

ЧАСТЬ 1

ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЛЕНИЯ РОСТА



СДЕРЖИВАЕТ ЛИ ВАС РИГИДНОЕ МЫШЛЕНИЕ?

Представьте себе двух аспирантов, которые ищут работу. Они оба занимаются исследованиями в области микробиологии и добились определенного прогресса в написании своей докторской диссертации, у них одинаковое количество публикаций и отличные оценки. Проще говоря, у этих научных сотрудников одинаковый уровень знаний и опыта в одной и той же области. Допустим, каждого из них пригласили на собеседование, включающее в себя презентацию своего исследования с ответами на вопросы, за которой следуют пять сорокаминутных интервью с потенциальными руководителями и коллегами. До собеседования остается две недели.

Один из претендентов, Джим, сразу начинает готовить свою презентацию. Прогресс есть, но парень постоянно критикует себя. Готовясь к выступлению, он начинает думать: «А вдруг я не произведу нужного впечатления? А вдруг моих знаний будет недостаточно?» Преодолевая тревогу, Джим продолжает писать речь, но все равно то и дело отвлекается. Он представляет себе отказ работодателя, думает, что о нем скажут на кафедре после провального собеседования. Он убеждает себя: «Преподаватели разочаруются во мне, подумают, что я ни на что не годен». Молодой человек неустанно работает над выступлением, говоря себе: «Это мой единственный шанс. Мне нужно выступить идеально. В случае неудачи я потрачу месяцы на поиск другого места работы, если вообще смогу ее найти». Он пренебрегает своими обязанностями на кафедре и изнуряет себя работой над презентацией.

В это время Джим встречает двух других аспирантов, которых недавно приняли на работу как раз в ту компанию, куда он хочет устроиться. Джим чувствует себя

неловко, говоря себе: «Что они подумают, если мне не предложат работу? Они посчитают мою диссертацию бесполезной». Джим сомневается в себе и в своей работе, поэтому в ночь перед собеседованием не может уснуть. В постели он ворочается, не переставая переживать о том, что не сможет отвечать на вопросы и не найдет нужных слов во время собеседования. Он все сильнее сомневается в своих способностях и даже подумывает о том, не позвонить ли в отдел кадров и не отменить ли встречу, сославшись на плохое самочувствие.

Теперь сравним его с другим претендентом, Робом. Напомню, что у них одинаковый уровень знаний и опыта в области микробиологии. За две недели до собеседования Роб тоже начинает работать над презентацией. Это непросто, иногда он чувствует себя немного подавленным, но потом говорит себе: «Важно хорошо выступить, а, учитывая сложность моей темы, это будет непросто. Как установить контакт со смешанной аудиторией, где кто-то может быть незнаком с моим исследованием?» Он раз за разом переписывает свою речь, а после просит одного из кураторов посмотреть итоговый вариант, чтобы получить какой-нибудь ценный совет. Роб встречает однокурсницу, которую недавно наняла та же фирма, и интересуется ее точкой зрения. Он спрашивает, какие вопросы задавали ей во время собеседования и что было для нее самым неожиданным, расспрашивает девушку о компании. Роб заинтересован в этой работе, но понимает, что в процессе собеседования может получить представление о корпоративной культуре и понять, действительно ли ему подходит компания.

Дата встречи все ближе. Роб признается себе, что может не получить работу, но все же сам процесс собеседования рассматривает как возможность узнать что-то о компании и шанс почувствовать себя более комфортно на других интервью. Он говорит себе: «Если меня не возьмут, придется приложить больше усилий для поиска новых вакансий и установления контактов с некоторыми выпускниками моего направления». Вечером накануне собеседования Роб волнуется, но это чувство не окрашено негативом. Он несколько раз повторяет речь, а затем расслабляется за просмотром фильма и ложится спать в обычное время. Он чувствует себя подготовленным и понимает, что все равно не сможет предугадать все задаваемые вопросы.

Почему Джим и Роб так по-разному реагируют на одно и то же сложное собеседование? Как получилось, что тревога Джима настолько сильна, что он теряет сон

и даже подумывает об отмене собеседования? Почему претенденты по-разному относятся к своим кураторам и сокурсникам и их подход к подготовке к интервью тоже отличается? Как вы думаете, что же произойдет с каждым из них на самом собеседовании? Какой будет их реакция на неудачу во время презентации? И, если их не примут на работу, что произойдет с парнями в дальнейшем?

