**Определение когнитивных искажений**

****

**1. «Всё или ничего».** Этот вид когнитивных искажений описывает склонность к оценке

своих личных качеств исключительно в черно-белых тонах. Например, один видный политик сказал так: «Я проиграл гонку за пост губернатора, и поэтому я полный ноль». Студент-отличник, который получил на экзамене четверку, заявил: «Это полный провал». Мышление «всё или ничего» составляет основу перфекционизма. Оно вызывает страх перед любой ошибкой или несовершенством, потому что тогда вы будете считать себя полным неудачником, почувствуете себя непригодным, никчемным.

Такой способ оценки вещей нереалистичен, поскольку в действительности события редко

бывает полностью белыми или черными. Например, никто не является абсолютно умным или глупым. Точно так же нет и абсолютно красивых или уродливых людей. Посмотрите на пол комнаты, в котором вы сидите сейчас. Он абсолютно чистый? Или он весь покрыт толстым слоем пыли и грязи? Или он отчасти чист? В этой вселенной нет ничего абсолютного. Пытаясь описывать свой опыт в абсолютных категориях, вы станете постоянно ощущать подавленность, потому что ваше восприятие не будет соответствовать действительности. С таким подходом вы обречены на бесконечное разочарование в себе, ведь то, что вы делаете, никогда не будет соответствовать вашим завышенным ожиданиям. Технический термин, обозначающий эту ошибку восприятия, – «дихотомическое мышление». Вы видите все в черно-белых тонах,

не воспринимая промежуточных оттенков.

**2. Сверхобобщение.** Когда мне было 11 лет, я купил колоду для карточных трюков под

названием «Свенгали» на ярмарке в Аризоне. Возможно, вы видели этот простой, но впечатляющий фокус. Я показываю вам колоду – все карты разные. Вы выбираете карту случайным образом. Предположим, это валет пик. Не сообщая мне, какая это карта, вы достаете ее из колоды. Я восклицаю «Свенгали!», и, когда поворачиваю колоду, все карты в ней превращаются в пиковых валетов.

Когда вы обобщаете что-то сверх меры, это является ментальным аналогом «Свенгали».

Вы делаете ошибочный вывод, что событие, которое произошло с вами один раз, будет повторяться снова и снова, умножаясь, как пиковый валет. Поскольку событие, безусловно, неприятное, вы расстраиваетесь.

Однажды депрессивный работник доставки заметил птичьи экскременты на окне своего

автомобиля и подумал: «Только мне так везет. Птицы всегда гадят только на мое окно!» Это прекрасный пример сверхобобщения. Когда я спросил его об этом, он признал, что за 20 лет не смог вспомнить больше ни одного раза, когда бы обнаружил экскременты птиц на окне своего автомобиля.

Боль отвержения почти всегда возникает из-за сверхобобщения. Без нее личное оскорб-

ление может сильно расстроить, но не настолько серьезно выбьет вас из строя. Один молодой человек набрался смелости попросить девушку пойти с ним на свидание. Когда она вежливо отказалась, потому что уже помолвлена, он сказал себе: «Так у меня никогда не будет девушки.

Ни одна девушка не захочет свидания со мной, я буду одинок и несчастен всю жизнь». В своих искаженных рассуждениях он пришел к выводу, что раз она отвергла его, то все всегда будут поступать так же и что, поскольку у всех женщин одинаковые вкусы относительно мужчин, его постоянно и безжалостно будут отвергать все женщины на земле. Свенгали!

