

ПЛЮС  ПОБЕДА

ЭММА ТАРРЕЛЛ

ЭФФЕКТ СЛЕПОГО ПЯТНА

ВЫРВИСЬ ИЗ ВНУТРЕННИХ УСТАНОВОК, КОТОРЫЕ ЗАПРЕЩАЮТ
ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ, ДОВЕРЯТЬ ДРУГИМ И ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕТСЯ

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Т21

Emma Reed Turrell

WHAT AM I MISSING?: DISCOVER THE FOUR BLIND SPOTS
THAT ARE HOLDING YOU BACK, AND HOW TO OVERCOME THEM

Copyright © 2021 by Emma Reed Turrell
Polina Tomtosova / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Таррелл, Эмма.

Т21 Эффект слепого пятна. Вырвись из внутренних установок, которые запрещают заботиться о себе, доверять другим и делать то, что хочется / Эмма Таррелл ; [перевод с английского С. Кудряшева]. — Москва : Эксмо, 2025. — 448 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-203888-4

Эмма Таррелл предлагает вам понять, что вы упорно не замечаете: свою токсичную вину или тотальную самодостаточность, растущую из страха просить о помощи, а может, вы позволяете помыкать собой, даже не замечая этого, и не можете прямо сказать «нет».

За 15 лет практики Эмма Таррелл разработала типологию, которая поможет вам разобраться в себе и увидеть свои слепые зоны — качества и паттерны поведения, которые мешают вам строить отношения с родственниками, коллегами и любимыми, грамотно балансируя между соблюдением ваших интересов и их. После вы узнаете, какие события в детстве привели к этим паттернам и как можно их компенсировать сейчас.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-203888-4

© С. Кудряшев, перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Введение	6
1. Терапия «слепых зон»	26
2. Профили	46
3. Что я упускаю в семье?	74
4. Что я упускаю в дружбе?	122
5. Что я упускаю в романтических отношениях?	178
6. Что я упускаю в паре?	221
7. Что я упускаю на работе?	285
8. Что я упускаю в себе?	343
Примечания	421
Заключение	428
Благодарности	441

Введение

Когда люди приходят на терапию, им обычно не хватает какого-то фрагмента, чтобы собрать пазл и увидеть общую картину своих проблем. Они испытывают тревогу или депрессию, но не могут понять почему. Разговор с другом или родственником выбил человека из колеи, и он не осознает, из-за чего это его так обеспокоило. Люди постоянно сталкиваются с одной и той же проблемой на работе, или у них возникают одни и те же споры дома, и они не знают, что с этим делать.

Моя задача как психотерапевта — помочь человеку заметить то, что он еще про себя не понял, выяснить, какие закономерности существуют в контексте этой проблемы, и найти общие знаменатели в дилеммах, с которыми он сталкивается. Помочь ему ответить на вопрос «Что я упускаю?» и разобраться в ситуации таким образом, чтобы понять, что нужно изменить. Моя цель — повысить уровень его понимания, чтобы он мог здраво оценить свои возможности и принять более осознанное решение, которое приблизит его к желаемым результатам — будь то построение более здоровых личных отношений, достижение большего успеха на работе или соответствие родительскому идеалу, который он видит для себя. Я делаю это, задавая разные

вопросы, которые он, возможно, не задавал себе, и исследуя края его мира в поисках информации, находящейся за пределами его прямой видимости. Я ищу те мысли, чувства и убеждения на периферии его сознания, которые могут быть причиной повторяющихся проблем, но до сих пор оставались незамеченными. Эти области неполного осознания являются «слепыми зонами» — предположениями и ярлыками, которые определяют его повседневную жизнь, но основаны на вымысле, а не на фактах, или на прошлом, а не на настоящем. Как только мы узнаем, чего нам не хватает, мы сможем увидеть картину в целом и понять, что делать.

