



НИК ТРЕНТОН

ХРОНИЧЕСКИЙ ПЕССИМИЗМ

ПОЧЕМУ МЫ
ЗАСТРЕВАЕМ
НА НЕГАТИВЕ
И ЧТО С ЭТИМ
ДЕЛАТЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Т66

Nick Trenton

STOP NEGATIVE THINKING: HOW TO CONTROL YOUR THOUGHTS,
STOP OVERTHINKING, AND TRANSFORM YOUR MENTAL HABITS BY

Copyright © 2022 by Nick Trenton
Russian translation rights arranged with PKCS Mind,
Inc. through TLL Literary Agency

Трентон, Ник.

Т66 Хронический пессимизм. Почему мы застреваем на негативе и что с этим делать / Ник Трентон ; [перевод с английского Н. К. Ткачевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Хиты саморазвития).

ISBN 978-5-04-189113-8

Нейробиологи доказали, что человеческая склонность к пессимизму имеет эволюционные корни. Наши предки всегда ожидали опасности и нападения, поэтому мы буквально рождены пессимистами. Но Ник Трентон, поведенческий психолог и автор международного бестселлера «Как перестать заморачиваться», убежден, что люди могут бросить вызов этой установке с помощью эмоциональной саморегуляции, вербальных привычек и других инструментов, о которых и пойдет речь в этой книге.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-189113-8

© Ткачева Н.К., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Глава 1. ПЕРЕОСМЫСЛИТЕ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ И ВОЗЬМИТЕ ПОД КОНТРОЛЬ РАЗГОВОР С САМИМ СОБОЙ	9
Проблема 1. Болезнь «все или ничего»	15
Проблема 2. Язык общения «out of power»	20
Что с этим делать	24
Как выявить свои когнитивные искажения	28
Резюме	45
Глава 2. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СЕБЯ: МЕТОД АВС И ДНЕВНИКИ МЫСЛЕЙ	48
Шаг 1. Как вести дневник мыслей	55
Шаг 2. Переосмыслить... и переделать	57
Децентрируйтесь, измените перспективу и создайте дистанцию	61
Как сделать шаг назад	65
Несколько слов о самой бесполезной привычке в мире	73

Упражнение на когнитивную разрядку	76
История Эллен и поиск «Большого Себя»	78
Резюме	92

**Глава 3. ИСКУССТВО ТЕРПИМОСТИ,
УСТОЙЧИВОСТИ К НЕПРИЯТНОСТЯМ
И САМОУСПОКОЕНИЯ** **94**

Как успокоить себя	99
TIPR навыки	102
Что на самом деле означает радикальное принятие	106
Навык ACCEPTS	110
Мозговое расхламление, мысленное наблюдение и запланированное время для беспокойства	113
Резюме	127

**Глава 4. ОБНОВИТЕ СВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ИНСТРУМЕНТАРИЙ С ПОМОЩЬЮ СТОИЧЕСКОЙ
ФИЛОСОФИИ AMOR FATI** **130**

За пределами радикального принятия: Amor Fati .	131
Негативная визуализация	138
Каков ваш ориентир: на решение или проблему? Мысль или действие?	150
Резюме	162

**Глава 5. ИЗБЕГАЙТЕ ЛОВУШКИ ТОКСИЧНОГО
ПОЗИТИВА И ПОЧУВСТВУЙТЕ СВОИ
ЭМОЦИИ 164**

Позитив силен, но... 167

Хорошее против целого 172

Избавление от токсичного позитива 174

Один недооцененный способ по-настоящему
почувствовать себя лучше 180

Эмоциональная регуляция 181

Жизненный цикл эмоции 187

Резюме 197

**Глава 6. ОТКУДА НА САМОМ ДЕЛЕ БЕРЕТСЯ
НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ? 200**

Ваш негатив может быть «запрограммирован» ... 203

Противодействие предвзятого отношения
к негативному 209

Переосмыслите токсичные отношения,
в том числе с самим собой 211

Резюме 225

Краткое руководство 227

Глава 1

Переосмыслите свой внутренний диалог и возьмите под контроль разговор с самим собой

Если вы взяли в руки эту книгу, то, скорее всего, заметили, что ваши собственные внутренние мыслительные процессы... не такие, какими они могли бы быть. Всепроникающее негативное мышление – это та проблема, которая поначалу, кажется, остается незамеченной. Человек с предрасположенностью интерпретировать все в негативном свете может долгое время убеждать себя, что он абсолютно сторонний и объективный наблюдатель, а негатив просто заключается в том, что он наблюдает. То, что «снаружи», по-видимому, ужасно много негатива, лишь смутно вызывает у него подозрение и сомнение!