**3. Негативный фильтр.** Находясь в определенной ситуации, вы выбираете негативную

деталь и фиксируетесь исключительно на ней, таким образом негативно воспринимая всю ситуацию в целом. Например, студентка колледжа, находясь в депрессии, услышала, как другие ученики высмеивают ее лучшую подругу. Она пришла в ярость, потому что начала думать: «Таков весь человеческий род – жестокий и бесчувственный!» Она не подумала при этом, что за предыдущие месяцы мало кто (если такие вообще были) проявлял жестокость и бесчувственность по отношению к ней самой! В другой раз, сдавая первый промежуточный экзамен, она уверилась, что не знает ответ примерно на 17 вопросов из 100, и думала исключительно об этих 17 вопросах. «Я решила, что меня отчислят из колледжа». Когда ей отдали лист с результатами, к нему была прикреплена записка: «Вы получили 83 балла из 100. Это пока что самый высокий результат среди студентов этого курса. Пять с плюсом».

Когда вы в депрессии, то как будто носите очки со специальными линзами, которые

отфильтровывают все положительное. Вы пропускаете в свое сознание только негативную

информацию. Вы не знаете об этой «фильтрации», а потому делаете вывод, что все плохо.

Техническое название этого процесса – «селективное абстрагирование». Эта дурная привычка подвергает вас излишним мучениям.

**4. Обесценивание положительного**. Еще более зрелищная иллюзия ума – настойчивая привычка некоторых людей в депрессии превращать нейтральный или даже позитивный

опыт в негативный. Вы не просто игнорируете положительный опыт – вы быстро и умело превращаете его в кошмар. Я называю это «обратная алхимия». В Средневековье алхимики мечтали найти способ превращения недрагоценных металлов в золото. Если вы уже какое-то время пребываете в депрессии, то, возможно, развили талант к противоположному: можете мгновенно превратить золото радости в эмоциональный свинец. Однако это происходит непреднамеренно; вы, вероятно, даже не знаете, что делаете с собой.

Обычный пример из повседневной жизни – то, как большинство из нас реагируют на

комплименты. Когда кто-то хвалит вашу внешность или работу, вы можете автоматически сказать себе: «Он просто хочет выглядеть вежливым». Одним быстрым ударом вы мысленно обесцениваете комплимент в вашу сторону. Вы делаете то же самое, когда отвечаете: «О, пустяки, правда». Если вы постоянно окатываете холодной водой хорошие вещи, происходящие вокруг вас, неудивительно, что жизнь кажется сырой и зябкой!

Обесценивание положительного – это одно из самых разрушительных когнитивных иска-

жений. Вы похожи на ученого, который хочет найти доказательства в поддержку излюбленной гипотезы. Гипотеза, которая доминирует при депрессивном мышлении, обычно является вариацией на тему «я второсортный». Всякий раз, когда вы получаете негативный опыт, то фиксируетесь на нем и делаете вывод: «Это доказывает то, что я знал все это время». Напротив, когда вы встречаетесь с положительным опытом, то говорите себе: «Это была случайность, это не в счет». Цена, которую вы платите за такую привычку, – это глубокое ощущение несчастья и неспособность оценить все хорошее, что с вами происходит.

Хотя этот тип когнитивных искажений – обычное явление, он также может лечь в основу

некоторых самых тяжелых и трудноизлечимых форм депрессии. Например, одна молодая женщина, госпитализированная во время тяжелого депрессивного эпизода, сказала мне: «Никто не может позаботиться обо мне, потому что я просто ужасный человек. Я абсолютно одна. Ни одного человека на земле не волнует, что со мной происходит». Однако, когда ее выписали из больницы, многие пациенты и сотрудники поделились, какое удовольствие испытывали от общения с ней. Можете ли вы догадаться, как она это объяснила? «Это не считается, ведь они не видели меня в реальной жизни. Ни один настоящий человек за пределами больницы никогда бы не стал заботиться обо мне». Затем я спросил ее, как она примиряла это с тем фактом, что у нее было много друзей и родственников за пределами больницы, которые заботились о ней. Она ответила: «Они не считаются, потому что не знают, кто я такая на самом деле. Видите ли, доктор Бернс, внутри я абсолютно испорченный человек. Самый худший в мире. Невозможно, чтобы кто-нибудь действительно полюбил меня хоть на секунду!» Отвергая таким образом положительный опыт, она может поддерживать негативное убеждение, которое

явно нереалистично и противоречит ее повседневному опыту.