Вот еще один пример.

Джессика и Гейл вышли замуж в двадцатилетнем возрасте и стали домохозяйками, поддерживая своих мужей в их начинаниях. Сейчас женщинам за пятьдесят, их дети учатся в колледже. И тут мужа неожиданно сообщают им, что у них другие отношения, и требуют развода.

Джессика чувствует себя опустошенной. Она думает: «Как он мог так поступить со мной после всего, что я для него сделала?» Она ревнует к новой подруге мужа и глубоко унижена его отвержением. Отказывается от встреч с друзьями и своих увлечений, опасаясь, что другие будут смотреть на нее с презрением или жалостью. Она считает, что моментально превратилась из победительницы в неудачницу, из любимой в недостойную любви.

Проходит время, и Джессика возобновляет общение с некоторыми друзьями. Большую часть разговоров она сводит к перемыванию костей бывшему мужу и поиску одобрения своих ядовитых замечаний. Теперь женщина тратит всю свою энергию на мысли о мести. Бывший супруг превратил ее в ничтожество, и ему не удастся так просто уйти и жить долго и счастливо. Джессика решает не выходить на работу, чтобы получить максимальные алименты. Она пытается настроить детей против отца, ведь представлять себе, как они проводят время со счастливой парой, невыносимо. Позже она решает, что мужчины не стоят потраченных на них усилий и новые отношения ей не нужны. Но в глубине души Джессика начинает сомневаться в своей привлекательности и успешности.

Теперь обратимся к Гейл, которая узнает ту же шокирующую новость. Она тоже опустошена, обижена и сбита с толку — как и любой другой человек в такой ситуации. На то, чтобы принять уход мужа к другой, у нее ушли месяцы.

Но Гейл обращается за помощью к друзьям. Привыкнуть к новой жизни в одиночестве трудно, но она не заикливается на этом. Женщина старается проводить

время с друзьями за приятными занятиями. Гейл спрашивает мнения у друзей, которые уже сталкивались с трудностями развода. Она понимает, что статус одинокой женщины может изменить ее отношения с некоторыми людьми, и все же пытается сохранить активность, заводя новые знакомства.

Ее цель — добиться справедливого и в то же время мирного развода. Гейл обижена, но не запрещает своим взрослым детям общаться с отцом. Проходит время, она анализирует свой неудавшийся брак и думает над тем, чего хотела бы от будущих отношений. Женщина не уверена, нужны ли они ей, но не вычеркивает этот пункт из своей жизни. Она начинает задумываться над тем, чтобы выйти на работу, и о том, какие первые шаги для этого нужно сделать. Гейл советуется с бывшими коллегами и собирает информацию. Иногда она чувствует тревогу и неуверенность, но одновременно начинает замечать множество открывающихся перед ней возможностей.

Как получается, что женщины так по-разному реагируют на это неожиданное, нежелательное событие? Почему Джессика погрязла в негативных эмоциях, а Гейл продолжает двигаться вперед, несмотря на то что тоже обижена? Обе реагируют на одну и ту же ситуацию — тяжелый развод. Так почему же их отношения с окружающими складываются по-разному?

В этих двух примерах люди с одинаковым опытом демонстрируют совершенно разную реакцию в схожих ситуациях. Неважно, работа это или личная жизнь, в их мыслях, эмоциях и действиях мы можем проследить две характерные реакции. Это вымышленные примеры, но они основаны на опыте людей, с которыми я работала в течение последних тридцати лет. Я потратила годы на изучение этих реакций, чтобы помочь людям быть успешными и развить устойчивость при столкновении с проблемами и неудачами.

ВАЖНОСТЬ ОБРАЗА МЫШЛЕНИЯ

В своей книге Кэрол Дуэк (2006) описывает, как представители разных слоев общества демонстрируют четко определенные паттерны поведения. Она выделяет два типа мышления, которых люди придерживаются относительно своих спо-

способностей и качеств, и показывает, как это влияет на успех в сфере образования, бизнеса, науки, спорта и построения межличностных отношений.

