

Эрик Мейзел

Как изменить свою жизнь с помощью когнитивно- поведенческой терапии



 **ПЕРВЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
ПРОФЕССОРА
В. В. МАКАРОВА

Книга рекомендована Общероссийской профессиональной психотерапевтической лигой и кафедрой психотерапии, медицинской психологии и сексологии Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования в качестве учебно-практического пособия по психотерапии и психологическому консультированию


BYBLOS

Эрик Мейзел

**Как изменить свою жизнь
с помощью когнитивно-
поведенческой терапии**

«Библос»

2021

УДК 159.923.2

ББК 88.352

Мейзел Э.

Как изменить свою жизнь с помощью когнитивно-поведенческой терапии / Э. Мейзел — «Библос», 2021

ISBN 978-5-905641-94-7

Представьте, что ваш разум – это комната, которую можно обустроить так, как вашей душе угодно: выбросить все лишнее, проветрить, купить новую мебель, украсить по собственному вкусу, чтобы вам было удобно и уютно. Через аналогию с комнатой автор этой книги Эрик Мейзел, психолог, доктор наук, объясняет, как устроено человеческое сознание, и представляет совершенно новый подход к когнитивным изменениям. Вы найдете здесь массу упражнений по визуализации, которые позволят легко и просто перестроить ваше сознание и изменить то, как вы думаете и о чем вы думаете. Автор предлагает новый, более совершенный метод когнитивно-поведенческой терапии, способствующий вашему когнитивному росту, исцелению и преобразению. Вы сможете повысить свою креативность, избавиться от тревожности, хронической депрессии, зависимостей, исцелиться от старых травм, положить конец негативным, скучным или саморазрушающим мыслям, преодолеть прокрастинацию и достичь эмоционального благополучия. Книга рекомендована Общероссийской профессиональной психотерапевтической лигой и кафедрой психотерапии, медицинской психологии и сексологии Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования в качестве учебно-практического пособия по психотерапии и психологическому консультированию. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2

ББК 88.352

ISBN 978-5-905641-94-7

© Мейзел Э., 2021

© Библос, 2021

Содержание

Об авторе	8
Предисловие	9
Введение	10
Часть I. Перестройка сознания	13
Глава 1	13
Глава 2	15
Глава 3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Эрик Мейзел

Как изменить свою жизнь с помощью КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Redesign Your Mind:

The Breakthrough Program for Real Cognitive Change

Eric Maisel, PhD

Original English language edition published by Mango Publishing Mango Publishing 2850 Douglas Road, 2nd Floor, Coral Gables FL 33134, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. (USA) and Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved.

© 2021 Eric Maisel, PhD.

© Студия Артемия Лебедева, иллюстрация и верстка обложки, 2022.

© ООО «Библос», 2022.

* * *

«Эрик Мейзел всегда был и остается на передовых рубежах в области креатива и психического здоровья. Я лично применял практики и упражнения из его книги, и они действительно работают! К тому же они интересные и простые. Настоятельно рекомендую эту книгу к обязательному прочтению».
Джед Даймонд, доктор наук, автор книги «Просвещенный брак»

«И вновь Эрик Мейзел просто и понятно объясняет сложнейшие концепции. С помощью визуальной метафоры комнаты-сознания он предлагает практические упражнения, которые позволяют восстановить психическое здоровье во время эмоциональных и экзистенциальных испытаний. Они идеально подходят для творческих личностей и всех, кто хочет усовершенствовать свое сознание».
Чак Руби, доктор наук, исполнительный директор Международного общества этической психологии и психиатрии

«В своей комнате-сознании многие люди умножают гнев, чувство вины, беспокойство и горечь. Доктор Эрик Мейзел учит нас, что у сознания есть способность вступать в диалог с самим собой и динамично регулировать себя, чтобы изменить ситуацию. Это приносит колоссальные результаты, способствует осознанности, самопознанию, вдохновению, креативу и сосредоточенности».
Ли Ямпольский, доктор наук, автор бестселлера «Как исцелиться от зависимости»

«С юмором и сопереживанием Эрик Мейзел предлагает не просто пятьдесят упражнений, которые позволят заменить саморазрушающие мысли на здоровый образ жизни. Увлекательные и практичные инструменты из этой книги учат читателей бережно относиться к себе и достигать новых высот в

познании себя и в творчестве. Эта книга несет не только вдохновение, но и безграничное утешение».

