

«Старые привычки нельзя выбросить из окна. Но их можно уговорить спуститься по лестнице – ступенька за ступенькой».

Марк Твен

# Влияние искаженного мышления

Глава

2



# Влияние искаженного мышления

С 1950-х годов было проведено много исследований, посвященных типам негативного мышления, которым следует большая часть населения мира – в тот или иной период жизни. Мы рассмотрим некоторые важнейшие из них, которые выделяют психологи.

Эти искаженные процессы мышления настолько привычны, что вы, возможно, возмутитесь, обнаружив их у себя. По крайней мере, я возмутился, когда впервые прочитал об этих видах «когнитивных искажений», когда изучал REBT.

Бывает сложно распознать в себе эти типы мышления. Дело в том, что мыслящие люди все равно считают себя логичными и разумными, даже если их мысли окрашены в негативные тона. Так оно и есть в некоторых случаях, когда ваш разум здоров. Но обычно, если мы находимся под воздействием дисфункционального мышления, негативные мысли иррациональны по своей природе.

## Три принципа мышления

Проанализируйте соответствие своего мышления следующим трем принципам.

1. Не стоит думать, что ваши мысли о себе и о мире – *истина*.
2. Помните, что мысли не всегда отражают *реальность*.
3. В искаженном зеркале невозможно увидеть, как вы выглядите *на самом деле*.

Начав анализировать свои повседневные мысли (а их примерно 60 000–80 000, как мы отметили), вы заметите, что большинство из них – это мысли о *первоначальной* мысли.



Мыслитель (Огюст Роден)

Итак, сначала появляется мысль, а затем мы начинаем думать о ней..., а потом обдумываем новые мысли и т. д. Поняли? (Видите, как закручивается спираль негативного или депрессивного мышления?)

На самом деле мы зачастую обдумываем мысли, которые либо **анализируют**, либо **оправдывают** *изначальную* мысль.

Мы выяснили, что вы – то, что вы думаете. Мозг тратит большую часть времени на установление свя-

зей между нейронами. Так что он постоянно укрепляет те связи, которыми вы пользуетесь, и ослабляет все остальные. Что происходит, когда вы всю жизнь мыслите по искаженной модели? Именно так – вы укрепляете определенные нейронные связи, и вам намного легче следовать по искаженному пути.

Следовательно, у вас появляются мыслительные привычки, доведенные до автоматизма. Это хорошо, если у вас благородные мысли, но плохо, если вы спускаетесь в пропасть негативного мышления. Проблема в том, что вы становитесь

профессионалом в этом деле. Профессионалом по искаженному мышлению! Вряд ли вы мечтали о такой славе!

Чем больше мозг сосредоточивается на чем-то, тем больше он погружается в это. Когда речь идет об искаженном или негативном мышлении, попытка подавить ту или иную мысль и вытеснить ее позитивной окажется безуспешной. **Нужно отпустить негативную мысль** – как воздушный шарик. Посмотрите, как он улетает. Спасибо и до свидания. Важно, что вы *осознали* существование негативной мысли. Почему?

Потому что вы смогли отстраниться от этой мысли и правильно оценить ее сущность, то есть понять, что это всего лишь мысль. А мысль не обязательно отражает факт. Когда вы со временем измените свои привычки и поймете, что на самом деле представляет собой мысль, вы встанете на путь самосовершенствования. Потому что уже не будете ошибочно *отождествлять* себя со своими мыслями.

Если вы попробуете понять, как с помощью метода управления сознанием (подробнее об этом в следующей главе) можно проверить обоснованность некоторых видов нездорового и искаженного мышления, которое овладевает нами, то самосознание подскажет вам нужное направление.

Важно, что эти типы мышления мешают нам стать счастливее – во всех сферах жизни. Это самые настоящие искажения, которые могут удерживать вас от тех или иных поступков (как вы уже, возможно, поняли). Ведь, в конце концов, *вы – то, что вы думаете.*

Отождествляя себя со своими мыслительными привычками, мы формируем нейронные пути, которые подрывают нашу уверенность, ограничивают наши достижения и ослабляют решимость.

Итак, мышление можно назвать искаженным, если вы, помимо всего прочего:

- критикуете себя за прошлые «неудачи»;
- сомневаетесь в своих способностях;
- боитесь будущих «событий»;
- унижаете и оскорбляете себя;
- ожидаете неудачи.

**Обратите внимание на один важный момент** (и запомните его, так как он станет основой вашего нового образа мыслей): неважно, насколько сильно вы во что-то **верите**, – от этого оно не станет истиной.

Как мы отметили, лишь немногие осознают, насколько мышление *воздействует* на их чувства. Если вы научитесь распознавать различные виды мышления, это со временем изменит ваши невольные негативные мысли.

На этом этапе стоит отметить: негативные мысли (как надоедливые мухи) впиваются в ваш разум, наносят вред, а затем исчезают, так что вы даже не замечаете «укуса». Только позже, когда вас охватывают негативные *чувства*, вы осознаете, что кто-то вторгся в ваше сознание.

При появлении вредных мыслей в голове вы можете интуитивно распределять их по категориям, которые мы рассмотрим далее. Это позволит вам быть более рациональным, проанализировать свои убеждения и, следовательно, изменить чувства. Конечно, сначала будет тяжело. Вам ведь предстоит изменить укоренившиеся привычки, которые стали частью вашей личности.

Рассмотрев виды искаженного мышления, вы должны:

- 1) подумать, не присуще ли вам искаженное мышление, и отнести его к соответствующей категории;
- 2) прежде чем переходить к модели управления сознанием, представленной в следующей главе, постараться выстроить более здоровый и конструктивный внутренний диалог, чтобы изменить пагубный тип мышления.

## **Следует/должен (жесткая модель мышления)**

Большинство из нас зачастую полагают, что мир или ситуации, или вещи, или люди «должны» быть такими-то и такими-то (в результате это приводит к **гневу** и **разочарованности**). Эта весьма распространенная модель искаженного мышления, жестко ограничивающая нашу жизнь, требует особого внима-

ния. Именно она вызывает сильнейшее чувство **вины** у многих людей.

Также в эту категорию мышления можно включить утверждения со словами «должен» или «обязан». Они наверняка прекрасно знакомы вам.

Подавляющее большинство людей придерживаются жестких, бескомпромиссных убеждений. Мир **должен** быть таким-то... люди **должны** вести себя так-то...