Хотя ваше негативное мышление, вероятно, проявляется не настолько сильно, как у нее,

каждый день может возникать много таких моментов, когда вы непреднамеренно игнорируете искренне позитивные вещи, которые произошли с вами. Это в значительной мере лишает вашу жизнь наполненности, и из-за этого многие вещи кажутся тусклыми и бесполезными.

**5. Поспешные выводы.** В беспокоящей ситуации вы склонны приходить к негативным

выводам, не подкрепленным фактами. Существует две разновидности этой ошибки – «чтение мыслей» и «ошибка предсказания».

Чтение мыслей: вы делаете предположение, что другие люди смотрят на вас свысока, и

настолько убеждены в этом, что даже не пытаетесь проверить это предположение. Допустим, вы читаете превосходную лекцию, но вдруг замечаете, что студент в первом ряду клюет носом. Он полночи провел на безбашенной вечеринке, но вы, конечно, не знаете об этом. Вы, возможно, подумаете: «Слушатели считают меня скучным». Предположим, что друг проходит мимо вас на улице, не здороваясь, потому что он настолько поглощен мыслями, что не замечает вас. Вы

можете ошибочно заключить: «Он игнорирует меня, наверное, я ему больше не нравлюсь». Возможно, ваш супруг или супруга не проявили отзывчивости однажды вечером, потому что после критики на работе были слишком расстроены, чтобы говорить об этом. У вас сердце не на месте, потому что вы интерпретируете ситуацию так: «Он (или она) злится на меня. Что я сделал не так?»

Затем вы можете реагировать на эти воображаемые отрицательные реакции, отстраняясь

или переходя в контратаку. Такая неконструктивная модель поведения может подействовать как самоисполняющееся пророчество и запустить негативную волну в отношениях, даже если изначально причин для этого не было.

Ошибка предсказания: она подобна хрустальному шару, который предсказывает вам

только страдания. Вы предполагаете, что произойдет что-то плохое, и принимаете это предсказание как факт, хотя оно не соответствует реальности. Одна сотрудница школьной библиотеки повторяла себе во время приступов тревоги: «Я потеряю сознание или сойду с ума». Эти предсказания не имели оснований, потому что за всю свою жизнь она ни разу не потеряла сознание (и не сошла с ума!). Также у нее не было серьезных симптомов, позволяющих предположить надвигающееся безумие. Во время сеанса терапии один врач в тяжелой депрессии объяснил мне, почему собирается отказаться от практики: «Я понимаю, что всегда буду пребывать в депрессии. Мое несчастье будет продолжаться всегда, и я абсолютно уверен, что это или любое другое лечение обречено на неудачу». Этот предсказанный негативный прогноз заставил его почувствовать себя безнадежным. Его симптоматическое улучшение вскоре после начала терапии показало, насколько необоснованным было это предсказание.

Вы когда-нибудь приходили к таким выводам? Предположим, вы звоните другу, а он не

берет трубку и не перезванивает в течение приемлемого времени. Затем вы чувствуете себя подавленным, когда говорите себе, что ваш друг, вероятно, получил сообщение, но не заинтересовался настолько, чтобы перезвонить вам. Ваше искажение? Чтение мыслей. Затем вы чувствуете горечь и решаете не перезванивать лишний раз, чтобы проверить это, потому что говорите себе: «Он подумает, что я навязчивый. Если я снова позвоню, то выставлю себя дураком». Из-за этих негативных прогнозов (ошибка предсказания) вы избегаете общения с другом и чувствуете себя подавленным. А три недели спустя узнаете, что друг не получал сообщения о вашем звонке. Оказывается, все ваше волнение – просто большая работа по накручиванию себя. Еще одно болезненное проявление ментальной магии!

