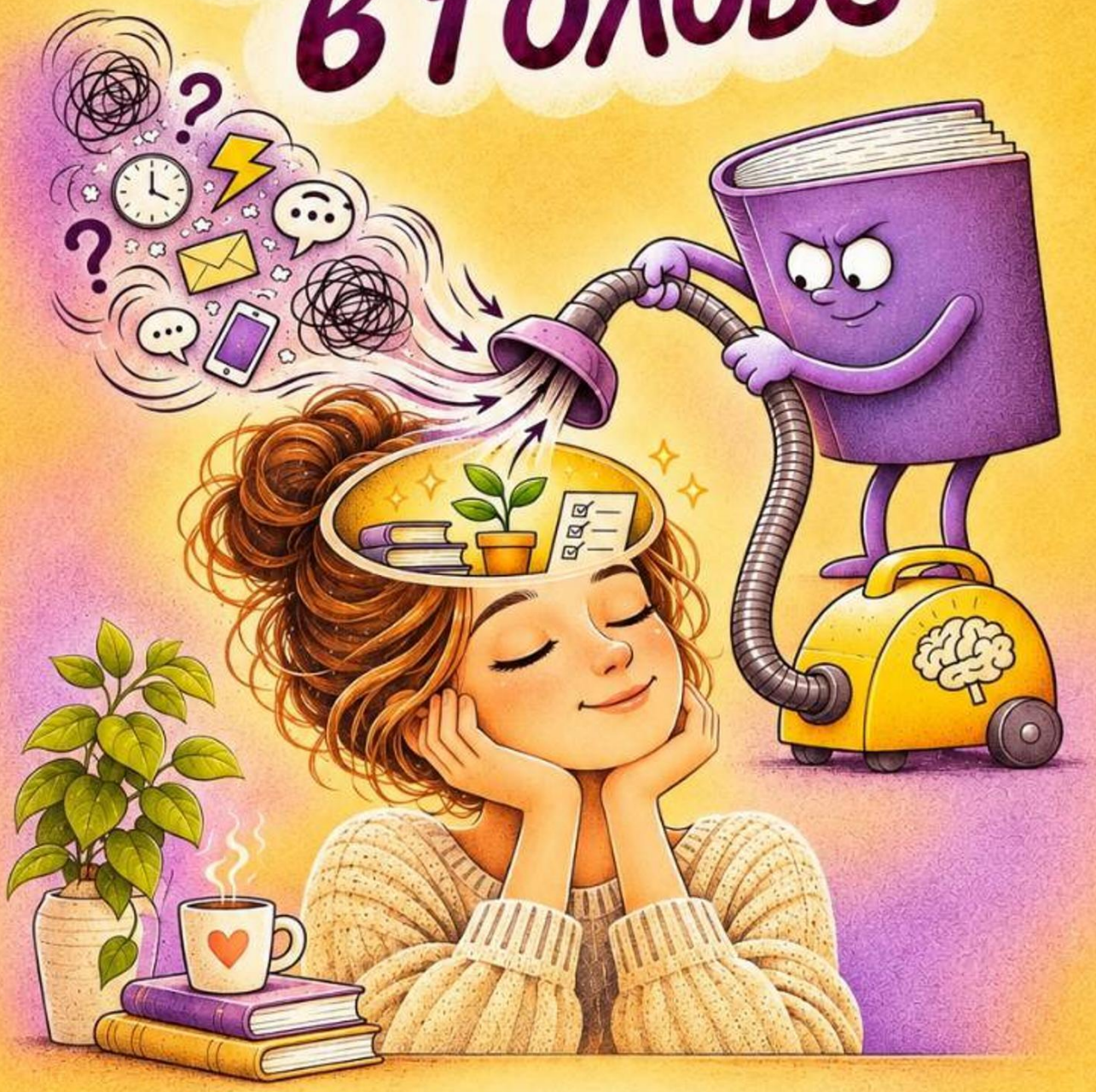
Как навести Порядок в голове



Анастасия
Колендо-Смирнова

Анастасия Колендо-Смирнова

Как навести порядок в голове

«Автор»
2026

Колендо-Смирнова А.

Как навести порядок в голове / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2026

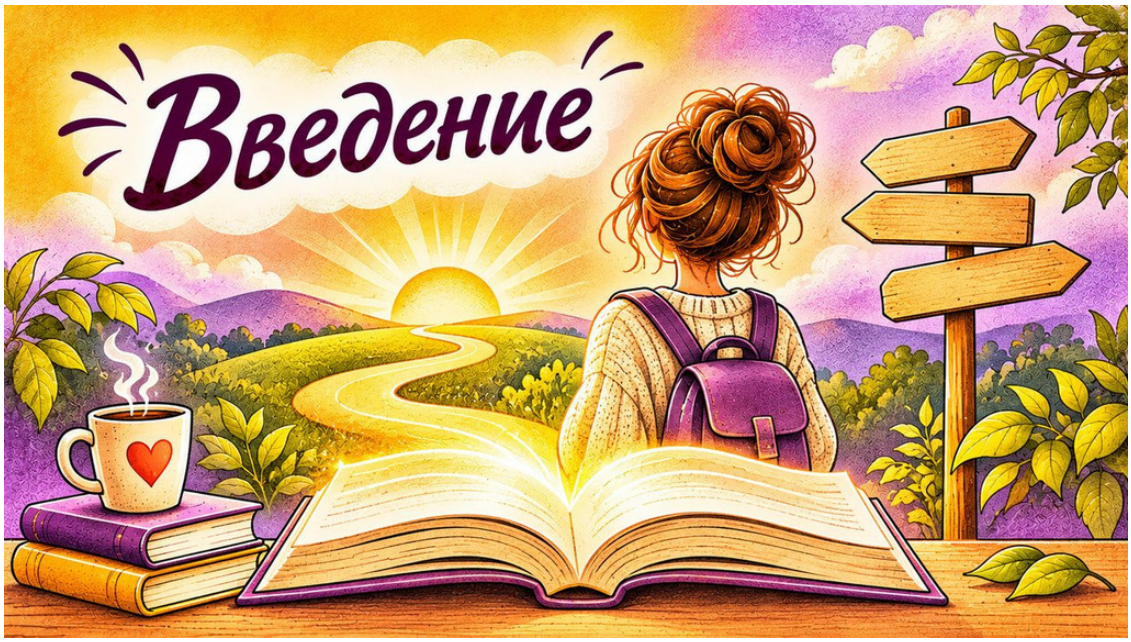
Почему одни и те же мысли возвращаются, даже когда кажется, что вы уже всё обдумали? И как понять, какой вопрос действительно требует вашего внимания?В книге «Как навести порядок в голове» Анастасия Колендо-Смирнова предлагает практический способ разобраться в мыслях, которые занимают вас изо дня в день. Вы сможете выделить актуальные темы, заметить, какие убеждения влияют на ваше восприятие происходящего, и определить, какие вопросы остаются открытыми.Повседневные примеры, иллюстрации и упражнения помогут применить этот подход к своим ситуациям и выбрать следующий посильный шаг.

© Колендо-Смирнова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 6
Глава 1. Я — то, что я думаю 8
Мы живём не только в мире событий, но и в мире их значений 9
Что об этом говорит психология? 10
Не событие, а отношение к событию 11
Почему наши мысли кажутся нам реальностью? 12
Мысли способны влиять даже на наше тело 13
Чем мы наполняем себя каждый день? 14
Повторяющиеся мысли формируют привычный способ смотреть на жизнь 15
Значит ли это, что мы и есть наши мысли? 16
Глава 2. Сколько тем одновременно живёт в нашей голове? 18
Почему нам кажется, что мыслей бесконечно много? 19
Джордж Миллер: магическое число семь 20
1 9 4 5 2 0 2 6 21
1945 — 2026 22
Нельсон Коуэн: возможно, четыре, а не семь 23
Бэддели и Хитч: как работает наша рабочая память 24
Почему мы переключаемся между темами, а не думаем обо всём сразу? 25
От научных исследований к авторской гипотезе 26
Сколько же тем может быть в нашей голове? 27
Почему понимание ограниченности так важно? 28
Ограниченность внимания — не недостаток 29
Глава 3. Два уровня нашего внутреннего мира: базовая история о себе и актуальные темы 31
Базовая история о себе: невидимая книга нашей жизни 33
Что говорит наука: теория когнитивных схем 34
Почему базовая история часто остаётся незаметной? 35
Актуальные темы: то, чем мы живём сегодня 36
Как базовая история влияет на актуальные темы? 37
Научное объяснение: теория схем Джеффри Янга 39
Базовая история не является неизменной 40
Почему нам важно различать эти два уровня? 41
Метафора книги и отдельных историй 42
Глава 4. Два уровня психотерапии: работа с базовой историей о себе и актуальными темами 43
Конец ознакомительного фрагмента. 44

Как навести порядок в голове



Введение

Иногда кажется, что в голове слишком много всего. Вы садитесь за одно дело, вспоминаете о другом, а через минуту уже прокручиваете вчерашний разговор. Бывает и так, что дел не так много, но непонятно, за какое взяться первым. Пока решаете, с чего начать, мысли снова перескакивают с одного на другое, и к концу дня трудно вспомнить, что именно отнимало столько внимания.