Джудит Шлезингер, доктор наук, автор книги «Ложное безумие: разоблачаем миф о сумасшедших гениях»

Об авторе

Эрик Мейзел, доктор наук, автор более пятидесяти книг, включая *Why Smart People Hurt* («Почему умные люди страдают»), *Fearless Creating* («Бесстрашное творчество»), *Mastering Creative Anxiety* («Как преодолеть творческую нервозность») и *The Van Gogh Blues* («Блюз Ван Гога»). Снискал всеобщее уважение как ведущий креативный коуч Америки; бывший психотерапевт, нынешний креативный коуч и сторонник критической психологии. Доктор Мейзел ведет блог «Новый подход к психическому здоровью» в журнале *Psychology Today*, читает лекции в стране и за рубежом, а также выступает в таких организациях, как Международное общество этической психологии и психиатрии и Американская ассоциация консультантов по психическому здоровью.

Доктор Мейзел проводит семинары в таких городах, как Париж, Лондон, Нью-Йорк, Дублин, Прага и Рим; он дал сотни интервью печатным СМИ, радио и телевидению, а также обучил десятки тысяч студентов на своих курсах, семинарах и вебинарах.

С ним можно связаться через заполнение формы на сайтах www.ericmaisel.com и www.kirism.com, а также написав на электронную почту ericmaisel@hotmail.com

Предисловие

Как психолог, ученый и писатель с сорокалетним стажем, я прочитал немало книг, призванных помочь нам изменить свою жизнь. Чтобы порекомендовать книгу, она должна отвечать нескольким требованиям: она должна быть практичной и понятной, применимой, инновационной, нескучной (иначе читатель заснет), она должна приносить душевное спокойствие и расширять осознанность. Честно говоря, большинство книг явно не дотягивают до этого стандарта. А книга доктора Эрика Мейзела как раз отвечает всем перечисленным требованиям.

«Вы то, что вы думаете». Что может быть проще и понятнее? Но иногда простые истины превращаются в заумные теории, как во многих книгах по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Поэтому многие книги по КПТ, мягко говоря, нагоняют тоску. Книгу доктора Мейзела никак нельзя назвать скучной. Более того, хотя многие другие книги прекрасно описывают КПТ, они читаются, как сборник рецептов, не затрагивающих многих практических аспектов приготовления блюда. Прочитав эту книгу, вы не только узнаете о когнитивной психологии, но и сможете прочувствовать, что значит иметь сознание, в частности, что значит «жить» в собственном сознании.

Доктор Мейзел не новичок в этой сфере. Его многолетняя работа оказала сильнейшее влияние на мышление и качество жизни множества людей во всем мире. В своей новой книге он объясняет, как мы мыслим, и при этом помогает нам разобраться, кто мы и зачем мы живем. Эта книга поможет вам разглядеть проблемы в вашем мировоззрении и найти их решение, а также честно взглянуть на свою жизнь и освободиться от старых дисфункциональных паттернов.

На протяжении многих лет вы неосознанно строили стены, используя свои мысли как кирпичики, и оказались в плену. Выполняя упражнения из этой книги, вы доберетесь до самой своей сущности, поймете – кто вы на самом деле, и узнаете, что даже в самые тяжелые моменты вы можете сохранять спокойствие, принимать грамотные, продуктивные решения и обрести свободу, используя собственные силы. Вы буквально откроете глаза и увидите мир совсем другим, вы отбросите мысли и образы, которые навязывали вам поведение, препятствующее вашему счастью и успеху. К концу этой книги, если вы будете выполнять упражнения, вы откроете для себя, что ваше сознание обладает способностью творить удивительные вещи.

Когда у меня выпадает возможность побеседовать со своими коллегами-писателями, я спрашиваю у них, что они могут пожелать своему читателю, и это многое говорит о человеке. Доктор Мейзел красноречиво ответил мне: «Эта книга намного глубже, чем простой совет “контролируйте свои мысли”, она меняет сам источник мыслей – комнату, которая представляет собой ваше сознание, – чтобы избавиться от мыслей, приносящих вам только вред. Легким, живым и гибким – таким станет ваше сознание». Мне нравится его ответ и, прочитав книгу, могу сказать, что автор блестяще достиг своей цели.

Если вы считаете, что вы – всего лишь продукт окружающего мира, что ваше счастье зависит от чего-либо или кого-либо, – то так или иначе вы всегда будете жертвой обстоятельств. Благодаря книге доктора Мейзела вы сделаете для себя удивительное, освобождающее открытие: если вы расстроены, подавлены, у вас есть возможность изменить свое мышление и почувствовать душевный покой, о котором вы даже не подозревали.

Когда вы нервничаете, вы вряд ли сможете разглядеть истинную причину своего расстройства и найти решение. Эта книга поможет вам перестать тратить свою жизнь на сожаления о прошлом, критику сегодняшних обстоятельств и слепую надежду на светлое будущее. В двух словах, упражнения из этой книги позволят вам творить, расти, добиваться цели и любить.

