успехи, ей никак не удается держать свой вес под контролем. Сколько я ее знаю, Бет вечно сидит на диетах. Она перепробовала массу стратегий и программ, но результаты всегда оказываются краткосрочными. Хотя Бет хороша в любом весе, доктор не раз говорил, что, учитывая наследственность и результаты анализов крови, у нее может развиться диабет. Бет отлично осознает всю серьезность положения, но в кабинете врача она лишь невнятно описывает очередные фиаско в борьбе с весом. Ее неудачи удивительны. Ведь эта женщина, по всеобщему мнению, может добиться всего, чего захочет. Но когда речь заходит о весе, она являет собой классический пример самосаботажа в действии.

Каким же образом Бет (или вы) сама мешает осуществлению собственных планов? Вы удивитесь, но склонность к самосаботажу заложена в нашей нейробиологии, то есть в том, что делает нас людьми. Истоки такого поведения хорошо известны – это часть эволюционной адаптации нашего вида, которая позволила ему сохраниться и процветать. Чтобы понять, как самосаботаж связан с человеческим существованием, давайте рассмотрим два простых принципа, обеспечивающих наше выживание: стремление к награде и уклонение от угрозы.

Стремление к награде

Мозг вознаграждает человека, когда он делает что-то, направленное на улучшение физического или социального положения. Наградой является выброс гормона дофамина. Этот гормон заставляет нас повторять определенные действия, чтобы ощутить тот же позитивный настрой. Исследования показывают: когда мы едим, занимаемся сексом, играем в видеоигры или обнимаемся, количество дофамина в мозге возрастает.² Стоит нам получить эту награду, уровень дофамина в организме сохраняется, а то и возрастает, и это повышает вероятность повторения определенного поведения в будущем. Технически говоря, наградой являются позитивные вещи, события или опыты, которые порождают приятные или позитивные эмоциональные ощущения.³ Выживание нашего вида отчасти зависит от увеличения награды. Неудивительно, что человеческий мозг стремится к наградам и хочет получать их как можно чаще.

Это стремление обеспечивается нейротрансмиттерами, то есть химическими веществами мозга, которые передают сигналы между нервными клетками. Мозг использует нейротрансмиттеры для самых важных действий – они заставляют сердце биться, помогают человеку сосредоточиться на задаче и даже являются причиной влюбленности! Нейротрансмиттер дофамин называют гормоном счастья. Он играет важную роль в системе вознаграждений. При выработке дофамина человек ощущает счастье, наслаждение и благополучие.

Награды можно разделить на два основных типа: первичные и вторичные. Первичные награды – те, что необходимы человеку для выживания, например пища или сексуальный контакт. Вторичные награды мотивируют стремление к целям, которые мы ценим социально (например, деньги или статус). Положительный эффект от вторичных наград можно ощутить, непосредственно наблюдая позитивные социальные и эмоциональные результаты тех, кто получил эту награду, или через собственные ощущения, возникшие после получения таких наград. Как только мы осознаем ценность вторичной награды, она становится столь же биологически ценной и, следовательно, мотивирующей, как и первичная награда. Оба типа вознаграждений важны для нашего физического и ментального благополучия, и наш мозг наслаждается ими в равной степени.

Интересно, что дофамин вырабатывается не только когда мы занимаемся чем-то, связанным с вознаграждением. Наш мозг вырабатывает дофамин в присутствии *потенциальной* награды. Достаточно увидеть привлекательного человека на вечеринке или почувствовать аромат вкусных булочек рядом с любимой кондитерской, как нам уже хочется совершить действия, которые приведут к выбросу дофамина. Мы приглашаем понравившегося нам человека на свидание или покупаем булочки в кондитерской и съедаем их. Выброс дофамина заставляет мозг обратить на что-то внимание, и мы начинаем действовать. Дофамин способствует укреплению памяти. Когда мы окажемся в аналогичной ситуации в следующий раз, и потенциальная награда появится в пределах досягаемости, мы почти наверняка устремимся за ней. Дофамин вырабатывается до, во время и после получения награды. Это вещество побуждает нас снова и снова добиваться награды.

Достаточно увидеть привлекательного человека на вечеринке или почувствовать аромат вкусных булочек рядом с любимой кондитерской, как нам уже хочется совершить действия, которые приведут к выбросу дофамина.