Отсутствует гибкость мышления – есть только окончательная и бесповоротная убежденность. Это жесткие принципы. Более того, мы применяем их не только к внешнему миру, но и к себе: «Я должен был...» сделать то-то и то-то или стать таким-то; все это вызывает чувство вины и разочарованности.

Кажется, назревает проблема...

Всегда осторожно выбирайте слова и тогда, когда говорите вслух, и тогда, когда думаете.

- Мне следовало бы зарабатывать столько же, сколько эти никчемные банкиры.
- Мне давно следовало бы жениться.
- Я должен быть более внимательным к...
- Они должны решить проблему длинных очередей.
- Меня должны больше ценить.
- Я должен был поддержать их.
- Я должен всегда приходить вовремя.
- Я уже давно должен был понять это.
- Надо было мне выйти замуж за Эндрю, тогда сейчас я бы...
- Ей не следует быть такой подозрительной...
- Я должен был большего достичь в жизни.
- Мне следует быть таким же, как мои коллеги.
- Надо было посыпать дороги солью.
- Я не должен был позволять ему...
- Мне надо было выучиться на юриста, тогда я мог бы...

Когда вы думаете так, происходят три вещи.

1. Вы уходите от *реальности* и начинаете фантазировать о том, как все «должно» было бы быть.
2. Драгоценное время и эмоциональная энергия расходуются на критику или осуждение того, что *нарушает* ваше «должен».

3. Акцент делается на проблеме и на том, как она вас *растраивает*, а не на поиске *решения*. Вместо того чтобы мотивировать вас, этот метод мышления заставляет вас чувствовать себя так, словно вы под гнетом.

Когда мы говорим себе, что лучше было бы пойти по пути Б вместо выбранного нами пути А, потому что он привел бы к «этому», а не к «тому», мы создаем реальность, целиком и полностью выдуманную нами.

Жизнь устроена так, что мы обречены на страдания, если будем придерживаться строгих, бескомпромиссных убеждений о том, как *люди* должны вести себя, как *мир* должен быть устроен и какими должны быть мы сами. Проблема – в этой упрямой убежденности, которая порождает только негативные чувства.

Для того чтобы здраво мыслить, необходимо избавиться от убеждения в том, что все вокруг должно быть именно так, как вам это представляется, и мыслить категориями предпочтений. От ваших убеждений не будет никакого вреда, если воспринимать их как желания и признавать, что жизнь не обязана развиваться по определенному пути. Вы здраво мыслите, когда *хотите*:

- чтобы ситуация изменилась;
- чтобы люди вели себя определенным образом;
- чтобы они относились к нам определенным образом;

но при этом вы обладаете *гибкостью*, чтобы адаптироваться к ситуации, если она не изменится.

Вернемся к тому, что необходимо тщательно выбирать слова. Все утверждения со словами «должен» и «следует» лишают вас *контроля*. Требования – это словно критикующий родитель или учитель, готовый укорить вас, если вы нарушите хотя бы одно правило. Вы согласны так жить? Но если вы измените формулировку, а также восприятие ситуации, то вернете себе контроль. В результате вы будете меньше страдать, так как сможете сами контролировать утверждения или требования, вместо того чтобы подчиняться им.



Рассмотрим приведенные выше примеры. Прежде всего, нужно исключить слово «должен». Затем, избавившись от аффективного слова, важно обратить внимание на следующее: нужно изменить образ мыслей, чтобы следовать более гибкому подходу и чтобы ваши мысли вызвали нужные чувства.

Избавьтесь от чувства вины, разочарования и гнева, переформулировав требования.

- Мне бы хотелось достичь большего (надо поговорить с отделом кадров о возможности...).
- Было бы замечательно, если бы меня больше ценили... (может, стоит обратить внимание Джона на тот факт, что...).
- Было бы хорошо, если бы управляющий обратил внимание на длинную очередь...
- Мне бы хотелось много зарабатывать, как те банкиры, которым мы помогли (я поговорю с ними...).
- Надеюсь, поезда станут ходить вовремя... (может, мне стоит приезжать на работу раньше и уходить тоже раньше).
- Может, стоит сесть на диету (надо найти тот флайер фитнес-клуба, который я сохранил...).

Подобные размышления вызывают намного меньше негативных чувств и дают импульс, побуждающий изменить положение дел. Ситуация не кажется такой уж безнадежной. Нужно лишь исключить разрушительные эмоции. Хватит быть жертвой бесконечных требований, позвольте себе креативно разрешать ситуации, дайте выход позитивной энергии и мотивации освободиться от чувства вины.

Мы переходим от «кнута» к «прянику», по мере того как переключаемся на достижение ЦЕЛИ. Обратите внимание, что при переформулировании мысли в нашем примере мы добавили действие, необходимое для выполнения поставленной задачи. Позвольте напомнить: нужно изменить не только слова, но и убеждения, иначе вы все равно будете несчастны.

Сделайте небольшую паузу: составьте список этих тиранических утверждений со словами «должен/надо» и распределите их по двум категориям.

1. Требования, которые разум навязывает **вам** (например: «Надо навести порядок на письменном столе, а то ничего нельзя найти. Но мне с этим не справиться», «Надо убрать на чердаке, но у меня еще столько других дел запланировано на выходные», «Мне надо похудеть»). Вы чувствуете себя виноватым?
2. Требования, связанные с **внешними** событиями. Одни из них давнишние, другие появились недавно. («Они должны быстрее отвечать на звонки», «Она просто обязана повысить меня», «Этим рабочим надо чаще улыбаться, они такие мрачные».) Подобные мысли занимают много места в вашем внутреннем диалоге?

После распределения утверждений по двум категориям внимательно просмотрите написанное.

Обратите внимание, что на самом деле именно наши личные предпочтения диктуют эти требования, а не вселенский закон, который заставляет вас «убрать на чердаке» или «похудеть», или требует «чаще улыбаться» рабочим.

Теперь, когда вы это знаете, снова взгляните на свой список. Отмечайте каждый раз, когда вслух или про себя будете использовать утверждения со словами «должен/следует/надо/обязан». Затем проанализируйте свои мысли и найдите более оптимальный способ формулирования желаний. Например:

«Думаю, я возьмусь за чердак, когда у Кейт и Саймона начнутся школьные каникулы. Они помогут мне, если пообещать им шоколад...».

