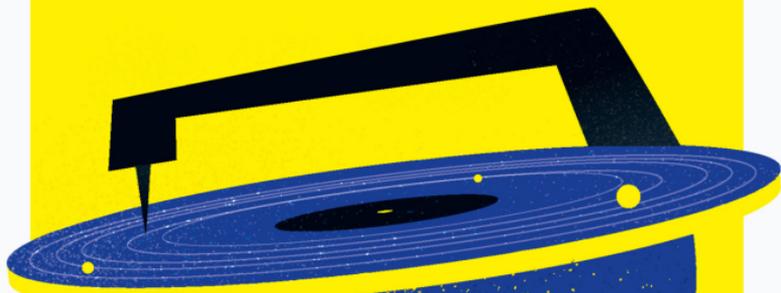


ДЖОН ЭЙКАФФ



# САУНД ТРЕКИ

Как  
раз и навсегда  
избавиться  
от навязчивых  
мыслей

В ГОЛОВЕ

**Джон Эйкафф**  
**Саундтреки в голове. Как  
раз и навсегда избавиться  
от навязчивых мыслей**  
Серия «Бестселлеры саморазвития»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65821866](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65821866)*

*Саундтреки в голове : как раз и навсегда избавиться от навязчивых  
мыслей / Джон Эйкафф: Эксмо; Москва; 2021  
ISBN 978-5-04-095758-3*

### **Аннотация**

Навязчивые мысли – это не сиюминутная слабость и не черта характера. Это самая коварная форма страха и бич XXI века.

Негативные установки вроде «Я недостаточно хорош, чтобы брать за свою работу деньги», «У меня никогда не получится выступить на публике», «Я никогда не стану руководителем, потому что есть сотрудники лучше меня» настолько глубоко укоренились в нашей голове, что мы инвестируем в них энергию, даже не подозревая об этом. Автор бестселлеров New York Times Джон Эйкафф называет подобные мысли сломанными саундтреками, которые крадут наше время, вдохновение и силы.

Джон провел исследование, спросив 10 000 человек, борются ли они с навязчивыми мыслями, и 99,5 процента ответили: «Да!» В своей новой книге автор предлагает проверенный план по превращению чрезмерного мышления из суперпроблемы в суперсилу. Изучив методику Джона, вы не избавитесь от негативных мыслей раз и навсегда. Но сможете заставить свой мозг работать с более качественными саундтреками, которые помогут раскрыть ваш потенциал.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Вступление	14
1. Думаю, что смогу это сделать	17
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Джон Эйкафф

## Саундтреки в голове. Как раз и навсегда избавиться от навязчивых мыслей

*«Джон, мне кажется, ты слишком много  
думаешь об этом».*  
– Джени Эйкафф



## ОТЗЫВЫ

«Если вы готовы изменить повествование вашей жизни, Джон Эйкафф готов в этом помочь. Простая, мощная и щедрая книга, которую вы будете вспоминать каждый день до конца своей жизни».

*Сет Годин, автор книги «Фиолетовая корова. Сделайте свой бизнес выдающимся!»*

«Может ли наука устроить вечеринку? Потому что именно так выглядит эта книга. Умная, практичная, основанная на исследованиях вечеринка, которая заставляет вас смеяться во весь голос и грустить, когда она заканчивается. Теперь я никогда не буду думать так, как раньше».

*Кендра Адади, автор книги-бестселлера New York Times «The Lazy Genius Way»*

«Считаете ли вы, что слишком много думаете? Если ответ потребовал времени на размышление, вам следует прочитать эту книгу Джона Эйкаффа».

*Джим Гэффиган, эстрадный артист и автор книги «Food: A Love Story»*

«Наша мыслительная деятельность может быть самой важной и наименее рассматриваемой частью человечности и здоровья. То, что Джон сделал в этой книге, вернуло нас на путь правильного мышления,

который ведет к успеху и более здоровому образу жизни. Джон Эйкафф – проводник, который нужен нам прямо сейчас, чтобы понять, куда мы хотим идти и кем хотим быть, в профессиональной и личной сфере».

*Анни Ф. Даунс, автор книг-бестселлеров и ведущая подкаста «That sounds fun»*

«Джон Эйкафф обнаружил скрытое препятствие на пути к успеху и разработал план его устранения. Так что не думайте над решением слишком долго. Просто возьмите эту практичную, забавную книгу и приготовьтесь делать заметки».

*Дэниел Пинк, автор книг-бестселлеров New York Times «Драйв. Что на самом деле нас мотивирует», «Человеку свойственно продавать» и «Таймхакинг»*

«Я не могу сосчитать, сколько раз я говорил лидерам: «Вы слишком много думаете над этим решением». Это естественный враг фокусирования на проблеме, и я так рад, что Джон Эйкафф вступил в борьбу со свежим взглядом на эту критическую тему».