*Ригидное мышление** — это установка на наличие у себя определенных способностей или качеств — возможно, выдающихся, а возможно, нет — и почти полную невозможность их изменения (Bandura, Dweck, 1985). *Мышление роста* — установка на то, что любые качества можно развить или приобрести. Моя ранняя работа с Дуэк послужила основой для дальнейших исследований обоих образов мышления. В них подчеркивалась важность сопоставления целей *обучения* и *успешности* (становиться лучше либо выглядеть в выгодном свете) при определении того, принимают ли люди вызовы, противостоят ли негативным мнениям и показывают ли себя с лучшей стороны, несмотря на трудности (Elliott, Dweck 1988). Впоследствии Дуэк и другие ученые продемонстрировали, что на эти цели влияет образ мышления (Robins, Pals, 2002; Blackwell, Trzesniewski, Dweck, 2007; Mangels et al., 2006). Исследования показали, что люди с мышлением роста берут на себя больше задач (Mueller, Dweck, 1998; Beer, 2002; Kray, Haselhuhn, 2007), более устойчивы к трудностям (Wood, Bandura, 1989), лучше адаптируются и учатся на ошибках (Blackwell, Trzesniewski, Dweck, 2007; Mueller, Dweck, 1998; Kammrath, Dweck, 2006). От окружающих такие люди получают ресурс для развития своих способностей или качеств (Hong et al., 1999; Nussbaum, Dweck, 2008).

Людей с ригидным мышлением всегда беспокоит неизменность своих способностей и качеств: «Умен ли я? Талантлив? Привлекателен? Быть может, я неудачник?» Они выстраивают свой мир так, чтобы избежать нежелательных ответов на эти вопросы, выбирая безопасные и легкие задачи, уклоняясь от неудач и отказываясь от помощи, чтобы не дать другим заметить свои изъяны.

Ригидное мышление похоже на поездку в самую отдаленную точку необитаемой пустыни на автомобиле с неисправным датчиком уровня топлива. Вы спрашиваете себя: «Сколько бензина у меня осталось? Хватит ли его мне, чтобы добраться до места? Сколько я еще проеду? Что случится, если топливо закончится? Думаю, его достаточно, чтобы добраться до конечной точки, но что, если это не так? Есть

* В русском переводе книги К. Дуэк термины «ригидное мышление» и «мышление роста» переводятся как «установка на данность» и «установка на рост» соответственно. — *Примеч. пер.*

ли вообще в этом смысл? Не лучше ли просто съехать на обочину?» Вы ощущаете сильную тревогу и страх, чувствуете, что от этого зависит ваша жизнь.

Результаты исследований показали, что некоторые люди склонны к ригидному мышлению, а некоторые — к мышлению роста (Robins, Pals, 2002). Но важно и то, что, исходя из тех же результатов, мышлению роста можно научиться, работая над мыслями, чувствами и поступками (Nussbaum, Dweck, 2008; Aronson, Fried, Good, 2002; Good, Aronson, Inzlicht, 2003; Blackwell, Trzeniewski, Dweck, 2007; Hong et al., 1999).

КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЭТА КНИГА

Возможно, вы читаете эту книгу, потому что осознаете важность мышления роста. Или вы уже сформировали его и хотите научиться применять более эффективно и последовательно. Возможно, вы прочитали «Гибкое сознание» Дуэк и пережили озарение: нашли сферы жизни, где вы придерживались ригидного мышления, и быстро смогли переключиться на мышление роста. Это замечательно. Или, быть может, вы уже усердно работаете над формированием такого образа мышления и хотите большего.

Мышление роста может стать мощным подспорьем для преодоления жизненных трудностей и достижения успеха во многих областях. Идея довольно проста — увязнув в ригидном мышлении, нужно переключиться на мышление роста. Но ее не так просто осуществить. Одна из проблем в том, что ригидное мышление иногда трудно распознать. И даже осознавая их, переключиться на мышление роста может быть очень сложно, даже несмотря на видимые преимущества. Понимание проблемы еще не означает, что внедрить в жизнь изменения для ее решения будет легко. Представьте, что вы питчер, который хочет улучшить крученую подачу*. Тренер говорит вам, что нужно укоротить шаг, изменить угол наклона локтя и хват. Вы внимательно наблюдаете за тем, как он показывает, что нужно делать. Но едва ли у вас получится повторить с первого раза. Это сложно, ведь у вас уже есть привычная манера закручивания мяча. Для освоения нового способа требуются упорные тренировки. Итак, понимание техники подачи не означает

* Бейсбольный сленг. — *Примеч. пер.*

ее изменения — понимание разницы между ригидным мышлением и установкой на рост не равносильно переменам в сознании.