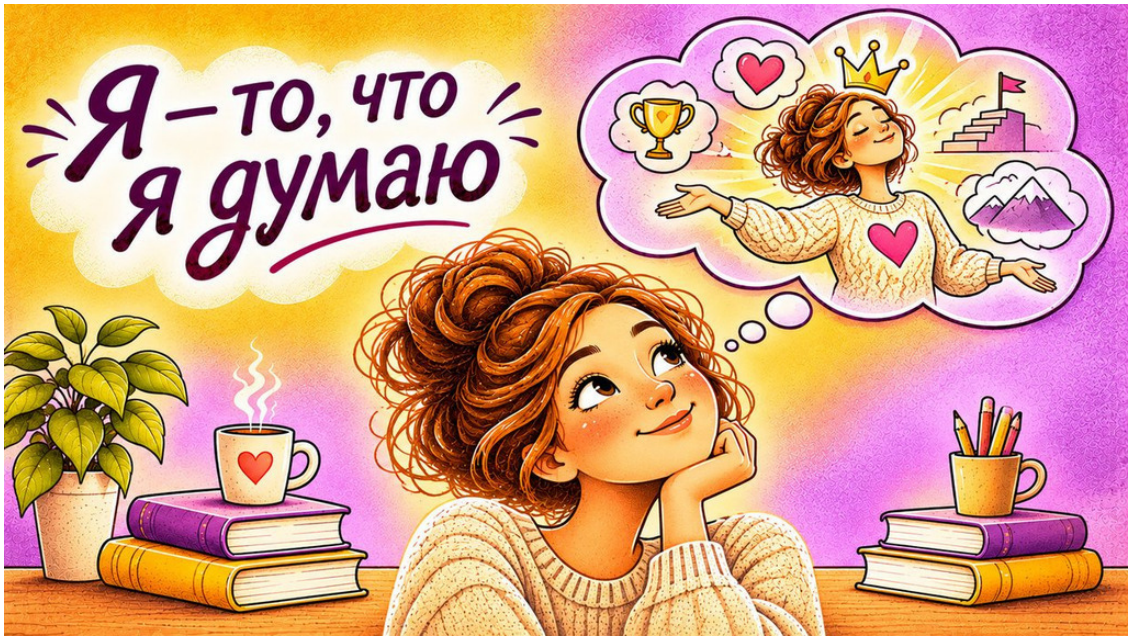
Прежде чем наводить порядок, я предлагаю на минуту остановиться и заметить, что сейчас происходит у вас в голове. Это будет ваша отправная точка. После тренинга вы сможете вернуться к ней и посмотреть, изменилось ли что-нибудь. Выберите один из двух способов.



Посмотрите на картинку. Какое из четырёх описаний ближе всего к вашему состоянию сейчас? Может быть, вы крутите одну и ту же мысль по кругу и с трудом переключаетесь. Может быть, в целом понимаете, что делать, но время от времени теряете ясность. Отметьте подходящий уровень. Если хочется, добавьте одну фразу своими словами. Например: «Дел много, и я всё время перебираю их в уме, потому что не могу решить, с какого начать».

Или представьте своё состояние в виде картинки. Спросите себя: «Если бы я могла заглянуть к себе в голову, что бы я там увидела?» Возможно, вам представится спутанный клубок ниток, полка с перемешанными книгами или муравейник, где всё движется сразу. Мне однажды пришла в голову комната с открытыми шкафчиками. Всё было на виду, и у каждой вещи было своё место. Запишите тот образ, который пришёл вам, и добавьте, что в нём похоже на ваше состояние. Например: «У меня в голове как на столе, заваленном бумагами. Стоит взять одну, как я замечаю другую и забываю, зачем потянулась к первой».

Достаточно одной отметки или пары предложений. Оставьте эту запись в тетради. Когда мы закончим работу, вы сможете посмотреть, легче ли вам теперь различать свои мысли и выбирать, за что взяться.


Я — то, что
я думаю

Глава 1. Я — то, что я думаю

Как наши мысли формируют наше восприятие себя, окружающего мира и собственной жизни

Кто я?

На этот вопрос можно ответить по-разному. Я — женщина или мужчина. Я — мать, отец, супруг, профессионал. Я — человек с определённым характером, жизненным опытом, привычками и убеждениями.

Но есть ещё один способ посмотреть на себя.

Я — это то, о чём я думаю.

Попробуйте на мгновение задуматься над этой фразой.

Ведь действительно, если убрать из нашей жизни всё внешнее — профессию, социальное положение, материальные достижения, даже привычные роли, — что останется?

Останется наш внутренний мир. То, что мы знаем, помним, чувствуем, во что верим, о чём мечтаем и размышляем. То, как мы воспринимаем себя и других людей. То, какие смыслы придаём происходящему.

И значительная часть этого внутреннего мира существует в форме мыслей.

Мы привыкли говорить: «Я — это то, что я ем». И в определённом смысле это справедливо: наш организм строится из веществ, которые мы получаем с пищей.

Но почему мы так редко задумываемся о том, чем питаем собственное сознание?

Ведь каждый день мы потребляем огромное количество информации. Слушаем разговоры, читаем новости, смотрим фильмы, листаем социальные сети, вспоминаем прошлое, представляем будущее.

Всё это становится материалом для нашего мышления.

И постепенно то, о чём мы думаем, начинает влиять на то, как мы воспринимаем собственную жизнь.

Мы живём не только в мире событий, но и в мире их значений

Представьте двух женщин, которые утром смотрят в окно.

За окном дождь.

Первая думает: «Как прекрасно! Сегодня можно никуда не торопиться, приготовить чай, почитать книгу. Я люблю такую погоду».

Вторая смотрит на тот же дождь и думает: «Опять эта ужасная погода! Всё серое, настроение испорчено. Как же мне надоело здесь жить».

Обратите внимание: событие одно и то же.

Идёт дождь.

Но эмоциональные переживания совершенно разные.

Почему?

Потому что первая женщина видит в дожде уют и возможность отдохнуть, а вторая — неприятность и очередное подтверждение того, что жизнь складывается не так, как ей хотелось бы.

Сам дождь не содержит ни радости, ни разочарования. Это природное явление. А вот значение, которое мы ему придаём, возникает в нашем восприятии.

Конечно, обстоятельства тоже имеют значение. Если человек собирался на важное мероприятие под открытым небом, дождь действительно может нарушить его планы. Мы не можем утверждать, что эмоции зависят исключительно от мыслей.

Однако даже в одинаковых обстоятельствах люди способны испытывать разные чувства именно потому, что по-разному интерпретируют происходящее.

И это не просто философское рассуждение. Данная закономерность лежит в основе нескольких известных психологических теорий.



Что об этом говорит психология?

Одним из исследователей, показавших значение мышления для эмоционального состояния человека, был американский психиатр Аарон Бек.

В 1960-х годах, работая с пациентами, страдающими депрессией, Бек обратил внимание на характер их мыслей.

Он заметил, что многие пациенты склонны интерпретировать происходящее через негативные представления о себе, окружающем мире и будущем.

Например, человек совершает небольшую ошибку на работе.

Один воспринимает её как обычную неприятность: «Я ошибся. Нужно исправить».

Другой делает значительно более широкий вывод: «Я ни на что не способен. У меня никогда ничего не получается».

Во втором случае ошибка перестаёт быть отдельным событием. Она превращается в свидетельство собственной несостоятельности.

Бек описал подобные закономерности мышления и показал, как они могут участвовать в возникновении и поддержании депрессивных переживаний.

В его когнитивной модели особое значение имеет так называемая когнитивная триада — негативное восприятие себя, мира и будущего.

Если человек убеждён, что он беспомощен, окружающий мир враждебен, а будущее не принесёт ничего хорошего, многие повседневные события будут восприниматься через призму этих убеждений.

Но здесь есть чрезвычайно важный момент.

Мысль — это не обязательно факт.

То, что человек думает о себе как о неудачнике, ещё не означает, что он действительно является неудачником.

То, что он ожидает неприятностей, не означает, что они обязательно произойдут.

Однако его мысли способны вызывать вполне реальные эмоциональные реакции.

Именно поэтому содержание мышления имеет такое большое значение.

Бек не утверждал, что человек полностью состоит из мыслей. Но его исследования и последующее развитие когнитивной терапии показали, насколько тесно связаны интерпретации событий и эмоциональные переживания.

Это позволяет нам рассматривать выражение «Я — то, что я думаю» как важную психологическую метафору.