*Майкл Хайятт, автор книги-бестселлера New York Times «The Vision Driven Leader»*

«Обложка яркая! Содержание яркое! Надежда яркая! Если вы когда-нибудь задумывались, можно ли изменить образ мыслей и тем самым радикально изменить свою жизнь, прочитайте «Саундтреки». Это именно та книга, которую, я надеюсь, прочитают все

мои друзья и знакомые».

**Боб Гофф**, «Главный надуватель воздушных шаров» и автор книги-бестселлера *New York Times* «Любовь в действии»

«Боже мой, Джон Эйкафф. Ничего себе! Странно, что вы написали эту книгу именно для меня, но, кажется, я буду не единственный, кто так подумает. Я знал, что буду смеяться. Я знал, что научусь чему-то. Чего я не ожидал, так это того, как сильно изменится мое мышление. Я еще долго буду говорить об этой книге».

**Джен Хатмейкер**, автор книги-бестселлера *New York Times* «*Fierce, Free, and Full of Fire*»

«Мало найдется людей столь же забавных, остроумных и наводящих на размышления, как Джон Эйкафф. Вы приобретаете глубокие знания, одновременно смеясь и удивляясь его мудрости и истории. «Саундтреки» – это мощное и необходимое чтение».

**Джеффферсон Бетке**, автор книги-бестселлера *New York Times* «*Take Back Your Family*»

«Ваши мысли обладают силой. Я провел десятилетия на воде, живя по этому принципу. Здорово видеть, как Джон Эйкафф в своей книге глубоко погружается в размышления о том, насколько важна наша мыслительная деятельность».

**Лейрд Гамильтон**, профессиональный серфингист, инноватор и соучредитель «*Laird SuperFood*»

«Слишком усердное обдумывание проблемы мешает видеть в ней самое главное. Так отрадно видеть, как Джон присоединяется к борьбе, которая действительно имеет значение, вместе со своей книгой «Саундтреки». **Грег МакКеон**, ведущий популярного подкаста «What's Essential» и автор книги-бестселлера *New York Times* «Эссенциализм, путь к простоте»

«Джон берет наши сложные мысли и распутывает их, превращая в шоссе к лучшей версии нас самих. Книга «Саундтреки» устремит ваш ум и душу к обретению уверенности, которую вы искали всю свою жизнь». **Карлос Уиттакер**, автор книги «Enter Wild, Kill the Spider, and Moment Maker»

«Мы все боремся с теми обескураживающими сообщениями, которые слышим в своей голове. Они заставляют нас все переосмысливать, мешают хорошим отношениям и далекоидущим целям. Книга Джона Эйкаффа предлагает четкую карту навыков, чтобы перенаправить наш разум на создание по-настоящему трансформационных сообщений, которые могут изменить и действительно изменяют все. Контент, предлагаемый Джоном, – это редкое сочетание исследовательской практической помощи наряду с теплым и забавным стилем. Вы не пожалеете, что прочитали «Саундтреки».

**Джон Таунсенд**, кандидат наук, автор серии книг-бестселлеров *New York Times* «Boundaries»; основатель

*Института лидерства и консультирования Таунсенда и  
Программы лидерства Таунсенда*

«Нам всем эта книга нужна прямо сейчас. Джон Эйкафф изменит то, как вы думаете, действуете и добиваетесь успеха!»

*Ванесса ван Эдвардс, автор книги-бестселлера «Captive: The Science of Succeeding with People»*

«Последний релиз Джона Эйкаффа сразу же вызвал у меня благоговейный трепет. Сочетание убедительных историй и звуковых исследований делает «Саундтреки», по моему мнению, лучшей книгой автора на сегодняшний день – и это говорит о многом! Он не только выявляет доказательства ошибочности мышления, которое многие из нас считают просто врожденным, но и предлагает реальные решения для превращения наших мыслительных процессов в продуктивное топливо. Это книга, для написания которой родился Джон Эйкафф».

*Энди Эндрюс, автор книг-бестселлеров New York Times «The Traveler's Gift», «The Noticer» и «Just Jones»*

«Можно ли перестать слишком много думать, повысить уверенность в себе и получить работу, о которой вы мечтаете? Джон Эйкафф доказывает, что это возможно. «Саундтреки» – это как идеальный трек с правильным количеством действенных советов, острых прозрений и веселых историй. Его хочется перематывать назад и воспроизводить снова... на этот

раз на полной громкости».

*Тоня Долтон, автор книги-бестселлера «The Joy of Missing Out»*

«Джон Эйкафф шагнул в джунгли чрезмерного мышления с мачете простоты в руках и вырезал красиво написанный путь, по которому мы все можем следовать. Если у вас есть цель, которую нужно сокрушить, и вы хотите, чтобы ваши мысли работали на вас, а не против, читайте «Саундтреки» как можно быстрее».