² O. Arias-Carriyn and E. Pöppel, “Dopamine, learning and reward-seeking behavior,” *Acta Neurobiologiae Experimentalis* 67 (2007): 481–488.

³ N. M. White, “Reward: What Is It? How Can It be Inferred from Behavior?” in *Neurobiology of Sensation and Reward*, ed. J. A. Gottfried (Boca Raton, FL: CRC Press, 2011), 45–60.

Следовательно, сама биология заставляет нас стремиться к целям, поскольку достижение их улучшает наше настроение и способствует выбросу дофамина. Дофамин вынуждает нас повторять определенные действия. Но в ситуации самосаботажа биохимия человека не различает виды приятных ощущений. Мы не различаем приятные ощущения, возникающие от стремления к цели, и ощущения, возникающие при уклонении от угрозы и опасности.

Уклонение от угрозы

Умение уходить от угрозы – это жизненно важный навык и для человека, и для животных. По мере взросления этот навык оттачивается. Мы учимся распознавать опасность и правильно реагировать на разные угрозы. Когда нужно избежать опасности, будь то акула, негативный результат аттестации на работе или отказ со стороны потенциального партнера, страх может стать нашим другом. Страх – это эмоция, которая готовит нас к битве, помогает избежать потенциально опасной ситуации или эффективно защититься. Без страха мы не смогли бы предпринять действия, которые позволяют нам выживать.

Ученые выяснили, что в мозге человека есть физические структуры, которые активируют навыки выживания, а это доказывает, что данные способности являются у нас врожденными. Таламус определяет присутствие опасности, а мозжечковая миндалина активирует реакцию страха.⁴ Эти участки мозга запускают реакцию симпатической нервной системы и быстро готовят наше тело и разум к защитным действиям.

Человечество выработало три стратегии действий перед лицом угрозы. Две из них – дерись или беги – вам хорошо знакомы. Мы выбираем драку, когда считаем, что у нас есть возможность справиться с угрожающей ситуацией или личностью. Бегство – это реакция тех, кто считает, что не справится с угрозой, поэтому выбирает уклонение от боя. Но есть и третья реакция на страх – замирание. Она возникает, когда человек слишком подавлен угрозой, чтобы действовать. Некоторые животные притворяются мертвыми: так, опоссумы, понимая, что не в силах сражаться с хищником, падают замертво, чтобы тот потерял к ним интерес. Но если животные думают только о физическом выживании, то людям необходимо сохранять и психологическое благополучие.

Психологически угрожающая ситуация может вызвать ту же реакцию «дерись или беги», как и ситуация физической угрозы. Замирание позволяет человеку на время отключиться от психологического дискомфорта и эмоционально дистанцироваться от ситуации, чтобы ее исход не причинил боли. Реакция замирания объясняет, почему порой мы совершенно ничего не делаем, чтобы изменить дискомфортную ситуацию – бросить работу, которая изматывает нас, или положить конец отношениям с партнером, которого давно пора оставить.

Реакция замирания объясняет, почему порой мы совершенно ничего не делаем, чтобы изменить дискомфортную ситуацию – бросить работу, которая изматывает нас, или положить конец отношениям с партнером, которого давно пора оставить.

Чтобы ощутить страх, нам вовсе не обязательно сталкиваться с реальной угрозой выживанию. Мы можем почувствовать страх, вспомнив нечто страшное из прошлого или восприняв нечто как угрозу, даже если оно угрозой не является (например, страх перед кроликами или ватными шариками – да, да, такое случается, подтверждением чему служат опыты доктора Джона Уотсона⁵). Наш мозг особенно чувствителен к страшным воспоминаниям – это помогает нам быстро и эффективно учиться выживанию. Исследования показывают, что воспоминания о страшных эмоциональных реакциях ярче и длительнее, чем более заурядные. Подумайте об этом: что вы помните ярче – обычную дорогу от дома до работы каждое утро или тот момент двенадцать лет назад, когда вы чуть не сбили пешехода, переходившего дорогу с младенцем в коляске? Во время страшных событий вырабатывается гормон стресса – кортизол.⁶ Кортизол

⁴ M. A. Penzo, et al, “The paraventricular thalamus controls a central amygdala fear circuit,” *Nature* 519 (2015): 455–459.

⁵ J. B. Watson and R. Rayner, “Conditioned emotional reaction,” *Journal of Experimental Psychology* 3 (1920): 1–14.