(Меньше гнета, чем в утверждении: «Я должен убрать на чердаке».) Кроме того, посмотрите на те пункты из списка, которые просто говорят о вашей излишней требовательности к себе, – возможно, эти требования вообще надо исключить, но они сидят в вашей голове, цепляясь за чувство вины и беспокойства. Например:

«Надо связаться с Франсуазой – я просто обязана это сделать».

Проанализируем:

«Напомню-ка я себе, почему я не звонила Франсуазе

больше шести месяцев. Если люди делятся на «поглощающих энергию» и «отдающих энергию», то она определенно поглощает энергию. После общения с ней я – как выжатый лимон. И она все время забывает, о чем мы говорили, и постоянно перебивает. Почему я чувствую себя виноватой без всякой на то причины? Я больше не хочу с ней общаться – именно поэтому прошло уже полгода. Если мы встретимся, она опять будет мучить меня. И я снова расстроюсь».

Вычеркиваем из списка!

Ваш рациональный внутренний диалог должен помочь:

- 1) сконцентрироваться на поиске *решения*;
- 2) минимизировать потерю *времени* и *сил*, которые вы тратите на жалобы и тревоги по поводу ситуации, нарушающей правила «должен/следует/надо/обязан»;
- 3) вернуться в «реальный» мир и увидеть, как все обстоит *на самом деле*, а не как все «должно быть».

Еще один момент. Довольно часто вы будете замечать, что некоторые требования формулируются по-другому – в виде вопросов. Но это не меняет их сути. Они воздействуют на ваш разум точно так же. Назовем эти утверждения «Почему нет? Как это могло случиться? Почему я?» Вы снова и снова задаете себе вопросы, не относящиеся к делу или попадающие в категорию вопросов, на которые у вас уже есть ответ, но вы не желаете признавать его.

«Как она могла быть настолько бесчувственной, чтобы сказать такое?

(Истинное значение: ей *не следует* быть такой грубой.)

Почему мне никак не удастся подсчитать, сколько нужно заплатить?

(Я *должен* справиться с простым сложением).

Почему я такой?

(Я *не должен* быть таким, я недоволен собой.)

Почему он поздоровался с тобой, а на меня даже не посмотрел?

(Он *не имеет права* игнорировать женщин. Да он женоненавистник!)

Научитесь распознавать эти скрытые формы все той же проблемы, так как они тоже ведут к негативным эмоциям, – проанализируйте их, выстройте рациональный внутренний диалог и с помощью нового метода восприятия переформулируйте эти замаскированные утверждения типа «должен/не должен».

## Обобщения

Негативное мнение о жизни, о людях, о себе вытекает из ограниченного опыта, возможно, даже *единичного*. Итак, вы делаете определенные выводы о ситуациях или людях, опираясь на ограниченные факты, которые, возможно, почерпнули всего из одного события. У вас складывается представление, что именно так все и происходит *всегда*.

- Вы сделали серьезную ошибку в прогнозе бюджета, составленном для ежемесячного собрания компании (это случилось впервые), – следовательно, вы некомпетентны, и вам больше никогда не будут доверять.
- Вы выехали не из того выезда с парковки, так что вы безнадежно плохой водитель.
- Вы забыли постирать спортивный костюм своего сына, следовательно, вы ужасная мама.
- Стейк получился жестким, значит вы не умеете готовить.

Вы тоже сможете распознавать этот стиль мышления, если обратите внимание на такие слова, как **«никогда»**, **«всегда»**, **«мир такой...»**, **«общество...»**, **«все...»**, **«каждый...»**, **«никто...»**.

Вы думали или говорили (или слышали от других) что-то похожее недавно?

Я **всегда** встаю в самую длинную очередь к кассе (в супермаркете).

Эти поезда теперь **всегда** опаздывают...

Почему **все** подходят к билетному автомату и два часа ищут деньги. Неужели нельзя это сделать заранее!

Эти чертовы голуби **вечно** пачкают мою новую машину.

**Люди** стали такими эгоистами.

**Никто** больше не будет мне доверять после этой глупой ошибки.

Три парня за три месяца – и все неудачники. Я **никогда** не найду подходящего.

Думаю, абсолютно очевидно, что ни одну из этих «проблем» на самом деле нельзя назвать катастрофической. Но факт остается фактом: говорите ли вы это вслух или про себя, вы углубляетесь в нездоровое мышление. От этого вам становится плохо.

Вы видите, как обобщения приводят к тому, что вы начинаете воспринимать ситуацию хуже, чем она есть.

Интересно, что мы очень строги к себе, когда произносим внутренний диалог, а так как мы говорим сами с собой, никакого «арбитра» нет. Но нужно выработать привычку сопротивляться вредным мыслям (а как мы отметили, чтобы изменить укоренившиеся привычки, особенно касающиеся мышления, нужно время). Это придет с опытом, когда вы научитесь держаться подальше от негативных мыслей.

Склонность к таким критическим мыслям постепенно исчезнет, если представить себе вот что: допустим, у вас есть близкий друг, который попал в похожую ситуацию. Вы сказали бы ему то же самое?

Допустим, вы забыли рассказать о себе что-то важное на собеседовании и к тому же опоздали, потому что забыли адрес компании дома, и вам пришлось возвращаться за ним. Вас не пригласили на итоговое собеседование.

Ваши мысли: «Как я мог забыть сказать, что я работал у Джона Кемерона, их бывшего PR-директора, который с радостью бы дал мне рекомендацию? Думаю, она не рассердилась, что я опоздал. Хотя уверен, что это ее немного расстроило. Какой же я идиот. Как я мог забыть такую важную вещь. Мне следовало раньше выйти из дома. Тогда, даже если бы мне пришлось вернуться за адресом, я бы все равно пришел вовремя. Надо лучше готовиться к собеседованиям. Мне никогда не найти такую хорошую вакансию, как эта».

*Не верьте всему,  
что думаете.*

Представьте, что говорите своему другу: «Ты такой болван. Как ты мог забыть об этом? Да еще и опоздал. Почему ты не вышел из дома раньше? Тебе надо было лучше подготовиться. Ты никогда не найдешь работу».

Что почувствовал бы ваш друг? Уверенность, оптимизм, надежду на будущее?

На самом деле вы бы сказали другу прямо противоположное: «Слушай, у тебя столько мыслей было в голове. Я часто забывал сказать что-то на собеседованиях – это все из-за стресса. Все мы иногда опаздываем по непредвиденным обстоятельствам – это не твоя вина. Уверен, ты скоро найдешь работу – экономика набирает обороты».