*Линдсей Тиг Морено, автор книги-бестселлера «Мама-босс, или Как успешно совмещать семью и бизнес»*

«Я взял «Саундтреки» в час ночи, когда в голове у меня звенели мысли, выключить которые мне никак не удавалось. На первых же страницах Джон сделал открытие, изменившее мою жизнь: я больше, чем мой мозг. Если вы хотите использовать силу мысли для работы на вас, а не против, «Саундтреки» – это та книга, которая вам нужна».

*Джеесс Экстрем, автор книги «Chasing the Bright Side»*

«Самое лучшее в этой книге – то, что Джон Эйкафф сделал ее настолько увлекательной для чтения, что процесс не чувствуется как работа. Но, закончив читать, вы станете другим, более мудрым, активным человеком. Это как если бы вы могли просто подумать о походе в спортзал и в конечном итоге получить пляжное тело».

*Брайан Коппельман, соучредитель драматического сериала «Миллиарды» и сценарист фильма «Шулера»*

«Умные люди не должны быть такими смешными. Забавные люди не должны быть такими умными. Джон Эйкафф каким-то образом получил оба навыка, и я так рад, что он это сделал. Вы станете такими же, как только прочтете «Саундтреки».

*Сэм Кольтер, автор книги-бестселлера «A Greater Story»*

«Еще один хоум-ран от Джона Эйкаффа. То, как вы распределяете свое ограниченное внимание, имеет решающее значение для успеха и удовлетворения жизнью. Тратить время на чрезмерное мышление – все равно что тратить впустую свою жизнь. Книга «Саундтреки» делится простыми и эффективными стратегиями для успокоения шума и сосредоточения внимания на том, что важнее всего».

*Тодд Генри, автор книги «The Motivation Code»*

«В мире, наполненном невзгодами, негативом и отвлечениями, Джон Эйкафф написал революционную книгу, которая поможет вам обрести больше ясности, сосредоточенности и силы, чтобы принять вызов и выиграть битву своего разума. Он блестяще делится тем, как можно превратить чрезмерное накручивание из сверхпроблемы в сверхсилу! Эту книгу надо обязательно прочитать!»

*Джон Гордон, автор книг-бестселлеров «The Energy Bus. 10 правил, которые преобразят вашу жизнь, карьеру и отношения с людьми» и «The Garden»*

# Вступление

Я ждал тринадцать лет, прежде чем поделиться этой тайной.

Прошу прощения за то, что мне потребовалось так много времени. Дело в том, что мои идеи казались слишком хорошими, чтобы быть похожими на правду.

Секрет представлялся мне таким очевидным, что я постоянно ждал подвоха.

Возможно, это было просто везение. А может, моя уникальная интуиция хорошо сработала. Может быть, все, что произошло, было случайностью. Я боялся, что, как только я попытаюсь научить этому кого-нибудь другого, обман вскроется. А вдруг, если бы я поделился секретом, люди подумали бы, что я странный? Неоново-зеленые кроссовки, безусловно, необычны. Монета – это своего рода сюрприз. Бумага для заметок – это отличная вещь. Лучше держать все при себе.

Так я и сделал.

Эта тайна привела меня в Нэшвилл.

Она также помогла мне попасть в список бестселлеров *New York Times*.

Из-за нее я отправился в Португалию, Грецию и даже во многие части Канады, о которых я не могу вам рассказать, это просто отвал башки!

В течение тринадцати лет я хранил эту тайну в своем зад-

нем кармане, используя ее для преобразования моей карьеры, отношений, здоровья и любой другой части моей жизни.

Но в конце концов мне стало любопытно. Действительно ли я был единственным, кому эта тайна могла помочь? Я запустил опрос совместно с моим исследователем, доктором философии Майком Пизли. Нам удалось спросить у десяти тысяч человек, борются ли они с тем, что я выяснил. Более 99,5 % из них ответили «да».

Ладно, ладно, значит, я не один такой.

Я все еще не был готов поделиться всем секретом полностью, поэтому отрезал кусочек и проверил его на тысячах людей со всего мира. Майк Пизли, доктор философии, проанализировал результаты. По итогу мы оба были просто потрясены тем, что произошло. Я имею в виду искреннее удивление, а не эти новостные заголовки BuzzFeed: «Вы будете шокированы тем, как выглядят ноги этой знаменитости».

Я также собираюсь использовать полное имя Майка Пизли, доктора философии, включая его докторскую степень, каждый раз, когда упоминаю его. Дело в том, что довольно часто по мере чтения этой книги вы будете испытывать искушение подумать: «Эти мысли и утверждения просто восхитительны, ну не могут они быть еще и научными». На самом деле это так. Спросите Майка Пизли, доктора философии. Он был там.

Через тринадцать лет я наконец готов. Если вы подойдете поближе, я расскажу вам, в чем секрет:

Я обнаружил, как превратить чрезмерное накручивание из сверхпроблемы в сверхсилу.

