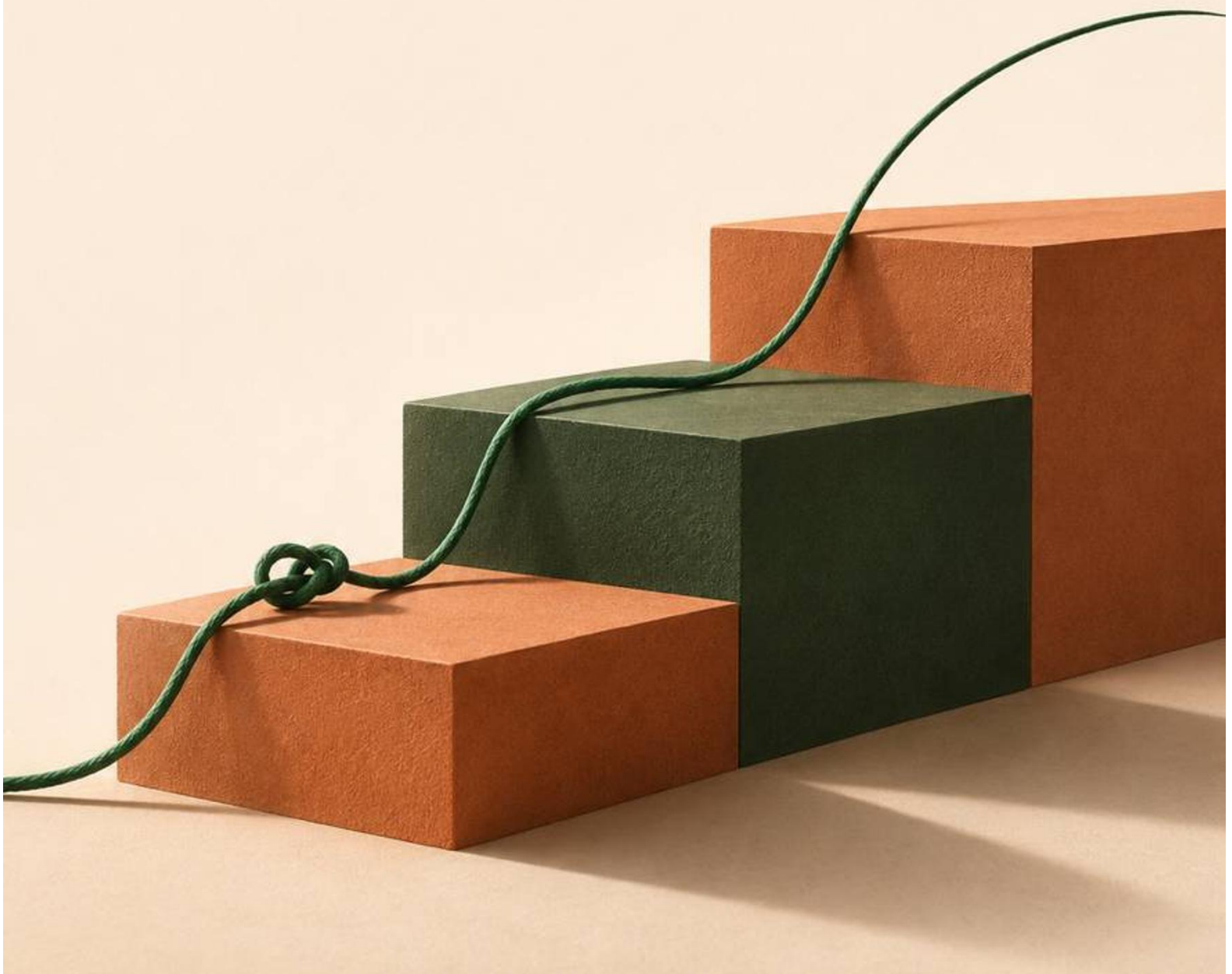
Алекс Думинаев

Магия внутри нас

Почему мы ждём знаков
и как начинаем действовать



Алекс Думинаев

Магия внутри нас

«Автор»
2026

Думинаев А.

Магия внутри нас / А. Думинаев — «Автор», 2026

Почему после нескольких неудач подряд так легко поверить в порчу? Почему совпадение, похожее на предупреждение, запоминается на годы? Что делать, если привычка ждать подходящего знака уже мешает принимать решения?Алекс Думинаев разбирает знакомые ситуации: тревожный сон, семейную примету, несбывшееся обещание и страх повторить ошибку. В коротких главах и 23 практикумах читатель учится отличать увиденное от догадки, говорить о своих опасениях и возвращаться к делам, которые долго откладывал. Книга поможет понять, почему нам хочется заранее знать исход, и найти первое действие, доступное даже тогда, когда уверенности ещё нет.

© Думинаев А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение. Кто решит, что будет дальше 9
Часть первая. Почему объяснение кажется правдой 10
Глава 1. Что изменилось после слов «на тебе порча» 10
Что именно удалось заметить 10
Почему совпадение так трудно отпустить 10
Практика. Три колонки 11
Глава 2. Лёгкий выход и неделя ожидания 12
Что обещает лёгкий путь 12
Как появляется вина 12
Выберите действие, которое даст новую информацию 12
Практика. Поставьте ожиданию границу 13
Часть вторая. Что помогает вернуться к действию 14
Глава 3. Что делать, когда желания недостаточно 14
Сделайте первый шаг выполнимым 14
Практика. План на четыре дня 14
Глава 4. Как вернуться после неудачи 15
Можно признать ошибку и продолжить 15
Практика. Возврат без обещаний на всю жизнь 15
Часть третья. Когда хочется узнать будущее 16
Глава 5. Почему страшный прогноз так трудно забыть 16
Верните вопрос, с которого начинали 16
Считайте и то, что прошло обычно 16
Практика. Один обычный день 16
Глава 6. Кому вы отдаёте право сказать «теперь можно» 17
Разрешите себе пробу 17
Признайте и право подождать 17
Практика. Разрешение в собственных словах 17
Глава 7. Когда приятное будущее занимает весь вечер 18
Посмотрите, какое место занимает мечта 18
Практика. Две картины и один шаг 18
Глава 8. Что делать с разочарованием после ожидания 19
Разделите потерю и следующий выбор 19
Практика. Первая неделя после ожидания 19
Часть четвёртая. Как страх меняет поведение 20
Глава 9. Плохая мысль не делает плохое событие неизбежным 20
Когда воображение выдаёт готовую сцену 20
Чего вы хотите от своей мысли 20
Практика. Что я знаю о будущем разговоре 20
Глава 10. Что поддерживает повторную проверку 21
Различайте новую информацию и знакомое сомнение 21
Договоритесь о точке завершения 21
Практика. Где заканчивается проверка 21
Глава 11. Почему «завтра» приносит облегчение сегодня 22
Определите, от чего именно хочется уйти 22
Сделайте начало заметным 22
Практика. Что даёт мне перенос 22

Часть пятая. Как поддерживать перемены в обычной жизни 23
Глава 12. Среда, в которой проще начать 23
Сократите число решений 23
Меняйте одно препятствие за раз 23
Практика. Подготовьте начало заранее 23
Глава 13. Что делать на следующий день после пропуска 24
Подберите версию на трудный день 24
Следите за возвратами 24
Практика. План возвращения 24
Глава 14. Поддержка без передачи своего решения 25
Скажите, какую помощь можно оказать 25
Когда рядом продолжают говорить о порче 25
Практика. Одна просьба 25
Практикум. Семь дней от ожидания к действию 26
Первый день. Запишите исходную точку 26
Второй день. Выберите первый шаг 26
Третий и четвёртый дни. Посмотрите, что происходит в обычном распорядке 26
Пятый и шестой дни. Попробуйте одну поправку 26
Седьмой день. Выберите, что оставить 26
Часть шестая. Уверенность, которая приходит задним числом 27
Глава 15. «Я ведь чувствовал, что так и будет» 27
Как проверить своё «я знал» 27
Практика. До и после 27
Глава 16. Что делать с ощущением «я просто знаю» 28
Решение можно принять с неполными сведениями 28
Сверьте ощущение с опытом 28
Практика. Ощущение, наблюдение, решение 28
Глава 17. Почему невозможно заранее получить все ответы 29
Соразмерьте подготовку с последствиями 29
Определите достаточно хорошее основание 29
Практика. Вопрос, который решится только после пробы 29
Часть седьмая. Как выбирать свои перемены 30
Глава 18. Если цель принадлежит кому-то другому 30
Найдите свою причину 30
Смените масштаб или цель 30
Практика. Две причины 30
Глава 19. Когда рядом всегда кто-то впереди 31
Сравнивайте то, что можете менять 31
Практика. Одно полезное сравнение 31
Глава 20. Как замечать продвижение, когда итог ещё далеко 32
Оставьте место для обычных дней 32
Практика. Запись, которую можно повторить 32
Глава 21. Кем вы себя назвали после трудного дня 33
Ответственность можно выразить действием 33
Практика. Переведите приговор в описание 33
Глава 22. Как выбирать направление без обещаний на всю жизнь 34
Смотрите, что становится возможным 34
Практика. Направление на ближайший месяц 34

Практикум. Четырнадцать дней для одного решения 35
Часть восьмая. Перемены рядом с другими людьми 36
Глава 23. Чужое недовольство можно выдержать 36
Выдержите промежуток между реакцией и ответом 36
Когда у недовольства есть полезное содержание 36
Практика. Что в моей части разговора 36
Глава 24. Просьба, на которую можно ответить 37
Не просите угадывать 37
Практика. Сколько, когда и зачем 37
Глава 25. Где проходит граница в разговоре о порче 38
Подготовьтесь к тому, что объяснение не убедит 38
Практика. Фраза, которую я могу выполнить 38
Часть девятая. Когда прежний путь уже не подходит 39
Глава 26. Как понять, стоит ли продолжать 39
Иногда доступ изменился надолго 39
Практика. Три продолжения 39
Глава 27. Почему после остановки может стать пусто 40
Найдите, чего вам не хватает именно сейчас 40
Практика. Что я могу вернуть 40
Глава 28. Когда старая мысль возвращается 41
Подготовьте ответ на знакомый трудный момент 41
Практика. Мой ответ на знакомую мысль 41
Глава 29. Пауза, после которой можно вернуться 42
Выберите момент возвращения 42
Практика. Назначьте конец паузы 42
Глава 30. Неделя, которую вы выбираете сами 43
Что останется неизвестным 43
Практика. Обычная среда 43
Практикум. Три разговора, которые возвращают ясность 44
Первый разговор. Уточнить, чего вы хотите 44
Второй разговор. Сформулировать просьбу или границу 44
Третий разговор. Принять полученный ответ 44
Часть десятая. Как убеждают предсказания 45
Глава 31. Описание, в котором легко узнать себя 45
Проверьте, кого исключает фраза 45
Практика. Чьи подробности? 45
Глава 32. Когда ответ появляется по ходу разговора 46
Посмотрите, куда исчезла первая версия 46
Уточните, какие сведения уже были доступны 46
Практика. Хронология одной догадки 46
Глава 33. Почему один удачный день превращается в правило 47
Четыре строки вместо списка удач 47
Практика. Вспомните отсутствующие случаи 47
Глава 34. Когда примета начинает выбирать за вас 48
Предмет может иметь личный смысл 48
Практика. Где начинается обязательное правило 48
Глава 35. Как обещание начинает требовать новых доказательств веры 49
Что именно вам обещали 49

Практика. Верните первоначальные условия 49
Глава 36. Что ответить человеку, который делится совпадением 50
Когда от вас ждут согласия 50
Практика. Два ответа на один рассказ 50
Глава 37. Как услышать историю об успехе целиком 51
Послушайте и истории без красивого конца 51
Не превращайте чужое улучшение в обязательство для себя 51
Практика. Что было между началом и концом 51
Глава 38. Как перестать ждать подтверждения собственной правоты 52
Оставьте случайности возможность быть случайностями 52
Практика. День без подсчёта знаков 52
Практикум. Разбор обещания на одной странице 53
Часть одиннадцатая. Суеверие, которое разделяют другие 54
Глава 39. Откуда в семье берутся правила без объяснения 54
Передайте заботу обычными словами 54
Практика. Как звучала бы забота без условия 54
Глава 40. Почему знакомая фраза кажется надёжной 55
Остановитесь перед пересказом 55
Практика. Одна фраза и её путь 55
Глава 41. Когда у неприятностей появляется виноватый 56
Разберитесь с обычным конфликтом 56
Практика. Не отправляйте обвинение в общий чат 56
Глава 42. Как исправить обвинение, которое уже прозвучало 57
Если нужно поговорить с самим человеком 57
Конец ознакомительного фрагмента. 58

Алекс Думинаев
Магия внутри нас

Магия внутри нас
Почему мы ждём знаков и как начинаем действовать
Алекс Думинаев

Введение. Кто решит, что будет дальше

Иногда достаточно одной чужой фразы, чтобы по-другому вспомнить целую неделю. Вы рассказываете знакомому, что поссорились с близким, дважды проспали и бросили занятие, к которому давно хотели вернуться. Он выслушивает и говорит: «Столько неприятностей подряд? Может, кто-то тебе позавидовал».