⁶ S. M. Drexler, C. J. Merz, T. C. Hamacher-Dang, M. Tegenthoff, and O. T. Wolf, “Effects of cortisol on reconsolidation of reactivated fear memories,” *Neuropsychopharmacology* 40 (2015): 3036–3043.

заставляет мозг обратить внимание и подготовиться к действию, чтобы вы сумели выйти из ситуации живым. Он же порождает воспоминания об этом событии: если оно повторится, вы сможете отреагировать на него быстро и эффективно.

Неудивительно, что страшные воспоминания и полезные стратегии, использованные в тревожной ситуации, всплывают в памяти быстрее, чем любые другие. Скорость воспоминания позволяет мозгу быстро отреагировать на потенциальную опасность. Но та же полезная реакция заставляет нас помнить плохое лучше, чем хорошее, и вспоминать совершенные ошибки. В результате возникает постоянный негативный диалог. Мы постоянно думаем, как можно было бы поступить лучше, и предпочитаем избегать гипотетических угроз, потому что не понимаем, насколько хорошо сможем с ними справиться. Каждый новый опыт обновляет наши предчувствия относительно потенциально опасных сценариев. Со временем банк воспоминаний о потенциальных угрозах разрастается. Очень быстро страх перед потенциальной угрозой вводит нас в состояние застоя. Мы ограничиваемся знакомым и не хотим использовать новые возможности, даже если они могут улучшить нашу жизнь.

Стремление к награде и уклонение от угрозы – это две стороны одной медали. Это не изолированные системы. Они постоянно сосуществуют в мозгу, являясь двумя движущими силами равновесия. Когда нам удастся уравновесить стремление к награде с уклонением от опасности, все хорошо. Мы довольны собой и пребываем в состоянии физического и психологического благополучия. Но когда эти желания идут вразрез, возникает ситуация самосаботажа. Стремление уклониться от опасности в ущерб получению награды не дает нам стремиться к своим целям. Самосаботаж возникает, когда наше желание уклониться от опасности сильнее нашего стремления к награде. Так возникает конфликт приближения-избегания.

Приближение и избегание

Процессы стремления к награде и уклонения от опасности неразрывно связаны с конфликтом приближения-избегания, описанным в 1935 году психологом Куртом Левинем.⁷ Доктор Левин считал, что внутренний конфликт возникает тогда, когда у человека есть цель, имеющая и позитивные, и негативные последствия, которые делают стремление к этой цели одновременно и привлекательным, и отталкивающим. Например, у переезда в другую страну ради интересной работы, марафона или разрыва неудовлетворительных отношений есть и положительная, и отрицательная сторона. Если вы стремитесь к чему-то, что имеет и положительную, и отрицательную сторону, то сначала вы активно стремитесь к своей цели (приближение), но затем ваши мотивация и усилия ослабевают (избегание). Порой усилия то нарастают, то ослабевают, что замедляет продвижение к цели.

В детстве наши решения просты, во взрослой жизни – сложны. Выясняется, что большинство важных и потенциально способных изменить нашу жизнь целей имеют и положительную, и отрицательную сторону. Сложные цели и важные решения, связанные с ними, составляют основу списка «за» и «против»! Составляя такой список, вы осознаете и позитивные, и негативные последствия конкретного решения и потенциально создаете конфликт приближения-избегания.

Большинство из нас не раз сталкивались с таким конфликтом, и ранняя его стадия приближения особенно заразительна, ведь первые мысли о большой цели обычно просто восхитительны! Уверена, что вы или близкий вам человек не раз принимали решение с первого января начать заниматься фитнесом. Вы покупали годовой абонемент в спортзал, решали ходить туда не реже пяти раз в неделю, чтобы скинуть двадцать лишних фунтов. Ваша решимость вести здоровый образ жизни была непоколебима и вселяла в вас радость.

Обычно, когда мы только ставим перед собой цель, мы полны энергии, с удовольствием составляем план действий, рассказываем всем о своем замысле и испытываем мощную мотивацию относительно всего, что приближает нас к цели. Но чем ближе цель, тем больше мы осознаем непривлекательные ее стороны, и наш энтузиазм ослабевает. Мы обнаруживаем, что жертвовать временем и силами нам придется больше, чем ожидалось. Достижение поставленной цели может повлечь за собой новую ответственность и новый стресс. Наши первоначальные восторги и радости рассеиваются, и перед глазами встает суровая реальность. Неожиданно мы начинаем искать оправдания, чтобы не стремиться к выбранной цели, или выбираем себе совершенно другую цель и переключаемся на нее.