# 1. Думаю, что смогу это сделать

Чрезмерное мышление, или накручивание, – это когда ваши мысли мешают вам достигнуть того, чего вы хотите.

По сути, это одна из самых дорогих вещей в мире, потому что она растрчивает впустую время, творчество и продуктивность. Это эпидемия бездействия, цунами тупика, и тринадцать лет назад оно доминировало надо мной.

Я был королем завтрашнего дня, который никогда не наступит. Слишком много мыслей, слишком мало действий. В планах лишь унылые вещи, которые я, в конце концов, все равно делал.

– Да прекрати ты так много думать об этом, – молили меня коллеги по работе.

– Все проблемы в твоей голове, – постоянно заявляла моя жена.

– Дай пройти! – кричали школьники, пока я неуклюже пробирался через улицу, словно монстр, затерянный в своих собственных мыслях.

Хотел ли я, чтобы в голове у меня вертелось 1345 мыслей по поводу того, будет ли подходящее парковочное место возле нового ресторана, который мы собирались посетить? Хотел ли я посвящать весь обеденный перерыв, во время которого предполагается расслабляться и отдыхать головой, мыслям о том, какую чушь я сказал другу три месяца назад в

продуктовом магазине? Хотел ли я откладывать просьбу о повышении зарплаты еще на месяц, занятый мыслями о тысяче возможных вариантов того, как все может пойти не так?

Конечно же, нет. Но что я мог с этим поделать? Мысли – это что-то, что мы просто имеем, а не выстраиваем и оттачиваем. Мы не можем их контролировать, ведь так? Именно поэтому, говоря о своих мыслях, мы часто описываем их как что-то внешнее, действующее самостоятельно, согласно своей собственной программе:

- Я задумался и потерялся в собственных мыслях.
- Ну все, мысль ускользнула от меня.
- Ее унесло в мир грез и размышлений.

Даже если в других сферах жизни мы чувствуем себя довольно уверенными, мир мыслей все равно кажется нам местом, где неуместно понятие контроля. Например, самая простая уловка, чтобы заставить себя пойти с утра в спортзал, – это с вечера выбрать и приготовить спортивную одежду. Заранее сделанный выбор помогает добиться желаемого результата.

Вы когда-нибудь слышали, чтобы люди говорили нечто подобное о своих мыслях? «Не забудь выбрать пять мыслей, которые будут крутиться у тебя в голове во время завтрашней встречи». Говорил ли ваш коллега хоть раз: «Слышал я недавно кое-какие сплетни о нашем новом менеджере, но я не хочу, чтобы это как-то повлияло на наши отношения. Так что я собираюсь оставить эти три субъективно осужда-

ющие мысли дома, чтобы узнать ее получше без каких-либо предубеждений»?

Лично мне ни разу не говорили ничего подобного. Если мы не контролируем наши мысли, то получается, что они контролируют нас. Ничего удивительного, ведь десятилетиями я только и делал, что бесконечно обдумывал каждое мелкое решение и при этом никогда не начинал действовать.

И вдруг однажды, как гром среди ясного неба, я получил сообщение от координатора по маркетингу из Оклахомы. Оказалось, что он читал мой блог и теперь задал мне совершенно неожиданный вопрос:

– Не могли бы вы выступить на нашей конференции?

Мой ответ должен был быть: «Нет». До этого мне ни разу не платили за то, чтобы я просто выступил с речью. Кроме того, я никогда не писал речи с основными идеями и переходами. Я никогда не работал с организаторами мероприятий. Я никогда не был в Оклахоме, предполагая, что там очень пыльно.

На то время у меня уже была десятилетняя история небольших постепенных изменений в моей карьере корпоративного копирайтера, который никогда не выступал публично.

Если вы искали доказательства того, что я был публичным оратором, вот вам ответ: их не было.

Единственное, что у меня было, это новая мысль: *я думаю, что смогу это сделать.*

Я выбрал одну маленькую мысль, которая привела к одному маленькому «да», которое, в свою очередь, привело к совершенно другой жизни.

Задолго до этой первой речи, задолго до того, как я написал книгу, при помощи которой Ассоциация игроков НФЛ учит футболистов, задолго до того, как я открыл для Долли Партон<sup>1</sup> Райман-Аудиториум<sup>2</sup>, я иначе посмотрел на свои собственные возможности.

В тот день я сделал первый шаг к тому, чтобы узнать нечто удивительное: вы можете контролировать свои мысли.

Вы можете превратить чрезмерное накручивание в действие. А после вы можете использовать появившееся время, творчество и продуктивность, чтобы создать ту жизнь, которую хотите.

Все это начинается с осознания и признания истинной природы мыслей. А именно того, что они являются личным саундтреком к вашей жизни.

## **Саундтреки, которые тайно формируют вашу жизнь**

Слушая песню рок-группы Guns N' Roses «Sweet Child O'

---

<sup>1</sup> Долли Партон – американская кантри-певица и киноактриса, которая написала более шестисот песен и двадцать пять раз поднималась на верхнюю позицию кантри-чартов журнала «Биллборд» (прим. ред.).