Не буквальное определение человека, а указание на то, какую роль мышление играет в формировании его субъективного мира.

Не событие, а отношение к событию

Похожую идею развивал американский психолог Альберт Эллис.

В середине XX века он предложил модель, которая получила название ABC.

Её основная идея заключается в том, что между событием и эмоциональной реакцией существует промежуточное звено — наши убеждения и интерпретации.

A

Событие

Что произошло?

B

Убеждение

Как я это объясняю?

C

Последствие

Что я чувствую и делаю?

Упрощённая схема ABC Альберта Эллиса

Рассмотрим пример.

Вы отправили сообщение близкому человеку. Прошло несколько часов, но ответа нет.

Само событие заключается лишь в том, что человек пока не ответил.

Однако дальше могут возникнуть совершенно разные мысли.

«Наверное, он занят. Ответит позже».

Или:

«Он меня игнорирует. Наверное, я ему больше не нужна».

В первом случае вы, скорее всего, продолжите заниматься своими делами.

Во втором можете начать тревожиться, обижаться, проверять телефон, вспоминать предыдущие разговоры и искать подтверждения того, что отношения ухудшаются.

Но ведь никаких новых объективных сведений не появилось.

Изменилось только объяснение происходящего.

Модель Эллиса помогает понять, почему эмоциональные реакции нельзя рассматривать исключительно как прямое следствие внешних событий.

Между тем, что произошло, и тем, что мы почувствовали, часто находится наше собственное истолкование ситуации.

И если это истолкование меняется, эмоциональная реакция тоже может измениться.

Однако это не означает, что любую эмоцию можно устранить простым изменением мысли. Человеческая психика значительно сложнее, и наши реакции зависят не только от сознательных убеждений.

Тем не менее данная модель даёт нам важное основание для размышления: то, как мы думаем о происходящем, является существенной частью нашего эмоционального опыта.

Почему наши мысли кажутся нам реальностью?

Есть одна интересная особенность человеческого мышления.

Когда мы о чём-то думаем, нам нередко кажется, что мы просто наблюдаем действительность.

Например, человек говорит:

«Мой начальник меня не уважает».

Он может быть совершенно уверен в этом.

Но если спросить, на основании чего он сделал такой вывод, выяснится, что начальник однажды не поздоровался, несколько раз разговаривал сухим тоном и не похвалил его за выполненную работу.

Все эти события действительно могли произойти.

Но вывод «он меня не уважает» — уже интерпретация.

Возможно, начальник действительно относится к сотруднику пренебрежительно. А возможно, он был занят, устал или вообще не придал этим ситуациям никакого значения.

Проблема заключается в том, что мы не всегда замечаем границу между наблюдаемым фактом и собственным объяснением.

Мы воспринимаем свои мысли как непосредственное отражение действительности.

Это связано, в частности, с тем, что наше восприятие не является пассивной регистрацией информации.

Мозг постоянно использует предыдущий опыт, ожидания и имеющиеся знания, чтобы интерпретировать поступающие сигналы.

Одно из направлений современной когнитивной науки, исследующее этот процесс, связано с теориями предиктивной обработки информации (predictive processing).

В рамках этих подходов восприятие рассматривается как процесс, в котором мозг не только обрабатывает поступающую информацию, но и формирует предположения о том, что происходит вокруг.

Это не означает, что человек произвольно создаёт внешнюю реальность. Однако означает, что восприятие всегда связано с обработкой и интерпретацией информации.

Поэтому два человека могут искренне считать, что видят одну и ту же ситуацию совершенно по-разному.

Каждый воспринимает её через собственный опыт и ожидания.

И каждый может быть убеждён, что именно его взгляд является объективным.

Мысли способны влиять даже на наше тело

Связь между мышлением и эмоциональным состоянием становится особенно очевидной, если обратить внимание на физиологические реакции.

Представьте, что завтра вам предстоит важное выступление перед большой аудиторией.

Вы находитесь дома. В комнате спокойно. Непосредственно сейчас вам ничто не угрожает.

Но вы начинаете представлять, как выходите на сцену, забываете слова, слышите смех слушателей и чувствуете себя униженным.

Что происходит?

Может участиться сердцебиение, появиться напряжение в мышцах, измениться дыхание.

Хотя выступление ещё не состоялось.

Ваш организм реагирует на мысленно представленную угрозу.

Подобные явления изучаются в исследованиях тревоги, воображения и эмоциональной регуляции.

Например, психолог Джеймс Гросс исследовал способы, с помощью которых люди регулируют свои эмоциональные реакции.

В его процессуальной модели эмоциональной регуляции важное место занимает когнитивная переоценка — изменение интерпретации ситуации, способное повлиять на эмоциональное переживание.

Предположим, перед выступлением человек думает:

«Все будут оценивать меня. Если я ошибусь, это будет катастрофа».

Но он может посмотреть на происходящее иначе:

«Люди пришли услышать моё сообщение. Мне не обязательно быть идеальным. Даже если я собьюсь, я смогу продолжить».

Сама ситуация не изменилась.

Однако её значение для человека стало другим.

Экспериментальные исследования когнитивной переоценки показывают, что изменение интерпретации эмоционально значимой информации действительно способно менять субъективную интенсивность переживаний и связанную с ними активность мозга.

В частности, в исследовании Кевина Окснера и его коллег, опубликованном в 2002 году, участники использовали когнитивную переоценку при просмотре эмоционально неприятных изображений. Результаты показали связь переоценки с изменением эмоциональных оценок и активности мозговых областей, участвующих в регуляции эмоций.

Таким образом, влияние мышления на переживания подтверждается не только наблюдениями психотерапевтов, но и экспериментальными исследованиями.

Однако важно не делать из этого чрезмерно широких выводов.

Мы не можем утверждать, что все болезни возникают из-за негативных мыслей или что достаточно мыслить позитивно, чтобы организм стал здоровым.

Это было бы научно необоснованным упрощением.

Но мы можем утверждать, что мысли и интерпретации способны участвовать в эмоциональных и физиологических реакциях человека.

А значит, содержание нашего мышления заслуживает серьёзного внимания.

Чем мы наполняем себя каждый день?

Вернёмся к сравнению мыслей с пищей.

Представьте человека, который каждое утро начинает с чтения тревожных новостей.

Он узнаёт о конфликтах, катастрофах, преступлениях, экономических проблемах и политических противостояниях.

Затем обсуждает прочитанное с коллегами. В течение дня возвращается к этим темам, просматривает новые сообщения, размышляет о возможных последствиях.

Постепенно значительная часть его внимания оказывается занята опасностями, угрозами и неопределённостью.

Даже если в его непосредственной жизни ничего плохого не происходит, внутреннее состояние может становиться всё более напряжённым.

Другой человек начинает день с чтения книги, размышлений о собственных планах или прослушивания музыки.

Его внимание направлено на другие объекты.

Разумеется, нельзя сделать вывод, что первый человек обязательно будет несчастным, а второй — счастливым. Новости могут быть важны, а размышления о реальных угрозах иногда необходимы.

Но мы можем задать вопрос: влияет ли регулярно потребляемая информация на наше эмоциональное состояние?

Исследования показывают, что в определённых обстоятельствах влияет.

Например, в работе Роксаны Коэн Сильвер и её коллег, опубликованной в 2013 году, изучалась связь между воздействием медиаматериалов о массовом насилии и острыми стрессовыми реакциями. Исследователи обнаружили, что более интенсивное знакомство с подобным медиаконтентом было связано с более выраженными стрессовыми симптомами.

Это исследование не доказывает, что просмотр новостей сам по себе вызывает психологические расстройства у каждого человека. Однако оно показывает, что информационная среда может быть связана с нашим психологическим благополучием.

Следовательно, вопрос о том, чем мы наполняем своё сознание, имеет не только философское, но и практическое значение.

Мы внимательно относимся к качеству пищи, которую употребляем.

Но насколько внимательно мы относимся к информации, которую ежедневно пропускаем через себя?

Ведь после прочтения тревожной новости мы можем закрыть страницу, но продолжать размышлять о ней ещё несколько часов.

После неприятного разговора мы можем физически уйти от собеседника, но мысленно снова и снова возвращаться к его словам.

После просмотра фильма мы можем продолжать представлять себя на месте героев, переживать их чувства и размышлять об их поступках.

Информация перестаёт поступать извне, но продолжает существовать внутри нас.

Именно поэтому важно не только то, что мы видим и слышим, но и то, какие мысли остаются с нами после этого.

Повторяющиеся мысли формируют привычный способ смотреть на жизнь

Есть существенная разница между мыслью, которая появилась один раз, и мыслью, к которой человек возвращается постоянно.

Допустим, однажды вы подумали:

«У меня ничего не получится».

Сама по себе такая мысль ещё не определяет вашу личность.

Каждый человек иногда сомневается в собственных возможностях.