Итак, важно применять эти принципы по отношению к себе. Задумайтесь: я сказал бы такое близкому человеку? Мои слова расстроили бы его или ободрили? Вы знаете ответ. *Так что поддерживайте себя больше и измените свои чувства.*

**Пауза:** пора подумать.

Вы помните, когда последний раз вам в голову приходили подобные мысли? Как они на вас повлияли?

## Наклеиваем ярлыки

Еще одна привычка искаженного мышления – наклеивать ярлыки. Это происходит, когда мы даем себе или другим людям определенную характеристику. Вы наверняка понимаете, что я имею в виду. Потому что часто так делаете, да? Прежде чем перейти к ярлыкам, следует отметить, что мы часто делаем вещи, о которых потом сожалеем, мы допускаем ошибки, не справляемся с задачами, принимаем неверные решения, критикуем людей – лучше мне остановиться; мы даже хуже, чем я думал!

И во всем этом важнейшую роль играет внутренний диалог! Когда мы концентрируемся на критике своего поведения («Да уж, не самая удачная мысль», «В следующем году нужно будет по-другому отпраздновать день Святого Валентина», «Да, это моя ошибка»), ничего страшного в этом нет. Мы критикуем *отдельный* случай, который не характеризует нас как личность.

Когда мы используем такие слова, как «неудачник», «глупый», «безнадежный» или «некомпетентный», так оно и будет, так как эти слова отбивают охоту к дальнейшим действиям.

Действия следуют за мыслями, помните? Такие слова, если их говорят о вас другие люди (или вы сами говорите их о себе во внутреннем диалоге), могут создать проблемы, как показывают многочисленные исследования, особенно если человек страдает от низкой *самооценки*. Это относится к другим людям, а также к нам самим.

Наклеивание ярлыков вызывает такие эмоции, как стыд, вину, тревогу, отвращение к себе и даже депрессию. Кроме того, мы сами себя по-всякому обзываем, хотя абсурдно судить о сложной человеческой личности по отдельным поступкам, – мы наклеиваем ярлыки и на других людей.

Так что окружающие нас люди могут быть никчемными, невнимательными, плохими: «Мой менеджер – настоящая сволочь». Это подогревает злость и отвращение, приводит к растрате драгоценной психологической и нервной энергии и воздействует на наши межличностные отношения. Необходимо отделять *поведение* человека от его личности в целом. Ведь обычно не характер человека становится причиной проблемы, а его мышление и/или поведение. Только признав это, мы захотим попытаться исправить отношения, изменив стиль общения.

Некоторые ярлыки мы носим еще с детства. Возможно, их нам приклеили другие дети или родители, или учителя. Или вы могли услышать слова, которые «прилипли» к вам, и вы называете так – если не *себя*, то других людей.

Перечислю несколько негативных слов, которые, возможно, вы применяете к себе или к другим.

Агрессивный	Неудачник
Высокомерный	Безнадежный
Стерва	Истеричка
Властный	Инфантильный
Шовинист	Ущербный
Сумасшедший	Бесчувственный
Отвратительный	Безответственный



Ленивый	Легкомысленный
Мелочный	Скандалист
Отталкивающий	Неблагодарный
Эгоистичный	Никчемный
Упрямый	Слабый
Глупый	Никудышный

Важно помнить, что ярлыки – это абстрактные, следовательно, неточные определения. Когда вы навешиваете ярлык на себя, на других людей или на события, эти эмоционально заряженные слова вызывают негативные чувства, которые могут подавлять вас или подтолкнуть к неадекватному поведению. Если вы называете другого человека безответственным, к примеру, это вызывает в вас злость и к тому же может разозлить его.

Вы назвали свою свояченицу безответственной, потому что она дважды оставила ключ от входной двери в замке. Женщина разозлилась и напомнила, что это случилось тогда, когда она ходила за покупками для вас. В первый раз у нее звонил телефон, когда она стояла у двери, и это ее отвлекло, а второй раз она просто забыла вынуть ключ из замка, когда брала пакеты с покупками.

Эмоционально окрашенные ярлыки, навешиваемые другим людям из-за одного или двух проступков, могут создать напряженность в отношениях. Она действительно безответственная во всем? Возможно, она поступила немного легкомысленно, но она не хочет, чтобы ее (как личность) считали безответственной.

Точно так же мы применяем ярлыки к себе. «Я жалкий», «Я никчемный», «Веду себя, как болван». Подобные утверждения (в уме или вслух) часто разрушающе действуют на разум. Признайте, что выглядели жалко или не справились с задачей, или поступили, как болван. *Единичное действие*. Отделите поступок от самого себя, от своей личности. Двигайтесь дальше. Иначе разум не сможет исправить ситуацию.

## Принимаем на свой счет

Наверняка вам хорошо знаком этот вид мышления – он настолько распространен, что превратился уже в инстинктивную реакцию. Вы берете на себя вину за что-то, хотя, возможно, вы совсем не виноваты и происшедшее не зависит от вас. То, что делает или говорит другой человек, вы принимаете на свой счет.

В итоге: вы вновь чувствуете себя обиженным и виноватым, хотя на самом деле вашей вины тут нет.

- В театре во время антракта вы сталкиваетесь со знакомой, у нее в руках два бокала вина. Она небрежно бросает вам «привет» и, чуть не уронив бокалы, исчезает.

**Ваши мысли:** «Я чем-то обидела ее. Обычно она очень общительная».

**Ее мысли:** «Надо побыстрее отнести Джону вино. Какая ужасная очередь. Он подумает, будто я сама выжимала виноград. Если я не поставлю куда-нибудь эти бокалы, я их уроню. А еще мне нужно в уборную».



- Ваш начальник (после встречи с финансовым директором) прошел мимо в коридоре, как раз тогда, когда вы шли на обед, и едва обратил на вас внимание.

**Ваши мысли:** «Что я натворила на этот раз? Я опоздала утром всего на десять минут. Я сижу здесь допоздна почти каждый день. Он встречался с Кроффордом из финансового отдела. Может, меня хотят сократить? Вот почему он даже не взглянул на меня».

**Его мысли:** «Встреча затянулась. Наверное, в кафе уже не осталось тех вкусных сендвичей с сыром и клюквой. Придется съесть пирог».

- Ваша подруга Труди приехала к вам в гости: «Привет, Аманда. Как у тебя мило и уютно сегодня».