<sup>2</sup> Ryman Auditorium – концертная площадка на 2362 места (прим. ред.).

Mine», я чувствую запах газетной бумаги со страниц журнала Thrasher. Я вижу себя сидящим на полу дома № 2 по Эджвуд-драйв в Гудзоне, штат Массачусетс, и вырезающим фотографии скейтбордистов для своей доски объявлений. Это время, когда человек действительно знает, предпочитает ли он доску Sk8 или Die, и составляет альбом калифорнийских фигуристов.

Слушая песню хип-хоп-группы Rob Base and DJ EZ Rock «It Takes Two», я мгновенно переношусь в подвал Дейва Брюса. Мы запоминаем слова так быстро, как только можем, выкрикивая их друг другу и желая быть достаточно богатыми, чтобы иметь брюки Z CAVARICCI. У меня нет международного признания, но все знают, что я только раскачиваюсь.

Слушая песню рок-группы Counting Crows «Mr. Jones», я вижу себя на парковке торгового центра «Фрамингем». Я пытаюсь заставить свою спутницу вслушаться в текст песни. Я сижу в мамином синем минивэне с искусственными деревянными панелями, и меня беспокоит, что Хизер не так тронута исполнителем Адамом Дурицем, как я. Вернуться к началу было нелегко. Все выглядело очень неуклюже, и чем дольше она обсуждала песню со всех сторон, тем труднее мне было удержать в голове, что я действительно хотел до нее донести.

Все упомянутые мной песни принадлежат группам, которые, скорее всего, никогда не выступят вместе на одной сце-

не. Не могу себе представить, чтобы Counting Crows вдруг решили сотрудничать с Guns N' Roses. Однако есть одна вещь, которая объединяет их всех. Каждая из них смогла затронуть какую-то часть моей души, формируя саундтрек для моей жизни.

Газета The New York Times провела одно исследование. Его целью было выяснить, в каком случае у песни есть наибольший шанс стать постоянным саундтреком в жизни человека. Другими словами, когда песня с большей вероятностью может войти в список произведений, которые будут всегда оказывать на вас влияние. Название статьи, выпущенной на основе результатов исследования, было «Песни, которые связывают». Я считаю, это самое что ни на есть точное описание того, что делают саундтреки. Используя данные со Spotify, экономист Сет Стивен-Давидовиц обнаружил, что «самый важный период для формирования у людей их взрослых вкусов был в возрасте от 13 до 16». Для женщин промежуток немного отличен, и наиболее важными годами считается возраст с 11 до 14 лет [1].

Даже просто чтение моего списка из трех примеров, вероятно, вызвало в памяти определенную песню и воспоминание и для вас тоже.

Плейлист, который вы бессознательно составляете в течение своей жизни, может послужить интересной темой для беседы за праздничным ужином. Однако музыка – это только одна маленькая часть гораздо большей истории. Ваши мысли

– это тоже саундтреки, только внутренние, и их вы слушаете даже больше, чем свою любимую песню.

За эти годы вы создали саундтрек о своей карьере. У вас есть саундтрек для всех ваших отношений. Для всех аспектов вашей жизни наверняка найдется саундтрек, который важен для вас. Он может быть посвящен вашим надеждам, мечтам и целям.

**Если вы прокручиваете любую мысль достаточно долго, она становится частью вашего личного плей-листа.**

Саундтреки, сделанные из музыки, обладают способностью полностью трансформировать момент. Рестораны это знают. Спортзалы это знают. Создатели фильмов это знают.

Не обижайся, Слэш, но саундтреки, сделанные из мыслей, обладают еще большей силой. Они являются чем-то большим, чем просто фоновая музыка. Как говорит отставной морской котик Дэвид Гоггинс: «Самые важные разговоры, которые у вас когда-либо будут, – это те, которые вы будете вести с самим собой. Вы просыпаетесь вместе с ними, гуляете с ними, ложитесь с ними в постель и в конце концов учитесь действовать в соответствии с ними. Не важно, хорошие они или плохие» [2].

Если саундтреки, которые вы слушаете, позитивны, ваши мысли могут стать лучшим другом, подталкивающим к новым приключениям с творчеством и надеждой. Если вы тратите день на обдумывание сломанных саундтреков, мысли

могут стать вашим злейшим врагом, удерживая от действий, которые могли бы подарить вам жизнь мечты.

За несколько десятилетий до Bluetooth и Sirius XM<sup>3</sup> у моего соседа по комнате в колледже, Стью, была машина со сломанным радио, которое играло только одну станцию – Disney Radio. Это не проблема, если вы родитель, потому что любая Свинка Пеппа будет уместна. Однако это немного жутко, если вы гуляете по кампусу, а из машины на всю громкость орет Ханна Монтана.