Ещё минуту назад у каждого события была своя история. Теперь появилась общая причина. Она пугает, но в то же время даёт облегчение. Если причина одна, возможно, существует одно действие, которое всё исправит.

Предложение подождать знака или провести ритуал особенно заманчиво, когда вы уже устали что-то решать. Неловко первым говорить после ссоры. Трудно вернуться к учёбе, когда отстал. Иногда хочется хотя бы на вечер перестать выбирать. Желание передышки понятно. Важно, что произойдёт после неё. Вы вернётесь к вопросу или будете ждать, пока кто-нибудь скажет, что теперь настало подходящее время?

В этой книге мы будем разбирать привычку искать объяснение там, где особенно хочется определённости. Поговорим о порче, совпадениях, вещих снах и обещаниях быстрых перемен. Посмотрим, как ожидание влияет на поступки и почему после несбывшегося обещания человек иногда обвиняет себя. Затем разберём, как вернуться к делу, если мотивации мало, и что можно изменить после ошибки.

Магией здесь названо то, что изнутри иногда кажется невероятным. Вы годами избегали определённого разговора, а потом однажды смогли начать. Вы были уверены, что снова бросите учёбу, но после пропуска вернулись. Если присмотреться, у этих событий есть история. Когда-то вы нашли время, попросили о помощи, сделали первую попытку или изменили условия, в которых раньше срывались.

Другие люди и обстоятельства продолжают влиять на вашу жизнь. Близкий человек может отказаться разговаривать, а болезнь может нарушить планы. Возможность действовать начинается там, где вы различаете, что сейчас зависит от вас, где нужна помощь и с чем пока придётся жить.

Бытовые ситуации в книге приведены для примера. Выполняйте упражнения на собственных ситуациях. Цифры в квадратных скобках отсылают к исследованиям в конце книги.

Часть первая. Почему объяснение кажется правдой

Глава 1. Что изменилось после слов «на тебе порча»

Представьте, что после ссоры знакомый говорит вам: «У тебя теперь долго ничего не будет получаться». Вы уходите и несколько часов об этом не вспоминаете. Вечером забываете привычное слово на занятии иностранным языком. Раньше вы открыли бы словарь и продолжили. Сегодня вспоминаете предупреждение, закрываете тетрадь и пропускаете следующее занятие.

Через неделю вам действительно труднее говорить на уроке. Есть соблазн соединить начало и конец этой истории. Вам сказали, что дело не пойдёт, и оно перестало идти. Чтобы понять, что произошло, посмотрите на середину. Что вы стали делать иначе после предупреждения? Что произошло бы с подготовкой, если бы вы продолжили заниматься по обычному расписанию? На второй вопрос нельзя ответить наверняка, но первый уже открывает возможность для проверки.

Что именно удалось заметить

Есть три короткие записи, которые полезно сделать сразу. «Знакомый сказал, что у меня ничего не получится». «Я забыл слово и решил, что это подтверждение». «После этого пропустил два занятия». Каждая запись говорит о своём. Слова произнесены. Слово забыто. Объяснение появилось. Два занятия пропущены.

Можно ли установить, что предупреждение стало причиной забывчивости? По этому эпизоду — трудно. Можно ли увидеть, как оно повлияло на решение пропустить занятие? В этом примере человек сам заметил связь. Теперь он может проверить одно небольшое изменение: прийти на следующий урок и посмотреть, что получится с обычной подготовкой.

В другой ситуации поступки после предупреждения могли вообще не измениться. Например, два человека поссорились по телефону, а на следующий день в доме отключили воду из-за ремонта. Знакомое объяснение способно связать эти события. Дата ремонта и сообщение управляющей компании дают возможность проверить другую версию.

Почему совпадение так трудно отпустить

Допустим, вам приснилась подруга, с которой вы давно не общались. Вечером она написала. Вы запомните этот день хотя бы потому, что совпадение удивило. А вспомните ли вы все случаи, когда вам снились знакомые, но на следующий день от них не было вестей?

Чтобы разобраться, можно заранее записывать содержание сна и дату, если вам это интересно. Укажите, что именно считали бы совпадением, прежде чем узнаете новость. «Приснился разговор с подругой» и «приснилось, что в среду она позвонит и расскажет о переезде» задают разные условия. Чем шире описание, тем больше событий под него подойдёт. Отмечайте и сны, для которых ничего похожего не произошло.

Для повседневных решений иногда достаточно одного вопроса: как бы я поступил, если бы этого сна не видел? Если вы и раньше хотели позвонить подруге, сон мог напомнить вам о ней. Решение о звонке можно принять по тому, хотите ли вы возобновить общение и уместно ли это сейчас.

Практика. Три колонки

Запишите одну ситуацию, в которой вас напугали чужие слова или совпадение.

В первой колонке укажите то, что можно было бы наблюдать со стороны.

Во второй запишите первое объяснение и ещё одну возможную причину.

В третьей укажите, что изменилось в вашем поведении и какой шаг можно проверить.

Оставьте пустое место там, где пока нет ответа. Через несколько дней вернитесь к записи. Уточните, что удалось выяснить и какие вопросы остались открытыми.

Глава 2. Лёгкий выход и неделя ожидания

Вы давно откладываете разговор с близким человеком. После последней встречи осталось неприятное чувство. Хочется прояснить случившееся, но вы боитесь услышать, что собеседник уже решил прекратить общение. В этот момент легко ухватиться за совет: проведите ритуал, а потом ждите. Если человек должен вернуться, он сам напишет.

На какое-то время вам становится легче. Вопрос о разговоре как будто решён на ближайшие семь дней. Можно перестать сочинять сообщение и читать старую переписку. Вы знаете, что сейчас от вас требуется только ждать.

Потом неделя проходит. Сообщения нет. Теперь вы расстроены и можете решить, что вас действительно забыли. Но человек мог ничего не знать ни о вашем ожидании, ни о том, что вы хотите поговорить. Из его молчания трудно узнать, как он ответил бы на ваше обращение.

Что обещает лёгкий путь

Поиск простого способа сам по себе разумен. Уставшему человеку иногда нужен короткий шаг вместо целой программы перемен. Проблема начинается, когда простота обещания держится на том, что трудное действие полностью откладывается. Провести ритуал проще, чем спросить. Пока длится ожидание, можно не сталкиваться с возможным отказом.

При этом человек может быть занят почти каждый вечер. Он читает отзывы, перепроверяет порядок действий, ищет подходящую дату. Отсюда и горькое чувство: «Я столько сделал, а ничего не произошло». Чтобы разобраться, полезно назвать дело, которое должно было измениться. Если речь шла о разговоре, состоялся ли он? Если о возвращении к занятиям, открывали ли вы тетрадь? Время и усилия могли уйти на подготовку к ожиданию.

Как появляется вина

Когда обещанный срок проходит, можно услышать новое условие: вы недостаточно верили, выбрали не тот день или рассказали кому-то о ритуале. Прежняя проблема остаётся, а теперь ещё хочется оправдаться и повторить всё точнее. Если любое развитие событий объясняется дополнительным условием, становится трудно понять, когда вообще пора пересмотреть исходную идею.

Спросите себя: «Что должно было произойти к обещанной дате? Произошло ли это? На каком основании мне теперь предлагают ждать дольше?» Если ответа нет, вы можете остановить ожидание. Даже если пока непонятно, готовы ли вы к тому самому разговору, можно выбрать посильный следующий шаг.

Выберите действие, которое даст новую информацию

Если хотите поговорить с близким и это уместно, можно написать: «Я хотел бы обсудить то, что произошло. Ты готов к разговору?» Собеседник может отказать. Может попросить времени. Оба ответа дают сведения, которых прежде у вас не было. Если контакт нежелателен или небезопасен, ваш следующий шаг может состоять в том, чтобы поговорить с человеком, которому вы доверяете, и обдумать свои границы.

Иногда самое полезное действие — решить, что вы пока не готовы, и назвать причину. Например: «Мне нужно два дня, чтобы прийти в себя. В воскресенье я вернусь к вопросу». У такой паузы есть цель и дата. По её окончании вы сможете снова принять решение.

Практика. Поставьте ожиданию границу

Запишите, какой перемены ждёте и до какого срока собирались ждать.

Укажите, какое действие откладывали и что в нём труднее всего.

Выберите небольшой шаг, который даёт сведения или делает ситуацию яснее.

Назначьте день, когда оцените результат. Запишите и то, что останется за пределами вашего влияния.

Часть вторая. Что помогает вернуться к действию

Глава 3. Что делать, когда желания недостаточно

«Хочу снова читать» — понятное намерение. Вечером может выясниться, что вы весь день принимали решения, а теперь хотите только посмотреть что-нибудь знакомое. Если каждый раз начинать с вопроса, есть ли настроение читать, привычка будет зависеть от того, насколько тяжёлым оказался день.

Попробуйте связать действие с определённой ситуацией. «Когда поставлю чашку после ужина, открою книгу и прочитаю одну страницу». Вы заранее знаете, в какой момент начать и сколько от вас требуется. В исследованиях Ширана, Уэбба и Голлвитцера изучалось, как такие планы взаимодействуют с намерением человека достичь цели [1]. Для применения важно, чтобы сама цель имела для вас смысл и действие действительно было доступно.

Сделайте первый шаг выполнимым

Одна страница может казаться слишком маленькой. Но если трудность в том, чтобы сесть и открыть книгу, задача первой недели состоит в проверке именно этого момента. Посмотрите, в какой день получилось легче и что мешало в остальные. Возможно, книга лежит в другой комнате. Возможно, после ужина у вас всегда есть другое обязательство. Тогда стоит сменить время или подготовить книгу заранее.

Пропуск тоже можно учесть в плане: «Если вечером не получится, утром после завтрака прочитаю страницу». Выберите замену, которая соответствует реальному распорядку. Если оба времени постоянно заняты, уменьшьте задачу или перенесите её на другой день.

Практика. План на четыре дня

Выберите одну цель и запишите, зачем она вам нужна. Назовите действие, которое сможете заметить, момент начала и запасной вариант. Через четыре дня проверьте, в какой момент план выполнялся и что происходило при пропусках. Измените одно условие и посмотрите, как это повлияет на следующую попытку.

Глава 4. Как вернуться после неудачи

Вы обещали себе трижды позаниматься на этой неделе и сделали это один раз. В воскресенье говорите: «Мне нельзя доверять даже в мелочах». Фраза звучит окончательно. С ней трудно понять, что менять в понедельник.

Попробуйте восстановить три дня. В первый вы начали после обеда и занимались двадцать минут. Во второй занятие совпало с семейными делами. В третий вы открыли материал и не поняли задание. Теперь перед вами разные задачи: подобрать время и попросить объяснение. Для каждой можно выбрать своё действие.

Можно признать ошибку и продолжить

Брейнс и Чен исследовали, как отношение к себе после ошибки связано с готовностью исправляться. В одном из экспериментов участники, которым предложили отнестись к себе с сочувствием после неудачного теста, дольше готовились к следующему испытанию, чем участники в условиях сравнения [2]. Это наблюдение из конкретного эксперимента. Для повседневного разбора можно попробовать похожий вопрос: как бы я помог знакомому, который оказался в такой же ситуации?

Вы, вероятно, спросили бы, что произошло, и предложили бы посильный вариант. Можно обратиться к себе с такой же точностью. «Я пропустил два занятия. Одно совпало с другими делами, на втором я застрял в задании. В следующий раз выделю другое время и заранее запишу вопрос». Здесь есть признание пропуска и возможность исправить условия.

Практика. Возврат без обещаний на всю жизнь

Возьмите одну попытку, которую считаете неудачной. Запишите, что получилось, где остановились и какое препятствие повторялось. Подберите одно изменение и назначьте ближайшую попытку. После неё проверьте только то, что хотели изменить. Если стало легче начать, отметьте это отдельно. Привычка целиком проверяется дольше, чем её первый шаг.

Часть третья. Когда хочется узнать будущее

Глава 5. Почему страшный прогноз так трудно забыть

Перед поездкой вы рассказываете знакомой, что давно не видели родных. Она отвечает, что ей приснилась дорога и что вам лучше остаться дома. Сказано это серьёзно. Вечером вы открываете расписание и обнаруживаете, что поезд отправляется с другой платформы. Несколько дней назад вы бы просто уточнили номер. Теперь ловите себя на мысли: «Вот и первый знак».

Перемена платформы была бы той же и без разговора. Изменилось то, с каким вопросом вы смотрите на расписание. До предупреждения вы искали, куда идти. После него ищете подтверждение опасности. Дальше любая задержка может стать частью истории, которую вы начали собирать ещё до выхода из дома.