Но если эта мысль возникает регулярно, сопровождает новые начинания и становится привычным объяснением любых трудностей, она может начать влиять на поведение.

Человек отказывается от возможностей, потому что заранее ожидает неудачи.

Не пробует новое, потому что уверен, что не справится.

Не замечает собственных успехов, потому что считает их случайностью.

Постепенно убеждение начинает подтверждаться через поведение.

«Я не смогу» превращается в «Я даже не буду пытаться».

И если человек не пытается, вероятность достижения цели действительно уменьшается.

Это напоминает явление, которое в социальной психологии известно как самоисполняющееся пророчество.

Термин был введён социологом Робертом Мертоном в 1948 году. Он описывал ситуации, в которых первоначальное представление о положении дел влияет на поведение людей таким образом, что способствует осуществлению ожидаемого результата.

В психологии этот принцип помогает объяснить некоторые случаи, когда ожидания человека влияют на его действия и тем самым на последующие события.

Например, человек убеждён, что окружающие относятся к нему неприязненно.

Из-за этого он избегает общения, отвечает сухо, держится настороженно.

Другие люди могут воспринимать его поведение как нежелание контактировать и действительно начинают отдаляться.

В результате человек получает то, чего ожидал: холодное отношение.

И говорит себе:

«Я так и знал. Людям нельзя доверять».

Но первоначальное ожидание могло стать одним из факторов, повлиявших на развитие ситуации.

Конечно, не каждое ожидание сбывается и не всякая мысль меняет поведение. Однако этот механизм показывает, почему устойчивые представления о себе и окружающих могут иметь реальные последствия.

Наши мысли не просто сопровождают жизнь.

Иногда они влияют на решения, которые мы принимаем, на поступки, которые совершаем, и на отношения, которые строим.

А через эти поступки — и на обстоятельства нашей жизни.

Значит ли это, что мы и есть наши мысли?

Здесь необходимо сделать важное уточнение.

Выражение «Я — то, что я думаю» не следует понимать буквально.

Человек значительно больше, чем содержание его сознания в конкретный момент.

У нас есть тело, эмоции, память, отношения, жизненный опыт, ценности, способности и множество психических процессов, которые не сводятся к сознательному мышлению.

Кроме того, мысли могут возникать непроизвольно.

Иногда в голове появляются странные, неприятные или совершенно не соответствующие нашим убеждениям идеи.

Сам факт появления такой мысли ничего не говорит о нравственных качествах человека и не означает, что он хочет воплотить её в действительности.

Поэтому было бы неправильно утверждать, что каждая наша мысль определяет, кто мы есть.

Но если посмотреть на выражение шире, оно приобретает глубокий смысл.

То, о чём мы преимущественно думаем, влияет на то, какой становится наша субъективная реальность.

Человек, постоянно размышляющий о собственных недостатках, может воспринимать себя прежде всего через них.

Человек, который всё время мысленно возвращается к прошлым обидам, может продолжать эмоционально жить в событиях, давно оставшихся позади.

Человек, сосредоточенный на возможностях, планах и интересных задачах, чаще направляет внимание на поиск решений.

Это не делает одного человека лучше другого.

Но показывает, насколько различным может быть внутреннее содержание жизни.

Мы можем находиться в одной комнате, смотреть на один и тот же пейзаж, разговаривать с одними и теми же людьми, но при этом жить в совершенно разных психологических мирах.

Потому что каждый из нас не только воспринимает происходящее, но и постоянно осмысляет его.

Когда я говорю: «Я — то, что я думаю», я предлагаю посмотреть на человека через содержание его внутреннего мира.

Не через социальные роли, не через достижения и даже не через внешние обстоятельства.

А через то, что постоянно занимает его сознание.

О чём я думаю, когда остаюсь одна?

Какие мысли сопровождают меня по дороге на работу?

К чему я возвращаюсь перед сном?

Что занимает моё внимание большую часть дня?

Чего в моих размышлениях больше — воспоминаний о прошлом, переживаний о настоящем или представлений о будущем?

Эти вопросы не требуют немедленного ответа. Они предлагают нам заметить то, что обычно остаётся незамеченным.

Ведь мы настолько привыкли думать, что редко обращаем внимание на сам процесс мышления.

Мы замечаем события, людей, обстоятельства, но не всегда замечаем, как именно воспринимаем их.

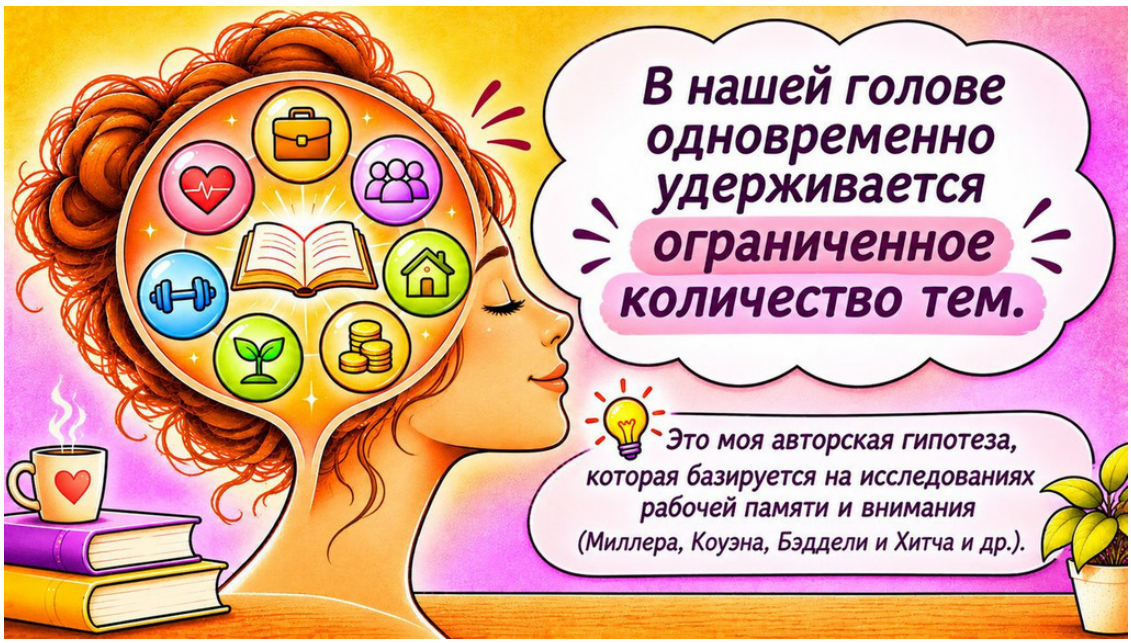
Между тем психологические исследования показывают, что наши интерпретации связаны с эмоциями, способны влиять на поведение и участвуют в формировании привычного восприятия действительности.

Именно в этом смысле можно сказать:

Я — то, что я думаю. Потому что мои мысли становятся частью того внутреннего мира, в котором я живу.

И, возможно, один из самых важных вопросов, которые стоит задать себе, звучит не «Что происходит в моей жизни?», а:

«О чём я думаю, когда живу свою жизнь?»



Глава 2. Сколько тем одновременно живёт в нашей голове?

Почему наше внимание ограничено и как это открытие помогает по-новому взглянуть на собственное мышление

Представьте, что я попрошу вас одновременно думать о пяти совершенно разных вещах.

Например, вспомнить вчерашний разговор, решить математическую задачу, составить список покупок, представить предстоящий отпуск и обдумать сложную ситуацию на работе.

Попробуйте.

Скорее всего, вы заметите, что ваше внимание начинает переключаться с одного объекта на другой. Пока вы размышляете о работе, математическая задача отходит на второй план. Когда возвращаетесь к вычислениям, мысли об отпуске перестают занимать центральное место.

Мы можем быстро переходить от одной мысли к другой, но сознательно и одинаково глубоко удерживать множество независимых мыслительных процессов одновременно нам трудно.

Почему так происходит?

Потому что человеческое внимание и рабочая память обладают ограниченными возможностями.

Именно эта особенность мышления привела меня к гипотезе, которая стала одной из отправных точек моей методики:

В нашей голове одновременно удерживается ограниченное количество актуальных тем.

Сразу уточню: это моя авторская гипотеза, основанная на исследованиях рабочей памяти и внимания. Научные данные подтверждают ограниченность когнитивных ресурсов, однако не устанавливают точного количества жизненных тем, которые человек способен удерживать в сознании.

И всё же само существование таких ограничений имеет для нас огромное практическое значение.

Ведь если наше внимание не бесконечно, возможно, и количество вопросов, которые постоянно занимают наши мысли, не так велико, как кажется.

Почему нам кажется, что мыслей бесконечно много?

Вспомните состояние, когда в голове одновременно находится множество забот.

Нужно закончить работу, позвонить родителям, разобраться с финансами, записаться к врачу, решить семейный конфликт, подготовиться к поездке. При этом вспоминается неприятный разговор, возникают сомнения относительно будущего, появляются новые идеи и планы.