Джеральд Ямпольский, врач

Введение

Давайте-ка раздобудем вам совершенно новое сознание. Что вы на это скажете?

Было бы замечательно, если бы вы научились избавляться от мыслей, которые приносят вам вред. Одно это можно было бы считать большим достижением! Но что если бы вы сделали еще один, гигантский, шаг вперед и вообще запретили бы этим мыслям появляться у вас в голове? Что может быть лучше?!

Поверьте, это возможно!

Тысячи лет философы пытались объяснить, что такое сознание и как работает наш разум, но мы не пойдем этим путем. Нам нужна суперпростая и суперполезная модель. Мы сравним наше сознание с комнатой, в которой живем. Представьте место, где вы можете посидеть и спокойно подумать. Это метафора, которую мы будем использовать в этой книге, и образ, который мы будем рисовать.

Действительно, комната-сознание – самое важное место в вашей вселенной! И теперь, вероятно, впервые за всю вашу жизнь, вы сможете преобразить ее, хорошенько отремонтировать и обставить на свой вкус – и почувствовать себя настоящим хозяином. А заодно вы измените свои мысли и чувства. Вы только представьте разницу между светлой, солнечной комнатой и серой, унылой, тесной каморкой. Где вы хотите жить? Согласитесь, вы станете совсем другим человеком, если распрощаетесь с унылой каморкой, где провели всю свою жизнь, и поселитесь в просторной, светлой комнате. Разве это не окажет колоссальное влияние на ваши мысли и чувства? Конечно, окажет!

Начиная с этой минуты я хочу, чтобы вы поверили: вы можете переустроить и оформить комнату-сознание по своему вкусу. Да и кто сомневался, что вам это по силам?

Вы – хозяин этой комнаты, разве нет?

Итак, чем же мы займемся? Мы будем визуализировать изменения. Постарайтесь увидеть эту комнату, представить ее в мельчайших подробностях и займитесь капитальным ремонтом. А потом вы решите, помог вам этот процесс или нет. Но сначала попробуйте.

Вот с чего мы начнем. Заведите себе дневник или файл на компьютере, посвященный нашей с вами совместной работе. В конце каждой главы я дам вам несколько письменных заданий с вопросами, и, надеюсь, вы уделите им время. Вот вам первый вопрос:

Всю свою жизнь я прожил в комнате-сознании. Какими словами можно описать это?

Если вы нашли время, чтобы записать ответ на этот вопрос, надеюсь, вы уже кое-что узнали о том, каково жить именно в вашем сознании. Возможно, вы не сумели подобрать подходящие слова, чтобы описать свои чувства. Ничего страшного. Если вы постарались отразить хотя бы часть своего опыта, это уже хорошо! Главное, чтобы вы задумались об этом.

А теперь попробуем выполнить второе упражнение. Я попрошу вас описать «стиль проживания» в определенном месте. Что я имею в виду? Представьте загородный коттедж и ультрасовременный дом. У каждого свой стиль. Думаю, легко представить, чем отличается интерьер дачи от интерьера модной городской квартиры. На даче можно повесить картины в резных деревянных рамах, а в современной квартире – в матовых, стальных. В каждом месте интерьер будет выполнен в одном стиле и в одной теме. И наша комната-сознание тоже обладает своим уникальным стилем. Какой стиль у вас?

Может, вы всегда немного напуганы или взвинчены, значит, у вас тревожный стиль проживания. Если вы очень критичны и самокритичны – значит, у вас критичный стиль проживания. Если вы всегда на грани и вот-вот взорветесь от гнева или вот-вот впадете в грусть-печаль, значит, у вас гневный стиль проживания или подавленный стиль проживания. Как вы ведете себя в комнате-сознании? Какой у вас стиль проживания? Уделите этому вопросу достаточно времени.

Помните, ваша цель – не в том, чтобы найти правильный ответ или достичь полного понимания. Цель – начать привыкать к этим идеям и образам. Возможно, вы впервые задумались о том, чтобы перестроить свое сознание. Надеюсь, вы чувствуете приятное волнение. Начните с малого и записывайте мысли, которые приходят вам в голову. Это важные темы для дальнейшего изучения!

А теперь, когда вы уже, так сказать, промочили ноги – начали размышлять о своей комнате-сознании и стиле проживания, – обсудим, чем же вы будете заниматься дальше. Вы зайдете в комнату-сознание и устроите там ремонт.