Верните вопрос, с которого начинали

Вы собирались решить, подходит ли поездка. Для этого нужны сведения о дороге, времени, самочувствии и договорённости с родными. Слова о сне могут повлиять на ваше настроение. Для оценки поездки полезно спросить, что именно они добавили к известным обстоятельствам. Если оказалось, что движение действительно ограничено, это можно проверить по расписанию. Если изменилось только ощущение, можно признать, что вы встревожены, и вернуться к исходному вопросу.

В серии экспериментов Дженнифер Уитсон и Адам Галински изучали связь между ощущением недостатка контроля и склонностью видеть закономерности в несвязанных данных. В их задачах участники в условиях сниженного ощущения контроля чаще замечали мнимые связи [3]. Один такой результат ничего не говорит о причинах реакции конкретного читателя. Он подсказывает вопрос, который можно задать себе: в какой момент неопределённость стала настолько неприятной, что мне захотелось принять первое связное объяснение?

Считайте и то, что прошло обычно

Если человек сказал, что день будет тяжёлым, легко собрать несколько неудобств и забыть часы, когда ничего особенного не произошло. Попробуйте заранее уточнить, что означает прогноз. «Будут препятствия» может описать очередь, разряженный телефон и любой спор. Для проверки нужно описание, под которое подходит ограниченное число событий.

Однажды записав прогноз, полезно дождаться выбранного срока и отметить итог без расширения первоначального смысла. Если предсказывался звонок в среду, письмо в субботу — другое событие. Вам не требуется доказывать что-либо человеку, рассказавшему о сне. Запись нужна, чтобы увидеть, сколько работы по соединению событий сделали вы сами.

Практика. Один обычный день

Выберите недавнее предупреждение, которое вас задело. Запишите его дословно, насколько помните. Затем выпишите сведения, которые действительно изменили ваш план. Рядом укажите события, которые могли бы произойти и в обычный день. Если решение ещё открыто, назовите один факт, который стоит уточнить до ответа.

Глава 6. Кому вы отдаёте право сказать «теперь можно»

Иногда мы ждём знака, потому что хотим получить разрешение на перемену. Давно хотелось пойти на занятия рисованием, но вы думаете: «А вдруг я буду самым слабым в группе?» Потом вам попадается объявление, подруга присылает фотографию акварели, а в магазине на глаза попадается набор кистей. Кажется, будто всё наконец сложилось в ответ.

Вы можете пойти рисовать. Интерес к этому появился ещё до объявления. Знак в таком случае можно считать напоминанием о собственном желании. Трудность возникает, если без следующего знака вы уже не готовы решать. Тогда выбор даты, группы и первого занятия зависит от того, что случайно попадётся вам на глаза.

Разрешите себе пробу

Запишите, на что именно вы хотите получить разрешение. Например: «Мне можно прийти на одно занятие, даже если раньше я почти не рисовал». Решение ограничено одним вечером. После него вы узнаете, подходит ли группа и хочется ли вернуться. Если занятие разочарует, у вас будут сведения о конкретном месте. Они помогут выбрать другое или оставить рисование для себя.

При более серьёзных решениях полезно обсудить последствия с близкими или компетентным человеком. Можно попросить совета и сохранить за собой выбор. Спросите собеседника, что он знает о ситуации, в чём сомневается и с чем может помочь. Такой разговор добавляет сведения, с которыми вы можете работать.

Признайте и право подождать

Пауза иногда нужна. Вы собираетесь обсудить с сестрой давний спор, а сегодня у вас обеих тяжёлый день. Можно договориться вернуться к разговору позже. Если решение отложено, назовите причину и день, когда посмотрите на вопрос снова. Так вы сможете проверить, помогло ли ожидание подготовиться.

Практика. Разрешение в собственных словах

Закончите фразу: «Я жду знака, прежде чем…» Затем напишите, чего вы боитесь и какую часть решения можно попробовать без большого обязательства. Если решили отложить, назначьте дату пересмотра и укажите, что хотите выяснить до неё.

Глава 7. Когда приятное будущее занимает весь вечер

В воскресенье вы представляете, как через месяц будете спокойно читать на другом языке. В воображении всё идёт гладко. Вы покупаете красивую тетрадь, подбираете фоновую музыку, обещаете себе с понедельника начинать в семь утра. В понедельник звонит будильник. В этот момент оказывается, что ни разу за последнюю неделю вы не ложились достаточно рано для такого подъёма.

В воображаемом будущем был готовый результат. Между ним и сегодняшним вечером оставалось препятствие, которое вы ещё не рассматривали. Если его заметить, план станет скромнее и конкретнее. Например, три коротких занятия после обеда вместо ежедневного раннего подъёма.

Посмотрите, какое место занимает мечта

Хизер Каппес и Габриэле Эттинген в нескольких экспериментах проверяли, как идеализированные фантазии о желанном будущем влияют на показатели мобилизации усилий. При некоторых условиях фантазии, в которых всё складывалось легко, сопровождались меньшей мобилизацией [4]. Это данные об определённом способе воображать будущее. Приятный образ может помочь понять, чего вам хочется. Для плана понадобится ещё увидеть обычный день, в который вы будете пытаться этого достичь.

Представьте, что цель — прочитать небольшой рассказ. Найдите одно препятствие, которое повторяется сейчас. Допустим, вы останавливаетесь на первом незнакомом слове и не возвращаетесь к тексту. Попробуйте прочитать абзац целиком, отметить два слова и вернуться к ним после. Проверьте, помогает ли это сохранять нить рассказа. Если уровень текста слишком трудный, подберите более доступный.

Практика. Две картины и один шаг

Опишите желанное будущее в двух предложениях. Затем опишите ближайший обычный день, в котором вы попробуете к нему приблизиться. Отметьте одно реальное препятствие. Выберите действие, которое можно выполнить в этом дне, и способ узнать, удалось ли оно.

Глава 8. Что делать с разочарованием после ожидания

Представьте, что несколько недель вы ждали обещанной перемены. Подошёл срок, и ничего заметного не произошло. Обидно за время, за собственную доверчивость и за то, что исходная трудность никуда не ушла. В такой момент легко потребовать от себя немедленно наверстать всё упущенное.

Начать можно с одного простого признания: «Я надеялся, что станет легче, и сейчас мне тяжело». Затем вернитесь к той задаче, с которой всё началось. Если вы ждали улучшения отношений, спросите, какой разговор ещё возможен и нужен ли он вам. Если хотели вернуться к занятиям, посмотрите, сохранился ли интерес к ним. За время ожидания ваше решение могло измениться.

Разделите потерю и следующий выбор

Сожаление относится к уже прошедшему времени. Следующий выбор касается ближайших часов или дней. Допустим, вы потеряли месяц и сегодня можете уделить делу двадцать минут. Эти двадцать минут не возвращают месяц. Они дают возможность увидеть, что теперь получается, и перестроить планы по фактам.

Если вас снова приглашают ждать, проверьте, что конкретно изменилось с прошлого раза. Появились ли новые сведения о ситуации? Кто и на каком основании называет новый срок? Вы можете отказаться от очередного обещания и при этом сохранить надежду на перемену.

Практика. Первая неделя после ожидания

Назовите одну вещь, которая всё ещё важна. Определите действие на ближайшие два дня и момент проверки к концу недели. Запишите, с кем можно обсудить результат, если вам понадобится поддержка. На проверке смотрите, что удалось сделать и что оказалось труднее, чем вы рассчитывали. По этой записи выберите следующий посильный шаг.

Часть четвёртая. Как страх меняет поведение

Глава 9. Плохая мысль не делает плохое событие неизбежным

Вам нужно поговорить с человеком, которого вы давно обидели. Пока вы идёте к нему, появляется мысль: «Он меня больше не захочет видеть». Вы стараетесь её прогнать. Через минуту ловите себя на том, что снова прислушиваетесь: исчезла ли она? По дороге успеваете проверить это несколько раз. К началу разговора вы уже устали, хотя собеседник ещё ничего не сказал.

У мысли есть содержание и время появления. Содержание — предположение об отказе. Она появилась перед важным разговором. Из этого пока можно узнать, чего вы опасаетесь. О том, что решит собеседник, сведений ещё нет. Вы можете начать с вопроса, готов ли он поговорить, и уважать ответ, каким бы он ни оказался.

Когда воображение выдаёт готовую сцену

Иногда мысль приходит как подробная картина. Вы представляете выражение лица, слова и тишину после них. От подробностей она кажется убедительнее. Но часть деталей вы добавили сами, чтобы представить то, чего ещё не знаете. Если после такой картины хочется отменить разговор, спросите, какое реальное обстоятельство поддерживает это решение. Например, человек прямо просил не связываться с ним. Это весомая причина соблюдать границу. Если вы только вообразили отказ, вопрос остаётся открытым.

С положительным прогнозом работает та же логика. Представление удачной встречи может поддержать вас по дороге, но у собеседника всё равно будет свой ответ. Подготовка полезна, если вы знаете, что скажете при согласии, при просьбе отложить разговор и при отказе. Вам не приходится заставлять себя верить в один исход.

Чего вы хотите от своей мысли

Одна задача — подготовиться. Другая — почувствовать уверенность. Для первой можно записать две фразы и выбрать подходящее время. Для второй вы можете бесконечно повторять разговор в голове и каждый раз находить новый повод сомневаться. Если подготовка уже выполнена, отметьте, какой вопрос решится только в реальности.

Есть ситуации, где пауза разумна. Например, вы ещё слишком сердиты, чтобы выслушать ответ. Тогда у ожидания будет понятное назначение: дать себе время и вернуться к вопросу завтра. Страх можно учитывать при выборе размера шага. Вы можете начать с короткой просьбы о разговоре и обсудить остальное позже.

Практика. Что я знаю о будущем разговоре

Запишите тревожный прогноз одним предложением. Ниже напишите только то, что уже произошло. Отметьте, какие сведения пока есть только в вашем воображении. Выберите действие, которое учитывает факты и границы другого человека. После него запишите ответ отдельно от своих ожиданий.

Глава 10. Что поддерживает повторную проверку

Вы прочитали предсказание о неприятном вечере. Перед выходом проверили, закрыта ли дверь, как делаете обычно. Потом вернулись ещё раз. На лестнице снова захотелось подняться наверх. После каждой проверки становилось спокойнее на несколько минут, а затем возникал следующий вопрос: «Вдруг в этот раз я только подумал, что проверил?»

Обычная проверка имеет понятную цель. Вы смотрите, заперта ли дверь, и получаете сведения о замке. В примере с повторением человек уже видел запертую дверь. Его новый вопрос касается того, сможет ли он чувствовать себя совершенно спокойно. Замок на него ответить не может.

Различайте новую информацию и знакомое сомнение

Если вы обнаружили, что оставили ключ в двери, это новая информация. Она требует действия. Если ничего не изменилось, а возникло то же сомнение, полезно заметить повторение. Можно спросить себя: «Что я увижу при следующей проверке и почему прошлой информации оказалось мало?»

В других ситуациях этот вопрос касается телефона. После неприятного разговора хочется перечитать переписку в поисках доказательства, что человек на вас сердится. Одно чтение может напомнить, о чём вы договорились. На пятом чтении вы всё ещё видите те же слова, но начинаете придавать смысл точке и длине ответа. Если нужен ответ человека, его интонацию по знаку препинания установить трудно.

Договоритесь о точке завершения

Для обычных дел можно заранее определить критерий окончания. Например, перечитать сообщение один раз, чтобы проверить дату и имя, затем решить, готовы ли отправить его. Если в тексте обнаружилась ошибка, исправьте её. Если текст понятен, а хочется ещё раз убедиться, что никто не обидится, это уже вопрос о возможной реакции другого человека. Её нельзя полностью проверить до отправки.

Когда повторные проверки регулярно отнимают время, сильно мучают или мешают повседневным делам, обсудить это можно со специалистом по психическому здоровью. Вам не обязательно самому определять, как назвать происходящее, чтобы описать трудность и попросить помощи.

Практика. Где заканчивается проверка

Возьмите одно повседневное действие, которое вы перепроверяете. Запишите, что именно хотите узнать и по какому признаку поймёте, что получили ответ. Отдельно отметьте, какие сомнения останутся даже после получения информации. Если цена ошибки действительно высока, уточните подходящий порядок проверки у того, кто отвечает за эту задачу.

Глава 11. Почему «завтра» приносит облегчение сегодня

Вечером вам нужно начать задание. Вы открываете материал и сразу видите место, где перестали понимать объяснение. Становится неприятно. Вы решаете сначала сложить вещи и заварить чай. За это время успеваете переделать ещё несколько домашних дел. Возвращаться к тетради уже поздно, и вы переносите начало на утро.

Как только решение принято, становится легче. На сегодня трудный вопрос снят. Завтрашний человек, которому предстоит открыть ту же тетрадь, пока существует только в воображении. В работе о прокрастинации Фушия Сируа и Тимоти Пичил рассматривают облегчение текущего настроения как одно из объяснений того, почему люди откладывают неприятные задачи [5]. Это объяснение полезно проверять по ситуации. Человек может отложить дело и по вполне практической причине, например потому, что ему нужно выспаться или получить недостающие сведения.