Давайте для примера вернемся к новогодним планам похудения. Когда вам остается сбросить последние пять фунтов, вы перестаете ходить в зал, потому что очень тяжело выдерживать столь напряженный график, а ваше первоначальное похудение замедлилось до невозможности. Чтобы сбросить последние несколько фунтов, вам нужно пойти на новые компромиссы – постоянно отказываться от десерта, а это так грустно, особенно после того, как вы поняли, что для поддержания нормального веса вам придется или значительно изменить свои пищевые привычки, или усилить интенсивность тренировок.

Вы начинаете думать, а стоит ли цель того. Вам начинает казаться, что у вас есть более интересные и приятные дела, что вы слишком заняты, чтобы каждый день целый час проводить в спортивном зале. Вы решаете примириться с лишним весом и быть счастливым. Проблема в том, что полностью у вас это не получится. Каждый раз, увидев в портмоне бесполезный пропуск в спортзал или примеряя одежду, которая вам попрежнему мала, вы будете вспоминать о

⁷ K. Lewin, (1935). *A Dynamic Theory of Personality* (New York: McGraw-Hill, 1935).

недостигнутой цели. Вы перестанете делать покупки в любимом магазине и засунете пропуск в самый дальний кармашек портмоне, чтобы не будить неприятных мыслей.

«Приближение» к цели можно считать желанием получить награду, а «избегание» – желанием любой ценой свести угрозы к минимуму. Иногда мы все же преодолеваем негативные аспекты стремления к цели и добиваемся ее. Но порой, когда наше желание избежать угрозы сильнее стремления к награде, возникает самосаботаж. И это связано с сотнями и тысячами лет эволюционного программирования. На заре человеческой истории предвосхищение и избегание физической угрозы было крайне важно для реального выживания, поэтому человеческий разум ставит эту цель выше всех остальных.⁸ Сегодня мы стремимся избегать угроз психологических – отказов, дискомфорта, стресса, печали или тревожности, хотя все это не может нас убить. Например, мы боимся публично выступать перед большой аудиторией, боимся осуждения или осмеяния. Но, несмотря на отчаянно бьющееся сердце и вспотевшие ладони, публичные выступления не представляют той же опасности для жизни, что и притаившийся в зарослях тигр. И хотя современные опасности в большинстве своем не угрожают жизни, разум все равно ставит избегание всего потенциально вредного выше всего, как и в доисторические времена.

⁸ R. Harris, *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living* (Boston, MA: Trumpeter Books, 2008).

Во всем виноваты НУСИ

Почему же мы порой переоцениваем угрозу и позволяем ей мешать нам двигаться к цели? Ответ прост – НУСИ. В процессе исследований и работы с клиентами я снова и снова обнаруживала, что конфликт между стремлением к желаемому и намерением избежать возможных угроз, которые на самом деле не угрожают жизни, связан с четырьмя факторами:

1. Низкое или шаткое самовосприятие.
2. Усвоенные убеждения.
3. Страх перемен или неизвестности.
4. Избыточная потребность в контроле.

Эти четыре фактора отражают вашу личность и отношения с миром. Можете воспринимать их как операционную систему, которая управляет вашими убеждениями и поступками. Обычно эти элементы складываются в детстве и юности. Поскольку они давно живут с нами, то выходят за границы сознания. Но сосредоточиться на них полезно – так вы сможете понять, как они влияют на ваши решения, представления о самом себе, поведение и ощущения в определенных обстоятельствах. А главное – вы поймете, как они становятся драйверами самосаботажа. Умение выявлять эти факторы поможет вам понять, когда вы переоцениваете угрозу и вступаете на путь самосаботажа.

Знакомясь с описанием этих факторов, постарайтесь понять, как они подталкивают вас к самосаботажу. Какие-то из них окажутся вам ближе других. А какой-то элемент может сильно влиять на одну сторону вашей жизни и совершенно не влиять на другие. Например, страх перемен и неизвестности не дает вам сменить работу, но при этом вы спокойно принимаете перемены и неизвестность, когда отправляетесь в необычное путешествие во время отпуска.