**6. Преувеличение и преуменьшение**. Другая ментальная ловушка, в которую вы

можете попасть, называется «преувеличение» и «преуменьшение», но мне нравится называть ее «эффект бинокля», потому что вы либо раздуваете вещи до гигантских масштабов, либо делаете их микроскопически маленькими. Обычно эффект увеличения работает, когда вы смотрите на свои собственные ошибки, страхи или недостатки, преувеличивая их важность: «Боже мой, я сделал ошибку. Какой ужас! Слух об этом распространится, как пожар! Моя репутация разрушена!» Вы смотрите на собственную ошибку с той стороны бинокля, которая делает ее огромной и преувеличенной. Это также называется «катастрофизация», потому что банальные негативные события превращаются в кошмарных монстров.

А когда вы думаете о своих сильных сторонах, то можете делать противоположное – смотреть с другой стороны бинокля, так что вещи выглядят маленькими и несущественными. Если вы преувеличиваете свои несовершенства и сводите к минимуму достижения, то ощущение собственной неполноценности неудивительно. Но проблема не в вас – реальность искажают линзы, через которые вы смотрите!

7. Эмоциональное обоснование. Вы принимаете свои эмоции как доводы в пользу

некой истины. Такая логика гласит: «Я чувствую себя дураком – следовательно, я дурак».

Подобные рассуждения сбивают с толку, потому что ваши чувства отражают мысли и убеждения. А если они искажены, как это часто бывает, то ваша эмоция не будет иметь никакой юридической силы. Примеры подобных эмоциональных рассуждений: «Я чувствую себя виноватым – должно быть, я сделал что-то плохое»; «Я подавлен и чувствую безнадежность, поэтому мои проблемы, видимо, неразрешимы»; «Я чувствую себя непригодным, поэтому я, вероятно, бесполезный человек»; «Я не настроен на то, чтобы делать что-либо, поэтому могу с тем же успехом лежать в кровати»; «Я злюсь на тебя, это доказывает, что ты подлец и пытался использовать меня».

Эмоциональное обоснование играет роль почти во всех депрессивных состояниях. Вы

считаете, что раз нечто вызывает такие негативные чувства, то оно является негативным само по себе. Вам не приходит в голову подвергнуть проверке реальность восприятия, которое создает ваши чувства.

Одним из распространенных побочных эффектов эмоционального обоснования является

прокрастинация. Вы откладываете уборку на столе, потому что говорите себе: «Я чувствую себя настолько отвратительно, когда думаю об этом столе, что убирать будет просто невыносимо». Шесть месяцев спустя наконец вы слегка подталкиваете себя и все-таки принимаетесь за уборку. Процесс оказывается не таким уж трудным, а результат вас радует. Вы одурачивали себя все это время, потому что у вас есть привычка позволять негативным чувствам определять действия.

**8. Утверждения со словом «должен».** Вы пытаетесь замотивировать себя, говоря: «Я

должен это сделать» или «Я обязан это сделать». Эти заявления вызывают ощущение принуждения и обиды. Как ни парадоксально, в итоге вы чувствуете апатию и отсутствие мотивации.

Альберт Эллис называл это «должнанизм». Я называю это «должливым»13 подходом к жизни.

Когда вы адресуете такие заявления другим людям, обычно это вызывает разочарование.

Однажды из-за чрезвычайных обстоятельств я опоздал на пять минут на первый сеанс терапии с новой пациенткой, и она подумала: «Он не должен быть таким эгоистичным и бездумным.

Он должен приходить вовремя». Эта мысль вызвала у нее мрачные чувства и обиду.

Утверждения со словом «должен» порождают много ненужных эмоциональных потрясе-

ний в повседневной жизни. Когда реальность вашего собственного поведения не соответствует вашим стандартам, «должен» и «не должен» создают отвращение к себе, стыд и чувство вины.

Когда «слишком человеческие» проявления других людей не совпадают с вашими ожиданиями, что неизбежно происходит время от времени, вы чувствуете горечь и самодовольство.