Определите, от чего именно хочется уйти

Две одинаковые фразы «не хочется заниматься» могут означать разное. В одном случае вы открываете задание и не понимаете, чего от вас ждут. В другом понимаете всё, но боитесь ошибиться. В третьем у вас сегодня действительно нет сил. Подход зависит от причины.

Если задание непонятно, можно выписать первый вопрос и задать его преподавателю. Если пугает ошибка, можно попробовать сделать черновик на отдельном листе, который никто не увидит. Если вы устали, решите, когда будете отдыхать и в какой момент вернётесь к делу. Даже маленький шаг имеет смысл выбирать с учётом того, что мешает сейчас.

Сделайте начало заметным

Вместо «заниматься вечером» запишите «открыть страницу 18 и решить первую часть упражнения». Если остановились, отметьте точное место. Завтра вы сможете начать с вопроса, который уже сформулирован, и сэкономить время на повторное чтение.

Бывает, что вам и вправду нужно отложить задачу. Тогда оставьте её в состоянии, к которому легко вернуться. Положите тетрадь на видное место, запишите номер задания и назначьте свободный период. После этого можно отдыхать, зная, где будет начало.

Практика. Что даёт мне перенос

Вспомните последнее отложенное дело. Запишите, что почувствовали сразу после переноса и какую задачу получили на следующий день. Теперь придумайте два варианта: посильное начало сегодня и осмысленную паузу с датой. Выберите вариант по своему положению, а вечером проверьте, что изменилось.

Часть пятая. Как поддерживать перемены в обычной жизни

Глава 12. Среда, в которой проще начать

Утром вы собираетесь читать несколько страниц до выхода из дома. Книга лежит в сумке под вещами. Телефон уже на столе, экран загорается от сообщения. Вы берёте его, чтобы посмотреть время, и замечаете, что пора выходить, только через четверть часа.

В этой ситуации начать с телефона было проще по устройству утра. Он был доступен сразу, а для книги требовалось сначала открыть сумку. Можно перенести книгу на стол вечером. Теперь предмет, который нужен для первого шага, окажется под рукой. Понаблюдайте, меняет ли это обычное утро. Если вы садитесь за стол всего на минуту, стоит ещё выбрать подходящее время.

Сократите число решений

Предположим, вы хотите рисовать после ужина. Каждый раз приходится решать, где сидеть, что взять и какую тему выбрать. Даже если желания достаточно, подготовка отнимает часть вечера. Попробуйте оставить карандаш и бумагу на одном месте, а тему выбрать до ужина. После ужина останется сесть и начать. Если вечером за столом регулярно собирается семья, договоритесь о другом месте.

Для общения тоже можно облегчить первый шаг. Если хотите чаще слышать родных, узнайте, в какие дни им удобно говорить. Тогда в подходящий вечер не нужно угадывать, разбудите ли вы кого-то звонком. При занятости обеих сторон можно договориться о коротком разговоре и оставить более длинный на выходные.

Меняйте одно препятствие за раз

Если одновременно передвинуть утро на час раньше, убрать телефон и купить несколько новых книг, трудно понять, что помогло. Начните с того препятствия, которое заметили. Если книга стала доступнее, но вы всё равно забываете о ней, посмотрите, с каким уже привычным действием можно связать чтение. Например, начать после того, как поставите чайник.

Польза такой настройки видна в обычный день. Если порядок работает только в выходные, запишите это. Вы можете оставить чтение на выходные и выбрать другое время для будней. Частота определяется вашим расписанием и целью.

Практика. Подготовьте начало заранее

Назовите привычку и первое движение, которое для неё нужно. Что потребуется достать, найти или решить? Уберите одно препятствие вечером. Утром отметьте, было ли легче начать. Если нет, запишите, что помешало на этот раз.

Глава 13. Что делать на следующий день после пропуска

У вас получилось пять вечеров подряд заниматься языком. На шестой вы устали и легли спать раньше. Утром увидели пустую клетку в календаре и подумали: «Серия закончилась». К вечеру вопрос уже звучал иначе: «Начинать сначала или подождать понедельника?»

Пропуск и следующий вечер — два разных события. Вчера не было занятия. Сегодня у вас есть возможность открыть тетрадь. Если вы решили ждать понедельника, посмотрите, что даёт эта дата. Может быть, в понедельник действительно освободится время. А может, хотелось вернуть красивое начало, хотя продолжать можно и сейчас.

В исследовании Филлиппы Лалли и коллег участники повторяли выбранное действие в повседневных условиях и сообщали, насколько автоматически оно выполняется. Темп формирования автоматичности различался, а один пропуск в этих данных существенно не менял процесс [6]. Для своей ситуации полезно посмотреть, почему возник пропуск и как вы сможете вернуться в подходящий момент.

Подберите версию на трудный день

Обычное занятие занимает двадцать минут. На загруженный вечер можно заранее оставить короткую версию: открыть тетрадь, прочитать последнее упражнение и выписать один вопрос. Если вы хотите отдохнуть, можете пропустить и её. В этом случае назначьте ближайший подходящий момент возвращения.

Если короткая версия стала единственной на протяжении нескольких недель, посмотрите, подходит ли исходный план. Возможно, нужно выбрать реальную частоту, а не каждый день обещать двадцать минут, которых нет. Можно заниматься дважды в неделю и заранее оставить время на более длинную работу.

Следите за возвратами

В календаре удобно отмечать и то, сколько времени прошло до следующей попытки. После одного пропуска вы вернулись через день. После другого — через неделю. Что различалось? Возможно, однажды тетрадь оставалась открытой на столе, а в другой раз вы отложили её в шкаф и забрали только после напоминания. Используйте эти наблюдения для подготовки следующего начала.

Практика. План возвращения

Запишите свой обычный шаг и облегчённый вариант. Затем закончите фразу: «Если пропущу, вернусь в следующий подходящий момент, когда…» Подставьте событие, которое сможете заметить. После первого пропуска проверьте, помогло ли это начать снова.

Глава 14. Поддержка без передачи своего решения

После неприятного прогноза хочется услышать от близкого человека: «Ничего плохого не случится». Он может сказать это с добрым намерением. Через несколько минут вы почувствуете облегчение. Потом окажется, что невозможно получить гарантию на весь вечер. Вы снова захотите уточнить, уверен ли он.

Попробуйте попросить о другой помощи. Например: «Мне тревожно после разговора. Посиди со мной десять минут, пока я посмотрю расписание и решу, что делать». Так близкий может быть рядом и помочь вам вернуться к конкретной задаче. Он не обязан знать будущее, чтобы поддержать вас сейчас.

Скажите, какую помощь можно оказать

Можно попросить выслушать, помочь сформулировать вопрос или вместе посмотреть доступные варианты. Если хотите услышать мнение, уточните, в чём именно сомневаетесь. «Как бы ты поступил?» иногда приводит к совету, который подходит собеседнику, но учитывает только его распорядок и отношения. «Можешь прочитать моё сообщение и сказать, понятно ли, о чём я прошу?» даёт более определённую задачу.

После разговора запишите, какую часть решения готовы принять сами. Если вопрос относится и к другому человеку, проверьте, где нужно его согласие. Например, вы можете предложить встретиться, но выбор даты зависит от вас обоих. Возможность принять свою часть решения помогает действовать даже тогда, когда исход пока неизвестен.

Когда рядом продолжают говорить о порче

Близкие могут искренне тревожиться и предлагать объяснение, привычное для семьи. Если от этих разговоров вам тяжелее, можно обозначить границу: «Я знаю, что ты за меня переживаешь. Мне было бы легче, если бы мы обсудили, что произошло сегодня и чем я могу заняться завтра». Если собеседник продолжает пугать, вы можете закончить разговор и обратиться за поддержкой в другом месте.

Убеждать семью целиком не обязательно для одного решения. Вам может быть достаточно того, что вы сами выбираете, как проверить факт и какой шаг сделать. Уважение к человеку и право не соглашаться с его объяснением могут существовать одновременно.

Практика. Одна просьба

Выберите близкого, с которым готовы поговорить. Сформулируйте, что случилось, какую помощь можете принять и какую часть решения оставляете за собой. После разговора отметьте, стало ли яснее, что делать дальше.

Практикум. Семь дней от ожидания к действию

Выберите один небольшой вопрос, по которому давно ждёте перемен. Например, хотите снова читать, начать разговор о старой обиде или вернуться к занятиям, которые забросили. На этой неделе достаточно узнать, что помогает начать и к чему нужно подготовиться.

Первый день. Запишите исходную точку

Опишите, что произошло и какое объяснение вы себе даёте. Например: «Две недели не открывал тетрадь. Думаю, что слишком отстал». Рядом напишите то, чего ещё не знаете. Какое именно задание пропущено? Можно ли попросить преподавателя назвать первую тему для повторения?

Второй день. Выберите первый шаг

Сделайте шаг, который даст конкретный результат. Откройте материал и отметьте непонятное место. Сформулируйте вопрос. Если дело касается разговора, уточните, готов ли другой человек обсуждать тему. Его отказ или просьба подождать тоже дадут информацию, с которой можно принять следующее решение.

Третий и четвёртый дни. Посмотрите, что происходит в обычном распорядке

Запишите, какое время на самом деле оказалось свободным. Если план не выполнился, уточните причину. Что-то произошло снаружи или вы остановились на определённом действии? В первом случае можно сменить время. Во втором — упростить начало или попросить объяснение.

Пятый и шестой дни. Попробуйте одну поправку

Оставьте материалы на видном месте, договоритесь о времени или уменьшите первый шаг. Сравните новую попытку с предыдущей. Если тревога сохранилась, отметьте, смогли ли вы выполнить действие при ней и что узнали. Если решили отказаться от прежней цели, запишите, почему она перестала подходить.

Седьмой день. Выберите, что оставить

Сравните факты в начале и конце недели. Возможно, вы успели мало, но узнали, как устроено препятствие. Возможно, оказалось, что помощь уже доступна. Выберите одно действие на следующую неделю. Укажите, в какой ситуации начнёте, когда оцените результат и что останется зависеть от обстоятельств или решений других людей.

Часть шестая. Уверенность, которая приходит задним числом

Глава 15. «Я ведь чувствовал, что так и будет»

В пятницу друг отменил встречу. Вы вспомнили, что накануне он отвечал коротко, и подумали: «Я с самого начала знал, что он не придёт». Если поднять вчерашнюю переписку, может обнаружиться более сложная картина. Вы спросили, во сколько встретиться, уточнили дорогу и даже предложили зайти за ним. Возможность отмены, может быть, мелькнула у вас в голове. Но тогда она была одной из нескольких.

Когда событие уже произошло, прежние детали легко выстроить так, будто все они вели к одному исходу. В экспериментах Баруха Фишхоффа знание результата влияло на то, насколько вероятным участники считали этот результат задним числом [7]. До ответа у человека могут быть сомнения. После ответа ему кажется, что картина была яснее с самого начала.

Как проверить своё «я знал»

Попробуйте восстановить, что вы могли сказать за день до события. Было ли у вас определённое ожидание? Какой исход вы считали наиболее вероятным? Что планировали делать при другом? Если вы тогда записали только «мне тревожно», позже из этой фразы трудно вывести точный прогноз.

При воспоминании о вещем сне применим тот же вопрос. В сновидении могла быть дорога, потеря вещи и разговор с незнакомцем. Через неделю знакомый рассказал, что потерял сумку в поездке. Можно заметить сходство. Чтобы оценить точность совпадения, важно помнить, что в первоначальном описании относилось именно к этому человеку и событию. Остальные детали тоже входят в сравнение.

Вопрос полезен и тогда, когда вы оцениваете свой поступок. «Я должен был догадаться» звучит сурово. Вместо этого проверьте, какая информация была доступна в момент решения. Друг мог отменить встречу по причине, которую сам узнал только в пятницу. В таком случае короткое сообщение в четверг не давало вам того знания, которое появилось позже.

Практика. До и после

Возьмите один случай, про который сейчас говорите «я это предчувствовал». Запишите известные вам тогда сведения и события, о которых узнали позже. Если вспомните другое ожидание, которое тоже считали возможным, добавьте его. Отметьте, какой вывод выдерживает сравнение с тем, что вы знали до события.

Глава 16. Что делать с ощущением «я просто знаю»

Вы встречаете нового человека. Во время разговора вам становится не по себе. Позже знакомая говорит: «Доверяй интуиции». Но что именно значит ей доверять? Признать, что вам неприятно, уйти из разговора, решить, что человек опасен, или выяснить, какой момент вас насторожил? Это разные действия.

Ощущение даёт повод остановиться и посмотреть на обстоятельства. Возможно, человек перебивал вас и продолжал задавать вопросы, на которые вы не хотели отвечать. Возможно, его голос напомнил вам кого-то из прошлого. В первом случае у вас уже есть повод обозначить границу. Во втором вы можете выбрать дистанцию и оставить вывод о самом человеке открытым.