На переключение с ригидного мышления на мышление роста требуется время. Даже если вы начинаете осваивать мышление роста для совершенствования своих умений или качеств, препятствия ригидного мышления остаются — они могут сбить вас с пути и вернуть к нему. Например, можно перестать смотреть на жизнь с позиции роста и улучшения из-за болезни. Негативная оценка способна заставить сомневаться в своих способностях. Серьезная ошибка может привести к тому, что вы почувствуете себя неспособными двигаться вперед в чем-то важном для вас. Рассказ о знакомом, который добился того, о чем мечтали вы, может вынудить опустить руки. Или вы внезапно обнаружили у себя ригидные мысли, о существовании которых не подозревали, то есть ригидное мышление могло контролировать ваши мысли, чувства и поведение без вашего ведома.

Я много лет изучаю мышление и, даже несмотря на это, до сих пор ловлю себя на ригидном мышлении. Я проводила исследования вместе с Кэрол Дуэк, обучалась КПТ у Аарона Т. Бека и в течение двадцати лет помогала своим клиентам перейти от ригидного мышления к мышлению роста с помощью техник КПТ, но мое собственное ригидное мышление чуть не погубило эту книгу.

Хочу поделиться своим опытом, чтобы помочь вам понять, как этот тип мышления может помешать личностному росту. Но для этого мне нужно вернуться к самому началу. Кэрол Дуэк предложила мне стать соавтором главы в одной научной книге (Dweck, Elliott-Moskwa, 2010), а позже я согласилась стать соавтором статьи для журнала, в которой обсуждалось применение исследований образа мышления в когнитивно-поведенческой терапии. Поначалу я была в восторге от возможности написания такой статьи, поэтому сразу же набросала план и отправила его в журнал — редактору он понравился. Но потом я погрузилась в прокрастинацию — мне стало немного скучно. Это было странно — я считала, что буду отдавать всю себя этому проекту, но искала любую возможность его не делать и в итоге вообще от него отказалась. Но чувство вины за это продолжало камнем висеть на моей шее. Я пыталась замотивировать себя: «Я должна закончить эту статью. Что со мной не так?»

Много месяцев спустя мне позвонила сестра, учительница начальных классов, и сказала, что пытается применить принципы «Гибкого мышления» в своем

классе. Потом я вспомнила о моей коллеге, которая делилась трудностями, возникающими у ее клиентов при изменении образа мышления. Затем я вспомнила своих клиентов, которые хотели узнать о мышлении роста побольше. В ту ночь на меня снизошло озарение: я напишу на основе этой книги руководство по когнитивно-поведенческой терапии, чтобы люди могли познакомиться с некоторыми эффективными практическими инструментами развития мышления роста. Я была очень взволнованна, и на следующее утро принялась набрасывать идеи, многие из которых были сбивчивыми и отрывочными. Я писала несколько дней, иногда на компьютере, а иногда на том, что было под рукой, например на обратной стороне конверта. Писала на работе, в перерывах между приемом пациентов, и за обедом. Я даже останавливала машину по дороге из офиса, чтобы успеть записать пришедшие в голову мысли. На следующий день я написала Кэрол, что вместо статьи для научного журнала буду работать над книгой для более широкой аудитории. Книга должна быть основана на научных исследованиях в области теории мышления и когнитивно-поведенческой терапии, но ее цель — доступно изложить эти знания и предоставить практические инструменты для изменения образа мышления.

Кэрол отреагировала на мою идею с энтузиазмом. В течение следующих нескольких недель я была невероятно мотивирована. Я составила план и написала проект на восьми страницах, несмотря на обычную загруженность пациентами. Меня переполняла решимость, я была сосредоточена и взволнованна. Это были разительные перемены в отношении и действиях! Погружаясь в этот проект, даже в недоработанные его идеи, я была движима установкой на рост. Абсолютный контраст с тем, что я чувствовала и как действовала, работая над научной статьей. После краткого анализа этих двух ситуаций я поняла, что в первом случае я была движима ригидным мышлением.