Я хочу, чтобы книга помогла вам именно в этом. Наконец-то разобраться в «слепых зонах», которые мешают вам, получить инструменты, чтобы лучше понять, откуда эти зоны взялись, как они проявляются в разных сферах вашей жизни (ведь наши отношения с друзьями, семьей и коллегами очень редко бывают одинаковыми, и на то есть причины), и, самое главное, увидеть способы, с помощью которых вы начнете преодолевать эти «слепые зоны», смотреть на вещи в перспективе более позитивно и жить более счастливой и полноценной жизнью.

Хотя это может показаться сложной концепцией, у всех нас в сознании есть «слепые зоны». Это особенность человеческого мозга — обходить медленные процессы познания, ускоряя нашу реакцию за счет нашего предыдущего опыта. Чтобы продемонстрировать, как это проявляется в жизни реальных людей, я расскажу

вам о случаях из жизни моих клиентов, которые осознали свои «слепые зоны», научились видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, и получили более четкое представление о том, как двигаться по жизни свободно и стать более целостным. Вы узнаете, какие вопросы и техники они использовали, чтобы посмотреть на ситуацию с разных сторон, и сможете заполнить свои собственные пробелы и понять, почему вы поступаете так, как поступаете. В мире, где мы понимаем ценность терапии, но не всегда можем воспользоваться ее преимуществами, эта книга даст вам инструменты, чтобы увидеть, что вы упускаете, и почувствовать себя способным сделать следующий правильный шаг.

Если вы когда-нибудь слушали мой подкаст «Терапия дружбы» (*Friendship Therapy*), который я веду в соавторстве с Элизабет Дэй*, то уже знакомы с инсайтами, которые появляются в наших беседах, а также с тем, как я на пальцах излагаю терапевтические практики и теории — это позволяет слушателям применять их в своей жизни и пожинать плоды. Цель этой книги состоит в том, чтобы предложить такое же сочетание сочувствия и здравого смысла. Я надеюсь, что, предлагая инсайты, которые я получила за время своей карьеры терапевта, смогу просветить вас, придать жизненных сил и дать вам инструменты для создания более насыщенной, подлинной и счастливой жизни.

* Элизабет Дэй — английская писательница, журналист и телеведущая. Она писала статьи для *The Observer* с 2007 по 2016 год и для журнала *You*.

Что я здесь упускаю?

Этот вопрос мне задают клиенты каждый день. Он — отправная точка каждого терапевтического путешествия, и он крайне важен для каждого клиента, независимо от его проблемы, предыстории или демографической принадлежности. Именно такая постановка вопроса открывает нам путь к пониманию и помогает взглянуть на вещи в перспективе. Чтобы ответить на этот вопрос, я обычно начинаю с объяснения того, как работает наше сознание.

В задней части глаза есть небольшая круглая область, где зрительный нерв входит в глазное яблоко. Здесь нет фоторецепторов, нет светочувствительных палочек и колбочек, которые улавливают свет и преобразуют его в изображение. Эта часть поля зрения становится невидимой, и мы называем ее *слепым пятном* [1]. В повседневной жизни вы, скорее всего, не заметите его присутствия, потому что ваш мозг восполняет недостающую информацию: вы не можете видеть всю улицу, когда идете по тротуару, но вы знаете, что там находится, или, по крайней мере, знаете, чего ожидать, поэтому ваш мозг восполняет пробелы за вас.

Мы придаем большое значение достоверности нашего зрения и используем устойчивые выражения вроде «ясно как день» или «кристально чисто», чтобы доказать, насколько мы уверены в чем-то. Но информация, которую наши глаза передают нашему мозгу, — это только половина истории. Даже если вы видите то, что вас окружает, ваш мозг не обязательно будет полагаться на ваши глаза.