Кажется, что мыслей слишком много, чтобы их можно было привести в порядок.

Но обратите внимание на одну особенность.

Когда мы говорим: «У меня в голове тысяча мыслей», мы обычно не имеем в виду тысячу совершенно независимых жизненных тем.

Чаще всего мы многократно возвращаемся к одним и тем же вопросам, рассматривая их с разных сторон.

Например, человек переживает из-за работы.

Утром он думает о разговоре с руководителем. Днём — о возможном сокращении. Вечером — о том, стоит ли искать другую должность. Перед сном — о том, как он будет обеспечивать семью, если потеряет работу.

Мыслей много. Но значительная их часть связана с одной областью жизни.

Именно это наблюдение заставило меня задуматься: а что, если количество тем, постоянно занимающих наше внимание, гораздо меньше количества отдельных мыслей?

Чтобы разобраться в этом предположении, обратимся к исследованиям человеческой памяти.

Джордж Миллер: магическое число семь

В 1956 году американский психолог Джордж Миллер опубликовал знаменитую статью The Magical Number Seven, Plus or Minus Two — «Магическое число семь плюс-минус два».

В этой работе Миллер рассмотрел исследования способности человека различать стимулы и воспроизводить последовательности информации.

Одно из наблюдений заключалось в том, что люди способны непосредственно воспроизводить лишь ограниченное количество элементов, например цифр или букв.

В классических задачах объём непосредственного воспроизведения часто составлял около семи элементов, хотя результат зависел от материала и условий эксперимента.

Однако особенно интересной оказалась способность человека объединять отдельные элементы в смысловые группы.

Например, попробуйте запомнить последовательность:

1 9 4 5 2 0 2 6

Восемь отдельных цифр
А теперь посмотрите на неё иначе:

1945 — 2026

Две смысловые группы

Если эти числа имеют для вас какое-либо значение, запомнить их как две группы может оказаться легче, чем как восемь отдельных цифр.

Этот принцип получил название chunking — объединение информации в более крупные смысловые единицы.

И здесь возникает интересная параллель с нашим мышлением.

В течение дня мы можем многократно размышлять о разных событиях, связанных с работой, отношениями или здоровьем. Но если объединить эти мысли по смыслу, вместо множества отдельных элементов мы получим несколько крупных тем.

Разумеется, Миллер не исследовал количество жизненных тем, которые занимают сознание человека. Его работа не позволяет утверждать, что таких тем обязательно семь или девять.

Однако она демонстрирует важный принцип: количество отдельных информационных элементов и количество смысловых единиц, с которыми мы работаем, — не одно и то же.

Возможно, именно поэтому наши многочисленные мысли можно рассматривать не только по отдельности, но и как части более крупных тематических образований.

Нельсон Коуэн: возможно, четыре, а не семь

Позднее представления об объёме кратковременного удержания информации были уточнены.

В 2001 году психолог Нельсон Коуэн опубликовал работу The Magical Number 4 in Short-Term Memory: A Reconsideration of Mental Storage Capacity.

Он обратил внимание на то, что результаты классических экспериментов зависят от множества дополнительных факторов.

Например, человек может мысленно повторять информацию, объединять элементы в группы или использовать уже имеющиеся знания.

Если попытаться ограничить влияние подобных стратегий, объём непосредственно удерживаемой информации часто оказывается ближе к трём-четырём смысловым единицам.

Это не означает, что в нашей голове могут существовать только четыре мысли.

Речь идёт о количестве отдельных единиц информации, которые человек способен удерживать в определённых экспериментальных условиях.

Но для нашей темы здесь важно другое.

Даже при достаточно простых заданиях возможности сознательного удержания информации оказываются ограниченными.

Если же речь идёт о сложных жизненных вопросах, каждый из которых включает воспоминания, эмоции, ожидания и множество деталей, становится понятным, почему нам трудно размышлять обо всём одновременно.

Попробуйте представить, что вы должны удерживать в голове сразу несколько сложных разговоров, каждый из которых требует внимательного анализа.

Вы неизбежно будете переключаться между ними.

И чем больше информации необходимо активно обрабатывать, тем труднее становится сохранять ясность.

Именно здесь возникает принципиальное различие между двумя вещами: количеством тем, которые существуют в нашей памяти, и количеством тем, которые мы способны одновременно активно обдумывать.

Это не одно и то же.

Бэддели и Хитч: как работает наша рабочая память

Ещё один важный вклад в понимание ограничений мышления внесли психологи Алан Бэддели и Грэм Хитч.

В 1974 году они предложили многокомпонентную модель рабочей памяти.

Рабочая память — это система, которая позволяет нам временно удерживать информацию и одновременно использовать её для выполнения текущих задач.

Например, когда вы пытаетесь посчитать стоимость нескольких покупок без калькулятора, вам необходимо помнить промежуточные результаты и продолжать вычисления.

Когда слушаете длинное предложение, нужно удерживать его начало, чтобы понять смысл окончания.

Когда планируете маршрут, приходится учитывать последовательность действий, время и возможные препятствия.

В первоначальной модели Бэддели и Хитча были выделены центральный исполнительный компонент, фонологическая петля и зрительно-пространственный блокнот. Позднее Бэддели дополнил модель эпизодическим буфером.

Центральный исполнительный компонент

Управление вниманием и координация обработки информации

Фонологическая петля

Речевая и звуковая информация

Зрительно-пространственный блокнот

Образы и пространственная информация

Эпизодический буфер

Объединение информации из разных источников

Упрощённое представление многокомпонентной модели рабочей памяти Бэддели

Эта модель помогает объяснить, почему мы способны выполнять некоторые действия параллельно, но при определённых сочетаниях задач начинаем испытывать трудности.

Например, человек может идти по знакомой дороге и одновременно разговаривать.

Но если ему нужно решить сложную математическую задачу, внимательно следить за незнакомым маршрутом и поддерживать содержательную беседу, нагрузка на когнитивные ресурсы существенно возрастает.

При этом ограничения зависят не только от количества задач, но и от того, какие именно процессы они задействуют.

Для нашей авторской гипотезы это особенно важно.

Если даже относительно простая информация требует ограниченных ресурсов рабочей памяти, то сложные жизненные темы не могут все одновременно находиться в центре сознательного внимания.

Мы можем хранить огромное количество воспоминаний и знаний, но активно работать в конкретный момент лишь с частью этого содержания.

Таким образом, исследования Бэддели и Хитча дают научное основание для утверждения об ограниченности ресурсов обработки информации.

Но они не определяют точное количество жизненных тем, существующих в нашем внутреннем мире.

Почему мы переключаемся между темами, а не думаем обо всём сразу?

Представьте, что вы готовите ужин.

Пока нарезаете овощи, размышляете о завтрашней встрече. Затем вспоминаете, что необходимо оплатить счёт. Через несколько минут ваши мысли возвращаются к неприятному разговору с подругой.

Кажется, будто все эти темы существуют одновременно.

Но если внимательно понаблюдать за процессом, можно заметить, что в каждый конкретный момент одна из них оказывается в центре внимания, а остальные отходят на второй план.

Через некоторое время они могут возвращаться.

В когнитивной психологии переключение внимания между задачами изучается в рамках исследований task switching — переключения задач.

В 2001 году Джошуа Рубинштейн, Дэвид Мейер и Джеффри Эванс опубликовали исследование, посвящённое исполнительному контролю при переключении между задачами.

Они показали, что переход от одной задачи к другой может сопровождаться дополнительными временными затратами, особенно при определённых условиях сложности.

Этот эффект называют switch cost — издержками переключения.

Наш мозг способен быстро менять направление обработки информации, но такие переходы не всегда происходят без дополнительных усилий.

И здесь мы можем провести осторожную аналогию с повседневным мышлением.

Когда человек постоянно возвращается то к одной проблеме, то к другой, он может субъективно ощущать, что все проблемы одновременно находятся у него в голове.

Однако ощущение одновременности ещё не означает, что все они действительно обрабатываются сознанием параллельно и с одинаковой глубиной.

Часто мы просто быстро переключаемся между ними.

Это различие важно для понимания того, почему внутренний мир может казаться переполненным даже тогда, когда число основных тем сравнительно невелико.

От научных исследований к авторской гипотезе

Теперь попробуем соединить эти наблюдения.

Исследования Миллера показывают ограниченность непосредственного воспроизведения информации и значение смысловой группировки.

Работы Коуэна уточняют ограничения объёма рабочей памяти.

Модель Бэддели и Хитча объясняет, как организовано временное удержание и использование информации.

Исследования переключения задач показывают, что сознательная обработка нескольких задач требует распределения ограниченных ресурсов.

Все эти научные направления сходятся в одном: возможности человеческого внимания и рабочей памяти не безграничны.