Не все изменения, которые я посоветую, будут актуальны для вас или даже понятны вам, так что вносите только те изменения, которые покажутся вам обоснованными! Однако я прошу вас хотя бы обдумать каждое изменение, прежде чем отвергать его. Я проработал психотерапевтом и коучем сорок лет, и каждое изменение, которое я предлагаю, имеет свои причины. Думаю, вы увидите логическое обоснование каждого предложенного мной изменения, так что, пожалуйста, уделите им внимание!

И постарайтесь получить удовольствие от этого процесса! Мы займемся серьезной работой, но можно ведь немного повеселиться. В каждом моем предложении вы найдете повод для совершенно бессовестного, хулиганского веселья. Мне бы хотелось, чтобы эта работа стала для вас глотком свежего воздуха. Поэтому добавьте в нее капельку бесшабашного удовольствия!

Представьте, что прогуливаетесь по огромному базару в поисках подходящих безделушек и красивых вещей для обустройства вашего сознания. Штурвал гигантского корабля? Нет, не подходит. Великолепные бокалы из Вены? Гм, нет, не совсем то, что надо. А вот эти французские постеры 1940-х годов? Как раз то, что вы ищете...

На протяжении всех этих четырех десятилетий я работаю с творческими личностями – людьми искусства, учеными и инженерами, профессорами и предпринимателями и другими умнейшими людьми, одаренными блестящим воображением. Все они мучаются неврозом, а большинство заработало себе тот или иной диагноз «психического расстройства» – например, депрессию, биполярное расстройство личности, дефицит внимания или общую тревожность. Почему все умные, впечатлительные, креативные люди настолько невротичны, что получают диагноз психического расстройства? Потому что всегда есть связь между интеллектом, впечатлительностью, креативом и стрессом, который разрушает нашу жизнь.

Если человек умен, впечатлителен и креативен, он наверняка страдает тем или иным расстройством. Как помочь? Есть много методов, но один из самых важных – метод, который вы сами способны контролировать. Метод, который позволит вам завладеть собственным сознанием! Философы, от Марка Аврелия до Будды, подчеркивали важнейший приоритет этого принципа. По сути когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) основана именно на этом древнем принципе, адаптированном к современности. Почему КПТ настолько популярна, что Британская Национальная служба здравоохранения признала ее основной формой психотерапии? Потому что она опирается на несомненную истину: вы то, что вы думаете.

Однако описания методов, с помощью которых вам предлагают овладеть своим сознанием, касаются ли они стоицизма, буддизма или когнитивно-поведенческой терапии, слишком уж скучные и тяжеловесные. К тому же они упускают критически важный момент: они ничего не говорят о том, что значит иметь сознание. У нас ведь не просто «есть мысли». Мы тонко чувствуем, что значит пребывать в собственном сознании. Декарт представляет это в виде сцены, где мы разыгрываем свои трагедии. А мы представим сознание в виде комнаты, которую вы можете переустроить и обставить на свой вкус!

Комната-сознание – не мелочь и не пустяк. Это то, где и как работает наше сознание. Это важнейшее место, и вы можете обустроить его по собственному усмотрению. Безумно увлекательное занятие – мысленно превращать эту комнату в место, где вам хотелось бы жить.

Когда вы перестроите свое сознание, вы повысите свой креатив, исцелитесь от старых травм и достигнете эмоционального благополучия. Вы действительно изменитесь.

Я приглашаю вас отправиться вместе со мной в путешествие, которое изменит ваше сознание и принесет вам радость!

Часть I. Перестройка сознания

Глава 1

Впустите свежий воздух

Мы не станем утруждать себя мудреными рассуждениями о том, что есть сознание, где оно расположено и можно ли сказать, что мозг и разум – одно и то же или это совершенно разные понятия. Мы сосредоточимся на гораздо более приятном занятии: представим, что комнату, которая олицетворяет ваше сознание, можно преобразить так, чтобы она приносила вам радость и пользу.

И первое, что мы сделаем, – избавимся от спертого воздуха в вашей комнате-сознании! (Фраза «комната, которая олицетворяет ваше сознание», слишком уж громоздкая, так что предлагаю использовать более простой вариант – комната-сознание.) Вы давно уже живете в этой комнате, думаете одни и те же думы, повторяете одни и те же мнения, вспоминаете одни и те же обиды. Пора распахнуть окна и впустить свежий воздух. Он прогонит духоту переживаний и отчаяния и очистит ваш разум от мыслей, которые причиняют один вред.

Чтобы распахнуть окна, нужно сначала установить их. Попробуйте визуализировать это прямо сейчас. Закройте глаза и представьте свою комнату-сознание. Если пока не получается представить ее в мельчайших подробностях, вполне достаточно общей картины. Ее контуры станут четче, по мере того как мы продолжим ремонт. А пока постарайтесь «почувствовать» эту комнату со всей ее удушающей, спертой атмосферой. А теперь выберите стену и установите окна. Окна могут быть любые, какие вам по вкусу, и подумайте, куда они выходят. Какие окна вы выбрали? Какую панораму?