Наши органы чувств работают медленно, и к тому времени, когда мы преобразуем изображение в информацию, снимок часто уже оказывается устаревшим. Мы никогда не ударим по мячу, если будем реагировать только на то, что видим; мы станем менее сконцентрированы и с большей вероятностью получим травму, если решим полагаться на зрение. Вместо этого наш мозг предсказывает траекторию движения до того, как оно произойдет, рассказывает нам историю о том, куда направляется мяч, и эта картинка становится нашей реальностью. Мы наносим удар, основываясь на предсказании, а не в режиме реального времени [2]. Точно так же слух зависит от контекста, и наш мозг переслушивает звуки секундой позже, возвращаясь, чтобы откорректировать наше первоначальное понимание, подобно слуховому автокорректору.

Способность вашего мозга к заполнению, прогнозированию и переосмыслению — это эволюционное преимущество биологической системы. В дикой природе безопаснее доверяться распознаванию, чем постоянно пересматривать: первое экономит время.

Ваш мозг заполняет пробелы восприятием, а не реальностью.

Вы неправильно читаете.

Ваша способность воспринимать неправильно написанные слова обусловлена тем, что ваш мозг распознает последовательности, а не требует читать буквы. Это позволяет вам пропускать отдельные перепутанные слоги и воспринимать такой текст без утраты смысла.

Ежесекундно на вас обрушивается 11 миллионов единиц информации, а умственные способности позволяют обработать только сорок [3]. Ваш мозг полагается на восприятие, чтобы управлять вами на автопилоте, находя закономерности и прогнозируя результаты, и вы принимаете 90 процентов решений, не осознавая, что вы их принимаете.

Вот числа: 2 — 4 — 6 — 8. Как вы думаете, какая из приведенных ниже комбинаций цифр соответствует той же схеме?

2 — 7 — 19 — 25

12 — 14 — 16 — 18

11 — 27 — 44 — 63

Если бы вы, как и большинство людей, определили, что все числа в первой последовательности увеличиваются на два, вы могли бы предположить, что она соответствует исходной комбинации. Но что, если я скажу вам, что все три последовательности соответствуют правилу?

Ведь правило заключается в том, что числа увеличиваются.

Вам нужно было больше информации, чтобы точно определить закономерность, но ваш мозг воспользовался путем наименьшего сопротивления, и так же, как мы можем применить неправильное правило к числовой головоломке, мы можем использовать неверную закономерность и в жизни. Наши чувства могут быть искажены предсказаниями и контекстом, так же как и наши убеждения.

Ментальная гимнастика

Не имея всех фактов, мы не можем увидеть полной картины и делаем поспешные выводы, едва взглянув на нее. Палку можно принять за змею или предположить, что нет дыма без огня, а когда речь идет об отношениях, мы можем так же быстро принять чьи-то действия за то, чем они не являются. Не важно, что это — скупоброшенные слова или демонстративное игнорирование: наша реакция может потерять объективность и стать неадекватной. Когда мою дочь жалит пчела во время стойки на руках, в неподходящем месте и в неподходящее время, это может означать, что она не будет заниматься гимнастикой до конца лета, а может быть, и до конца жизни. Ее система «бей-беги» срывается, когда нужно заниматься физкультурой, и ей приходится уговаривать себя, чтобы выполнить движения. Моему сыну достаточно взглянуть на машину, чтобы почувствовать тошноту от укачивания. Это автоматические реакции нервной системы, которая использует предсказания, чтобы защитить нас.

Наша нервная система постоянно делает неосознанные умозаключения, никогда не признавая: «Послушайте, я только предполагаю». Но если оставить эти примитивные процессы при создании основных убеждений и принятии судьбоносных решений, нам придется столкнуться не только со страхом перед пчелами или поездками на автомобиле. Как ваш мозг предсказывает путь предмета, так он воспроизведет и путь разговора, отношений или карьеры, если мы позволим ему это

сделать. Стремясь свести к минимуму неожиданности, ваш мозг будет отсеивать материал, который может оказаться противоречивым или неприятным, и направлять вас по пути предположений и скоропалительных суждений. Когда ваше зрение затуманено «слепыми зонами», вы можете не увидеть человека таким, какой он есть на самом деле, или быстро прокрутить в голове новые сценарии, чтобы прийти к знакомому, но неприятному для вас выводу.