Решение можно принять с неполными сведениями

Если вам неудобно оставаться, вы вправе уйти без доказательств чужого намерения. Когда же хочется сообщить всем, что собеседник замышляет плохое, потребуется больше оснований. Личная мера предосторожности и обвинение другого человека имеют разные последствия.

Сделайте паузу и назовите наблюдаемое действие. Например: «Я дважды сказал, что не хочу обсуждать эту тему, а он продолжил». Это достаточно точная причина прервать беседу. Фраза «он несёт мне несчастье» добавляет прогноз, который трудно проверить. Вам и без него доступно решение о границе.

Сверьте ощущение с опытом

Иногда тревога появляется всякий раз в незнакомой группе и уменьшается, когда вы узнаёте людей. Иногда возникает только рядом с человеком, который нарушает ваши договорённости. Если вы замечаете такую разницу, можете точнее выбрать следующий шаг. Например, прийти на встречу ненадолго, попросить знакомого пойти вместе или отказаться от контакта, который уже причиняет вам неприятности.

Когда впечатление изменилось, позвольте себе обновить вывод. Вы могли поначалу испугаться, потом узнать о ситуации больше и решить иначе. Точность первого ощущения здесь менее важна, чем способность учесть новые сведения.

Практика. Ощущение, наблюдение, решение

Опишите один случай. Сначала запишите, что почувствовали. Затем назовите действие другого человека или обстоятельство, которое заметили. В последней строке укажите подходящую границу или способ получить больше сведений. Проверьте, достаточно ли этого для решения без окончательного суждения о чужих намерениях.

Глава 17. Почему невозможно заранее получить все ответы

Вы собираетесь впервые пойти на занятия в новую группу. До начала хотите выяснить, понравится ли преподаватель, как вас примут и не пожалеете ли вы о потраченном вечере. Заранее можно узнать программу, время, правила и возможность прийти на пробное занятие. Остальное станет понятнее, когда вы окажетесь в комнате.

Желание собрать больше сведений полезно, пока понятно, какого ответа не хватает. Можно узнать адрес и понять, успеете ли добраться. По двадцати отзывам трудно решить, сможете ли вы почувствовать себя своим среди людей, которых ещё не встречали. Для этого вопроса у чтения есть предел.

Соразмерьте подготовку с последствиями

Пропустить занятие после одной пробы обычно проще, чем отказаться от серьёзного обязательства. Чем труднее отменить решение, тем полезнее заранее уточнить условия. Сравните цену ошибки, возможность передумать и время на проверку. Не всякое сомнение требует одинаково долгой подготовки.

Допустим, вы хотите предложить подруге встретиться и переживаете, что она откажет. Можно написать короткое приглашение с удобной датой. Если она скажет «не могу», это ещё не объяснит причину. Уточнить, подходит ли другой день, можно один раз. После прямого отказа вы уже знаете границу и можете оставить вопрос открытым до новой инициативы с её стороны.

Определите достаточно хорошее основание

Запишите условие, при котором готовы попробовать. Например: «Пойду на одно занятие, если смогу уйти после первой части и дорога домой мне подходит». Затем решите, что проверите на месте. Вы можете понять, удобно ли объясняет преподаватель, даже если пока не знаете, станете ли заниматься целый год.

Страх может остаться к назначенному времени. По нему видно, насколько задача для вас важна или трудна. Если других препятствий нет, можно уменьшить объём пробы. Если появляется конкретная причина отложить, внесите её в решение и выберите время пересмотра.

Практика. Вопрос, который решится только после пробы

Назовите одно решение, которое зависло. Выпишите сведения, которые ещё можно получить заранее. Затем отметьте то, что станет ясно только после действия. Выберите проверку, после которой у вас сохранится возможность изменить решение.

Часть седьмая. Как выбирать свои перемены

Глава 18. Если цель принадлежит кому-то другому

Вы записались на курс, потому что близкие считают его полезным. Первые два занятия посещали регулярно. Потом стали пропускать и каждый раз объясняли себе, что вам не хватает дисциплины. Вопрос о дисциплине можно задать позже. Сначала выясните, зачем лично вам нужен этот результат.

Допустим, вам предлагают учить язык ради поездок, а путешествовать вы в ближайшее время не собираетесь. При этом хочется читать письма от родственников и иногда разговаривать с ними. Это тоже цель, но для неё подойдёт другая программа. Вас могут больше интересовать повседневные выражения, чем упражнения, с которых начинается выбранный курс.

Найдите свою причину

Шелдон и Эллиот в продольных исследованиях связывали соответствие целей интересам и ценностям человека с более устойчивыми усилиями и достижением целей [8]. Это не означает, что каждое необходимое дело должно радовать. Можно заниматься неприятной задачей ради результата, который вам важен. Например, вы устали собирать вещи перед переездом, но хотите сохранить нужное и облегчить себе первые дни в новом месте.

Спросите: «Если никто не похвалит меня за этот результат, он всё ещё будет мне нужен?» Иногда ответ — «да, потому что мне важно помочь близкому». Иногда — «мне нравилось только представлять, как обо мне будут думать». Оба ответа помогают точнее выбрать, сколько сил отдавать делу.

Смените масштаб или цель

Если цель важна, а способ не подходит, попробуйте другой масштаб. Вместо ежедневного часа можно выбрать два занятия в неделю. Вместо курса целиком — конкретную тему. Если после проверки желание исчезло, можно пересмотреть и саму цель. Уже купленная тетрадь не требует, чтобы вы заполняли её до конца.

Практика. Две причины

Выберите дело, которое постоянно откладываете. Запишите причину, по которой считаете его обязательным, и причину, по которой хотите его сделать сами. Если второй причины пока нет, проверьте, можно ли изменить способ, срок или объём. Если дело нужно по внешним обстоятельствам, уточните, какой его минимум вам действительно предстоит выполнить.

Глава 19. Когда рядом всегда кто-то впереди

Вы решили снова рисовать. После первого вечера открываете чужие работы и находите рисунок человека, который занимается несколько лет. Свою попытку оцениваете за секунду: «У меня нет способностей». При этом сравниваете один вечер с чужим результатом, историю которого не знаете.

Можно оставить сравнение, но задать ему конкретную цель. Например, понять, как человек рисует свет на предмете. Выберите один элемент и попробуйте повторить его на простом примере. Теперь чужая работа даёт материал для упражнения. Ей не нужно определять, есть ли у вас будущее в рисовании.

Сравнивайте то, что можете менять

Фраза «он лучше» объединяет множество разных умений. Один человек уверенно выбирает цвета, другой хорошо видит пропорции. Если вы понимаете, чему хотите научиться, выберите наблюдаемое действие. Например, сначала отметить края предмета, затем проверить наклон линий. Сравните две собственные попытки и отметьте, где стало понятнее.

Похожее происходит в отношениях. Вы видите, как легко другой человек просит о помощи, и думаете, что вам никогда так не удастся. Можно присмотреться к одной детали. Как он формулирует просьбу? Даёт ли собеседнику возможность отказать? Эту часть вы можете попробовать, не копируя его характер.

Практика. Одно полезное сравнение

Возьмите пример, после которого хочется бросить дело. Укажите, какую конкретную деталь хотели бы понять. Подберите упражнение на эту деталь и попробуйте дважды. После второй попытки запишите изменение, которое можете наблюдать, даже если общий результат пока далёк от желаемого.

Глава 20. Как замечать продвижение, когда итог ещё далеко

Вы хотите свободнее говорить на другом языке. После месяца занятий по-прежнему трудно поддержать длинный разговор. Можно решить, что ничего не изменилось. Но если вспомнить начало, окажется, что тогда вы не могли спросить дорогу, а теперь можете задать вопрос и понять короткий ответ. Длинный разговор остаётся отдельной задачей.

Полезно выбрать два признака продвижения. Первый показывает, что вы сделали. Например, дважды поговорили на занятии. Второй показывает, что изменилось в умении. Например, в конце недели смогли объяснить одну мысль без подсказки. Количество занятий и результат связаны, но первое само по себе не доказывает второе.

Оставьте место для обычных дней

В календаре бывают недели, в которые продвинуться сложнее. Если вы судите о себе по одной такой неделе, общий путь легко потерять из виду. Возьмите сопоставимые задачи и сравните их через выбранный срок. Для чтения это может быть два текста одного уровня. Для общения — способность сформулировать просьбу и выслушать ответ.

Если разницы нет, уточните, что практиковали. Возможно, вы много читали правила, но редко пробовали говорить. Тогда следующий период можно посвятить разговору на одну тему. Если обстоятельства не позволяют изменить способ, оцените, можно ли получить помощь или перенести проверку на подходящее время.

Практика. Запись, которую можно повторить

Сделайте короткое упражнение сегодня и сохраните результат. Выберите день, когда повторите сопоставимое задание. Заранее определите, что будете сравнивать: время, количество подсказок, понятность результата или другой подходящий признак. Если условия изменятся, запишите это рядом с итогом.

Глава 21. Кем вы себя назвали после трудного дня

Вы пообещали прийти вовремя и опоздали. Придя домой, говорите себе: «Я безответственный человек». На следующий день есть ещё одна встреча. Вчерашняя фраза не объясняет, когда нужно выйти, каким маршрутом идти и почему вы задержались. Она как будто уже вынесла решение и о завтрашнем дне.

Попробуйте описать опоздание так, чтобы из описания можно было сделать вывод. «Я вышел в 18:10, а дорога заняла сорок минут. На встрече меня ждали с 18:30». Теперь видно, где возникло расхождение. Может быть, вы недооценили дорогу. Может быть, не могли уйти раньше и знали об этом ещё днём. В первом случае можно пересчитать время, во втором — заранее договориться о другой дате.

Ответственность можно выразить действием

Если человек ждал вас, признайте неудобство. Можно сказать: «Ты ждал меня двадцать минут. Я неверно рассчитал дорогу. В следующий раз проверю время заранее». Затем дайте собеседнику возможность ответить. Он может принять извинение, остаться недовольным или попросить изменить договорённость. Вы отвечаете за свою часть, а решение о его реакции остаётся у него.

Если опоздания повторяются, посмотрите, какие обстоятельства повторяются вместе с ними. Возможно, каждый раз вы обещаете встречу сразу после дела, которое часто затягивается. Тогда стоит изменить саму договорённость, а не только поставить ещё один будильник. Привычку можно изучать достаточно долго, чтобы увидеть закономерность. Один трудный день для этого даёт мало сведений.

Практика. Переведите приговор в описание

Возьмите одну фразу, которой называете себя после ошибки. Запишите событие, дату и то, что было обещано. Затем выберите, что можете исправить сейчас и какое условие измените при следующей попытке. Если обещание касалось другого человека, решите, что ему нужно сообщить.

Глава 22. Как выбирать направление без обещаний на всю жизнь

Представьте, что вы перестали ждать знаков, но всё ещё не знаете, к чему стремиться. Раньше определённость приходила извне. Кто-то называл подходящий день, обещал перемены или объяснял, почему пока рано. Теперь у вас есть свобода решить и связанная с ней трудность: никто заранее не покажет, каким окажется следующий год.

В такой ситуации можно выбрать направление на ограниченный срок. Например, в течение месяца уделять больше внимания отношениям с родными. Подумайте, что это значит на обычной неделе. Одному человеку вы хотите чаще звонить. С другим давно нужно обсудить границы. Третьему сейчас лучше оставить пространство. Под одним желанием могут скрываться разные действия.

Смотрите, что становится возможным

В первую неделю вы договорились о коротком звонке. Во вторую выяснили, что вам удобнее говорить в выходной. Через месяц можете решить, подходит ли этот ритм. Если собеседник не хочет общаться чаще, его ответ тоже войдёт в решение. Тогда можно пересмотреть цель и направить внимание на другие отношения или на собственное восстановление.

То же относится к навыку или привычке. Вы можете попробовать один способ и узнать, какой объём вам подходит. Потом решить, продолжать ли в тех же условиях. Последующее решение опирается на опыт, которого в начале ещё не было.

Практика. Направление на ближайший месяц

Запишите, чему хотите уделить больше внимания. Назовите одно действие на ближайшей неделе, допустимый объём и дату пересмотра. Укажите, какой ответ другого человека или какое изменение обстоятельств заставит изменить план. К концу месяца сравните получившуюся неделю с той, которую представляли вначале.

Практикум. Четырнадцать дней для одного решения

Возьмите вопрос, который в последние недели постоянно возвращался. Например, хотите возобновить занятия, обсудить с близким распределение домашних дел или выделить время на отдых. Выберите тот масштаб, в котором за две недели можно увидеть хотя бы один результат.

Дни 1–3. Запишите, что уже произошло, какую перемену хотите и что вас удерживает. Сохраните первое предположение отдельно. Если хотите разговора, уточните, возможен ли он. Если дело касается навыка, сделайте короткую попытку и отметьте, где остановились.