Когда-то мы с женой снимали в Париже квартиру на первом этаже, с высоченными окнами в гостиной, которые выходили на чудесный, тихий переулок. Сидя за столом у тех окон, наслаждаясь вкусными багетами и попивая вино, мы наблюдали за жизнью города. Окна в моей комнате-сознании – как раз такие высокие французские окна. А какие окна выберете вы? С видом на центральную улицу, и чтобы неподалеку играл джаз? Старые добрые окна с сеткой, с видом на озеро? Экзотичные окна с видом на песчаные дюны или море вдаль? Выбирайте!

А теперь распахните их!

Предположу, что в вашей комнате-сознании невыносимо душно, тревожно, бесцветно и однообразно. Она полна тайн, которые мы скрываем от других, и тайн, которые мы скрываем от себя. Она полна намеков на нашу смертность, шепота незабытых оскорблений, необъяснимых разрушительных побуждений и призраков далекого прошлого. Ни света, ни свежего воздуха нет и в помине! Но теперь вы сможете превратить это темное место в светлое, просторное помещение. Распахните окна пошире, и пусть свежий воздух прогонит многолетнюю затхлость!

Когда вы установите окна в своей комнате-сознании, распахнете их и впустите свежий ветерок, вы сразу же успокоитесь, перестанете тревожиться и дадите выход печали. И ваша жизнь покажется не такой пресной, скучной и гнетущей. Представьте, как сожаления и разочарования покидают вас, и вы обретаете душевный покой, не прибегая к утешающим суррогатам – зависанию в сети или чрезмерному потреблению алкоголя. Когда я распахиваю окна в моей комнате-сознании, это приносит мне бесценную пользу. Я чувствую себя намного более спокойным и любящим человеком и могу мыслить ясно. Все меняется к лучшему, точно так же, как жизнь меняется к лучшему, когда облака рассеиваются и на небе сияет солнце.

Совет Будды «овладейте своим сознанием» предполагает, что надо засучить рукава и потрудиться. Именно такую работу предлагают когнитивные психотерапевты, когда учат вас

останавливать свои мысли, замещать их другими мыслями и т. д. Но установить окна и широко распахнуть их – проще простого. Легче легкого ветерка!

Итак, представьте, как вашу комнату-сознание наполняет дивный свет и ласковый ветерок. Стойте и наслаждайтесь. Ни о чем не думайте и ничего не делайте. Просто распахните окна и впустите свежее дыхание ветерка.

Я написал пятьдесят книг и знаю, что для этого нужно. Клаустрофобия вам точно мешает. Чтобы написать книгу, нужен простор, и свежий ветерок, и голубое небо. Безусловно, нужно сосредоточиться – но покачиваясь в гамаке. Нужно направить все свое внимание на поставленную цель, но так, будто вы наслаждаетесь морским пейзажем. Чтобы получилась хорошая книга, мне нужен мысленный эквивалент тихого летнего дня, с мирным жужжанием пчел и легким ветерком. И все это у меня под рукой! Достаточно зайти в мою комнату-сознание и распахнуть окна.

А теперь сформулируем несколько полезных мыслей в поддержку этой новой свежести и бодрости, чтобы было легче избавиться от затхлости. Вспомните свои привычные, пагубные мысли, например: «Я не отличаюсь особыми талантами», «Моя жизнь прошла зря», «Мне очень грустно». В то же время представьте эти открытые окна, почувствуйте ласковый ветерок и произнесите (тихо или громко): «Ветер, унеси эту мысль!»

Представьте, как мысль вылетает в окно. Проследите за ней – до самого моря, где она растает в солнечных лучах. Вы еще помните эту мысль? Нет! Она улетела и исчезла, потому что вы установили окна и затем распахнули их, то есть дали ей выход.

Запомните, пожалуйста: вы всегда можете зайти в свою комнату-сознание, мирно посидеть там и позволить губительным мыслям унести прочь через окна, которые вы установили. Захотелось поиграть в еще одну видеоигру? Зайдите в свою комнату-сознание, и пусть ветер унесет это желание далеко-далеко. Эти окна – настоящее чудо. Благодаря им все, что вам не нужно, может покинуть комнату-сознание и раствориться в эфире.