Низкое или шаткое самовосприятие

Самовосприятие – это представление о том, кто вы есть и как определяете себя. Социальный психолог Рой Баумейстер описывает самовосприятие так: «убеждения человека относительно самого себя, включая черты характера и свое собственное “я”». ⁹ Эта идея включает в себя ощущение вашего отличия от других и наличия уникальных характеристик. Некоторые из таких характеристик связаны с тем, как высоко вы цените себя (то есть самооценка), как воспринимаете себя (собственный имидж) и каким хотите быть (идеальное «я»). ¹⁰ Самовосприятие не однозначно. Наша личность многогранна, и каждая грань связана с определенным уровнем уверенности.

Самовосприятие состоит из разных компонентов, которые обычно связаны с социальными ролями, каждая из которых влияет на общее самовосприятие. Все зависит от того, насколько важен для вас каждый из этих компонентов и насколько комфортно вы чувствуете себя в каждой роли. Например, ваше самовосприятие включает в себя несколько ролей: предприниматель, родитель, друг, партнер, спортсмен, наставник, кулинар. Вы определяете приоритеты этих ролей в зависимости от того, насколько они влияют на вашу личность и ваши ценности. Каждая такая функция связана с разными уровнями самооценки (например, вы можете быть полностью уверены в своих родительских навыках, но менее уверены в способности стать первоклассным кулинаром). В зависимости от удовлетворенности каждой сферой жизни вы ощущаете приближение или отдаление от идеального «я», а это влияет на ваше общее само-

⁹ R. F. Baumeister, ed., *The Self in Social Psychology* (Philadelphia: Psychology Press/Taylor & Francis, 1999).

¹⁰ C. Rogers, “A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework,” in *Psychology: A Study of a Science, Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context*, ed. S. Koch (New York: McGraw-Hill, 1959).

восприятие. Идеальное «я» – это наилучший вариант самого себя. Оно опирается на жизненный опыт, культурные влияния и то, что вас восхищает в других людях. Обычно вы к этому стремитесь, развивая разные стороны самовосприятия.

Чем ближе вы к идеальному «я», тем лучше ваше отношение к жизни. Наличие глубокого самовосприятия позволяет более позитивно относиться к себе. Мы считаем, что чаще всего довольно близки к идеальному «я» (или что идеальное «я» – цель вполне достижимая). Мы начинаем верить в свою способность добиваться целей, оптимистически смотрим в будущее на работе, в жизни и в личных отношениях. Нас меньше тревожит, что подумают о нас другие, потому что мы уверены в себе. С другой стороны, низкое или шаткое самовосприятие заставляет нас думать, что идеальное «я» – это пустая и недостижимая мечта. Мы перестаем верить в способность достичь цели, сомневаемся в том, что в нашей жизни может произойти что-то хорошее, уделяем слишком много внимания внешним событиям и обстоятельствам (похвалил ли начальник нашу работу), позволяя им определять наше отношение к самим себе. Низкое или шаткое самовосприятие заставляет нас сомневаться в самих себе, в нашем месте в мире и способности к позитивным переменам. Нам начинает даже казаться, что мы не заслуживаем ничего хорошего.

Самосаботаж поднимает свою уродливую голову, когда у нас снижается самооценка, причем в той самой роли, которая связана с намеченной целью. Если вы вполне удовлетворены в большинстве сфер жизни, но не считаете себя спортсменом, вам будет трудно заниматься пять раз в неделю или пробежать марафон, даже если вы эффективно и успешно используете организационные и плановые навыки в других сферах жизни. Если у вас шаткое самовосприятие в целом, то самосаботаж будет проявляться повсюду – от работы до личных отношений и способности делать здоровый выбор. Если самосаботаж влияет на разные стороны жизни, то жизнь становится печальной и выходит из-под контроля. Чем сильнее вы саботируете самого себя, тем прочнее укрепляется низкое или шаткое самовосприятие, и вам становится все труднее выбраться из проблем, которые вы сами и породили. Низкое или шаткое самовосприятие ведет к самосаботажу и укрепляет порочный цикл.

Усвоенные убеждения

Теория обучения, которая объясняет, как люди приобретают знания, показала, что поведение в значительной степени зависит от обучения путем наблюдения. Это означает, что мы обучаемся, наблюдая последствия поведения других людей.¹¹ Мы входим в этот мир чистым листом! Мы не знаем, что за мир нас окружает. Каждый раз, когда что-то случается, нам представляется возможность усвоить информацию, которую можно будет использовать позже в сходной ситуации. Через процесс постепенного обучения мы взрослеем когнитивно и социально. Мы понимаем, как нужно вести себя каждый день.