Именно на этом основании я предлагаю собственную гипотезу.

Возможно, в каждый период жизни существует ограниченный набор тем, к которым человек регулярно возвращается мысленно.

Я называю их актуальными темами.

Здесь необходимо различать два уровня.

Первый — научно установленный: человек обладает ограниченными ресурсами внимания и рабочей памяти.

Второй — моё предположение: эти ограничения могут быть полезной основой для рассмотрения повторяющихся жизненных размышлений как относительно небольшого набора актуальных тем.

Это не прямое следствие экспериментов Миллера, Коуэна или Бэддели. Никто из этих исследователей не доказал, что человек способен иметь только определённое число актуальных жизненных тем.

Но их работы позволяют сформулировать вопрос, который представляет интерес для практической психологии.

Если наше сознательное внимание ограничено, можно ли упорядочить повседневные размышления, выделив основные темы, которые регулярно его занимают?

Именно этот вопрос стал отправной точкой моей гипотезы.

Сколько же тем может быть в нашей голове?

Когда я начала размышлять об этом, мне хотелось определить какое-то конкретное число.

Сначала я предполагала, что основных тем может быть около пяти.

Почему именно пять?

Потому что в повседневной жизни мы действительно часто замечаем, что наше внимание сосредоточено вокруг нескольких значимых областей.

Например, человек может постоянно думать о работе, семье, здоровье, финансовом положении и личных планах.

Но это лишь пример.

У другого человека на первый план выходят совершенно иные вопросы.

Кроме того, жизненная тема не обязательно соответствует большой области вроде работы или семьи. Иногда отдельное событие занимает настолько значительное место в сознании, что становится самостоятельным объектом постоянных размышлений.

Поэтому фиксировать строгое количество тем было бы неправильно.

В процессе разработки методики я пришла к предположению, что у человека может быть примерно пять-семь наиболее заметных актуальных тем, а при более подробном рассмотрении их число иногда может приближаться к двадцати.

Но подчеркну: это не научно установленная норма и не результат экспериментального измерения.

Это ориентировочные числа, которые я использую в рамках собственной модели, чтобы показать, что число основных повторяющихся тем может оказаться обозримым.

У одного человека их будет три. У другого — семь. У третьего — больше.

Количество может меняться в зависимости от жизненных обстоятельств, эмоционального состояния и того, насколько подробно мы разделяем содержание мыслей.

Поэтому для меня важнее не само число.

Важнее принцип ограниченности.

Если мы перестаём воспринимать собственное мышление как бесконечный поток совершенно разных проблем и начинаем замечать повторяющиеся темы, появляется возможность увидеть определённую структуру.

Почему понимание ограниченности так важно?

Представьте, что вам предлагают выполнить работу, объём которой неизвестен.

Вы не знаете, сколько задач впереди, сколько времени потребуется и существует ли вообще момент, когда работа будет закончена.

Такая неопределённость может вызывать напряжение.

Но если выясняется, что перед вами десять конкретных задач, ситуация воспринимается иначе.

Даже если они сложные, у них появились границы.

Вы можете оценить объём работы, определить последовательность и представить конечный результат.

Нечто подобное происходит, когда мы начинаем рассматривать своё мышление как совокупность определённых тем.

Пока человеку кажется, что в его голове бесконечное количество мыслей, сама идея разобраться в них может выглядеть практически невыполнимой.

Но если предположить, что большинство повторяющихся размышлений связано с несколькими основными темами, задача становится более определённой.

Мы уже не пытаемся охватить всё содержание сознания одновременно.

Мы допускаем, что в нём существуют отдельные смысловые области, которые можно различить.

Это не означает, что каждая тема будет простой или что любое внутреннее напряжение можно быстро устранить.

Одна тема может содержать множество сложных переживаний и противоречий. Другая может быть связана с обстоятельствами, которые невозможно изменить. Третья — с событиями, требующими серьёзной психологической работы.

Но ограниченность количества тем позволяет иначе оценить сам масштаб задачи.

Вместо неопределённого «у меня слишком много всего в голове» появляется предположение: «Возможно, у меня есть несколько основных вопросов, к которым я постоянно возвращаюсь».

И это уже совершенно другой взгляд на собственное мышление.

Ограниченность внимания — не недостаток

Мы часто воспринимаем ограничения как нечто отрицательное.

Нам хотелось бы помнить больше, быстрее думать, одновременно выполнять несколько задач и никогда не уставать от интеллектуальной нагрузки.

Но ограничения внимания являются не только препятствием.

Они также отражают необходимость отбора информации.

В окружающем мире постоянно происходит огромное количество событий. Мы видим множество объектов, слышим разные звуки, получаем сигналы от собственного тела, вспоминаем прошлое и строим предположения о будущем.

Если бы вся эта информация одновременно требовала одинаково глубокой сознательной обработки, наша способность сосредоточиться на конкретной задаче была бы серьёзно затруднена.

Избирательность внимания позволяет выделять то, что в данный момент имеет значение.

Именно благодаря этому мы можем читать книгу, вести разговор, решать задачу или выполнять сложную работу, не обрабатывая с одинаковой интенсивностью каждый доступный сигнал.

Ограниченность внимания — не ошибка человеческой психики, а одна из особенностей её организации.

И если научиться учитывать эту особенность, можно перестать требовать от себя невозможного.

Нам не нужно одновременно обдумывать всю свою жизнь.

Мы физически не располагаем бесконечными ресурсами для такой работы.

Но мы способны последовательно направлять внимание на отдельные вопросы.

Именно эта возможность делает осознанную работу с собственным мышлением реалистичной.

Когда мы говорим, что в нашей голове одновременно удерживается ограниченное количество тем, необходимо понимать смысл этого утверждения.

Научные исследования убедительно показывают, что рабочая память и внимание человека ограничены.

Однако количество жизненных тем, которые человек регулярно обдумывает, не определяется напрямую объёмом рабочей памяти.

Моё предположение заключается в том, что повторяющиеся размышления можно объединять в относительно небольшое количество смысловых тем.

Это позволяет посмотреть на собственное мышление не как на бесконечный хаос, а как на внутреннее пространство, имеющее определённую структуру.

Возможно, мыслей действительно очень много.

Но сколько среди них совершенно разных тем?

Сколько раз за день мы возвращаемся к одному и тому же вопросу, лишь немного изменяя его формулировку?

Сколько переживаний относятся к одной жизненной ситуации?

И сколько основных тем действительно занимают наше внимание в настоящий период?

Именно эти вопросы привели меня к идее, что внутренний мир человека, при всей его сложности, можно рассматривать как систему ограниченного числа актуальных тем.

Если количество тем, которые регулярно занимают наше внимание, ограничено, значит, их можно попытаться увидеть, различить и последовательно рассмотреть.

Это пока не доказательство эффективности какого-либо метода работы с мыслями. Но это важная теоретическая отправная точка для его построения.

Именно с неё начинается мой подход к пониманию внутреннего порядка.



Глава 3. Два уровня нашего внутреннего мира: базовая история о себе и актуальные темы

Почему одни мысли сопровождают нас годами, а другие меняются вместе с жизненными обстоятельствами

Представьте, что мы можем заглянуть внутрь человеческого сознания и увидеть всё, чем оно наполнено.

Мы обнаружим множество мыслей, воспоминаний, переживаний, ожиданий и представлений. Одни возникают на короткое время и исчезают. Другие возвращаются снова и снова. Третьи настолько привычны, что человек даже не замечает их присутствия.

Но если присмотреться внимательнее, можно обнаружить интересную закономерность.

Не всё, что существует в нашем внутреннем мире, имеет одинаковую устойчивость.

Сегодня мы можем переживать из-за работы, завтра — из-за отношений, через месяц — из-за переезда или финансовых вопросов. Обстоятельства меняются, вместе с ними меняется содержание наших размышлений.

Но при этом в нас остаётся нечто относительно постоянное.

Например, один человек в самых разных ситуациях склонен считать себя недостаточно хорошим. Другой привычно ожидает, что окружающие его поддержат. Третий убеждён, что рассчитывать можно только на себя.

События разные, а внутренний способ их восприятия остаётся похожим.

Именно это наблюдение позволяет мне предложить рассматривать наш внутренний мир как систему, состоящую из двух взаимосвязанных уровней:

Базовая история о себе — относительно устойчивое представление о том, кто я и как устроен мир.

Актуальные темы — то, что занимает мои мысли в настоящий период жизни.

Такое разделение является основой моей авторской модели. Оно не означает, что мозг буквально разделён на две подобные структуры. Это способ описать и систематизировать содержание мышления, опираясь на известные психологические закономерности.

Чтобы понять, почему такое разделение имеет смысл, рассмотрим каждый уровень отдельно.


Актуальная тема
Базовая история о себе

Базовая история о себе: невидимая книга нашей жизни

Представьте, что внутри каждого человека существует книга.

