

Содержание

Предисловие. Что нас удерживает?	8
Замечания по упражнениям	11
Введение. Почему мы мешаем сами себе	15
Стремление к награде	16
Уклонение от угрозы	19
Приближение и избегание	22
Во всем виноваты НУСИ	25
Подведем итоги	37
Запись целей SMART	40
Что дальше	53
Шаг 1. Выявление триггеров самосаботажа	55
Триггеры самосаботажа	60
Понимание своих триггеров самосаботажа	80
Откуда берутся триггеры самосаботажа?	83
Что дальше?	92
Шаг 2. Деактивация триггеров и обнуление термостата ..	94
Разрушение последовательности	94
Деактивация триггеров самосаботажа	102
Обнуление термостата	119
Регулировка чувств	123

Усиление позитивных эмоций	130
Что дальше?	138
Шаг 3. Выход из замкнутого круга. Основные приемы ...	139
Основы (предшествование, поступки, последствия)	141
Предшествование	142
Поступки	152
Последствия	156
Процессы подкрепления	157
Еще о мотивирующих действиях	166
Фундаментальные принципы	168
Фактор страха	169
Что дальше?	178
Шаг 4. Замещение, а не повторение	179
Проблема позитивных намерений	180
Желание против намерения	181
Саморегуляция	183
Что мы знаем о силе воли	185
Ментальное контрастирование	188
Соединяем будущие результаты и текущие проблемы	190
Реализация намерений	196
«Если/ когда... тогда...»	198
Достижение целей с помощью реализации намерений	205
Что дальше?	211
Шаг 5. Ценности, которые избавляют от самосаботажа ...	212
Когда цели и ценности не совпадают	214
Счастье	217
НУСИ, ценности и счастье	223

Ценности.....	225
Выявление ценностей.....	226
Подведем итоги.....	238
Что дальше?.....	244
Шаг 6. Создание схемы перемен.....	246
Построение своей схемы: начинаем с ценностей.....	250
Теперь записываем цель, основанную на ценностях.....	251
Возвращаемся к НУСИ.....	252
Прежние цепочки: анализ предшества.....	254
Прежние цепочки: поступки и их последствия.....	256
Переписывание сценария: реализация намерений.....	257
Как пользоваться схемой.....	260
Что дальше?.....	262
Заключение. Взгляд назад – и вперед.....	264
Благодарности.....	268
Приложение I. Схема перемен.....	270
Приложение II. Экстренные приемы борьбы с самосаботажем.....	271
Приложение III. Список приятных занятий.....	279
Приложение IV. Оценка таблицы мотивирующих действий.....	282
Приложение V. Карточки ценностей.....	284
Примечания.....	288
Об авторе.....	301

жизни смысл. У каждого — свои ценности, каждый выбирает их свободно. С течением времени ценности развиваются.

Поскольку ценности имеют столь большое значение для нашей жизни и способа ее проживания, они часто связаны с целями, к которым мы стремимся, даже если мы не формулируем их открыто. Они являются решающим фактором нашего успеха в достижении этих целей, особенно в долгосрочной перспективе. Если цели не соответствуют ценностям, то неудивительно, что достичь их бывает очень трудно, а то и невозможно. Цель, лишенная смысла, не вызывает сильного стремления и преданности. Если вы когда-нибудь чувствовали после достижения цели опустошенность и непонимание, что делать дальше, это может быть связано с тем, что цель эта не строилась на ваших ценностях.

КОГДА ЦЕЛИ И ЦЕННОСТИ НЕ СОВПАДАЮТ

Порой бывают цели, которые не совпадают с вашими личными ценностями. Я бы даже сказала, что значительная часть целей относится к этой категории. Вот почему люди часто не достигают своих целей или, достигнув, не ощущают удовлетворения. Например, вы решили похудеть к летнему купальному сезону. Вы достигли своей цели, но осенью вес вернулся. Хотя это вас может разочаровать, но удивляться здесь нечему: ваша цель была связана с летом, а не с глубинными личными ценностями здоровья и образа жизни. Чтобы цель была долгосрочной, она должна основываться на внутренних личных ценностях.

На этом шаге мы сосредоточимся на выявлении ценностей, а затем на формулировке целей, которые служат этим ценностям. Стремиться к целям, которые не связаны с ценностями, — все

равно что ставить телегу впереди лошади. После упражнений этого шага проанализируйте свои цели, поставленные до того, как вы решили сознательно связать их с ценностями. Если цели не соответствуют вашим ценностям, подумайте, как их можно переписать, чтобы связь появилась.