**Ваши мысли:** «Издавается, что ли? Неужели она считает, что у меня было не убрано в ее прошлый приезд? Надо быть поосторожнее в будущем».

**Ее мысли:** «Как красиво и чистенько выглядит комната, когда она залита солнечным светом. Здесь так уютно – в отличие от моего дома, где повсюду разбросаны бумаги Джона, книги и провода от компьютера и принтера».

Запомните: не все, что происходит вокруг, является результатом ваших «несовершенств» – дело не всегда в вас. Не стоит делать поспешные выводы о том, почему кто-то не захотел с вами поболтать в прошлый раз, потому что, вполне возможно, проблема в нем самом. А вы будете зря беспокоиться, голова разболится, зуб будет ныть... и т. д.

Люди, слишком склонные принимать все на свой счет, тратят большую часть жизни на попытки выпутаться из сетей таких чувств, как вина и обида, которые зачастую абсолютно ничем не обоснованы. И это может испортить отношения с другими людьми.

## Обвинения

Этот тип искаженного мышления – полная противоположность предыдущему, так как винит в той или иной проблеме **других** людей, обстоятельства и мир в целом. Будучи жерт-

вой ситуации, человек направляет свою энергию на обвинения, вместо того чтобы искать выход или забыть о проблеме.

Если вину можно приписать кому-то или чему-то, то нет надобности анализировать свое собственное мышление или поведение, чтобы проверить, не причастны ли мы к сложившейся ситуации – или не слишком ли строги в своих выводах. Мы избегаем какой-либо личной ответственности.

- «Это из-за него мне пришлось накричать на кассира».
- «Она испортила мне весь отпуск своим поведением».
- «Это из-за них мне не хочется хорошо выполнять свою работу, потому что они слишком много на меня взвалили».
- «Он все испортил – только он и никто другой».

## Самобичевание

Это противоположность предыдущему типу мышления, так как в данном случае человек склонен брать на себя ответственность за то, в чем он совершенно не виноват.

- «Это моя вина. Я выбрал этих строителей, они казались мне профессионалами. У них даже рекомендации есть».
- «Я не должен был отпускать Сью в магазин. Тогда она не потеряла бы сережку».
- «Если бы я пришел пораньше, мне бы, наверное, удалось предотвратить затопление».

## Преувеличение/отсеивание

Наверное, этот тип мышления хорошо вам знаком – когда из мухи делают слона, преувеличивая негативную сторону ситуации и при этом отсеивая все позитивные элементы, что создает, таким образом, искаженную картину происходящего. Например, вы – шафер на свадьбе и произнесли хорошую речь (которая всем понравилась), но вы запнулись на секунду, вспоминая имя матери невесты, поэтому считаете, что выступили плохо.

Вы организовали прекрасную конференцию в гостинице, и все идет по плану, кроме одного: произошла небольшая путаница с номерами, и министру обороны пришлось подождать полчаса, прежде чем он с женой смог подняться в свой номер. В итоге вам кажется, что все прошло не так, как надо, несмотря на то, что главная речь вечера и ужин имели огромный успех.

## Все или ничего

Этот тип мышления характеризуется тенденцией к крайностям – либо плохо, либо хорошо. Это относится к нам самим, к другим людям, событиям и ситуациям. Иногда это называют черно-белым мышлением – когда нет никаких полутонов или компромиссов.

- «Если я не буду получать одни только пятерки, вообще не стоит тратить время на обучение».
- «Если я не похудею на восемь фунтов, эти тренировки окажутся пустой тратой времени».
- «Если мы не выиграем матч, можно считать, что день прошел зря».

Этот жесткий стиль мышления вполне может привести к сильнейшему психологическому стрессу и тревоге. Многие люди, склонные к перфекционизму, мыслят именно по этой модели, устанавливая для себя высокие стандарты и цели, зачастую во всех аспектах своей жизни.

Если этот тип мышления доминирует, то достижения человека и повседневный опыт никогда не смогут соответствовать тем завышенным стандартам, которые он сам для себя установил. В итоге неизбежно падает самооценка, потому что у человека складывается негативное отношение к себе. Это, в свою очередь, влияет на поведение, потому что вынуждает человека избегать тех или иных ситуаций.

Вера в то, что можно достичь совершенства (и что это единственное, к чему стоит стремиться), и убежденность в том, что о человеке следует судить только по его достижениям, – два иррациональных принципа, которые подпитывают подобный тип мышления.

## Ожидание катастрофы

Вероятно, вы догадываетесь, о каком типе мышления идет речь. Это тенденция преувеличивать последствия ситуации, воспринимая ее как катастрофическую. Альберт Эллис называл это *awfulising*. Неприятные или нежелательные ситуации раздуваются до размера *трагедии* или *катастрофы*.

Наверняка вам это прекрасно знакомо – либо по собственному опыту, либо по наблюдениям за другими. Люди, находящиеся в состоянии сильнейшей тревоги или стресса, – главные кандидаты на этот тип мышления. Слишком активное воображение вместе со склонностью к «пророчествам», которые предсказывают негативный/пессимистичный сценарий, – порождает убежденность в неотвратимости катастрофы. Множество утверждений со словами «что если» и «это неизбежно» укореняются в мышлении и в некоторых случаях действительно способны «накликать беду».

«Это неизбежно: меня уволят первым, когда начнется сокращение в нашем отделе. Я лишусь медицинской страховки. Наверняка я получу травму. В больницах такие ужасные очереди. Я не смогу искать новую работу...».

«Что если...».

И вновь мы получим неадекватную оценку жизни или обстоятельств и расстроимся, причем совершенно неоправданно. Представьте себе повседневную ситуацию, в которой вы или ваши знакомые тратят время на раздувание *незначительных* событий до смертных грехов. Автобус опоздал, морковь оказалась слишком жесткой в столовой или вы случайно толкнули человека в очереди, пропустили прием у дантиста, ваш сын поздно вернулся с вечеринки. Когда мы воспринимаем ситуацию как катастрофическую и требуем от других людей и жизни в целом подчинения своим собственным строгим правилам («должен/надо»), это часто вызывает у нас гнев: «Он не должен заставлять людей ждать так долго – это ужасно, ведь мы заранее договорились о встрече».

Итак, нужно постоянно анализировать свои мысли и останавливать себя при первых признаках подобного мышления,

даже когда сталкиваемся с действительно серьезными проблемами. Их тоже можно неоправданно преувеличивать.