Либо вам придется скорректировать свои ожидания, приблизив их к реальности, либо вас всегда будет расстраивать поведение других. Если вы распознали у себя эту плохую привычку, в последующих главах о вине и гневе я изложил несколько эффективных методов работы с «должен» и «не должен».

**9. Навешивание ярлыков (самоклеймение**). Навешивание на себя ярлыков означает

создание и закрепление полностью негативного образа себя на основе ошибок. Это крайняя форма сверхобобщения. Философия, которая стоит за этим: «Мера человека – это промахи, которые он совершает». Вполне возможно, что вы начинаете вешать на себя ярлыки всякий раз, когда описываете свои ошибки предложениями, начинающимися с «Я –…». Например, в гольфе, промахиваясь во время удара по восемнадцатой лунке, вы можете сказать «Я неудачник по жизни» вместо «Я промазал». Подобным образом, когда акции, в которые вы вложили деньги, не растут, а падают в цене, вы можете подумать «Я неудачник», хотя это можно заменить на «Я допустил ошибку».

Навешивание на себя ярлыков не только саморазрушительно, но и иррационально. Ваше

«Я» нельзя приравнять ни к какому действию. Жизнь – это сложный и постоянно меняющийся поток мыслей, эмоций и действий. Другими словами, вы больше похожи на реку, чем на статую. Перестаньте определять себя через отрицательные ярлыки – они слишком упрощают картину о вас и просто-напросто ошибочны. Думаете ли вы о себе исключительно как о «едоке» только потому, что едите, или как о «дышателе» только потому, что дышите? Это чепуха, но она может приносить большие страдания, если вы вешаете ярлык, основываясь на предполагаемых недостатках.

Когда вы вешаете ярлыки на других людей, это всегда будет вызывать враждебность. Рас-

пространенным примером является начальник, который воспринимает свою иногда раздражительную секретаршу как «неотзывчивую стерву». Из-за этого ярлыка он остро реагирует на нее и бросает в ее адрес критические замечания. Она, в свою очередь, называет его «бесчувственный шовинист» и жалуется на него при каждом удобном случае. Так они раз за разом вгрызаются друг другу в глотку, цепляясь к слабостям и несовершенствам как к доказательству никчемности друг друга.

Самоклеймение включает в себя описание событий с использованием ошибочных, но

эмоционально нагруженных слов. Например, женщина на диете съела порцию мороженого и подумала: «Как отвратительно и гадко, я настоящая свинья». Эти мысли так расстроили ее, что она в итоге съела целое ведерко мороженого, чтобы успокоиться!

**10. Персонализация**. Это искажение рождает чувство вины. Вы берете на себя ответ-

ственность за все негативное, даже если для этого нет оснований. По необъяснимым причинам вы делаете заключение, что произошедшее лежит на вашей совести или указывает на ваш недостаток, даже если в этом не было вашей ответственности. Например, когда пациент не выполнил предложенное мною задание по самопомощи, я чувствовал себя виноватым, думая:

«Я, похоже, паршивый терапевт. Я виноват в том, что она не прилагает больше усилий, чтобы помочь себе. Я несу ответственность за то, чтобы ее состояние улучшалось, и должен все для этого сделать». Когда мать увидела отчетный лист с отметками ребенка, а также записку учителя о том, что тот работает недостаточно усердно, она сразу же решила: «Я, должно быть, плохая мать. Это показывает, что у меня ничего не получается».

Персонализация вызывает разрушающее чувство вины. Вы испытываете парализующее и

обременительное чувство ответственности, которое заставляет вас взвалить на плечи все проблемы мира. Вы путаете влияние с контролем над другими. В своей роли учителя, консультанта, родителя, врача, продавца или руководителя вы, безусловно, влияете на людей, с которыми общаетесь, но никто в своем уме не будет ожидать от вас полного контроля над ними. То, что делает другой человек, в конечном счете – его или ее ответственность, а не ваша.

*Материал взят из книги Дэвид Бернс «Терапия настроения»*