Если же цель оказалась далека от ваших ключевых ценностей и примирить их невозможно, то скажу вам честно: задумайтесь, действительно ли вы хотите добиться этой цели и важно ли это для вас. Не поставили ли вы перед собой эту цель, чтобы порадовать кого-то другого? Не пошли ли в ногу с модой, чтобы не отставать от других? Если цель не соответствует вашим ценностям (даже частично), вы обречены на неудачу. Сколь бы важной ни казалась цель, сколь бы долго вы к ней ни стремились, нужно сделать глубокий вдох и забыть об этой цели. Хорошо то, что у вас появляется возможность сформулировать новые цели, соответствующие ценностям. Вы сможете их добиться, а добившись, ощутите глубокое удовлетворение.

Когда мы боремся с самосаботажем, речь идет не о том, чтобы достичь этой цели, похлопать себя по плечу и больше никогда не иметь дела с этим раздражающим явлением. В действительности почти все действия самосаботажа, такие как прокрастинация, шопоголизм, уклонение от близких отношений, нездоровое питание, неумение обращаться с деньгами или отказ от необходимого риска в бизнесе для перехода на следующий уровень, могут проявляться в любое время. И нужно всю жизнь следить за тем, чтобы не угодить в прежнюю ловушку. Чтобы раз и навсегда исключить самосаботаж из своей жизни, нужна долгосрочная стратегия поддержания сосредоточенности и мотивации, даже когда первоначальное возбуждение новой цели или радость от успешного применения навыков, изученных с помощью этой

книги, сойдут на нет. Долгосрочная преданность цели возможна лишь тогда, когда вы стремитесь к чему-то важному для себя и готовы ради этой цели на все. А для этого цель должна быть связана с вашими ценностями.

Ценности — это надежный способ формирования и поддержания навыков саморегуляции не на день или неделю, а на всю жизнь. Как мы узнали на шаге 4, саморегуляция жизненно важна для прекращения самосаботажа. Ценности питают силу воли и мотивацию. Они являются основой двух других компонентов саморегуляции, стандартов и мониторинга, с которыми мы будем работать на этом шаге. Ценности характерны для самых важных и глубинных ваших стандартов, и постоянная память о них помогает поддерживать стандарты, соответствующие тому, как вы понимаете окружающий мир и взаимодействуете с ним. Они — это объектив, через который вы рассматриваете собственное поведение. Они усиливают способности к мониторингу, позволяя вам действовать в соответствии с убеждениями. Сосредоточенность на ценностях позволяет черпать в них силу и вдохновение, а это солидная поддержка любой цели, к которой вы устремитесь.

Ценности — это надежный способ формирования и поддержания навыков саморегуляции не на день или неделю, а на всю жизнь.

На предыдущем шаге вы изучили ментальное контрастирование, поддерживающее мотивацию. Ценности тоже помогают сохранять мотивацию, чтобы вы чувствовали вдохновение не только в самые тяжелые моменты, но и в течение длительного времени. Путь к цели не всегда гладок. Вас ждут проблемы, а порой путь станет слишком тяжелым. Мотивация со временем ослабевает,

это естественно. Ценности же дадут вам новый старт. Помните о своих ценностях и уважайте их. Напоминайте себе, почему у вас наступили трудные времена. Ценности укрепляют вашу решимость и стремление к цели, но не дают пошаговых инструкций. И тут в действие вступает реализация намерений.

Подготовленные заранее формулы помогут вам в трудные минуты для преодоления искушений не полагаться на одну лишь силу воли. Реализация намерений не увеличивает силу воли, но помогает накапливать ее и использовать в экстренных ситуациях.

На этом шаге вы узнаете, как ценности подкрепляют силу воли и помогают накапливать этот важный ресурс. Исследования показывают, что когда вы уверены в причине, подтолкнувшей вас к определенной цели (когда вы верите, что вами движут собственные желания, а не стремление угодить окружающим), сила воли нарастает и ослабевает не так быстро.³ Навыки, приобретенные на шаге 4, в сочетании с теми, что вы изучите сейчас, укрепят вашу силу воли и сохранят ее надолго.

Если вам этого недостаточно, скажу, что ценности крайне важны для прекращения самосаботажа. Они помогают нам обрести истинное счастье — то самое, которое мы обретаем, когда действуем в соответствии со своими ценностями. Но прежде, чем приступить, важно определить, что такое настоящее счастье. И ответ может вас удивить.

СЧАСТЬЕ

Мы так сосредоточены на достижении цели, что порой забываем, почему поставили перед собой именно такую цель! Большин-

ство из нас говорит, что ставит цели, потому что хочет обрести счастье: я буду счастлив, когда похудею, когда получу повышение и т. п. Мы постоянно оперируем понятием «счастье» — об этом написано множество книг, и слово это постоянно всплывает в повседневных разговорах. Хотя эта концепция может казаться чисто интуитивной, она заслуживает изучения, особенно потому, что мы верим, что она занимает важнейшее место в нашей жизни.