Приведем пример с новой работой. Ваш мозг может связать воедино отрывочные сведения о человеке, с которым вы только что познакомились, и, используя обобщения, представить вам наилучший прогноз на будущее. Это полезно, когда вы оцениваете новую обстановку, но что, если поведение вашего начальника напоминают вам ваших недовольных родителей или школьного хулигана? Вы можете обнаружить, что складываете два и два и получаете пять. Ваш мозг запускает прогноз нападения, который становится самоисполняющимся пророчеством, и возникающее беспокойство мешает вам эффективно работать. Вы поменяете работу или вас уволят, но это не ваш начальник усложнил вам жизнь, а ваша «слепая зона».

Включение света

В своей психотерапевтической практике я каждый день вижу результаты «слепых зон». Мужа, который занимается психологическим насилием над женой и пользуется ее восприимчивостью и внушаемостью. Работника

вводит в ступор синдром самозванца, основанный на фиксированном, но ложном чувстве некомпетентности. Пару, застрявшую в токсичных отношениях, в которых привычка важнее самореализации. Клиенты часто приходят на терапию, когда картина, которую представляет их мозг, создает им проблемы, заставляя совершать одни и те же ошибки или терзаться аутоагрессией. Они чувствуют, что их гнетет тревога или подавляет депрессия, что у них вечно не те отношения или что они разочарованы в своей работе. Это люди, которые чувствуют себя потерянными или попавшими в ловушку, неспособными самостоятельно найти выход, тогда как путь к выходу скрыт в «слепой зоне».

Для большинства людей влияние их «слепых зон», к счастью, не столь выражено или экстремально, как в этих примерах. Возможно, именно поэтому вы взяли эту книгу в руки — как напутствие перед обращением к психотерапевту, чтобы найти ответ на то, что вас беспокоит. Возможно, вы не ищете никаких ответов, а просто интересуетесь терапевтическим процессом или хотите узнать больше о том, что скрыто от вас и ваших близких. На каком бы пути вы ни находились, моя цель состоит в том, чтобы инсайты, изложенные в этой книге, помогли щелкнуть переключателем в вашем мозгу и позволили вам увидеть вещи в новом свете. Мне бы хотелось достичь терапевтической цели, ощутить *перспективы*. Независимо от того, откуда приходят мои клиенты, каковы их симптомы или к какому профилю они относятся (подробнее об этом позже), моя цель — помочь каждому из них устранить любые

препятствия и взглянуть на свою жизнь с пониманием истинной и неискаженной перспективы. Теперь это касается и вас.

Пример из практики

Элисон

Элисон — клиентка, которая пришла на терапию, потому что чувствовала, что другого выхода нет. Неутомимый и безропотный социальный работник в возрасте сорока лет, она никогда раньше не ходила к специалисту (она говорила себе, что это тоже потворство собственным слабостям), но теперь страдала от изнурительных панических атак и, несмотря на все ее усилия по преодолению, закидывалась на негативном. С первой же нашей встречи я поняла, что низкая самооценка мешает ей; она не позволяет Элисон изменить свою жизнь и заставляет ее чувствовать тревогу. Но чтобы все изменилось, нам нужно было понять, чего ей не хватает. Она рассказала мне, что на работе чувствует себя «невидимкой» и ее старания воспринимаются начальством как должное, а также что она не надеется на внимание руководства и не считает себя значимой личностью. Недавние приступы паники привели ее к психотерапевту, но, копнув глубже, мы увидели, что ее жизнь была такой, сколько Элисон себя помнит. Ее «слепая зона» прятала ее самооценку и в итоге побуждала жертвовать своими потребностями.

Будучи старшим ребенком в семье, она присматривала за младшими братьями, купала их и помогала