Дни 4–7. Подберите один следующий шаг. Свяжите его с конкретной ситуацией и определите запасной вариант. Если шаг пропущен, запишите причину. Вернитесь к нему в ближайший подходящий момент и отметьте, что помогло.

Дни 8–11. Измените одно условие. Перенесите время, уменьшите объём или попросите о конкретной помощи. Сравните с тем, что происходило в первой половине практикума. Если решения других людей изменили ваш план, укажите, какая возможность теперь доступна.

Дни 12–14. Посмотрите на исходную запись. Что вы ожидали? Какие события действительно произошли? Что сделали вы, а что зависело от обстоятельств? Выберите одно действие, которое хотите сохранить. Если цель утратила смысл, запишите, на каком основании вы её меняете.

Часть восьмая. Перемены рядом с другими людьми

Глава 23. Чужое недовольство можно выдержать

Вас просят приехать в воскресенье. Вы уже обещали себе провести этот день дома и восстановиться после тяжёлой недели. Собеседник отвечает: «Раньше ты всегда находил время». Вы уже готовы отменить планы, хотя минуту назад они казались вполне разумными.

В этой ситуации есть просьба, ваш ответ и реакция на него. Просьбу можно обдумать. Ответ можно дать. Реакцию другого человека можно услышать, но вы не выбираете её за него. Иногда человек огорчён потому, что рассчитывал на помощь. Иногда он привык к прежнему порядку и ему понадобится время, чтобы перестроиться. Тот факт, что собеседник недоволен, ещё не отвечает на вопрос, какой вариант вам подходит.

Выдержите промежуток между реакцией и ответом

Попробуйте не заполнять паузу новым обещанием. Можно сказать: «Понимаю, что ты рассчитывал на меня. В воскресенье не приеду. Давай посмотрим, нужна ли помощь в другой день». Если вы вообще не можете помочь, вторую дату предлагать не нужно. Уточняйте только то, что действительно готовы выполнить.

После разговора у вас может остаться чувство вины. Проверьте, было ли нарушено обязательство. Если вы уже обещали приехать, стоит признать изменение и обсудить последствия. Если это была новая просьба, спросите себя, какие основания у вас были для ответа. Усталость, другая договорённость и необходимость побыть одному могут быть частью решения.

Когда у недовольства есть полезное содержание

Допустим, человек говорит: «Мне было бы проще, если бы ты предупредил утром». Если вы действительно ответили поздно, эту часть можно учесть. В следующий раз обозначьте срок, к которому сможете дать ответ. Вам не требуется соглашаться на всё, чтобы признать конкретное неудобство.

Практика. Что в моей части разговора

Вспомните случай, когда изменили решение после чужого недовольства. Запишите, что было обещано до разговора, чего человек хотел теперь и чем вы могли помочь. Затем составьте ответ из двух предложений: признать ожидание собеседника и назвать свои реальные возможности.

Глава 24. Просьба, на которую можно ответить

«Хоть бы кто-нибудь помог» — понятная мысль, когда дел слишком много. Близкие могут видеть усталость и всё равно не понимать, какая помощь нужна. Один предлагает совет, другой старается не мешать, третий полагает, что вы предпочитаете справляться сами.

Начните с задачи. «Можешь завтра на полчаса посидеть с ребёнком, пока я схожу в аптеку?» На это можно ответить. «Мне нужна помощь с заданием. Можешь посмотреть, где я ошибся в первых двух строках?» У собеседника появится возможность понять объём просьбы и оценить, хватает ли времени.

Фрэнсис Флинн и Ванесса Лейк обнаружили в серии исследований, что участники нередко недооценивали вероятность согласия на прямую просьбу [9]. Авторы также обращали внимание на то, что людям может быть неловко отказывать. Поэтому полезно и обратиться прямо, и оставить человеку возможность свободно сказать «нет».

Не просите угадывать

Вместо «поговори со мной, мне плохо» можно, если хватает сил, уточнить: «Мне нужно, чтобы ты выслушал. Совет я пока не ищу». Если сложно сформулировать просьбу целиком, начните с признания: «Я растерялся и ещё не понимаю, какая помощь нужна. Можно я просто расскажу, что случилось?» Даже эта фраза задаёт понятное начало.

При отказе уточните, что он означает в данном разговоре. «Завтра не могу» отвечает на вопрос о завтрашнем дне. Если человек не предложил другой день, вы можете один раз спросить или обратиться к кому-то ещё. Отдельный ответ не говорит, что вам вообще нельзя просить помощи.

Практика. Сколько, когда и зачем

Сформулируйте одну просьбу. Укажите действие, примерный объём и срок. Прочитайте её как собеседник: ясно ли, что предстоит сделать, и можно ли отказаться без длинных оправданий? Если готовы, обратитесь с просьбой и запишите ответ без догадок о его скрытом смысле.

Глава 25. Где проходит граница в разговоре о порче

Родственник звонит и говорит, что причины ваших трудностей нужно искать в чужой зависти. Вы уже объясняли, что после таких разговоров вам тревожно. В ответ слышите: «Я же забочусь о тебе». Забота может быть искренней. У вас всё равно остаётся право решать, готовы ли вы сейчас обсуждать эту тему.

Начните с фразы, которую сможете выполнить. «Я готов поговорить о том, что случилось. Если разговор снова перейдёт к порче, я закончу звонок». Граница относится к вашему действию. Вы не можете запретить человеку верить в привычное объяснение. Вы можете закончить разговор, когда он становится для вас тяжёлым.

Подготовьтесь к тому, что объяснение не убедит

Если после первой фразы собеседник спорит, необязательно доказывать свою позицию заново. Повторите решение коротко и сделайте то, о чём предупредили. Через несколько дней можно предложить другой разговор, если вы этого хотите. Например, попросить помочь найти нужный документ или просто договориться о встрече, где тема порчи не обсуждается.

Бывает, что человек воспринимает границу как отвержение. Дайте ему понять, какое общение вы готовы сохранить: «Мне важно с тобой общаться. Давай поговорим о том, что можно сделать на этой неделе». Если он не готов, сделать следующий выбор можете только за себя.

Практика. Фраза, которую я могу выполнить

Запишите тему, после которой вам обычно становится тяжелее. Назовите формат разговора, который подходит, и своё действие, если границу не соблюдают. Если прямо говорить о ней сейчас трудно, выберите более доступный способ: сократить звонок, ответить позже или попросить присутствия человека, которому доверяете.

Часть девятая. Когда прежний путь уже не подходит

Глава 26. Как понять, стоит ли продолжать

Вы начали заниматься рисованием по вечерам. Потом изменился график, занятия стали выпадать, а каждое напоминание в телефоне раздражает. Можно решить, что вы снова всё бросили. Можно спросить, что именно стало невозможным: рисовать вообще, ходить в конкретную группу или заниматься в прежнее время.

Если цель по-прежнему важна, попробуйте изменить способ. Если хочется научиться видеть форму и цвет, для этого может подойти короткое домашнее упражнение. Если главное — общаться с людьми за общим делом, домашний формат сохранит меньше пользы. Спросите, какую часть прежнего замысла действительно хотите оставить.

Иногда доступ изменился надолго

Бывает, что прежнее направление закрывается. Человек больше не хочет продолжать отношения. Возможность переехать исчезает. В такие моменты трудно понять, где заканчивается настойчивость. Проверьте, что должно измениться, чтобы исход снова стал возможным. Если требуется решение другого человека, а он ясно отказал, его ответ важно учитывать.

Вросш и коллеги изучали способность отказываться от недостижимых целей и находить другие направления. В их исследованиях эти способности были связаны с показателями благополучия [10]. Для своего решения можно отдельно назвать то, что стало недоступным, и то, чему ещё можно уделить внимание. Вы вправе огорчаться из-за утраты и одновременно обдумывать дальнейшие планы.

Практика. Три продолжения

Для затянувшегося дела опишите три варианта: оставить прежнюю цель и сменить способ, взять паузу с понятным сроком или завершить попытку. Для каждого назовите обстоятельство, которое делает его уместным. Если для решения нужно время, укажите, какую информацию ещё можно получить.

Глава 27. Почему после остановки может стать пусто

Долгое время вы строили планы вокруг одной идеи. Когда отказались от неё, стало больше свободных часов, но использовать их оказалось трудно. Вместе с задачей исчез привычный ответ на вопрос «Чем я займусь сегодня вечером?». Некоторое время новый распорядок ещё не сложился.

Заполнить освободившееся время первой доступной целью хочется хотя бы ради облегчения. Можно начать с восстановления обычной недели. Посмотрите, что за время прежней попытки отодвинулось: сон, прогулки, общение, интерес к другим занятиям. Выберите одно дело, которое готовы вернуть без долгосрочного обещания. Через неделю проверьте, захотелось ли продолжать.

Найдите, чего вам не хватает именно сейчас

В прежнем деле вас могли привлекать разные вещи. Может быть, нравилось учиться. Может быть, вы ценили регулярное общение или чувство, что каждую неделю появляется результат. Назовите это отдельно. Тогда можно найти другой способ сохранить важную часть опыта.

Например, вы решили больше не ездить на вечерние занятия. При этом скучаете по разговорам с людьми, которых там встречали. Можно предложить одному из них прогулку. Если же больше всего вам нравилось делать что-то руками, найдите небольшую задачу дома. Направление прояснится по тому, куда захочется вернуться после первой попытки.

Практика. Что я могу вернуть

Запишите, какой план завершился и что вы в нём ценили. Найдите одно доступное занятие, в котором сохранится эта сторона. Выделите для него время на ближайшей неделе. После него ответьте, что вам понравилось и какую часть прежнего опыта оно не заменило.

Глава 28. Когда старая мысль возвращается

Прошёл месяц с тех пор, как вы решили больше не ждать знаков. И вот после двух неприятностей подряд снова мелькает: «Может, всё-таки порча?» Вы замечаете это и думаете, что опять оказались в начале.

В первую очередь посмотрите, что произошло в этот раз. Возможно, мысль действительно та же, а ваш ответ на неё изменился. Раньше вы отменили бы планы на неделю. Сегодня можете выдохнуть, записать два события и решить, с какого начать. Возвращение знакомой мысли и возврат к прежнему порядку — разные вещи.

Подготовьте ответ на знакомый трудный момент

Если вы чаще ищете пугающие объяснения после бессонной ночи или ссоры, отметьте это. Когда такой день повторится, вам уже будет знакома последовательность. Можно заранее выбрать действие: поесть, отложить спор, уточнить одно обстоятельство, поговорить с близким или перенести крупное решение до утра, если срок позволяет.

Случается, что человеку снова хочется перечитать предсказание. Если вы это сделали, запишите, что именно узнали нового и изменилось ли доступное решение. Потом вернитесь к ближайшему делу. Вам не нужно ждать дня, когда такие мысли перестанут приходить, чтобы выбирать, как проводить сегодняшнее утро.

Практика. Мой ответ на знакомую мысль

Выберите мысль, которая приходит в трудные дни. Напишите рядом один вопрос к обстоятельствам и одно посильное действие. Сохраните запись там, где сможете её увидеть. После следующего случая отметьте, что произошло между появлением мысли и вашим решением.

Глава 29. Пауза, после которой можно вернуться

Вы решили каждый вечер делать что-нибудь полезное. В четверг возвращаетесь домой без сил и замечаете, что даже отдых начинаете оценивать как неудачу. Берёте книгу, перечитываете одну строчку и одновременно думаете, когда же наконец можно будет лечь. В итоге вы не выспались и утром решили, что у вас просто слабая воля.

Сначала разберитесь, какую задачу решает пауза. Если вы устали, она может дать возможность восстановиться. Если нужна ясность, пауза может закончиться, когда вы получите ответ. Если страшно начать, полезно назвать это прямо и решить, какой шаг всё же доступен. Одна и та же фраза «займусь позже» подходит ко всем трём случаям, хотя дальше потребуются разные действия.

Выберите момент возвращения

Например, вы решили сегодня лечь раньше и вернуться к чтению в субботу после завтрака. Оставьте книгу открытой на той странице, с которой начнёте. В субботу можно проверить, пригодилась ли пауза. Если читать всё ещё трудно, посмотрите, в чём дело. Возможно, сам текст перестал интересовать. Возможно, в выходные после завтрака вы почти всегда заняты. Исправьте именно это условие.

Отдых иногда нужен сам по себе. Вы можете провести вечер с близкими или посидеть в тишине, не связывая его с будущей продуктивностью. Чтобы не держать все дела в голове, достаточно записать ближайшую задачу и дату. Запись поможет снова увидеть вопрос, когда у вас появится время.

Практика. Назначьте конец паузы

Выберите дело, которое готовы отложить. Запишите причину, ближайший момент возвращения и то, с чего начнёте. После паузы отметьте, изменилась ли причина, по которой вы её взяли.

Глава 30. Неделя, которую вы выбираете сами

Вы смотрите на следующий месяц и думаете: «Хочу, чтобы всё наконец стало по-другому». Попробуйте представить одну обычную среду. Что в ней должно измениться, чтобы вечером вы это заметили? Например, вы будете ужинать без телефона и успеете поговорить с человеком, которого редко слушаете внимательно. Или вернётесь к одному делу, которое давно оставляете на потом.