В следующей главе мы поставим в комнате удобное кресло. Это так приятно – уютно устроиться в кресле и наслаждаться тем, как легкий ветерок сдувает паутину! Но прежде чем закончить главу, я прошу вас еще раз заглянуть в свою комнату-сознание. Зайдите туда и представьте солнечный день, ваши окна открыты настежь, и ласковый ветерок обдувает лицо. Закройте глаза, представьте себя там и почувствуйте мир и покой. Это первое радикальное изменение в вашем образе жизни, вы распрощались с привычной духотой. Задержитесь в комнате ненадолго и насладитесь новым для вас опытом. Не надо торопиться. Прочувствуйте этот момент, прежде чем перейти к следующей главе.

* * *

В конце каждой главы вас ждет задание на визуализацию и письменное задание. Надеюсь, вы найдете время и для того и для другого.

Визуализация. Представьте свою комнату-сознание. Добавьте окна. Распахните их. Впустите свежий воздух!

Письменное задание. Оглядитесь вокруг. Вы видите мебель или другие предметы, от которых давно пора избавиться? Что это за предметы и почему их следует убрать? Подумайте об этом и запишите свои мысли.

Глава 2

Добавим удобное кресло

Надеюсь, вы уже привыкли к нашей метафоре «сознание в виде комнаты», или, как мы теперь говорим, «комната-сознание». Это невероятно интересное место, отчасти потому, что именно здесь проявляется наша человеческая природа. Мы не приходим в этот мир как чистый лист. Мы приходим в этот мир людьми с определенными инстинктами, склонностями, влечениями, потенциалом и другими качествами, которые являются частью нашей изначальной сущности или личности.

Подумайте, как ваша изначальная сущность или личность может раскрыться, по мере того как вы переустраиваете комнату-сознание, и как она может помешать вам?

Вы установили окна, распахнули их и впустили свежий ветерок. Но что если ваша изначальная сущность решит, что это ее не устраивает, – например, из-за некоего архаичного страха открытых окон? И некая сила, невидимая и непонятная, закроет эти окна. Представьте, что вы вошли в комнату, распахнули окна, а они вдруг тут же захлопнулись! Странно, правда?

Привидения. Полтергейст. Думаю, вы уже почувствовали, насколько динамично и порой необъяснимо то, что происходит в комнате-сознании, – и насколько вообще необъяснимо человеческая сущность как таковая, – поскольку наши желания и намерения находятся в постоянном противоборстве с тайными потребностями нашей врожденной сущности. Фрейд назвал эти тайные силы «ид» – примитивными сторонами личности, генетически заложенными в глубинных тайниках нашего вида. Юнг говорил о «коллективном бессознательном» и таких категориях, как «архетипы», для описания тех же базовых понятий. Конечно, нам хочется перестроить свое сознание, чтобы оно соответствовало нашим стремлениям, но мы неизбежно столкнемся с необъяснимыми, инстинктивными потребностями нашей врожденной сущности, которые будут ставить нам палки в колеса. Так что придется научиться жить с этим динамичным напряжением и всегда помнить о нем.

Ничего не поделаешь с тем фактом, что мы приходим в этот мир с определенными инстинктами, желаниями и качествами. Когда окно, которое мы только что распахнули, внезапно захлопывается, не стоит слишком уж удивляться или устраивать трагедию. Да, наша комната-сознание имеет свои особенности: она больше походит на дом с привидениями, чем на презентабельную библиотеку. Если мы знаем об этом, то сможем отнестись к этому спокойно – и снова открыть окно!

А теперь разберемся с удивительным недружелюбием, которое многие люди проявляют по отношению к себе. Как решить эту проблему, хотя бы отчасти? Выбросить кровать с гвоздями, которая стоит прямо в центре вашей комнаты-сознания, и заменить ее на удобное кресло!

Уверен, прямо сейчас, на самом видном месте, посреди вашей комнаты-сознания стоит кровать, утыканная гвоздями. И она причиняет вам чудовищную боль. Вы сами поставили ее там, чтобы она напоминала вам обо всех ваших провалах. Она стоит там в наказание за то, что вы испортили себе жизнь. Наверняка в глубине души вы уверены, что заслужили именно такую кровать с гвоздями, что вы должны корчиться от боли и что только эти острые металлические иглы, пронзающие вашу кожу, могут искупить вашу вину?

Давайте-ка избавимся от нее! Прямо сейчас представьте, как вы это делаете. Вызовите грузчиков и пусть выбросят ее вон. Смотрите, как они уносят ее. Доплатите им за то, чтобы они разломали эту кровать и чтобы никто не нашел ее и не решил, что отныне заслуживает только такого ложа. Дайте грузчикам щедрые чаевые и горячо поблагодарите их. Они уносят то, что причиняло вам самый большой вред: самоосуждение, давно ставшее привычкой. Пора себя помиловать. Кровать с гвоздями всегда была жестоким и чрезмерным наказанием.