Она не лежит на полке. Мы не открываем её каждое утро и не перечитываем перед сном. Более того, часто даже не осознаём, что она существует.

Но содержание этой книги влияет на то, как мы воспринимаем себя, других людей и происходящие события.

В ней словно записано:

«Я сильный человек».

«Мне нельзя ошибаться».

«Людям можно доверять».

«Чтобы меня любили, я должен быть полезным».

«В жизни ничего не даётся просто так».

«Если я буду стараться, у меня получится».

Разумеется, эти утверждения не обязательно существуют в сознании в виде конкретных фраз. Чаще они проявляются как привычное отношение к себе и окружающему миру.

Человек может никогда не произносить: «Я недостаточно хорош», но постоянно сравнивать себя с другими, болезненно реагировать на критику и испытывать необходимость доказывать собственную ценность.

Другой человек может не формулировать убеждение «Мир безопасен», но относительно спокойно относиться к новым знакомствам, доверять людям и не ожидать неприятностей без достаточных оснований.

Такие представления формируются постепенно.

На них влияют отношения с родителями, воспитание, культура, значимые события, опыт успехов и неудач, общение с другими людьми.

Со временем некоторые представления становятся настолько привычными, что мы перестаём замечать их влияние.

Мы просто воспринимаем себя определённым образом.

Именно эту относительно устойчивую внутреннюю систему представлений я называю базовой историей о себе.

Почему историей?

Потому что человек воспринимает себя не как набор отдельных характеристик, а как героя собственной жизни.

У этого героя есть прошлое, определённые качества, привычные способы поведения, страхи, ожидания и представления о будущем.

Мы можем не рассказывать эту историю вслух, но продолжаем жить, опираясь на неё.

Что говорит наука: теория когнитивных схем

Идея устойчивых внутренних представлений хорошо согласуется с понятием когнитивных схем.

Одним из исследователей, использовавших понятие схем для объяснения работы памяти, был британский психолог Фредерик Бартлетт.

В книге Remembering (1932) он показал, что человеческая память не работает как точная видеозапись.

Когда мы вспоминаем события, мы не просто воспроизводим сохранённую информацию. Мы реконструируем её, используя имеющиеся знания, ожидания и привычные способы понимания мира.

В одном из известных экспериментов Бартлетт предлагал участникам прочитать необычную для них историю, а затем воспроизвести её по памяти.

При последующих воспроизведениях участники нередко изменяли детали, упрощали непривычные элементы и делали историю более соответствующей собственному культурному опыту.

Это исследование продемонстрировало, что уже имеющиеся представления влияют на то, как человек запоминает и воспроизводит информацию.

Позднее понятие когнитивных схем получило важное место в когнитивной психологии и психотерапии.

В частности, Аарон Бек использовал понятие схем для объяснения устойчивых закономерностей мышления.

В когнитивной модели Бека глубинные убеждения и схемы влияют на интерпретацию событий и возникновение автоматических мыслей.

Например, если человек обладает устойчивым убеждением «Я некомпетентен», замечание руководителя может восприниматься им не просто как рабочая обратная связь, а как подтверждение собственной несостоятельности.

Другой человек, не имеющий такого убеждения, может отнестись к тому же замечанию гораздо спокойнее.

Таким образом, идея базовой истории о себе имеет теоретическое основание в исследованиях когнитивных схем и глубинных убеждений.

При этом важно различать понятия: базовая история о себе — термин моей авторской модели, а когнитивные схемы — научное понятие, используемое в психологии.

Они близки по смыслу, но не являются полностью тождественными.

Почему базовая история часто остаётся незаметной?

Вспомните, как вы учились ходить.

Когда-то это был чрезвычайно сложный процесс. Вам приходилось учиться удерживать равновесие, координировать движения, переносить вес тела и делать шаги.

Но сегодня, если у вас нет нарушений движения, вы обычно не задумываетесь над каждым шагом.

Вы просто идёте.

Или вспомните, как вы учились водить автомобиль.

Сначала необходимо было сознательно контролировать множество действий: следить за дорогой, управлять рулём, переключать передачи, пользоваться педалями, замечать дорожные знаки.

Со временем многие действия стали привычными.

Вы больше не проговариваете мысленно каждую последовательность движений.

Психика и нервная система обладают способностью автоматизировать освоенные действия.

Конечно, убеждения о себе не являются двигательными навыками. Это разные психологические процессы. Но аналогия помогает понять важную особенность: то, что многократно повторяется и становится привычным, не всегда требует постоянного сознательного контроля.

Нечто похожее может происходить с устойчивыми представлениями о себе.

Человек, привыкший считать, что должен всё делать идеально, не обязательно каждый день размышляет об этом убеждении.

Он просто автоматически замечает собственные ошибки, стремится соответствовать высоким требованиям и испытывает дискомфорт, когда результат оказывается недостаточно хорошим.

Ему может даже не приходить в голову, что существуют другие способы воспринимать себя.

Для него это естественно.

Так работает его привычная внутренняя история.

Именно поэтому базовая история может долго оставаться вне непосредственного внимания, хотя её влияние проявляется в самых разных жизненных ситуациях.

Актуальные темы: то, чем мы живём сегодня

Теперь представим другую часть нашего внутреннего мира.

Утром вы просыпаетесь и вспоминаете, что сегодня необходимо решить рабочий вопрос.

По дороге на работу думаете о предстоящем разговоре.

В обед получаете сообщение от близкого человека, и ваше внимание переключается на отношения.

Вечером начинаете размышлять о предстоящем отпуске.

Все эти мысли относятся к событиям и обстоятельствам, которые имеют значение именно сейчас.

Через несколько месяцев их содержание может полностью измениться.

Рабочий вопрос будет решён. Разговор состоится. Отпуск закончится. Появятся новые планы, новые переживания и новые задачи.

Такие относительно изменчивые объекты нашего внимания я называю актуальными темами.

Актуальная тема — это то, к чему наши мысли регулярно возвращаются в определённый период жизни.

Она может быть связана с конкретным человеком, событием, проблемой, желанием, планом или воспоминанием.

При этом актуальная тема не обязательно должна быть масштабной.

Иногда человек постоянно думает о переезде в другую страну. А иногда несколько дней не может перестать вспоминать случайную фразу, сказанную знакомым.

Содержание разное, но в обоих случаях определённая тема регулярно занимает внимание.

Актуальные темы могут быть приятными, нейтральными или эмоционально тяжёлыми.

Человек может с удовольствием размышлять о будущем путешествии. Может спокойно планировать ремонт. А может постоянно переживать из-за конфликта.

Именно эти темы составляют значительную часть нашего текущего сознательного мышления.

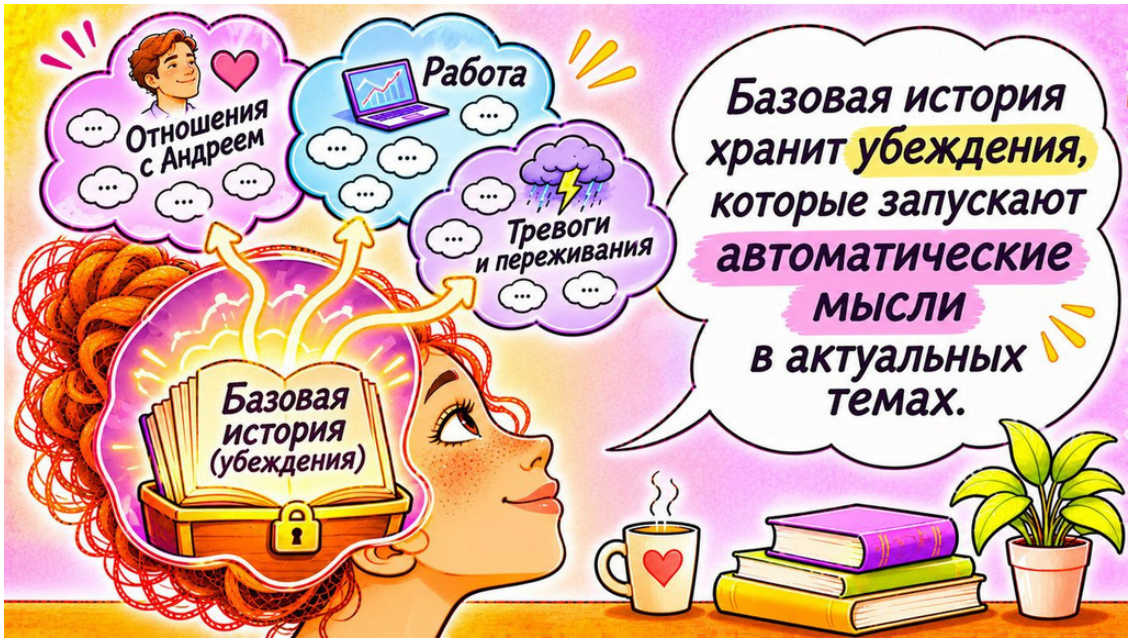
В отличие от базовой истории, они гораздо заметнее.