Начните с того, что можно изменить на этой неделе. Для ужина может понадобиться согласие других людей. Для учёбы — свободное место и понятное задание. Для отдыха — разговор о том, как распределить домашние обязанности. Назовите ближайшее действие и выясните, кому ещё нужно о нём знать.

Что останется неизвестным

На выбранный день могут прийти гости. Собеседник может устать. Ваше занятие может оказаться скучным. Заранее решите, какой вариант подходит при таких обстоятельствах. Можно сохранить цель и перенести время. Можно упростить действие. Можно выяснить, что цель уже не нужна. Каждый вариант лучше выбирать по тому, что действительно произошло.

В конце недели загляните в исходную запись. Возможно, получилось только однажды. Посмотрите, какие условия совпали именно в этот день. Вы можете повторить их на следующей неделе и снова посмотреть на результат. Перемена становится заметнее, когда у вас есть с чем сравнивать.

Практика. Обычная среда

Опишите ближайший день и одну перемену, которую сможете в нём заметить. Укажите, что нужно подготовить, у кого спросить согласия и как поступите, если день пойдёт иначе. Вечером запишите факт и один следующий выбор.

Практикум. Три разговора, которые возвращают ясность

Выберите один вопрос, где вы уже долго ждёте, что всё прояснится. Это может быть личная договорённость, необходимость попросить помощи или желание пересмотреть прежнюю цель. Разделите работу на три коротких разговора. Некоторые из них можно провести письменно или сначала проговорить для себя.

Первый разговор. Уточнить, чего вы хотите

Запишите, что сейчас известно и чего вы ждёте от других. Прочитайте свою запись и подчеркните один вопрос, на который пока никто не ответил. Например: «Я хочу вернуться к занятиям, но не знаю, готов ли преподаватель помочь мне выбрать тему после пропуска». Следующий шаг здесь — узнать, возможна ли такая помощь.

Второй разговор. Сформулировать просьбу или границу

Назовите действие и срок. «Можешь в четверг подсказать, с какой темы мне начать?» Если вам важно прекратить пугающее обсуждение, сформулируйте, о чём готовы говорить и что сделаете, если тема вернётся. Выбирайте время и способ общения по обстоятельствам. Чужое согласие и возможность безопасно провести разговор тоже входят в условия.

Третий разговор. Принять полученный ответ

Отложите прежние предположения рядом с фактическим ответом. Укажите, что стало известно и какой вопрос всё ещё открыт. Если вам отказали, проверьте, можно ли обратиться к другому человеку или изменить цель. Если согласились, договоритесь о следующем действии и запишите дату. Если ответа ещё нет, решите, сколько готовы ждать и чем займётесь в этот промежуток.

На этом работа с одним вопросом может закончиться. Через несколько дней посмотрите, какая часть стала понятнее. Возможно, у вас появился план. Возможно, вы узнали границу, с которой придётся считаться. В обоих случаях у следующего решения будет больше оснований, чем до разговора.

Часть десятая. Как убеждают предсказания

Глава 31. Описание, в котором легко узнать себя

«Вам важно, что о вас думают, хотя вы не всегда готовы это показать. Иногда вам хочется компании, а иногда вы предпочитаете побыть в одиночестве». Прочитайте эти две фразы и попробуйте вспомнить подходящий случай. Вероятно, найти его будет легче, чем назвать человека, которому такое описание совсем не подходит.

Здесь работает форма сообщения. Вам предложили два противоположных состояния, каждое из которых бывает у многих людей. Остальное вы добавили сами. Вы вспомнили, как переживали из-за чужого мнения, хотя в тексте не говорилось ни о человеке, ни о дате, ни о причине. Подробности пришли из вашей жизни. Поэтому описание и кажется таким личным.

В 1949 году психолог Бертрам Форер описал учебную демонстрацию, в которой студенты получили одинаковое описание личности под видом индивидуального результата. Участники в целом оценили его как подходящее [11]. Эту работу часто вспоминают, когда объясняют, почему широкое описание легко принять за точное знание о конкретном человеке.

Проверьте, кого исключает фраза

Возьмём утверждение «Вы умеете быть твёрдым, но с близкими порой уступаете». Кому оно не подойдёт? Можно представить человека, который почти всегда уступает, а затем вспомнить один случай, когда он настоял на своём. Можно представить другого, который редко меняет мнение, и найти исключение. Чем меньше у описания условий, тем проще сделать его верным с помощью одного подходящего воспоминания.

Теперь представьте фразу с конкретикой: «За последние семь дней вы дважды согласились на встречу, хотя хотели остаться дома». Её можно сопоставить с фактами. Если встреч не было, смысл фразы трудно спасти словами о скрытом желании. Такое описание может оказаться неверным. Именно возможность промаха позволяет оценить его точность.

Практика. Чьи подробности?

Возьмите короткое описание из гороскопа или гадания. Подчеркните сведения, которые содержатся в самом тексте. На отдельном листе запишите воспоминания, которые пришли вам на ум. Затем спросите, мог ли тот же текст вызвать другие воспоминания у человека с совершенно иной жизнью.

Глава 32. Когда ответ появляется по ходу разговора

На консультации вам говорят: «В семье есть человек, с которым остался незавершённый разговор». Вы отвечаете: «Наверное, это моя сестра». Собеседник продолжает: «Да, я и чувствовал женскую фигуру рядом». Через час вы пересказываете встречу знакомому: «Он сразу догадался про сестру».

При пересказе легко пропустить, кто именно назвал сестру. Начальное высказывание было широким. Ответ сузил круг. Следующая фраза уже опиралась на это уточнение. Такая последовательность возможна и без намерения обмануть. В любом разговоре люди подхватывают детали, которые слышат друг от друга. Для оценки предсказания важно знать, когда появилась каждая деталь.

Посмотрите, куда исчезла первая версия

Предположим, вам говорят о недавней ссоре. Вы отвечаете, что ни с кем не ссорились. Тогда ссора превращается в давнюю обиду, затем в скрытое напряжение. В конце можно вспомнить неприятное сообщение, полученное год назад. Если всё это считать одним попаданием, первоначальная версия исчезнет из оценки.

Запишите её отдельно. «Мне сказали, что я недавно поссорился с кем-то из семьи. Я ответил, что такого не было». Потом запишите то, что обсуждали после уточнений. Так останется видна работа, которую собеседники проделали вместе. Возможно, она привела к разговору о действительно важной обиде. Это отдельный результат встречи.

Уточните, какие сведения уже были доступны

Если незнакомый человек знает ваш город или имя родственника, естественно удивиться. Но прежде чем делать вывод о способе, которым он это узнал, проверьте обычные источники. Возможно, вы сами заполняли анкету, вас познакомил общий знакомый или часть сведений открыта в профиле. Пока происхождение детали неизвестно, так и можно сказать: «Я не знаю, откуда он это узнал».

Практика. Хронология одной догадки

Вспомните случай, когда чья-то догадка показалась вам удивительной. Разделите разговор на три момента: что было известно вначале, что сообщили вы и что собеседник сказал после. Если последовательность не помните, оставьте этот пункт открытым. Необходимость восстановить её сама по себе показывает, почему яркое впечатление трудно использовать как точную запись.

Глава 33. Почему один удачный день превращается в правило

Перед выступлением вы случайно надели один и тот же браслет. Всё прошло хорошо. На следующий раз вы надеваете его уже специально и снова получаете тёплый отклик. После нескольких таких встреч представить выход без браслета становится неприятно. Кажется, что вы убираете из подготовки что-то важное.

Попробуйте вспомнить, что ещё происходило в удачные дни. Возможно, вы хорошо знали тему, пришли пораньше и поговорили с несколькими слушателями до начала. Если браслет был на руке каждый раз, у вас почти нет случаев для сравнения. Вы видите, как часто хороший результат случался после привычного действия. Пока неизвестно, как часто он возникал бы и без него.

Исследователи причинных иллюзий обращают внимание на похожую трудность: чем чаще происходят предполагаемая причина и желаемый результат, тем больше случаев, в которых они совпадают [12]. Если записывать только совпадения, в обычной жизни легко увидеть влияние там, где ещё требуется сравнение.

Четыре строки вместо списка удач

Допустим, школьник считает, что отвечает лучше с «удачной» ручкой. За несколько занятий он ответил хорошо четыре раза с этой ручкой и два раза с обычной. Если остановиться на этих числах, «удачная» кажется вдвое сильнее. Но с первой он отвечал восемь раз, со второй — четыре. В обоих случаях удачной оказалась половина ответов. И даже такое сравнение ещё не учитывает подготовку и сложность вопросов.

Полезно записать все четыре сочетания: действие было и получилось, действие было и не получилось, действия не было и получилось, действия не было и не получилось. Для важного решения добавьте условия. Иногда «счастливая вещь» чаще оказывается рядом именно тогда, когда человек хорошо подготовился, потому что особенно тщательно собирается перед важным днём.

Практика. Вспомните отсутствующие случаи

Выберите безобидную привычку, которой приписываете удачу. Попробуйте найти случай, когда результат получился без неё, и случай, когда она не помогла. Если примеров нет, запишите, насколько часто вы вообще действовали без привычного предмета или порядка. После этого назовите одну часть подготовки, пользу которой можете оценить непосредственно.

Глава 34. Когда примета начинает выбирать за вас

Кто-то в семье всегда возвращался домой, если забыл вещь, а потом смотрелся в зеркало. Вы тоже так делали и не придавали этому большого значения. Но однажды вышли в спешке, не выполнили привычное действие и целый день ждали неприятности. Вы даже перенесли встречу. Тогда примета уже изменила ваш график.

Полезно заметить момент, когда привычка стала условием. Раньше вы могли сделать жест и продолжить день. Теперь появилось правило: без него нельзя выходить, встречаться или начинать новое. Посмотрите, чем приходится платить за соблюдение правила. Возможно, оно занимает минуту. Возможно, ради него вы отменяете важное или просите близких менять свои планы.

Предмет может иметь личный смысл

Браслет, оставшийся от близкого, может напоминать вам о нём. Это понятная причина надеть его перед важным событием. Но если вы решили, что без браслета обязательно случится несчастье, возникает другое утверждение. Оно относится к будущим событиям и влияет на выбор. Эти два смысла можно различить. Вы можете дорожить предметом и решать, идти ли на встречу, по её реальным условиям.

То же касается семейной традиции. Вы можете участвовать в ней ради общения, памяти или уважения к близким. Если вам предлагают отменить поездку только из-за знака, обсудите саму поездку: какие причины есть у каждого и кто принимает решение. Значение традиции можно сохранить, даже если вывод о конкретном дне у вас другой.

Практика. Где начинается обязательное правило

Запишите одну примету и случай, когда она изменила ваш выбор. Назовите решение, которое приняли бы по обычным обстоятельствам. Затем определите, что хотели бы сохранить: память, приятный жест или связь с человеком. Оцените, можно ли оставить это в своей жизни, сохранив возможность решать по ситуации.

Глава 35. Как обещание начинает требовать новых доказательств веры

Вам обещали, что неприятности закончатся к определённой дате. Срок прошёл. Теперь говорят, что во время ритуала вы сомневались и это помешало. После второй попытки появляется другое условие. Вы кому-то рассказали о встрече или снова вспомнили человека, которого считаете причиной беды. Каждый новый ответ объясняет, почему прежнее обещание не выполнилось, и требует ещё одной попытки.

Посмотрите, какие условия назывались до начала. Если обещание зависело от вашего настроения, была ли эта зависимость оговорена? Можно ли было узнать, что условие выполнено, до того, как стал известен результат? Если критерий меняется только после неудачи, предсказание трудно оценить.

Что именно вам обещали

«Вам станет спокойнее» и «ваш близкий вернётся» — разные обещания. О первом вы можете судить по собственному самочувствию. Второе касается чужого решения. Если человек не вернулся, а вы почувствовали облегчение, это важно признать. Но облегчение не подтверждает обещание о возвращении.

Спросите, что вы получили на самом деле. Может быть, вам было полезно, что кто-то уделил время и внимательно выслушал. Тогда можно поискать доступную поддержку и назвать, какая её часть оказалась важной. Вам не требуется повторять пугающее объяснение, чтобы иметь право на разговор и помощь.

Практика. Верните первоначальные условия

Выпишите обещанное событие, дату и условия, известные вначале. Рядом перечислите уточнения, появившиеся после. Определите, какое из них можно подтвердить независимо. Если прежняя попытка не дала обещанного результата, запишите, какое действие доступно вам без нового срока ожидания.

Глава 36. Что ответить человеку, который делится совпадением

Близкий рассказывает, что увидел во сне родственника, а потом узнал о его болезни. Ему страшно. В этот момент спор о природе сновидений может пройти мимо того, что он пытается сказать. Возможно, он переживает за родственника и боится, что во сне был ещё какой-то знак.