Так, ее унесли! Теперь мысленно отправьтесь за покупками и выберите для себя самое мягкое кресло, о котором вы давно мечтали, но не позволяли себе купить. Убедитесь, что оно удобное! И давайте обойдемся без дизайнерских стульев, которые создаются явно не для того, чтобы на них сидели. Выберите что-то комфортное. Вам нужен удобный стул или кресло, в котором легко расслабиться, потому что этот комфорт и удобство обязательно повлияют на качество вашей жизни. Не спешите, выбирайте внимательно!

Представьте, куда вы поставите свое кресло. Допустим, рядом с одним из окон! Но каким: тем, через которое открывается бесподобный вид, или тем, что впускает больше всего воздуха? Или вы поставите его рядом с удобным небольшим холодильником (если переедание не проблема для вас). Представьте, куда поставите кресло, оплатите покупку и ждите доставки в приятном предвкушении.

Покажите грузчикам, где именно разместить кресло. И, наконец, сядьте! Вы заслуживаете это удобное кресло? Конечно. Вы заслуживаете его, несмотря на то что наломали немало дров? Конечно. Вы заслуживаете его, несмотря на то что виноваты в чудовищном поступке, стали причиной ужасных последствий и даже отказались помочь, когда это было нужно? Конечно. Купив это кресло и усевшись в него, вы заявляете на весь мир, что вы человек и, несмотря на все свои недостатки, вы заслуживаете хоть немного комфорта.

Однако комфорт вам нужен не ради самого комфорта. Если ваша жизнь станет проще и спокойнее, если вы научитесь расслабляться, перестанете изводить себя, наконец-то встав с кровати, утыканной гвоздями, вы пойдете путем самосовершенствования. Стать лучше намного проще, когда вы не капаете себе на мозги!

Ваше удобное кресло – место для расслабления, восстановления сил, для грез и фантазий, полета мысли и воображения, для прощения, глубоких размышлений, обновленной надежды и всех дел, которыми лучше заниматься, сидя в удобном кресле, а не на гвоздях. Уверен, что вы согласны, но, возможно, вам будет нелегко расстаться с гвоздями. Кровать с гвоздями поселилась в вашем сознании, потому что долгое время вы убеждали себя, что ничего другого вы не заслуживаете. Глубоко в душе вы считаете, что должны наказывать себя за все промахи, ошибки и оплошности.

Может, вас не отпускает чувство, что вы заслуживаете только кровать с гвоздями. Это не так. Может, она даже кажется вам удобной. Не морочьте себе голову. Если спать на кровати с гвоздями, вам будет хуже, а не лучше. Хотите искупить вину – совершите добрый поступок, скажите доброе слово и измените свою жизнь.

Давно пора выбросить кровать с гвоздями и заменить ее на удобное кресло. Сосредоточьтесь на этой задаче и не начинайте читать следующую главу, пока не вызовите грузчиков! Избавьтесь от кровати с гвоздями!

Кстати, необязательно покупать удобное кресло. Возможно, этот образ вам не подходит. Если удобное кресло ассоциируется у вас с домом престарелых и старческой немощью, выберите другой образ. На протяжении всего этого пути выбирайте образы, которые подходят именно вам. Не забывайте, что вы переустраиваете вашу комнату-сознание. Обставьте ее и украсьте ее на свой вкус! Вам больше подходит двухместный диван, а не кресло? Значит, будет двухместный диван!

Когда вы ставите перед собой цель, определяете намерение, например, заменить кровать с гвоздями на удобное кресло, есть два очень полезных шага, которые можно сделать после визуализации изменения. Первый – сформулировать мысли, которые поддерживают это намерение. Приведем примеры.

1. «Не хочу больше спать на гвоздях!»
2. «Я в восторге от своего мягкого кресла!»
3. «Я заслуживаю всего самого лучшего».
4. «Я ощущаю легкость и ясность».

5. «Я хочу стать другом самому себе».

Представьте, что вы входите в комнату-сознание, распахиваете окна настежь, свежий ветерок ласкает лицо, и вы восклицаете: «Обожаю свое удобное кресло!», затем садитесь в него, чтобы подумать, помечтать, пофантазировать и вспомнить прошлое. Что может быть лучше!

Второй шаг – свое намерение можно поддержать новым типом поведения. Перечислим пять типов поведения, которые поддерживают ваше намерение заменить привычное самобичевание дружественным отношением к себе, легким и непринужденным.

1. Обратите внимание, какие типы вашего поведения продиктованы нелюбовью к себе. Для начала просто обратите на них внимание.