## Эмоциональное рассуждение

Это настолько распространенный вид ошибочного мышления, что, скорее всего, вы делаете это автоматически, даже не задумываясь (в прямом смысле!).

В данном случае ваши чувства диктуют, какова «реальность». **Чувства становятся фактами** – в отличие от простого *переживания* чувств. Что-то пугает вас, следовательно, вы считаете это опасным, просто потому что сами боитесь. Вы чувствуете себя виноватым, значит, сделали что-то не так.

Мы рассмотрели то, как нездоровые мысли создают чувства и эмоции. Но наши чувства тоже в той или иной степени влияют на мышление, снабжая его *доказательствами*. К примеру, вы чувствуете себя неловко на мероприятии, где собрались все сотрудники вашей компании. И вы используете эту эмоциональную реакцию как катализатор, решая, что это мероприятие – не для вас и вам лучше уйти. Очевидно, что эмоции важны, так как предоставляют информацию, однако их следует интерпретировать объективно, чтобы понять их значение.

## Чтение мыслей

Конечно, именно наше собственное мышление создает нам проблемы в жизни, но существует вид искаженного мышления, которое все мы применяем по отношению к другим людям, – чтение мыслей.

Читать мысли людей уместно на каком-нибудь телешоу, если вы на это способны (а я у меня есть кое-какой опыт в этом – удачный и неудачный), но в реальной жизни это означает лишь одно – мы делаем поспешные выводы. Какие именно? Выводы о том, что у людей сложилось *негативное* мнение о нас. Вот опять! Наверное, это неотъемлемая часть че-

ловеческой природы – всегда ждать худшего. Начинается паранойя, и в голове прокручиваются самые разные воображаемые сценарии. Когда у человека не очень высокая самооценка, он много времени уделяет именно этому виду мышления.

- «Он проигнорировал меня в супермаркете».
- «Она намеренно не перезвонила мне».
- «Он считает меня непривлекательной; у меня слишком большие уши, вот в чем дело».
- «Наверняка она подумала, что я слишком легкомысленная для этой работы».

Теперь перечислим «истинные» причины (постарайтесь придумать свои объяснения – в качестве небольшого урока по альтернативному мышлению).

- Он просто не заметил ее в очереди к кассе.
- Она не расслышала номер его телефона на голосовой почте.
- Милая женщина, но я женат.
- Она идеально подошла бы для этой работы. Жаль, что Пол решил выбрать кого-то из сотрудников компании.

Вы берете собственное негативное мнение о себе (которое считаете *фактом*) и верите, что другие люди согласны с этим. И к такому выводу вы пришли благодаря телепатии!

## Предсказания

Еще один излюбленный тип мышления, наверняка вам знакомый. Вы *знаете*, как будут развиваться события, поэтому избегаете той или иной ситуации. И **ваши предсказания действительно исполняются**. Вот почему многие из нас так часто колеблются в жизни.

- «Я не пойду на это мероприятие – там никогда не бывает интересных людей».
- «Нет смысла брать билеты на этот концерт на открытом воздухе в следующем месяце. Наверняка пойдет дождь».
- «Нет смысла подавать заявку на кредит: наверняка они захотят узнать, есть ли у меня опыт управления бизнесом».



Итак, предсказания превращаются в *факты*. Вероятность становится *правдоподобием*. Подумайте, есть ли у вас реальные факты, подтверждающие такую возможность!

Это очень изнуряет в эмоциональном плане, когда мы корим себя за неудачи, с которыми, естественно, сталкиваемся в жизни, а также за целый груз ошибок и неверных суждений. Кроме того, мы жалеем, что нам не хватило уверенности или настойчивости в той или иной ситуации или что мы зря переживали. Вся эта самокритика приводит к тому, что:

- у вас появляются такие чувства, как разочарованность, злость, вина, стыд, отвращение;
- вы лишаетесь возможности взглянуть на себя как на «цельную» личность, у которой, как и у других людей, есть свои слабости и недостатки;
- вы снова откладываете важные поступки;
- не торопитесь проанализировать те аспекты личности, которые вам хотелось бы изменить;
- у вас еще больше снижается самооценка.

## Осторожно, двери закрываются

Мы много времени уделяем этому типу мышления, создавая альтернативные реальности того, что *«могло бы»* быть, если бы не случилось то-то и то-то или если бы мы *«поступили иначе»* или *«если бы я только не»*, или *«что, если»*. Есть интересный и очень актуальный фильм под названием «Осторожно, двери закрываются» (Sliding Doors): в центре сюжета – девушка (Гвинет Пелтроу), которая живет в двух параллельных реальностях, основанных на двух разных путях, которые она могла бы выбрать в жизни в зависимости от того, успеет она на свой поезд или нет.

После того как ее уволили с работы, она спускается в метро, чтобы поехать домой.

В первом случае она успевает на поезд, входит в свою квартиру и обнаруживает, что ее парень изменяет ей. Она бросает его. Во второй «реальности» она опаздывает на поезд, двери которого закрываются прямо перед ней, так что она

решает добраться до дома другим путем, но по дороге ее чуть не ограбят на улице, и она окажется в больнице. В итоге она не узнает об измене любимого.



Осторожно, двери закрываются

Сюжет показывает, что жизненный путь иногда зависит от незначительного события и волнового эффекта, который исходит от него. В двух разных «реальностях» фильм показывает, что жизнь героини, опоздай она на поезд, сложится абсолютно иначе, чем в том случае, если она успеет на него. Как вы понимаете, в обоих сценариях взаимоотношения играют важнейшую роль.

Не буду рассказывать, чем заканчивается фильм, если вы вдруг захотите его посмотреть, но отмечу, что интригующий сюжет опирается на тот факт, что часто большинство из нас повторяют себе (чуть не ругая себя): «Если бы только я поступил иначе... вся моя жизнь могла сложиться абсолютно по-другому...».

Я считаю, что основная идея этого фильма заключается в том, что мы «клянем себя» и «подавляем себя», поощряя тревожность, чувство вины и негативные мысли, когда говорим себе: «Я должен был поступить так-то... и это привело бы...».

Как мы отметили, когда мы говорим себе, что путь Б – вместо пути А, который мы выбрали, был бы лучше, так как

он привел бы нас к «тому-то» вместо «того-то», мы создаем реальность, существующую только в нашем воображении.