Мой сосед по комнате никак не контролировал этот саундтрек, так же и мы по большей части относимся к своим мыслям. Мы даже не задумываемся о том, что можем изменить их, поэтому склонны оставлять наши саундтреки на волю случая.

К сожалению, когда вы не выбираете, какие саундтреки будете слушать, музыка не останавливается. У вас нет иного выхода, кроме как слушать кучу песен, которые вам не нравятся.

## **Ваш мозг может быть самым настоящим ублюдком**

Давайте начнем с того, с чем мы все согласны: у нас с вами есть мозги. Они способны на некоторые удивительные вещи,

---

<sup>3</sup> Sirius XM – американская вещательная компания (*прим. ред.*).

такие как логика, разум и песня Мэрайи Кэри «All I Want for Christmas Is You». Эта песня принесла ей гонорар примерно в 60 миллионов долларов [3]. Так что не смейте говорить мне, что она не удивительна.

Одна из вещей, на которые способен наш мозг, – это чрезмерное мышление и накручивание. Думайте об этом как о способности иметь постоянные, повторяющиеся мысли. Чрезмерное мышление – это, по сути, ситуация, когда ваш мозг перемалывает мысль или идею дольше, чем вы ожидали. К сожалению, чрезмерное мышление по своей природе склоняется к негативному. Предоставленный самому себе, мозг в этом состоянии, естественно, будет тяготеть к вещам, на которых вы не хотели бы останавливаться. Приведу несколько примеров.

Приходилось ли вам когда-нибудь прикладывать много усилий, чтобы постоянно напоминать себе о глупости, сказанной вами давным-давно? Нужен ли был вам список дел, чтобы обдумать неловкую ситуацию, произошедшую в восьмом классе, хотя вам сейчас за тридцать? Нужна ли была вам заметка в календаре, чтобы убедиться, что вы проведете весь уик-энд в мыслях о том, почему ваш босс назначил встречу с вами в понедельник утром?

– Эй, ребята, в субботу в два часа у меня по плану волна ужаса!

Делали ли вы что-то из этого? Или подобные мысли просто появлялись в вашей голове неожиданно, совершенно не

связанные с событиями, которые происходили в тот момент?

Такие мысли называются *сломанными саундтреками*. Это негативные истории, которые вы сами рассказываете о себе и о своем мире. Они включаются и начинают играть автоматически, не требуя приглашения и каких-либо усилий с вашей стороны. Страх не требует никакой внутренней работы. Сомнение не требует никакой внутренней работы. Чувство незащищенности не требует никакой внутренней работы.

Я знаю о сломанных саундтреках так много, потому что они стоили мне семи лет упущенных возможностей.

Я начал свой первый блог в 2001 году. Я делился нелепым личным контентом в Интернете за три года до того, как появился Facebook, за четыре года до YouTube, за пять лет до Twitter и за шестнадцать лет до TikTok. Я не являюсь первооткрывателем технологий, потому что тогда у меня не было достаточно навыков. Но тем не менее я все равно находился далеко впереди основной волны пользователей. Лейблы звукозаписи сами шли на контакт, читатели находили контент органично, и появлялись слабые намеки на будущий взрыв. Все шло своим чередом, но потом я начал слишком много думать об этом.

– А если кто-то узнает, что я не совсем разбираюсь в своей деятельности?

– В каком направлении все это движется?

– В чем смысл, если у меня все равно нет идеального плана для дальнейшего роста и развития?

Эти три саундтрека и еще тысяча других выбили меня из Интернета на семь лет. Следующий блог я завел только в 2008 году. Кто знает, насколько бы я продвинулся дальше, если бы потратил эти семь лет на увеличение аудитории и повышение качества контента?

Самое неприятное, что все эти сломанные саундтреки появились в моей жизни совершенно неожиданно и без приглашения.

Пол Розин, профессор психологии Чикагского университета, изучал этот феномен, когда понял, что в английском языке нет даже слова, которое означало бы противоположность травме. Рой Ф. Баумейстер, коллега Розина, объяснил, почему это так, в своей книге «The Power of Bad: How the Negativity Effect Rules Us and How We Can Rule It»<sup>4</sup>: «Противоположности травме не существует, потому что ни одно хорошее событие не оказывает такого длительного воздействия. Вы можете сознательно вспоминать счастливые моменты из своего прошлого. Однако те события, которые внезапно всплывают в вашей голове непрошеными – произвольные воспоминания, как их называют психологи, – как правило, несчастливы» [4].

Ваш мозг развивает привычку думать о негативном, опираясь на три дополнительных момента:

- 1) Выставляет ваши же воспоминания в ложном свете.
- 2) Путает реальную травму с выдуманной.

---

<sup>4</sup> Сила зла: как ее преодолеть (англ.).

3) Верит только в то, во что уже верит.