Мы часто считаем, что счастье — это получение от жизни всего желаемого. Но вы взяли за эту книгу, потому что ищете счастья в достижении цели. Стремление к счастью — это постоянное состояние человека, о счастье люди рассуждали веками. Древние философы, в том числе и Аристотель, рассуждали о счастье. В «Никомаховой этике» Аристотель писал, что счастье — это «единственное, чего люди желают ради самого счастья». В более близкие времена мы стали придавать еще больше значения счастью, поскольку теперь этим стали заниматься не только психология (и, в частности, позитивная психология⁴), но и движение «селф-хелп», которое ставит во главу угла саму концепцию счастья и способы его обретения. Все хотят быть счастливыми. Но что это значит?

Традиционно счастье связывали с ощущением различных позитивных или приятных эмоций — довольство, наслаждение, радость. Счастьем называли также отсутствие негативных эмоций — стресс, вина, гнев, стыд, нервозность, печаль. Проблема более традиционного и известного определения в том, что такое толкование основывается исключительно на идее наращивания наслаждений и избавлении от боли. Такой тип счастья называется гедонистским, о нем писали древнегреческие философы IV века до н. э. Они считали, что цель жизни — испытать максимум наслаждений. Эта концепция получила название «этического гедо-

низма». Впоследствии психологи расширили этот взгляд. Сейчас гедонистическое счастье включает в себя три компонента:

1. Удовлетворенность жизнью.
2. Позитивное настроение.
3. Отсутствие негативных эмоций.⁵

Такое определение должно быть вам близко, поскольку оно основывается на максимизации стремления к награде и одновременной минимизации любой угрозы, физической или психологической. Такое определение можно сравнить с тем, чтобы одновременно и иметь торт, и есть его. Поэтому подобное счастье — это очередной ложный путь разрешения двух основных подходов. Он может привести лишь к проблемам. Это объясняется тем, что гедонистическое счастье связано лишь с сиюминутными эмоциями человека. Такая форма счастья — временное состояние. Его источник — наши ощущения во время отпуска, за изысканной трапезой, во время секса или другого приятного занятия. Конечно, эти приятные чувства длятся конечный период времени, а затем ослабевают и полностью исчезают. Когда мы сосредоточиваемся лишь на таком варианте счастья, когда нам просто хочется сохранить приятные ощущения, мы делаем все, что в наших силах, чтобы избежать негативных чувств. Мы бежим от дискомфорта эмоционального и физического, и такое состояние называется эмпирическим избеганием.

Как пишет Стивен Хейз, эмпирическое избегание — это «попытки избегания мыслей, чувств, воспоминаний, физических ощущений и других внутренних опытов, даже если это вредит человеку в долгосрочной перспективе».⁶ Знакомо? Такое случается, когда вы вкладываете силы в избегание любой реальной или

воображаемой угрозы. Такой тип постоянного и длительного избегания не только ослабляет мотивацию и силу воли, но еще и влияет на образ жизни в целом. Стремление ко многим важным целям переживает взлеты и падения. Если мы постоянно стараемся избегать негативных мыслей и чувств, которые возникают при столкновении с проблемами, то, скорее всего, замедлим стремление к цели, а то и вовсе забросим ее. А это ограничит наши способности к развитию и переменам.

Стремление к гедонистическому счастью делает обаяние избегания неприятных мыслей и чувств еще более соблазнительным. Если для вас счастье — это обилие позитивных эмоций и отсутствие эмоций негативных, вы начинаете постоянно мыслить и действовать так, чтобы получать больше наслаждений и снизить дискомфорт. Боль и страдания знакомы всем — это часть жизни. Чем сильнее мы от них бежим, тем больше боли и страдания терпим, потому что живем фальшивой жизнью, не испытываем себя и лишаем важного опыта, способного привести нас к богатой, осмысленной жизни, которой можно гордиться.

Если вы не представляете, почему делаете что-то и почему это так важно для вас, то не сможете избежать влияний, которые ведут к самосаботажу. Бывает трудно понять, почему вас так пугает стресс, связанный со стремлением к цели. Концепция гедонистического счастья слишком соблазнительна (она может даже показаться собственной ценностью!). Когда ваши цели не подкреплены ценностями, вы рискуете скатиться к поступкам, которые кажутся благотворными, но не способствуют долгосрочному развитию.

Так, например, вы можете стать волонтером приюта для животных, потому что этим занимается ваш друг (да и кому не

нравятся щеночки?). Но если вы не разделяете ценностей друга по служению и заботе о живых существах, поначалу вам будет хорошо, но продолжать не захочется.

Трудности с переживанием стресса проявляются особенно сильно, когда мы не можем разобраться, почему ощущаем такой дискомфорт. Вот почему связь с ценностями так важна для искоренения привычки избегания реального или воображаемого дискомфорта.