Приведем пример (типичная иллюстрация того, как мы прогнозируем будущее и при этом расстраиваем себя):

Сара: «Не надо было мне учиться на архитектора. За последние несколько лет рынок жилищного строительства стал таким нестабильным. Неудачное решение. Мне надо было стать международным корпоративным юристом – я могла бы специализироваться на слиянии и приобретении зарубежных компаний – могла бы путешествовать по миру – к 40 годам у меня, наверное, уже был бы загородный дом и квартира в городе – к 50 годам я могла бы уйти на пенсию – мы с мужем смогли бы поехать по свету – дети уже закончили бы университет – у меня появилось бы много свободного времени, чтобы возиться с внуками».

Замечательно, но... Осторожно, двери закрываются. Новая реальность:

- Сара не стала учиться на архитектора.
- Она поступила на юридический факультет, сдала экзамены и стала работать в фирме, специализируясь на корпоративном праве.
- Во время учебы в университете она влюбилась и вышла замуж.
- Первого ребенка она родила, когда второй год работала в юридической фирме.
- Ей было очень тяжело совмещать заботу о ребенке и карьере.
- Тем временем ее муж часто ездил в командировки, и так как его почти никогда не было дома, ей приходилось еще труднее.
- Вскоре они расстались. Неудачный брак сломил ее уверенность; кроме того, у ее сына были эмоциональные проблемы, о чем ей не раз говорил директор школы.
- Вместо того чтобы доверить ребенка воспитателям, она решила сама проводить с ним больше времени.
- Это не способствовало карьерному росту, и ее дважды обошли с повышением.

- Более того, ей часто приходилось брать больничный, так как постоянное переутомление отразилось на ее здоровье.
- Из-за плохого самочувствия и проблем с воспитанием сына у нее скопилось много работы, с которой она уже не справлялась.
- Когда компанию поглотил американский «гигант», штат сократили.
- В возрасте 32 лет Сара получила приказ об увольнении, положивший конец ее юридической карьере.

Что же стало с ее планами на жизнь? Где загородный дом? Ранний уход на пенсию?

Разве это не доказывает, что мы зря тратим время на переживания о том, что могло бы быть, если бы мы пошли другим путем? Конечно, мы можем учиться на ошибках, чтобы в будущем принимать мудрые решения, опираясь на прошлый опыт. Но корить себя и переживать из-за того, что, как нам кажется, могло бы быть (хотя мы не можем это контролировать), – чистой воды самоубийство.

## Законы природы?

Человеку свойственно думать, что некоторые вещи происходят во Вселенной – или в нашей реальности – потому, что так диктует закон природы в *данный* момент времени. Вселенная решила, что в 2010 году вулканический пепел сорвет авиарейсы, и начнется хаос среди пассажиров, – потому что *так устроен мир*. Вы приняли решение, но оно привело к тому, что вас уволили, – потому что *так устроена жизнь*.

Мы принимаем решения, опираясь на свой образ мыслей и обстоятельства в конкретный момент времени. *Если бы* в тот момент мы думали по-другому и обстоятельства были бы другими, возможно, мы пошли бы по-иному пути. Зная прошлое, в ретроспективе, конечно, мы можем сказать, что не должны были делать то-то и то-то. Все, что нам остается, – использовать прошлый опыт и в следующий раз постараться

принять верное решение. Но даже эти новые решения будут опираться на наш образ мыслей (хотя и лучше информированный) и довлеющие обстоятельства в конкретный момент времени.

Итак, в вышеприведенном примере Сара приняла решение стать архитектором, опираясь на свои мысли и тогдашние обстоятельства. Законы природы решили, что рынок жилищного строительства должен стать нестабильным. Сара разочарована положением вещей и критикует себя за то, что сделала неверный выбор. Ей надо было стать международным корпоративным юристом, как она думает, так как это принесло бы ей деньги, загородный дом, длинный отпуск, внуков, большую пенсию... к 50 годам.

А как все сложилось на самом деле? Абсолютно по-другому.

Поэтому в следующий раз, когда ваши критические мысли вновь захотят разрушить вам жизнь, прогнозируя, что бы случилось, поступи вы иначе, просто скажите себе: «Осторожно, двери закрываются». Это напомнит вам, что вы причиняете себе вред, когда потворствуете подобным мыслям. Вы не можете знать, что произошло бы в вашей жизни, если бы вы выбрали другой путь.

## Внутренний критик

Запомните, что есть два типа восприятия собственных ошибок, но зачастую люди, захваченные вихрем эмоций и негативных мыслей, не видят между ними разницы. Можно:

- критиковать свои *ошибки*;
- критиковать *себя* за ошибки.

Здесь большая разница. Если вы критикуете свое поведение, то это может быть продуктивно, так как позволяет учиться на своих ошибках. Важно, чтобы акцент делался именно на ошибке, а не на *вас* как личности.

Напротив, когда вы критикуете себя, то именно *вы*, а не ошибка, оказываетесь в центре внимания. Как вы знаете из собственного опыта или на примере других людей, это часто

приводит к негативным мыслям, и вам сложно переключиться на более эффективное мышление. Это убивает способность мыслить здраво и решить, как изменить ситуацию. Закручивается спираль негативного мышления и поведения, которое истощает силы, лишает желания учиться на своих ошибках и предотвратить их в будущем.

Люди, которые считают себя неудачниками (навешивают ярлык) за то, что совершили ошибку и не добились успеха, в будущем не торопятся использовать новые возможности. Наш разум – это одновременно величайший союзник и страшнейший враг, когда возникают ситуации, вызывающие у нас страх.

Однако дело в том, что иногда мы достигаем успеха только после ряда провалов. Страх потерпеть неудачу, наряду с медлительностью, приводит к весьма посредственным результатам, продиктованным нездоровым мышлением. Как мы отметили, если человек страдает от низкой самооценки и очень беспокоится о том, что подумают о нем другие, то этот страх перед неудачей лишь усилится. Вспомним Томаса Эдисона и его 700 попыток создать электрическую лампочку. Когда его спросили, каково это – 700 раз потерпеть неудачу, он ответил: «Я не терпел неудач. Ни разу. Напротив, я 700 раз смог успешно доказать, что 700 разных способов не работают в данном случае. Когда я исключаю все непригодные варианты, то найду тот, который сработает». Очень здравый подход, к которому всем нам стоит стремиться, и прекрасная иллюстрация оптимистического взгляда на будущее. Кто-то критически относится к себе, а кто-то воспринимает неудачу как путь к будущему успеху.