Мы часто думаем, что наша память похожа на GoPro. Что она просто фиксирует вещи такими, как они происходят в реальном времени, с возможностью последующего просмотра. Простые вещи, сложные вещи, счастливые вещи, болезненные вещи – просто один длинный фильм нашей жизни, к которому мы можем получить доступ позже. Если бы только это было так.

В своем подкасте «Ревизионистская история» Малкольм Гладуэлл использует свой всемирно известный способ пронизательности для обсуждения темы памяти. В одном эпизоде он делает неожиданное и пытается оправдать репортера новостей Брайана Уильямса.

Уильямс делал потрясающие успехи, будучи ведущим NBC Nightly News, но в один момент вся его карьера рухнула из-за нелепой лжи. 23 марта 2013 года он рассказал Дэвиду Леттерману, что находился на вертолете «Чинук», который десять лет назад был обстрелян вражескими войсками в Ираке. Подобный опыт трудно не запомнить. Например, прямо сейчас я точно знаю, что никогда не был на вертолете, в который запускали бы гранату. Думаю, как и вы. А вот Уильямс думал, что пережил подобное. Как же он мог представить что-то настолько большое в таком неправильном свете?

## **Воспоминания-вспышки делают нас слепыми к истине**

В одном из эпизодов подкаста Гладуэлл обсудил данный вопрос с экспертами по вопросам памяти, которые выразили свое сочувствие в отношении ситуации Уильямса. Они указали на значительные исследования, связанные с так называемыми воспоминаниями-вспышками – драматическими переживаниями, которые воссоздают яркие воспоминания в нашей голове.

Существуют даже такие воспоминания-вспышки, которые разделяются целой страной. Уильям Херст и группа исследователей провели десятилетнее изучение воспоминаний людей о событиях 11 сентября. Если бы я спросил вас прямо сейчас, где вы были, когда рухнули башни, вы, вероятно, смогли бы вспомнить. Я сидел без работы дома в Арлингтоне, штат Массачусетс, и слушал радио.

Проблема в том, что, изучая воспоминания участников на протяжении многих лет, Херст обнаружил нечто удивительное: они менялись. Время шло, и детали, которые запомнили люди, обретали совершенно другие очертания. Причем изменения были вовсе не незначительные. Херст обнаружил в среднем «снижение согласованности памяти на 60 %. Это означает, что 60 % ответов менялись с течением времени»

[5].

Безумие в том, что, даже когда точность наших воспоминаний снижается, наша уверенность в них не падает. В 1986 году, на следующий день после взрыва космического шаттла «Челленджер», Николь Харш и Ульрик Найссер спросили студентов-психологов, каким образом они узнали эту трагическую новость. Студенты должны были записать свои ответы. Почти три года спустя исследователи задали тем же студентам тот же самый вопрос. Более 40 процентов студентов ответили на этот вопрос по-другому, потому что их воспоминания изменились.

Исследователи указали участникам на то, что воспоминания, записанные ими, отличаются друг от друга. Они показали им изначальные воспоминания, которые те сами же и записали. Сбитые с толку участники признали, что почерк был их. Однако большинство из них все равно не согласилось, что их воспоминания теперь были неточными. Они заявили: «Я согласен, что это мой почерк. Я согласен, что, скорее всего, действительно написал это. Не знаю, почему я солгал тогда, потому что отчетливо помню, что был в общежитии, хотя на этой бумажке написано, что я был в столовой» [6].

Одна из причин возникновения воспоминаний-вспышек – это «степень частоты, с которой человек обращается к конкретному воспоминанию, например, как часто он думает о случившемся или слышит о нем?» [7].

А это любимое лакомство чрезмерного накручивания.

Сможете представить себе что-то, что вы повторяете боль-

ше, чем негативные саундтреки в своей голове? Вот что делает чрезмерное накручивание. Оно находит негативный саундтрек и воспроизводит его снова и снова. Я слушал «Sweet Child O' Mine» тысячу раз. Я слушал «Этот друг не ответил на твое сообщение, потому что он обиделся» сто тысяч раз.

Память не должна быть такой же трагичной, как события 11 сентября или взрыв «Челленджера». Вас когда-нибудь увольняли? Вас когда-нибудь бросал партнер? Коллега когда-нибудь кричал на вас на собрании? Вы когда-нибудь пропускали рейс из-за того, что проспали? Эти события могут показаться незначительными по сравнению с национальными трагедиями. Однако именно тогда ваш мозг склоняется ко второй причине: вам трудно отличить настоящую травму от выдуманной.

Исследователи из Медицинской школы Мичиганского университета обнаружили, что, когда мы испытываем социальное отторжение, наш мозг выделяет те же опиоиды, что и во время физической травмы. Даже когда участники заранее знали, что социальное неприятие было фальшивым и частью исследования, результат был одинаковым. Наш мозг нажимает на тревожную кнопку и сбрасывает опиоиды в тело, чтобы помочь нам пережить воспринимаемую эмоциональную боль [8].