Мы обычно способны рассказать, что нас волнует сегодня.

Но гораздо реже задумываемся, почему воспринимаем происходящее именно таким образом.

И здесь мы подходим к самому важному: связи между двумя уровнями.

Как базовая история влияет на актуальные темы?



Представьте двух сотрудников, которым руководитель сообщает:
«Завтра я хотел бы поговорить с вами о вашей работе».
Первый сотрудник думает:
«Наверное, будем обсуждать результаты. Подготовлюсь к разговору».
Второй начинает тревожиться:
«Что я сделал неправильно? Наверное, мной недовольны. А вдруг меня уволят?»
Событие одинаковое.
Актуальная тема тоже одинаковая — предстоящий разговор с руководителем.
Но мысли и эмоциональные реакции различаются.
Почему?

Возможно, первый человек обладает достаточно устойчивым представлением о собственной компетентности. Он допускает, что на работе могут возникать трудности, но не воспринимает каждый разговор как угрозу.

Второй может иметь глубинное убеждение, что он недостаточно хорош или что любая ошибка способна привести к серьёзным последствиям.

Тогда даже нейтральная ситуация начинает восприниматься через призму возможной неудачи.

Получается, что одна и та же актуальная тема может приобретать совершенно разное эмоциональное значение в зависимости от базовых представлений человека.

Базовая история о себе
Устойчивые представления и убеждения
Влияет на интерпретацию
Актуальная тема
Предстоящий разговор с руководителем
«Я справлюсь»
«Подготовлюсь к разговору»

Спокойствие, сосредоточенность

«Я недостаточно хорош»

«Наверное, меня уволят»

Тревога, напряжение

Условная иллюстрация влияния базовых убеждений на восприятие текущего события

Это не означает, что базовая история полностью определяет любую эмоциональную реакцию.

На восприятие влияют также реальная ситуация, предыдущий опыт, физическое состояние, отношения с окружающими и множество других факторов.

Однако устойчивые убеждения действительно могут направлять интерпретацию происходящего.

Именно эта закономерность делает разделение на базовую историю и актуальные темы психологически осмысленным.

Научное объяснение: теория схем Джеффри Янга

Особенно подробно влияние устойчивых убеждений на повседневные реакции рассматривается в схема-терапии, разработанной психологом Джеффри Янг.

Янг предложил понятие ранних дезадаптивных схем — устойчивых паттернов, включающих воспоминания, эмоции, убеждения и телесные ощущения.

Согласно его модели, такие схемы могут формироваться в процессе развития человека, особенно при неудовлетворении важных эмоциональных потребностей.

Например, человек, переживший неоднократный опыт отвержения, может сформировать устойчивое ожидание, что близкие люди рано или поздно его оставят.

Во взрослом возрасте это ожидание способно активироваться в самых разных ситуациях.

Партнёр задержался на работе.

Не ответил на сообщение.

Захотел провести вечер отдельно.

Каждое из этих событий само по себе может иметь вполне обычное объяснение.

Но человек с выраженной схемой покинутости может воспринимать их как признаки приближающегося разрыва.

Обратите внимание: события меняются, но характер переживаний остаётся похожим.

В терминах моей модели можно сказать, что меняются актуальные темы, но на их восприятие влияет относительно устойчивая базовая история.

Конечно, схема Янга и базовая история о себе не являются идентичными понятиями. Схема-терапия имеет собственную теоретическую структуру и систему клинических понятий.

Однако она предоставляет важную теоретическую опору для понимания того, почему устойчивые внутренние представления могут проявляться в разных жизненных обстоятельствах.

Базовая история не является неизменной

Здесь возникает закономерный вопрос.

Если базовая история настолько устойчива, означает ли это, что человек обречён всю жизнь воспринимать себя одинаково?

Нет.

Устойчивость не равна неизменности.

Наши представления о себе могут меняться под влиянием нового опыта, значимых отношений, осознанных решений и психотерапевтической работы.

Человек, который долго считал себя неспособным справляться с трудностями, может постепенно приобрести опыт успешного преодоления сложных ситуаций.

Тот, кто привык ожидать отвержения, может научиться строить более безопасные и доверительные отношения.

А человек, который воспринимал каждую ошибку как катастрофу, способен постепенно сформировать более гибкое отношение к собственным несовершенствам.

Такие изменения не всегда происходят быстро.

Глубоко укоренившиеся убеждения могут сохраняться годами, особенно если они связаны с болезненным жизненным опытом.

Но психологическая устойчивость этих представлений не означает, что они навсегда зафиксированы.

В когнитивной терапии изменение глубинных убеждений является одним из направлений работы.

В схема-терапии также используются методы, направленные на изменение устойчивых дезадаптивных паттернов.

Таким образом, базовая история может быть относительно стабильной, но при этом оставаться доступной для пересмотра.

Это важное уточнение.

Мы не являемся навсегда заложниками той истории, которую когда-то сформировали о себе.

Почему нам важно различать эти два уровня?

Представьте человека, который постоянно испытывает тревогу в разных жизненных ситуациях.

Сегодня он переживает из-за работы.

Завтра — из-за отношений.

Через неделю — из-за финансов.

Если рассматривать каждую ситуацию отдельно, может показаться, что перед нами множество совершенно независимых проблем.

Но если в основе переживаний лежит устойчивое убеждение «Я не справлюсь», становится понятным, почему тревога возникает в самых разных обстоятельствах.

Меняются события, но сохраняется привычный способ их интерпретации.

В то же время не каждое неприятное переживание связано с глубинными убеждениями.

Иногда человек беспокоится о конкретном событии просто потому, что оно действительно важно, неопределённо или требует решения.

Например, завтра необходимо сдать важный экзамен.

Человек переживает, достаточно ли хорошо подготовился, всё ли успел повторить и как распределить время.

Подобное напряжение не обязательно свидетельствует о наличии психологической травмы или устойчивого негативного убеждения о себе.

Оно может быть естественной реакцией на значимую ситуацию.

Именно поэтому в своей модели я предлагаю различать два уровня внутреннего содержания.

Один связан с относительно устойчивыми представлениями человека о себе и мире.

Другой — с тем, что происходит в его жизни сейчас.

Такое различение позволяет не смешивать глубинные особенности самовосприятия с обычными повседневными размышлениями.

А это, в свою очередь, помогает точнее понимать характер внутреннего напряжения.

Метафора книги и отдельных историй

Вернёмся к изображению, с которого началась эта глава.

В центре находится раскрытая книга.

Вокруг неё — несколько отдельных кругов.

Эта иллюстрация отражает основную идею моей модели.

Книга символизирует базовую историю о себе.

Она относительно постоянна. В ней содержатся привычные представления человека о собственной личности, окружающих людях и жизни.

Круги символизируют актуальные темы.

Они могут появляться, изменяться, терять значение и уступать место другим.

Сегодня один из кругов связан с работой. Через несколько месяцев его место может занять совершенно другая тема.

Но книга остаётся.

И её содержание продолжает влиять на то, как человек воспринимает новые обстоятельства.

При этом влияние не обязательно бывает отрицательным.

Если человек обладает устойчивым ощущением собственной ценности и способности справляться с трудностями, эти представления могут поддерживать его в сложных ситуациях.

Если же в его базовой истории преобладают убеждения о собственной беспомощности, недостойности или опасности окружающего мира, многие события могут восприниматься значительно болезненнее.

Таким образом, базовая история может быть как источником внутренней устойчивости, так и фактором психологической уязвимости.

И именно поэтому она заслуживает отдельного внимания.

Наш внутренний мир не является однородным потоком мыслей.

В нём можно условно выделить два уровня.

Первый — относительно устойчивая история о себе, которая включает привычные представления, убеждения и ожидания.

Второй — актуальные темы, возникающие в связи с текущими жизненными обстоятельствами.

Эти уровни взаимодействуют.

Мы воспринимаем новые события не с чистого листа, а через призму уже накопленного опыта и сформированных представлений.

При этом не всякая актуальная тема обязательно связана с глубинной психологической проблемой.

Иногда мы переживаем из-за текущих обстоятельств, а иногда наши реакции усиливаются под влиянием устойчивых убеждений.

Базовая история — это то, через что мы привыкли смотреть на жизнь. Актуальные темы — то, на что направлен наш взгляд сегодня.

И если мы хотим лучше понимать собственное мышление, важно научиться различать эти две составляющие.

Потому что события нашей жизни постоянно меняются, но способ, которым мы их воспринимаем, может оставаться удивительно устойчивым.

Глава 4. Два уровня психотерапии: работа с базовой историей о себе и актуальными темами



Почему изменение глубинных убеждений обычно требует более длительной работы, а решение конкретных жизненных вопросов нередко достигается значительно быстрее

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.