В детстве о нас заботятся взрослые, и они оказывают на нас самое сильное влияние. Мы усваиваем их ценности, отношения и поступки, предпочитая их ценностям и поступкам тех, кто не занимается заботой о нас. Если ваша мать постоянно нервничает и предупреждает вас об опасностях окружающего мира («Осторожно переходи улицу!», «Не играй в баскетбол, ты можешь ушибиться!»), то вы привыкнете к мысли, что мир – опасное место, где нужно постоянно проявлять бдительность. Нельзя сказать, что эта мысль бесполезна – осторожность обеспечивает выживание! Но если довести ее до крайности, то внимание к потенциально опасным ситуациям и желание избежать угрозы станет сильнее мотивации и стремления к награде. И виной этому ранний опыт.

Давайте рассмотрим пример. В детстве вы хотели завести друзей на игровой площадке, но не делали этого, потому что ваша мать была слишком осторожна и не хотела, чтобы вы

¹¹ A. Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986).

получили травму на горке или во время игры в мяч. Вы видели, как она нервничала в ситуациях, которые вас вовсе не пугали, и беспокоилась о потенциальных последствиях многих решений. Став старше, вы постепенно начали воспринимать мир так же, как ваша мать. Вам стала свойственна чрезмерная осторожность, а риск перестал привлекать вовсе. Во взрослой жизни ваши друзья с восторгом планируют лыжную поездку, но вы думаете только о том, что на склоне можно сломать ногу, обморозиться или выглядеть полным идиотом. И вы отказываетесь от этой возможности, говорите друзьям, что слишком заняты работой, или едете, но сидите в отеле и отчаянно завидуете друзьям, наблюдая, как они катаются на склоне.

Мы усваиваем разные убеждения не только путем наблюдения, но и со слов других людей. Иногда такое обучение называется методом негативной вербальной информации. Например, убеждение в неспособности достичь цели может сформироваться в детстве под влиянием негативно настроенного родителя, учителя или другого значимого для вас взрослого. Хотя намерения такого человека могут быть самыми благими («Твои результаты недостаточно хороши, а я хочу, чтобы ты был лучше всех!»), негативная обратная связь и постоянное осуждение ваших усилий, особенно когда вы старались изо всех сил, заставляет вас сомневаться в собственных способностях во всем без исключения. Со временем критический голос взрослого становится вашим собственным, и уже вы сами осуждаете каждый свой поступок и принижаете свои способности.

Негативный внутренний диалог, основанный на усвоенных убеждениях, – главный драйвер самосаботажа.

Негативный внутренний голос ведет к самосаботажу, потому что сомнения в собственных способностях мешают вам устремиться к цели или заставляют бросить все на полпути. Негативный внутренний диалог, основанный на усвоенных убеждениях, является главным драйвером самосаботажа. Если вы не верите, что ваши усилия будут вознаграждены (потому что вы убеждены: у вас нет всего необходимого), то просто ничего не будете делать. Например, вы хотите получить новую работу и видите интересное предложение. Но вы не уверены в собственных способностях и упускаете возможность, даже не послав резюме. Низкая самооценка делает перспективу собеседования (и возможной неудачи) слишком неприятной, чтобы на него решиться. И вы даже не пытаетесь найти новую работу. Шаткое самовосприятие может остановить вас в ходе процесса. Может быть, вы пойдете на собеседование, но когда у вас попросят дополнительную информацию, вы не отправите документы, потому что сочтете их недостаточно убедительными. Негативный внутренний диалог убеждает вас в том, что лучше отступить, чем шагнуть вперед. Даже потенциальная награда не может заставить вас двигаться – вам кажется, что лучше избегать потенциальных угроз, которые есть в любой ситуации.

Страх перемен или неизвестности

Люди – существа привычки. Рутинa и знакомый распорядок приятны разуму, который любит повторение – это способ обрести покой и справиться со стрессом.¹² Наш разум можно назвать когнитивным скупцом. Этот термин психологи Сьюзен Фиске и Шелли Тейлор предложили для описания желания разума мыслить и решать проблемы максимально просто и с минимумом усилий.¹³ Как и физическое тело, мозг устает. Перегрузите его информацией, и он начнет раздражаться и действовать импульсивно или перестанет действовать вовсе. Поэтому разум всегда предпочитает короткие пути – привычную рутину. Если возникнет конфликт или проблема, у вас всегда будет вариант ее решения.

