

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	
Миф о маленьком паровозике	4
Важность равновесия	5
Глава 1	
Психология упорства	11
Рассказ о двух «капитулянтах»	11
Почему «капитулянт» плохое слово	13
Как эмоции заставляют нас продолжать	15
Мозг и упорство	17
Близость победы	20
Влияние случаев из жизни	22
Сила прерывистого подкрепления	24
Опасность эскалации обязательств	27
Ошибка невозвратных затрат	32
Синица в руках	33
Парадокс ощущаемой ценности	36
Проблема белых медведей	37
Упорство и личный опыт	42
Упорство и отсутствие гибкости	43
Как отказ уравнивает весы	44
Глава 2	
Деструктивный отказ от цели	49
Отказ от обязательств	50
«Добродетельный» отказ	50
Ложный отказ	51
Угроза ухода	53
Внезапное исчезновение	53
Большой взрыв	54
Замаскированный уход	55

Почему перечисленные виды ухода деструктивные	56
Камни преткновения	57
Внесем немного ясности.....	58
Противоречащие цели.....	63
Глава 3	
Выход из игры как искусство.....	68
Когнитивное растождествление.....	68
Аффективное растождествление	75
Мотивационное растождествление	79
Поведенческое растождествление.....	79
В погоне за счастьем	84
О позитивном мышлении.....	92
Дзен ожиданий.....	93
Первые шаги.....	99
Глава 4	
Талант к конструктивному уходу	105
Ловите момент	108
Оцените свой талант	110
Боязнь неудачи	121
Цена избегания.....	123
Еще одна точка зрения на талант конструктивного ухода ...	128
Глава 5	
Управление мыслями и чувствами	139
Эмоциональный интеллект и самопознание	142
Зачем нужна пастила	151
Узнайте себя лучше	153
Развиваем навык конструктивного ухода	154
Как обмануть свои мысли.....	157
В погоне за белыми медведями: как «перехитрить» свои недостатки.....	162
Кривая обучения.....	163
Сознательная постановка целей.....	166
Глава 6	
Переоценка целей	169
Вы видели гориллу?	170
«Разгул целей»: важность правильной формулировки.....	174
Помните о «Пинто».....	177

Цели и личность.....	186
Цена изменений.....	191
Еще одна переоценка.....	193
Настроение и эмоции.....	196
Глава 7	
СОСТАВЛЕНИЕ КАРТЫ ЦЕЛЕЙ.....	200
Сказка ложь, да в ней намек.....	200
Перечисление целей.....	201
Внешние или внутренние?.....	203
Противоречия или согласованность?.....	207
Достижение и избегание.....	209
Вопрос приоритетов.....	210
Как поток помогает в оценке целей.....	212
Осваиваем мысленное сопоставление.....	217
Мысленное сопоставление изнутри.....	222
Оставим маленький паровозик в прошлом.....	223
Прыжок веры.....	225
Глава 8	
КАК ПРАВИЛЬНО УЙТИ.....	229
Управление сожалением.....	237
Чему нас учит сожаление.....	244
Контрафактуальное мышление.....	248
Вы и сожаление.....	250
Преодоление препятствий на пути к выходу из игры.....	252
Глава 9	
ПЕРЕНАСТРОЙТЕ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ КОМПАС.....	256
Подумайте, что дальше.....	257
Личность и гибкость.....	260
Оптимизм и новая цель.....	266
Образ мыслей.....	268
Ценность планирования.....	270
Дорога к счастью.....	274
Важный урок.....	277
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	279
Мудрость отказа.....	279
ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ.....	283

ВВЕДЕНИЕ

МИФ О МАЛЕНЬКОМ ПАРОВОЗИКЕ

Идея, которая лежит в основе данной книги, бросает вызов общепринятым представлениям, так как американская культура не оставляет места для тех, кто сдается и отказывается от начатого. По сути, единственная форма отказа, которую одобряет общество, — это отказ от вредной привычки, как, например, курение или злоупотребление спиртным. Но книга написана не об этом.

В книге утверждается, что умение вовремя отказаться от начатого обладает такой же ценностью, как настойчивость и оптимизм; оно уравнивает два эти качества. Очень важно научиться выходить из игры, потому что, как вы увидите далее, люди буквально запрограммированы на упорство, даже если цель является недостижимой. Отказ от ее преследования не только избавит нас от бессмысленного занятия, но также позволит поставить перед собой новые, более реалистичные цели. Научившись вовремя пасовать, вы сможете контролировать свои старые привычки — часто не осознаваемые, — заставляющие нас идти путем, с которого давно стоило свернуть.