Всепроникающее негативное мышление похоже на наличие на вашей кухне отравленной кастрюли, так что все, что вы готовите в этой кастрюле, тоже становится отравленным. Вы думаете, что у вас есть одна проблема: кажется, вас тошнит от *всего*, что вы едите! Но на самом деле у вас есть другая, возможно, более серьезная проблема – вы продолжаете пользоваться отравленной кастрюлей.

Если вы регулярно ловите себя на том, что говорите что-то вроде: «Все ужасно», то можете быть совершенно уверены, что на вашей ментальной кухне есть отравленная кастрюля. Существует так много материалов по личностному развитию и самопомощи, предназначенных для того, чтобы помочь вам решить проблемы, о существовании которых вам подсказал ваш разум!

Как мне перестать быть таким ленивым и немотивированным?

Как мне избавиться от того, что я такая толстая (толстый) и не в форме?

Как мне перестать быть таким неудачником?

Вы можете видеть проблему. Но единственное, что вам действительно нужно, – это проявить любопытство касательно образа мыслей, который позволяет вам думать, что вы толстый, ленивый неудачник, с самого начала!

Вы уже знаете, что то, как вы мыслите, влияет на то, как вы видите себя, мир и всех, кто вас окружает. Но все гораздо сложнее.

***То, как вы мыслите, влияет не просто
на вашу жизнь — это и есть ваша жизнь.***

Если разум — это средство, с помощью которого мы рассказываем нашу историю, интерпретируем ее и придаем значение нашему опыту, то разум и отвечает за все это в большей или меньшей степени.

Доцент кафедры когнитивной психологии Лера Бородицкая¹, основываясь на обширных данных Стэнфордского университета, сделала вывод: язык формирует мышление. Автор книги «Перестань играть безопасно» Марджи Уоррелл² утверждает, что нейробиология показывает, что «у каждого из нас есть возможность перестроить свой мозг с помощью постоянной практики и заменить деструктивные привычки мышления, речи и поведения более позитивными». Сопоставив эти два факта, мы можем увидеть, что для того, чтобы изменить нашу жизнь, нам нужно из-

¹ Лера Бородицкая или Бородицки (*Валерия Романовна Бородицкая, Lera Boroditsky*, р. 1976) — американский психолингвист, специалист по когнитивной науке, профессор, исследовательница в области языка и познания. Одна из соавторов теории лингвистической относительности. Журнал *Utne Reader* назвал ее в числе 25 людей, чьи идеи изменили мир.

² Марджи Уоррелл — обозреватель журнала *Forbes* и комментатор *The Today Show* и *ABC News*. Она также является основным докладчиком и автором таких книг, как «Найди свое мужество» и «Перестань играть безопасно». Активный сторонник гендерного равенства и женщин-лидеров.

менить наш мозг; а для этого нам нужно переписать язык, который использует наш мозг, — наши мысли.

То, как мы мыслим, определяет, во что мы верим, как мы решаем проблемы, чего мы можем ожидать в будущем и как это планировать, а следовательно, и то, как мы действуем.

То, как мы мыслим, говорит о причинах наших переживаний и их значении, и, следовательно, о нашей ценности в этой истории, то есть о нашей самооценке.

То, как мы мыслим, выделяет определенные события как исключительно важные и позволяет нам забывать о других, то есть мы поддерживаем не то, что наиболее реально, а то, что больше всего соответствует нашим предположениям.

То, как мы думаем, даже определяет, что попадает в наше сознание в первую очередь, и определяет, какие части большого, необъятного мира, о существовании которых мы даже не подозреваем, находятся прямо здесь...