Что на это указывало? Я автоматически выбрала написание статьи в научном журнале: это было легко и безопасно, но скучно. Я знала, как писать статьи и главы для научной аудитории, и у меня это хорошо получалось. В очередной раз я продемонстрировала бы своим коллегам (и себе), что я исследователь и ученый, с которым нужно считаться. Работа над статьей казалась мне менее трудным, но и менее интересным занятием, чем создание этой книги. Как только я поставила перед собой более рискованную цель, я ощутила невероятную энергию. Это была

возможность узнать что-то новое и улучшить свои писательские и профессиональные навыки.

Но это было лишь начало пути — первая из серии встреч с ригидным мышлением. Работая над книгой, я не всегда придерживалась установки на рост. Несмотря на длительное изучение этого типа мышления, я то и дело обнаруживала себя увязшей в мыслях, чувствах и действиях, характерных для ригидного мышления. Осознав их, я вновь переключалась на мышление роста с помощью инструментов КПТ — о них вы узнаете в этой книге.

Подборка моих мыслей во время этого процесса даст вам более яркое представление о ригидном мышлении.

Есть ли у меня все необходимое?

Если я не напишу научную статью, что подумает обо мне доктор Бек?

Многие из моих коллег написали уже много книг! Я сильно отстаю!

*Что, если я добьюсь успеха и мне придется столкнуться с кем-то вроде Кольбера?!**

Что, если книга недостаточно хороша? Она должна быть идеальна!

Работать над книгой долго и сложно. Мне нужно время и на другие дела.

Что, если я напишу книгу, а ее никогда не издадут?

А что, если после публикации ее никто не станет читать?

Что, если ее раскритикуют?

Что, если в ней полно ошибок?

Кто я такая, чтобы писать книгу?

Что, если за мной наблюдает весь мир? Что, если миру все равно?

* Стивен Кольбер — популярный американский телеведущий, известный своим острым языком. — *Примеч. пер.*

Наряду с этими мыслями возникали эмоции и действия, характерные для ригидного мышления. Например, перед тем как сесть за компьютер, чтобы заняться книгой, я ощущала дискомфорт и напряжение, а сев, занималась чем угодно, только не ее написанием: проверяла почту, читала прогноз погоды, искала лучшие авиабилеты для отпуска, отправляла свои идеи на конкурс подписей к карикатурам от журнала *New Yorker*. Иногда я писала как одержимая, а затем застревала на каком-то месте, впадала в уныние из-за слишком медленного прогресса и неделями занималась другими делами: организацией рабочего пространства и уничтожением старых файлов — продуктивными, но не соответствующими приоритету написания книги. В процессе работы я хотела отправить книгу друзьям и коллегам, чтобы узнать их мнение, чувствовала смутный страх и говорила себе, что пока рано. Я месяцами откладывала отправку книги издателям, опасаясь, что она неидеальна. То есть, несмотря на то что я посвятила себя созданию этой книги, сам процесс не был похож на счастливое плавное продвижение вперед рука об руку с мышлением роста.

Теперь подумайте об испытаниях, с которыми столкнулись на пути к росту или развитию. Это поможет привыкнуть наблюдать за своими реакциями на такие ситуации.

МЕШАЕТ ЛИ ВАМ РИГИДНОЕ МЫШЛЕНИЕ?

Как же ригидное мышление может стать преградой на пути к цели? Вспомните, когда вы были недовольны каким-то аспектом своей жизни — может быть, это было связано с учебой, работой или отношениями — и пытались как-то изменить его, чтобы развиваться. Возможно, вы устроились на сложную, но интересную работу или рискнули завести новые, волнующие отношения. Теперь представьте момент, когда вы натолкнулись на препятствие на своем пути. Например, получили письмо с отказом после собеседования или ваша новая пассия объявила, что вам лучше остаться друзьями, после нескольких месяцев совместной жизни. У каждого был такой опыт. Вспомните, когда вы столкнулись с препятствием на пути к чему-то важному. Воскресите в памяти момент той неудачи, когда вы надеялись улучшить свою жизнь. Чего вы ожидали? Что происходило? Кто был там вместе с вами? Что вы чувствовали, делали, о чем думали в тот момент?