Можно начать с простого ответа: «Понимаю, почему это тебя задело. Ты уже знаешь, как он себя чувствует?» Если человеку нужно поговорить о совпадении, вы можете выслушать его, сохраняя собственное мнение о причине. Обсудите отдельно, что известно о родственнике и какая помощь сейчас уместна. В таком разговоре меньше шансов перейти от тревоги к ещё одному пугающему прогнозу.

Когда от вас ждут согласия

Если собеседник спрашивает: «Ты ведь тоже понимаешь, что это было предсказание?», можно ответить честно: «Понимаю, почему ты так думаешь. По одному совпадению я бы не стал делать такой вывод». Не нужно в тот же вечер заставлять его пересмотреть всё, во что он верит. Если предстоит совместное решение, договоритесь, на какие сведения вы оба можете опереться. Например, менять семейные планы после подтверждённого сообщения, а не после пересказа сна.

Иногда собеседник хочет предложить ритуал. Вы можете отказаться от участия и уточнить, какая другая помощь возможна. «На это я не согласен. Если хочешь, давай вместе позвоним и узнаем, что нужно». Предлагайте только то, что готовы сделать. Если человек не принимает отказ, разговор можно закончить.

Практика. Два ответа на один рассказ

Напишите две фразы. Первая признаёт, что переживание человека может быть сильным. Вторая ясно выражает вашу позицию или называет действие, которое вы готовы обсудить. Попробуйте прочитать их вслух. Если в ответе слышится насмешка, замените оценку человека описанием своей позиции.

Глава 37. Как услышать историю об успехе целиком

«Я перестала общаться с человеком, который мне завидовал, и всё наладилось». В такой истории есть начало, понятная причина и хороший конец. Обычно её рассказывают уже после перемен. Чтобы понять, чему она может вас научить, спросите, что изменилось между началом и концом.

Предположим, человек действительно прекратил неприятное общение. Он стал раньше ложиться спать, меньше спорил по вечерам и снова начал встречаться с друзьями. Всё это могло повлиять на его самочувствие. Если оставить в пересказе только зависть, исчезнут действия, которые можно увидеть и обсудить. Возможно, именно они помогут вам понять, почему похожий разговор утомляет и что вы можете изменить.

Послушайте и истории без красивого конца

Если вы видите десять рассказов об удаче после одного и того же ритуала, спросите, сколько людей пробовали его и где можно узнать об остальных. Человек, у которого ничего не изменилось, может не захотеть рассказывать об этом публично. Тот, кому стало лучше, охотнее поделится заметной историей. Поэтому список удачных случаев ещё не даёт частоты успеха.

Проверьте и время. Если перемена наступила через полгода, за это время могли измениться отношения, распорядок, состояние здоровья и доступная помощь. Иногда рассказчик действительно ничего больше не менял, насколько помнит. Тогда можно уважительно принять это описание и оставить открытым вопрос о причине.

Не превращайте чужое улучшение в обязательство для себя

Даже если человеку помогло уйти из тяжёлого общения, вам не нужно разрывать отношения только потому, что кто-то заподозрил зависть. Сначала посмотрите на сами отношения. Какие поступки повторяются? Какие договорённости нарушаются? Что происходит, когда вы обозначаете границу? Из этого можно выбрать собственную меру, от короткой паузы до прекращения контакта, если он причиняет вред.

Практика. Что было между началом и концом

Выберите впечатливший вас рассказ. Запишите его исходное положение, заметную перемену и промежуток между ними. Перечислите наблюдаемые действия, если рассказчик их называет. Выберите одно, которое можно понять и оценить самостоятельно.

Глава 38. Как перестать ждать подтверждения собственной правоты

Вы отказались от ритуала. На следующий день опоздали на автобус и подумали: «Сейчас мне только этого не хватало». В тот же вечер случилось что-то приятное. Возникла другая мысль: «Вот доказательство, что я был прав». В обоих случаях один день превращается в проверку, которую вы устроили уже после событий.

Так можно снова провести неделю в поиске знаков, теперь с противоположным ожиданием. Полезнее выбрать другой вопрос: что поможет принять обычное решение? Автобус ушёл. Следующий через двадцать минут. Вы можете предупредить человека об опоздании и решить, ждать или идти пешком. Даже если к вечеру случится ещё несколько неожиданностей, у каждого события будет своё ближайшее решение.

Оставьте случайности возможность быть случайностями

Когда вы перестаёте объяснять всё через порчу, неприятные дни продолжаются. Удачные тоже. Первые недели может хотеться сравнивать их со старым распорядком и постоянно пересчитывать, каких стало больше. Если это занимает много внимания, вернитесь к конкретной причине перемены. Возможно, вы хотели перестать отменять занятия из-за плохих снов. Тогда посмотрите, отменили ли вы занятия и почему. Для этого не нужно оценивать каждую неприятность недели.

Если сомнение вернулось, вы можете оставить его нерешённым. «Я не знаю, почему сегодня так много совпадений. Пока я знаю, что нужно ответить на письмо и перенести встречу». Такой ответ оставляет место и для удивления, и для обычных дел.

Практика. День без подсчёта знаков

Выберите день, когда будете записывать только решения, которые действительно меняете. Рядом с каждым укажите причину, доступную для проверки. Вечером прочитайте запись и посмотрите, какие вопросы потребовали сведений, а какие удалось решить без попытки объяснить весь день сразу.

Практикум. Разбор обещания на одной странице

Возьмите одно предсказание или объяснение, к которому вы часто возвращаетесь. Лучше выбрать давний случай, чтобы упражнение не мешало ближайшим делам.

Восстановите точную формулировку. Запишите, когда её услышали и какую часть помните уверенно.

Укажите, что собеседник знал заранее. Отделите сведения, которые вы сообщили во время разговора.

Назовите результат, который считался бы попаданием, и результат, при котором пришлось бы признать промах.

Проверьте, какие события обычно происходят и без предполагаемой причины. Если таких сведений нет, оставьте вывод открытым.

Запишите, что вы можете сделать по исходному вопросу сегодня. Например, уточнить договорённость, обратиться за поддержкой или отказаться от лишнего ожидания.

После записи посмотрите, какая часть впечатления связана с точностью фразы, какая — с вашими воспоминаниями, а какая — с важностью события. Если уверенность уменьшилась, вам не нужно заменять её противоположной уверенностью. Иногда достаточно ответить себе: «Мне это запомнилось. Причину я пока не установил». Теперь вернитесь к решению, которое действительно требуется принять.

Часть одиннадцатая. Суеверие, которое разделяют другие

Глава 39. Откуда в семье берутся правила без объяснения

Перед экзаменом бабушка просит не мыть голову. На вопрос почему отвечает: «У нас так всегда делали». Для неё это может быть способом позаботиться: в важный день хочется передать человеку всё, что когда-то помогало чувствовать себя увереннее. Для вас её слова могут прозвучать как условие успеха. Особенно если раньше в семье уже связывали неудачный экзамен с тем, что кто-то нарушил правило.

У семейного правила редко есть первая страница. Вы слышите его от человека, который сам услышал его в детстве. К моменту, когда правило доходит до вас, в нём могут соединиться воспоминания о заботе, несколько ярких историй и опасение сделать что-то не так. Попробуйте спросить, как это было у конкретного человека. «А ты помнишь, когда впервые услышала об этом?» Такой вопрос позволяет поговорить о происхождении правила без спора о том, кто в семье прав.

Передайте заботу обычными словами

Может оказаться, что вы сами продолжаете какую-то примету ради близких. Допустим, младший брат едет на соревнование и просит пожелать ему удачи теми же словами, что всегда. Можно пожелать. Если он забыл услышать их и звонит с дороги в панике, у вас появляется возможность объяснить, зачем вы это говорили: «Я хотел тебя поддержать. Помнишь, ты сам проверил форму и узнал время старта? Вот на это можно опереться».

Вспомните и про собственное место в семье. Вам может быть приятно, что о вас вспоминают перед поездкой. Скажите это. Тогда у близких останется способ выразить участие, даже если вы иначе относитесь к приметам.

Практика. Как звучала бы забота без условия

Возьмите одну знакомую примету. Вспомните, кто и в какой ситуации её передавал. Затем попробуйте выразить человеческое пожелание за этой фразой. Что вы хотели бы сказать ребёнку, который боится сделать всё неправильно перед важным днём?

Глава 40. Почему знакомая фраза кажется надёжной

На кухне вы снова слышите, что перед важной встречей лучше никому не рассказывать о планах. Через неделю та же мысль попадается в ролике, потом её повторяет знакомый. Каждый говорит уверенно. Постепенно у вас возникает впечатление, что об этом известно многим и что лучше перестраховаться.

Фраза действительно встречается часто. Но три человека могли слышать её друг от друга или из одного источника. Для оценки полезно узнать, какие у каждого есть собственные наблюдения. Если все пересказывают одну и ту же историю, у вас по-прежнему одна история.

В экспериментах Лизы Фацио и коллег повторно встречавшиеся утверждения могли получать более высокую оценку правдивости, в том числе в некоторых случаях, когда участники располагали знанием для проверки [13]. В опытах оценивали высказывания о фактах. Для разговора о приметах из этого стоит взять один вопрос: что я знаю об утверждении, кроме того, что уже его слышал?

Остановитесь перед пересказом

Допустим, знакомая сообщает, что после определённой даты в семье начнётся тяжёлый период. Вам хочется предупредить сестру. Подумайте, чем она сможет воспользоваться. Если у вас есть сведения об изменившихся обстоятельствах, сообщите их. Если у вас только тревожная фраза, подумайте, принесёт ли пересказ что-то кроме нового беспокойства.

Можно дождаться, пока уляжется первое впечатление, и вернуться к вопросу. Если предупреждение относилось к реальной поездке, проверьте расписание и договорённости. Если человек просил срочно сделать обряд, уточните, какие решения он предлагает принять и откуда знает последствия.

Практика. Одна фраза и её путь

Выберите утверждение, которое слышите с детства или регулярно встречаете в интернете. Восстановите, от кого узнали его и где оно повторялось. Отметьте, какие сообщения опирались на собственные наблюдения, а какие были пересказом. В конце напишите, что вы готовы считать установленным по этим сведениям.

Глава 41. Когда у неприятностей появляется виноватый

После семейного праздника вы заболели и пропустили важную встречу. Кто-то говорит, что одна гостья смотрела на вас недобро. В следующем разговоре возникает слово «сглазила». Теперь стоит вспомнить гостью, как вы уже думаете о ней через это обвинение. Возможно, вы собираетесь передать его другим родственникам.

Так объяснение начинает менять отношения. Гостья может даже не знать, что ей приписали намерение или поступок. В семье уже могут не приглашать её на встречи. Если вы замечаете этот переход, задайте два вопроса. Какое действие человека действительно наблюдали? Как это действие связано с тем, что произошло позже?

Разберитесь с обычным конфликтом

Если гостья сказала что-то обидное, эту фразу можно обсудить. Если она нарушила договорённость, назовите её. Такие события вполне могут быть причиной недоверия. Для решения, как общаться дальше, важно видеть конкретное поведение. Слова о сглазе добавляют утверждение о причинённом вреде, для которого нужны отдельные основания.

Иногда пересказ звучит увереннее, чем первоначальная история. «Мне показалось, что она недовольна» превращается в «все заметили, как она завидует». Прежде чем передавать это дальше, спросите, что лично видел рассказчик. Если ничего, что можно подтвердить, у него нет, можно сказать: «Я не буду объяснять наши неприятности её поступком без оснований». Эту фразу можно произнести спокойно, даже если спор в семье пока не закончится.

Практика. Не отправляйте обвинение в общий чат

Возьмите случай, когда о человеке хочется сообщить тревожную догадку. Составьте черновик только из наблюдаемых событий. Затем прочитайте его и решите, кому действительно нужна эта информация. Если остаётся лишь догадка о чужом намерении, оставьте её в личной записи.

Глава 42. Как исправить обвинение, которое уже прозвучало

Допустим, вы уже рассказали близким, что соседка навлекла на вашу семью неприятности. Прошло несколько недель. Вы успокоились и теперь видите, что оснований было мало. Поправить сказанное неприятно. Может казаться, что вы потеряете доверие, если признаете, что сделали поспешный вывод.

Начните с тех, кому передали обвинение. «Я тогда был напуган и сказал, что она виновата. У меня не было сведений, чтобы это утверждать. Прошу не передавать мои слова дальше». Такая поправка указывает, какая часть рассказа изменилась. Фраза «давайте забудем» оставляет непонятным, что именно следует пересмотреть.

Если нужно поговорить с самим человеком

Сначала подумайте, знает ли он о случившемся и чем ему может помочь разговор. Если обвинение повлияло на его отношения с семьёй, может быть уместно прямо признать свою роль. Назовите, что сказали, кому сообщили и как можете исправить последствия. У человека остаётся возможность не отвечать сразу. Даже точное извинение не задаёт срок, за который восстанавливается доверие.

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.