Когда мы станем противиться своим мыслям (этому будем учиться в следующей главе) и убеждать себя, что нет никаких поводов для негативных эмоций, мы увидим, что промедление укрепляет этот страх неудачи. Бросьте вызов своим мыслям, и у вас появятся уверенность и мотивация, необходимые для борьбы с промедлением.

Помните: каждый день что-то происходит не так, как нам хотелось бы. То, как мы воспринимаем последствия, – очень индивидуально и зависит от нашей собственной «реальности». Итак, как следует относиться к неудаче? Как к опреде-

ленному *взгляду и мнению*, а не как к конечному *результату* или *факту*.

Познакомившись с разными типами мышления, вы увидите, что каждому из нас свойственны те или иные заблуждения, оправдывающие недостаточную веру в себя. Самые распространенные типы – такие, как перфекционизм, черно-белое мышление, преувеличения, мысленные фильтры и «должен/надо», вероятно, хорошо знакомы вам. Важно отметить, что, несмотря на прошлый опыт, **самокритика не помогает вам встать на путь продуктивности и позитива**. Напротив, у вас появятся негативные чувства, и вы потратите на это бесценную энергию, которую лучше было бы направить на то, чтобы измениться. Когда мы учимся на собственных ошибках и с помощью обновленного мышления сводим к минимуму негативные чувства, мы совершенствуемся.

## Игры разума

Рассмотрим 20 вопросов, которые помогут вам проверить, не склоняетесь ли вы к тому или иному виду искаженного мышления. Возможно, вы добавите к этому списку *собственные* вопросы, защищающие вас от конкретных **«мыслительных атак»**, которым вы подвержены.

1. Я опираюсь на мнения или факты?
2. Я заикнулся на этих мыслях из-за лени мышления?
3. Действительно ли существует связь между тем, что случилось в прошлом, и сегодняшней ситуацией?
4. Существует ли вероятность того, что я ошибаюсь?
5. Как удостовериться в этом?
6. Какие предположения я делаю?
7. Какие-нибудь примеры подтверждают мои мысли?
8. Если да, то они актуальны для моей ситуации?
9. Этот образ мыслей мешает мне действовать?
10. Что может произойти в худшем случае?
11. Я смогу справиться с этими «худшими» последствиями?
12. Что друзья/родственники/коллеги сказали бы по поводу моих мыслей?

13. Как они опровергли бы мои мысли?
14. Кто сказал, что это должно быть так, а не иначе?
15. Почему я верю в это?
16. Где доказательства?
17. Можно взглянуть на ситуацию иначе?
18. Я беру на себя вину за то, в чем не виноват?
19. О чем я подумал, чтобы поднять себе настроение, когда у меня появились такие же мысли в прошлый раз?
20. Может, я делаю поспешные выводы?

В результате множества научных исследований удалось выделить типы мышления, присущие большинству людей. Эти модели иррационального мышления, вероятно, хорошо знакомы вам, хотя вы, наверное, и не осознавали, что один или несколько из них стали вашей привычкой.

Для изменения мышления, а, следовательно, и жизни необходимо определить, какие из этих привычных типов мышления стали частью вашего мыслительного репертуара. Именно эти виды мышления мешают вам добиться гораздо большего удовлетворения в жизни. На каком бы из этих ошибочных взглядов вы ни сосредоточились, он принесет вам только негативные эмоции. Определив их, вы сможете постепенно избавиться от них.

Эти типы мышления являются основными причинами саморазрушительного поведения. Если поймете, к какому типу мышления вы пристрастны, это может принести вам огромную пользу. Как вы увидите, именно убеждения, которых вы придерживаетесь относительно:

- себя;
- мира;
- других людей,

приводят к иррациональным и негативным типам мышления, пагубным эмоциям и в то же время мешают вам быть довольными собой и ситуацией. Как всегда, главное – критически взглянуть на эти убеждения (в рамках внутреннего диалога) и изменить ход мыслей.

Мне бы хотелось поделиться с вами отрывком из стихотворения Уолтера Уитля:



## **Победитель**

*Если считаешь, что побежден, – так и есть,  
Если считаешь, что не смеешь, – так и есть.  
Если хочешь победить, но сомневаешься,  
Успеха тебе не видать.*

*Если думаешь, что проиграл, – так и есть,  
Потому что мир так устроен:  
Успех начинается с желания,  
Все зависит от мыслей.*

*Много состязаний проиграно  
Еще до того, как сделаешь шаг.  
И робкие сердцем терпят неудачу,  
Еще до того как приступят к делу.*

*Стремясь к великому, достигнете большего,  
Мелкие желания не приводят к успеху,  
Верь, что можешь, – и сумеешь,  
Все зависит от мыслей.  
Если думаешь, что жалок, – так и есть,  
Думай о высоком, чтобы взлететь,  
Будь уверен в себе,  
Иначе не победить тебе.*

*В битве не всегда побеждает тот,  
Кто сильнее или быстрее.  
Рано или поздно победителем станет тот,  
Кто верит в свою победу.*

Дальше посмотрим на то, как управлять разумом и как изменить мышление, а, следовательно, и жизнь – к лучшему.

## Кофе-брейк



Большинству людей тяжело распознать негативные модели мышления, так как они стали давнишней привычкой.



Мы считаем, что мышление, даже близкое к негативному, все равно разумно и логично. Возможно, это так, когда ваш мозг здоров, но в состоянии дисфункции мышление, скорее всего, будет иррациональным.



Большинство мыслей крутятся вокруг *первоначальной* мысли – и цикл повторяется.



Когда всю жизнь придерживаешься искаженной модели мышления, укрепляются связи между нейронами. Вы становитесь профессионалом в искаженном мышлении.



Негативные/искаженные мысли рождаются в голове, причиняют вред, а затем быстро исчезают, так что вы даже не замечаете, что произошло.



Создание альтернативных «реальностей» того, что «могло» случиться или что вы или кто-то другой «должны были» сделать, – путь к невзгодам и печали. Это гадание создает реальность, которая существует только в вашем воображении.



Для изменения мышления, а, следовательно, и жизни необходимо определить, какие типы привычного мышления (один или больше) удерживают вас от достижения еще большего удовлетворения жизнью.



Можно критиковать свои *ошибки* или критиковать *себя* за ошибки. Первый подход может быть продуктивным, так как позволяет научиться на своих ошибках. Во втором случае в центре внимания – *вы*, а не ошибка; поэтому сложно переключиться на более эффективный стиль мышления.