Когда вы сталкиваетесь с ненастоящим отторжением, ваше тело высвобождает настоящие химические вещества.

Многие родители испытывают большое желание сказать своим детям, что волнующие подростка вещи на самом деле не имеют значения. По большому счету, потеря любимого места за обеденным столом, когда ты учишься в средней школе, незначительна. Но на деле же происходит что-то гораздо большее, чем просто недоразумение в столовой. Эта шестнадцатилетняя дочь тонет в настоящих, а не выдуманных, опиоидах, указывающих на реальную опасность. А это уже очень важно.

Итак, наша память лжет, и нашему мозгу трудно отличить настоящую травму от выдуманной. Эти две проблемы достаточно сложны. А теперь давайте поговорим о последнем члене троицы чрезмерного накручивания: предвзятость подтверждения.

Наш мозг любит верить в то, во что он уже верит.

Мы притягиваем информацию и переживания, которые подтверждают то, что мы уже думаем о себе и мире. Если один из ваших саундтреков состоит в том, что вы самая неорганизованная мама на свете, то опоздание на три минуты к очереди после школы подтвердит это. Даже если в то утро вы отправили обоих детей в школу вовремя, работали полный рабочий день, запланировали ужин и организовали поездку на выходные на футбольный турнир, ваш мозг все равно убедит вас проигнорировать любые новые доказательства, которые не согласуются с вашим сломанным саундтреком.

## Все в ваших руках

Теперь, когда вы знаете, что ваш мозг может быть настоящим ублюдком, вы все еще хотите оставлять свои мысли на волю случая? Где были бы сейчас все эти успешные люди, если бы когда-то они не приняли решение изменить саундтреки в своей голове? Подумайте обо всех возможностях и приключениях, которые вы упустите, если сломанные саундтреки будут отвечать за ваши действия.

Сломанные саундтреки – одно из самых убедительных проявлений страха. Дело в том, что каждый раз, когда вы слушаете один из них, вам становится легче поверить в него в следующий раз. Вы когда-нибудь считали идею настолько глупой, что не было смысла даже записывать ее? Это сломанный саундтрек. Вы когда-нибудь накручивали себя, как это делал я, если кто-то не ответил на ваше сообщение? Это сломанный саундтрек. Вы когда-нибудь чувствовали, что у вас есть карманный суд присяжных, который подвергает перекрестному допросу каждую новую возможность, так что вы не успеваете даже опробовать ее? Это сломанный саундтрек.

Хорошая новость заключается в том, что вы больше, чем ваш мозг. Это всего лишь одна часть вас, и она находится под вашим контролем точно так же, как рука или нога. Мы знаем это, потому что нам с вами посчастливилось жить в век нейропластичности. Поколение ваших родителей не зна-

ло, что они могут изменять форму и функции своего мозга. Поколение их родителей считало, что сигареты полезны для велосипедистов на «Тур де Франс», потому что никотин открывает капилляры в легких. Может быть, поколение моих детей будет теми, кто поймет, как сделать веганский кесо<sup>5</sup> не похожим на органический песок. Каждое поколение учится чему-то новому.

Нейропластичность представляет из себя возможность физически изменять мозг путем изменения мыслей. Это означает, что решение проблемы чрезмерного накручивания заключается не в том, чтобы перестать думать. Зачем нам вообще избавляться от такого мощного, эффективного инструмента? Разве не было бы разумнее просто запустить в наших мозгах другие саундтреки вместо сломанных? Самолет может сбросить бомбу или еду. Шприц может выпустить яд или лекарство. Жеребец может устроить паническое бегство или выиграть скачку. То же самое относится и к нашим мыслям.

Если вы можете волноваться, вы можете интересоваться. Если вы можете сомневаться, вы можете доминировать. Если вы можете метаться, вы можете парить.

Тот же самый мозг, который годами твердил вам, что вы не сможете написать книгу, можно научить говорить вам прямо противоположное: «Ты можешь написать книгу! Ты

---

<sup>5</sup> Чили кон кесо – соус-дип из расплавленного сыра, перца чили, томатов и различных специй, распространенный в мексиканской кухне, а также в США.

должен написать книгу! Пришло время сделать это!» Поверьте, я знаю, о чем говорю. За первые тридцать три года своей жизни я опубликовал ноль книг. За следующие одиннадцать лет я опубликовал семь. Как? Я включил в голове новый саундтрек.

Я не просто дал себе стимул в 2008 году, когда решил, что могу стать профессиональным оратором. Я начал менять саундтреки таким образом, что это изменило мое мышление. Не за один день, а каждый день. И это было значительно легче из-за нейрогенеза. Благодаря нейрогенезу «каждое утро, когда вы просыпаетесь, у вас есть уже новые нервные клетки, которые родились во время вашего сна. Теперь они находятся в вашем распоряжении. Вы можете использовать их для разрушения токсичных мыслей и восстановления здоровых мыслей» [9]

# 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.