¹² D. Eilam, R. Izhar, and J. Mort, “Threat detection: Behavioral practices in animals and humans,” *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 35 (2011): 999–1006.

¹³ S. T. Fiske and E. Shelley, *Social Cognition*, 2nd ed. (New York: McGraw-Hill, 1984).

Все новое разум воспринимает как стресс. Вместо того чтобы действовать на автопилоте, как во время чистки зубов или поездки до работы, в новой ситуации нам приходится осознанно решать проблему. Большие, неожиданные перемены или большое количество перемен особенно тяжелы для мозга. Когда мозг чувствует, что его выталкивают за пределы привычной зоны комфорта, он заставляет нас неправильно реагировать на новый вызов: нам хочется остаться на месте и действовать как обычно. Даже если знакомая рутина (готовность остаться на неприятной работе) совершенно нежелательна в сравнении с незнакомой возможностью (выйти на рынок труда в поисках новой, более интересной работы), вы предпочтете не действовать: знакомое кажется более безопасным, чем нечто новое. Верно?

Когда мозг перегружен новой (читай: страшной) информацией, он начинает работать неправильно. Ошибочно пытаясь защитить вас, он мешает вам решиться на потенциально позитивную перемену. Ему кажется, что со временем вы сможете решить свои проблемы. Вы же живы, так зачем раскачивать лодку? Психологическая угроза, которая часто сочетается со страхом перемен или неизвестности, может привести к самосаботажу, если вовремя этого не заметить. Чтобы понять этот факт, вам придется приложить усилия, потому что чаще всего он связан не с какими-то активными действиями, а с нежеланием делать что-то новое. Во многих отношениях это самый сложный для выявления фактор. Но стоит вам все заметить и понять, и вы сможете оставить страх в прошлом и улучшить свою жизнь.

Избыточная потребность в контроле

Вера в свою способность контролировать окружающую среду и достигать желаемых результатов жизненно необходима для благополучия человека.

Исследователи давно убедились, что ощущение контроля – это психологическая и биологическая необходимость.¹⁴ Потребность эта чаще всего возникает не в результате обучения. Она является врожденной и биологически мотивированной. С эволюционной точки зрения контроль над окружающей средой повышает шансы на выживание. Если мы можем предсказать, что произойдет, то можем быть уверены в том, что все будет хорошо. А если возникнет опасность, то мы все спланируем заранее и разработаем стратегию избегания этой опасности.

Но мы не можем контролировать каждую сферу своей жизни, а если постараемся, то просто сойдем с ума. Однако человеческая природа хочет *чувствовать* контроль над происходящим. Важно *поверить* в то, что мы – хозяева своего окружения, поскольку это дает нам чувство облегчения и веру в то, что мы управляем всем хорошим в своей жизни и можем предотвратить плохое.

Умеренность всегда хороша, но когда хорошего слишком много, оно перестает быть хорошим. Если вы подавляете в себе лучшее, адаптивный механизм потребности в контроле может помешать вам добиться своих целей. Если вы чувствуете, что всегда должны видеть финишную черту, и каждый шаг до нее должен быть абсолютно понятен еще до того, как сделан первый, то такая потребность не позволит вам даже начать. Она может заставить вас бросить все на полпути, потому что потребность в контроле станет настолько сильной и вызовет такую напряженность, что любая неизвестность и неопределенность станет для вашего разума невыносимой. Единственный способ ослабить стресс – бросить все и вернуться к тому, над чем у вас есть полный контроль. Вместо того чтобы отправиться на свидание вслепую, организованное для вас лучшим другом (полное отсутствие контроля!), вы решаете остаться дома и заняться тем, чем можно заняться в любое другое время (то есть не в день свидания вслепую), – например, составить каталог книг на книжной полке. Потребность в контроле ведет к самосаботажу,

¹⁴ L. A. Leotti, S. S. Iyengar, and K. N. Ochsner, "Born to choose: the origins and value of the need for control," Trends in Cognitive Science 14 (2014): 457–463.

потому что не позволяет использовать все преимущества новых возможностей, когда контроля у вас нет, но вы случайно можете встретить любовь всей жизни.

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.