

Считайте свои достижения

Трехлетний мальчик по имени Стиви стоял у края детского бассейна и боялся прыгнуть в него. Мама была в воде перед ним и уговаривала сделать прыжок. Он упирался, а она продолжала уговаривать. Этот спор длился 30 минут, и наконец он прыгнул. Вода оказалась приятной. В этом не было ничего трудного, и в общем-то бояться было нечего. Но усилия, приложенные матерью, дали побочный эффект. В уме Стиви отпечаталось такое послание:

«Меня нужно подталкивать, чтобы я решился на какой-нибудь риск. Мне недостает решительности, чтобы прыгнуть самому, как делают другие дети». У мамы и папы зародилась та же мысль. Они начали думать: «Сам по себе он никогда бы не прыгнул в воду. Если его постоянно не подталкивать, он ничего сам не сделает. Растить его будет долгой и трудной работой».

И естественно, когда Стиви вырос, этот сценарий повторялся много раз. Его надо было уговаривать и заставлять пойти в школу, записаться в бейсбольную команду, ходить на вечеринки и т.д. Он редко сам предпринимал какие-то действия. К тому моменту, как он в 21 год оказался у меня на приеме, он был в хронической депрессии, жил с родителями и особо ничего не делал со своей жизнью. Он все еще ждал, пока кто-то другой скажет ему, что и как делать. Но к этому моменту родителям надоело его мотивировать.

После каждой сессии он покидал офис, заряженный моим энтузиазмом выполнить задание по самопомощи, которое мы обсудили. Например, один раз он решил, что в течение недели улыбнется и скажет «привет» трем незнакомым людям, сделав маленький шаг к преодолению своего одиночества. Но через неделю он пришел ко мне в кабинет, повесив голову и с виноватым видом, и было ясно, что он «забыл» поздороваться хоть с кем-то. В другой раз его заданием было прочитать статью на три страницы, которую я написал для журнала, о том, как неженатый мужчина научился преодолевать одиночество. Стиви пришел через неделю и рассказал, что потерял распечатку до того, как успел прочитать. Каждую неделю он выходил после сессии, испытывая огромное желание помочь себе, но, когда подходил к лифту, уже знал в глубине души, что, каким бы простым ни было задание, оно окажется для него слишком сложным!

В чем была проблема Стиви? Причина кроется в том самом случае с бассейном. Он до сих пор держит в уме крепко въевшуюся идею «Я не могу ничего сделать сам. Я такой человек, которого нужно заставлять». Из-за того,

что ему никогда не приходило в голову подвергнуть проверке это убеждение, оно продолжало действовать как самосбывающееся пророчество, и более 15 лет постоянной прокрастинации только подтверждали убеждение, что он «действительно такой».

В чем же заключалось решение? Во-первых, Стиви нужно было распознать две ошибки мышления, которые оказались ключевыми для его проблемы: это негативный фильтр и ярлыки. Его ум наполняли мысли обо всем, что он откладывает, и при этом он игнорировал сотни других вещей, которые делал каждую неделю без принуждения со стороны.

«Все это хорошо, — сказал Стиви после того, как мы это обсудили. — Кажется, вы нашли причину моей проблемы, и я думаю, что вы правы. Но как мне изменить эту ситуацию?»

Способ оказался более простым, чем он думал. Я предложил, чтобы он приобрел наручный счетчик (который я описывал в предыдущей главе), чтобы каждый день считать вещи, которые делал сам, без чьих-либо тычков и уговоров. Вечером он должен был записывать общее количество очков и вести ежедневный счет.

По истечении нескольких недель Стиви начал замечать, что его ежедневный результат растет. Каждый раз, когда он нажимал на кнопку, он напоминал себе, что сам контролирует собственную жизнь, и он научился обращать внимание на свои достижения. Стиви приобрел большую уверенность в себе и стал считать себя более способным.

Звучит просто? Так и есть! Сработает ли это у вас? Возможно, вы так не думаете. Но почему бы не попробовать? Если у вас возникла негативная реакция и вы убеждены, что наручный счетчик не сработает, почему бы не проверить ваше пессимистическое предсказание при помощи эксперимента? Научитесь считать свои достижения, и результаты могут вас удивить!