Итак, если ваше мышление сильно склонно к негативу, у вас серьезная проблема. Человечество давно осознало возможность того, что ментальный фильтр может быть настолько искажен, что допускается, что человек полностью потерял связь с реальностью. Мы знаем, что люди, страдающие тяжелыми депрессивными расстройствами, психозом или паранойей, не просто неправильно интерпретируют реальность — они вообще не могут

ее видеть. Тем не менее сколько «нормальных» людей разгуливают с головой, полной мыслью, которые точно так же не связаны с реальностью?

Если параноидальный шизофреник говорит: «Я королева Луны, и мне нужно найти дорогу обратно, прежде чем люди-кроты поймут меня», мы легко можем распознать, что это утверждение – бессмыслица, вздор, чепуха. Но если друг говорит вам: «Я не могу пойти с тобой на свидание сегодня вечером; такого рода поступки просто не подходят мне. К тому же я слишком стар», – тогда вы можете не только поверить ему на слово, но даже начать вести себя так, как будто это правда на сто процентов! Но если присмотреться повнимательнее, то у этого второго утверждения не больше доказательств в поддержку, чем у первого. Более того, второе заявление может посеять разрушение так же верно, как и первое, – возможно, оно может нанести еще больший вред.

Осваивая подходы и техники, описанные в остальной части этой книги, вы попытаетесь сделать то, чего, возможно, не делали раньше: подумаете о том, как вы мыслите. Это называется метапознанием. Попытка изменить негативное мышление – это особая задача, потому что мы пытаемся изменить свое сознание... используя наш разум.

Если мы привносим негатив в процесс мышления, мы только усугубляем проблему негативного самовыражения, а не устраняем ее в корне.

Поэтому, когда вы будете читать, постарайтесь помнить о нескольких вещах.

- **Вам нужно будет думать так, как вы раньше не думали.** Это означает, что упражнения обязательно будут казаться незнакомыми, неловкими, некомфортными или даже неправильными. Это не проблема и не знак того, что вам следует остановиться. Это всего лишь доказательство того, что вы выходите за пределы своей зоны комфорта.
- **Вы не испорчены или не уникальны в своей склонности мыслить негативно.** На самом деле предпочтение сосредотачиваться на негативе было заложено в ваш мозг за тысячи лет эволюции (подробнее об этом в нашей заключительной главе). Итак, вам не нужно стыдиться, и уж точно вам не нужно испытывать негативные чувства по поводу того, насколько негативно вы себя чувствуете!
- **С этого момента вы больше не будете верить себе на слово.** Другими словами, вы заключаете сделку с самим собой, что отныне будете понимать мысли такими, какие они есть: *мыслями*. Не реальность, не истина, не судьба или предназначение. Просто мысли. Просто электрохимическая активность в вашем мозге.
- **И наконец, ни в одном месте последующих глав от вас не требуется быть неустанно «оптимистом».** Изменение образа вашего мышления – это не самообман, отрицание или вера в удобную ложь. Другими

словами, быть негативно мыслящим — это не то же самое, что быть более умным, более реалистичным или более прагматичным.

Мы рассмотрим каждую из вышеприведенных идей более подробно, но пока достаточно просто запомнить одну истину: наша способность по-настоящему менять свой образ мыслей — это не какая-то сверхчеловеческая способность, присущая лишь нескольким людям. Это основывается на двух вещах:

1) честное осознание и

2) готовность к сознательным и вдохновенным действиям.

Это все. Только эти две вещи. Это означает, что независимо от того, насколько негативными в данный момент являются ваши модели мышления, и независимо от того, насколько загнанными в ловушку и разочарованными вы себя сейчас чувствуете, это возможно изменить. Фактически, начав читать эту книгу, вы уже сделали первый маленький шаг в правильном направлении. Отличная работа!

Проблема 1. Болезнь «все или ничего»

Ваш мозг великолепен в том, что он делает. Его задача состоит в том, чтобы сделать мир удобным для вас, — он создает ярлыки, правила («эвристики») и прогнозы,