Эмпирическое избегание отлично знакомо Тоби. Такое явление ему свойственно, особенно в ситуациях общения. Хотя никто из друзей не считает его застенчивым, он описывает себя именно так. Когда вы с ним знакомитесь, он кажется умным, веселым и приятным в общении. Но в новых социальных ситуациях он всегда чувствует себя неловко. Когда я спросила, почему это происходит, он предположил, что все дело в школе, где он плохо ладил с одноклассниками, и его не принимали в группы. Он узнавал о вечеринках и развлечениях, когда все уже было позади, и понимал, что оказался одним из немногих, кого не пригласили. Это повлияло на его самооценку и лишило желания общаться с другими. Когда он стал старше, то научился заводить друзей в небольших группах, но ему всегда казалось, что с ним дружат из жалости. Одним из основных факторов НУСИ для него было низкое или шаткое самовосприятие. Это была его ахиллесова пята, которая делала его уязвимым. Счастье в условиях низкой самооценки — вещь сложная: самоуничужение не позволяет сосредоточиваться на себе. Низкое или шаткое самовосприятие заставляет верить, что вы не заслуживаете полной, гармоничной жизни, а заслуживаете лишь того, что имеете. В таких условиях трудно стремиться к целям, которые должны улучшить вашу жизнь.

Хотя Тоби искренне хотел иметь новых друзей и общаться с ними, он избегал больших компаний, потому что чувствовал, что будет исключен из общения, не будет знать, что сказать, и весь вечер проведет в одиночестве. Когда мы обсуждали его отказ от возможностей, он вспомнил, что точно так же вела себя его мать (вторым фактором НУСИ были усвоенные убеждения). Она всегда искала поводы, чтобы не присутствовать на семейных праздниках, вечеринках и других мероприятиях. Он часто слышал, как она по телефону говорит кому-то, что занята, хотя это было не так. А порой мать отговаривалась плохим самочувствием. Во взрослой жизни Тоби тоже порой неважно себя чувствовал, когда ему нужно было идти в большую незнакомую компанию. Стоило ему позвонить и отказаться, как он сразу чувствовал себя лучше. Тоби часто сожалел о своих отказах, потому что ему хотелось общаться и заводить новых друзей. И все же главным приоритетом для него было избегание дискомфорта, поэтому он жертвовал возможностью общения, чтобы облегчить неприятные физические и эмоциональные ощущения. Тоби застрял в цикле эмпирического избегания, потому что стремился к гедонистическому счастью (то есть к отсутствию негативных эмоций), и это не давало ему достичь того, чего он хотел сильнее всего.

Так к какому же счастью мы должны стремиться? Ответ прост: к эвдемоническому. Эвдемоническое счастье проистекает из стремления к цели, преодоления препятствий и развития. Оно связано с осмысленной жизнью, соответствующей истинному «я» человека.⁷ Человек стремится «реализовать свой истинный потенциал»⁸ и ощущает сильное чувство собственной значимости, а не одни лишь приятные эмоции. Чтобы достичь эвдемонического счастья, нужно сосредоточиться на действии и «хорошей жизни», а не только на позитивных эмоциональных

состояниях или отсутствии негативных эмоциональных состояний. Эвдемоническое счастье возникает из развития личных сильных качеств и добродетелей (а для этого приходится преодолевать проблемы), а не из простого стремления к наслаждению.⁹

Конечно, приятные ощущения и позитивные эмоциональные состояния (которые обычно связывают с гедонистическим счастьем) часто становятся побочным продуктом хорошей и правильной жизни. Но стремление к эвдемоническому счастью означает понимание неизбежности негативных мыслей и чувств, связанных с осмысленной деятельностью. У вас будут периоды борьбы и стресса, но, поскольку вы будете сосредоточены на высоких целях и стремлениях, вам будет легче перенести этот стресс.

Иногда мы путаем счастье гедонистическое с эвдемоническим, полагая, что это одно и то же. И это ведет нас к самосаботажу, поскольку мы начинаем считать, что истинное счастье связано с полным отсутствием негативных эмоций или опытов. Отсутствие негативных чувств кажется вам успехом. Но ничто не может быть более далеко от истины. Стремление к эвдемоническому счастью практически гарантирует трудности и периоды дискомфорта, причем порой довольно болезненные.

НУСИ, ЦЕННОСТИ И СЧАСТЬЕ

НУСИ — это кульминация нашего опыта, убеждений и способов восприятия мира. Эти факторы можно считать трамплином для триггеров, которые подталкивают нас к самосаботажу. Ценности — отличный противовес уникальным факторам НУСИ. Поняв свои жизненные ценности, которые будут проявляться