2. Выберите одно поведение, продиктованное нелюбовью к себе. И дайте себе вот такой совет: «Когда в следующий раз у меня появится побуждение вести себя таким образом, я отправлюсь в свою комнату-сознание, уютно устроюсь в своем кресле и посмотрю, что изменится».

3. Когда вы почувствуете, что вот-вот сорветесь на деструктивное поведение, представьте, как кровать с гвоздями уносят из комнаты. Помашите ей на прощание. Посмотрите, что изменится.

4. Повторите этот процесс с другим типом поведения, которое продиктовано нелюбовью к себе.

5. Продолжайте выискивать деструктивные типы поведения у себя и боритесь с ними с помощью этих двух визуализаций: кровать с гвоздями уносят из комнаты, а вы удобно устраиваетесь в своем замечательном кресле.

Для изменений нет ничего важнее, чем обратить внимание на то, как вы унижаете себя, ставите на себе крест, обрекаете на неудачу и причиняете сами себе невероятную боль. Направьте свой блестящий ум на осмысление того, как вы сами себя мучаете. Предлагаю задать себе вопрос: «Почему я это делаю?» и ответить на него с другой точки зрения, например, с точки зрения эволюционного биолога или эволюционного психолога. Попробуйте включить воображение и объяснить, почему люди занимаются таким деструктивным самобичеванием. Не переживайте, если вы не специалист в этой области – попробуйте пофантазировать. Возможно, вы даже окажетесь умнее экспертов!

* * *

Визуализация. Представьте, как вы избавитесь от своей кровати с гвоздями и замените ее на удобное кресло.

Письменное задание. С какими необъяснимыми сторонами вашей врожденной сущности вам придется столкнуться, когда вы будете переустраивать свою комнату-сознание? Подумайте об этом и запишите свои мысли.

Глава 3

Клеим новые обои

Фоном для ваших повседневных мыслей и чувств – даже если эти мысли и чувства относительно доброжелательные или сдержанные по отношению к вам – могут служить мрачные оттенки грусти и печали.

Так живет огромное количество людей. Будто они покрасили стены своей комнаты-сознания в самый унылый оттенок серого, какой только можно вообразить, или с самого детства мажут стены сажей из камина. Как же быть со всей этой фоновой грустью?

Конечно же, поклеить новые обои!

Сначала подготовим стены и очистим их от сажи! Берем шланг, запускаем моечную установку и чистим стены. Смотрите, как сажа стекает. К счастью, в вашей комнате-сознании можно помыть стены, ничего не промочив! Вот исчезают многолетние сожаления и разочарования. Исчезают неудачи, обиды, грязное месиво упущенных возможностей и нарушенных обещаний. Правда, замечательно, что ваши стены снова сияют чистотой?

А теперь выберите новые обои. Достаньте самые красивые воображаемые каталоги обоев, сядьте в свое удобное кресло и внимательно изучите образцы: цветочные, викторианские, графические, в стиле абстрактной живописи Мондриана или гипермодернизма, готические, предельно простые, с орнаментом, как украшения на тортах. Какие обои вам нравятся? Какие обои радуют вас и греют сердце больше всего? Те и выбирайте!

Поклеить настоящие обои нелегко. А поклеить воображаемые обои – раз плюнуть! Смотрите, как они прилегают к стене – без складок и пузырей. Пока вы занимаетесь обоями, распахните окна и впустите свежий воздух. Если обои вам не нравятся, покрасьте стены в свой любимый цвет. Пусть они будут яркими и веселыми, как вы всегда мечтали. Это ваша комната, и вы можете покрасить ее или обклеить обоями на свой вкус!

Нужно сделать еще кое-что, если вы хотите избавиться от многолетней грусти, – одними обоями и краской тут не обойтись. Но сначала в двух словах вспомним, что вы уже сделали. Вы установили окна, чтобы было много света, распахнули их, чтобы впустить ветерок, утреннюю свежесть и новые мысли. Распахнув эти окна, вам будет проще избавиться от тоски. Вы выбросили кровать с гвоздями и заменили ее на удобное кресло – уверен, когда вы сидите в удобном кресле, ваши мысли намного приятнее. И мы попробуем еще множество других методов в следующих главах, которые помогут вам смягчить влияние вашей давней спутницы – печали.

Каждое из этих занятий поможет вам улучшить свой мысленный ландшафт. Я предлагаю вам одно очень важное новое правило: вы не пассивное существо, которому приходят в голову те или иные мысли; вы можете построить удивительные, новые отношения с собственным мозгом. Используя метафору комнаты, визуализируя эту комнату и ее содержимое и обустроивая ее всем тем, что вам нужно и чего вы заслуживаете – яркие стены, удобное кресло, окна, которые можно открыть, и многое другое, – вы заботитесь о своем психическом здоровье.

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.