Отказ продолжать не является самоцелью. Он представляет собой первый шаг, необходимый для того, чтобы «пе-

резагрузиться» и переосмыслить свои цели, понять, чего вы действительно хотите от жизни.

Мы надеемся, что наша книга поможет вам изменить свое отношение к отказу от начатого и снабдит рекомендациями тех, кто бессмысленно стремится к недостижимой цели или занимается тем, что больше не приносит удовлетворения. В культуре, которая фанатично призывает всегда «доводить дело до конца», умение сказать «довольно» крайне полезно.

ВАЖНОСТЬ РАВНОВЕСИЯ

Когда мы были детьми, в голову каждого из нас «вмонтировали» особый «маленький паровозик», который только и делает, что пыхтит: «Я думаю, что могу», внушая нам, что настойчивость и позитивное мышление — ключи к успеху. С пеленок нас учили тому, что «победители не сдаются, а сдавшиеся не побеждают», и множеству других подобных вещей, которые сводятся к одному: нужно упорствовать и не сдаваться.

Акцент на упорстве — часть американской культуры или «мифологии», возможно потому, что для основателей этой страны оно было определяющим качеством: без него колонисты не смогли бы пережить первые суровые зимы в Новой Англии, не продвинулись бы далеко на Запад в опасные и часто враждебные земли, для покорения которых пришлось пройти не одну тысячу километров. Упорство — краеугольный камень «американской мечты» во всех ее проявлениях, будь то быстрый путь от нищеты к богатству, знаменитый «камбэк» или, как в случае с Рокки, победа, когда никто на тебя не ставил.

Восприятие настойчивости как ключа к успеху также очень демократично. Если нужно только упорствовать

в достижении цели, то все остальные качества и преимущества — образование, класс, привилегии — перестают играть важную роль.

Маленький паровозик и его взрослые «версии» настолько безраздельно господствуют в коллективном мышлении, что мы обязательно приправляем свои истории успеха хотя бы ложкой неудачи и шепоткой опасности, чтобы подчеркнуть проявленное упорство. Восхищались бы мы Томасом Эдисоном, если бы он изобрел лампочку с первого раза? Конечно же нет, ведь мы преклоняемся перед людьми, которые одержали «волевою победу». Наш пример для подражания — Опра Уинфри и другие героини новостей, книг и кинофильмов. Упорство способно превратить в героев даже животных. Вспомните знаменитую лошадь «Фаворит» или рассказы о котах и собаках, прошедших тысячи километров в поисках дома.

Формула «решимость равно успех» породила множество других подобных выражений и стоящих за ними идей, одна из которых гласит: потерпев неудачу, мы должны прилагать новые усилия — таков единственный путь к успеху. Неудивительно, что видео «Знаменитые неудачники» собрало миллионы просмотров на *YouTube* и было размещено на сотнях других сайтов в сети интернет. Какова его основная идея? Если ты не терпел неудач, значит, ты не жил.

Эта мысль дарует утешение. Мы «надеваем» на себя эти истории, словно боксерский халат — повторяем рассказы о тридцати отказах, полученных Стивеном Кингом, и его четырех неопубликованных романах или о провале созданного Стивом Джобсом компьютера «Next», — когда ставим перед собой новые цели. Мы непрестанно твердим культурную мантру: «Я думаю, что могу», а хор голосов нам подпевает: «Если сперва у тебя не вышло, пытайся снова и снова».

Вера в ценность упорства окрашивает все наши рассказы в стандартные цвета; да и уроки, извлекаемые нами из чужих историй, всегда одинаковы. Это убеждение так глубоко проникло в наш мозг, что уже сложно видеть жизнь по-другому.

И все бы хорошо, но есть одна проблема. Сколько бы раз мы ни пересматривали, как Рокки взбегаёт по ступенькам Музея искусств, одна лишь настойчивость не гарантирует нам успеха. На самом деле слепая вера в упорство сужает наше поле зрения. Каждый из нас запрограммирован на соблюдение обязательств и ни в какую не хочет «сдаваться», независимо от того, насколько реально достижение успеха.

Разум постоянно подталкивает нас вперед, поэтому, думая о вероятности достижения цели, мы часто ошибаемся в сторону излишне оптимистичных прогнозов и даже выдаем желаемое за действительное. В результате нам не удастся объективно оценить возможность реализации своих замыслов. Но дело не только в этом. Когда достигнутая цель перестает нас радовать, сложившаяся привычка упорствовать и порицание тех, кто «опускает руки», мешают нам двигаться дальше и ставить новые цели. Настойчивость подставляет нам подножку, ведь когда мы терпим крах в достижении цели, то не всегда способны полностью от нее отказаться. Излишнее упорство препятствует нашему развитию и не дает сосредоточиться на новых целях.

Умение полностью выходить из игры не менее важно для повышения качества нашей жизни, чем настойчивость.

На первый взгляд, принять ценность отказа от продолжения начатого — нелепый, странный и нелогичный поступок, быть может, даже фатальный. Нас всегда учили, что сдаются только слабые люди и неудачники.

В действительности все обстоит иначе. Успешные и довольные жизнью люди знают, когда надо стоять на своем и когда надо выйти из игры. Победители тоже бросают начатое, но не так, как вы думаете, и делают это всегда с умом и высоко поднятой головой.

Вопреки общепринятому мнению, знание того, как и когда нужно отказаться от продолжения, делает нашу жизнь лучше и не должно ассоциироваться с постыдной и крайней мерой, как настаивает наша культура. Если мы внимательно изучим такое поведение, то увидим пробел в своем воспитании и в том, чему мы учим собственных детей. Это понимание изменит наш образ мышления и вырвет разум из оков упорства. Осознав, почему так сложно вовремя выходить из игры, мы увидим, что значительная часть наших решений принимается бессознательно, а также поймем, как сделать их более осознанными.

В основе книги лежат научные знания, то, что ученым и психологам известно о человеческом поведении и мотивации, а также о работе головного мозга. Конструктивный отказ от продолжения начатого и выход из игры рассматривается в ней как искусство, которое можно совершенствовать. С помощью книги вы сможете развить свою способность говорить «нет» целям и обстоятельствам и приведете ее в равновесие со способностью доводить начатое до конца. В результате, вы станете счастливее и будете принимать больше верных решений. Вы выберетесь из болота, в котором застряли, и продолжите свой путь. Ставить новые цели и быть открытым новым возможностям можно, только полностью отказавшись от устаревших целей.

Приведенные ниже простые наблюдения справедливы для целей во всех сферах жизни, включая любовь, отношения и работу:

- Люди, достигающие своих целей, не просто учились на своих неудачах. Они полностью отказывались от целей, которые им не покорялись.
- Прекратив что-то делать, мы освобождаем разум и сознание, становимся способными расти, учиться и формулировать новые цели. Неудача, за которой не следует выход из игры, наносит урон нашей личности и нередко парализует. Будучи не в состоянии отказаться от прежнего поведения, люди зачастую попадают в порочный круг.
- Самые счастливые люди умеют как проявлять настойчивость, так и вовремя останавливаться. Они знают, когда надо прекратить стоять на своем и «умывать руки». И наоборот. Бросая, они действительно бросают. После чего переключают передачу, ставят новую цель и начинают упорствовать в ее достижении. Успешные люди не оглядываются назад.
- Продолжение и, наоборот, отказ от начатого одним даются легче, чем другим. Возможно, это утверждение не так демократично, как фанатичная преданность упорству, но есть и хорошая новость: любой может освоить искусство выхода из игры.
- Прекращение попыток — здоровая и продуктивная реакция, когда цель не может быть достигнута или когда то, что мы считали своим «жизненным путем», оказывается тупиком. Стоит только начать рассматривать отказ от цели в качестве одного из возможных вариантов, и мы избавимся от туннельного зренья, часто рождаемого настойчивостью, а заодно и сделаем первый шаг к изменению своих взглядов на жизнь.
- Для достижения успеха нужно добиться равновесия между умением стоять на своем и способностью вовремя выходить из игры.

То, о чем мы говорим, в психологии называется *расторжением с целями* и состоит из целого ряда взаимосвя-

занных шагов. Значение и важность растождествления — почему люди, которые умеют отказываться от начатого, счастливее, чем те, кто бьется головой о стену, — является темой большого числа исследований, многие из которых не выходят за пределы академических кругов. Благополучие, которое связано с этим умением, ощущается буквально на физическом уровне. Ученые доказали, что неспособность отказаться от недостижимой цели делает людей больными в буквальном смысле слова.

Растождествление — это не озлобленный отказ типа «пошли вы все», не громкое хлопанье дверью, но что-то совершенное другое. Это не поступок труса или человека, у которого просто не хватает сил на продолжение борьбы.

Данная книга является руководством по растождествлению, по умному и осмысленному выходу из игры, который происходит на всех уровнях нашей личности. Меняется наше мышление, чувства и поведение. Если сделать все правильно, отказ от старых целей подстегнет нас к постановке новых и откроет перед нами невиданные ранее возможности.