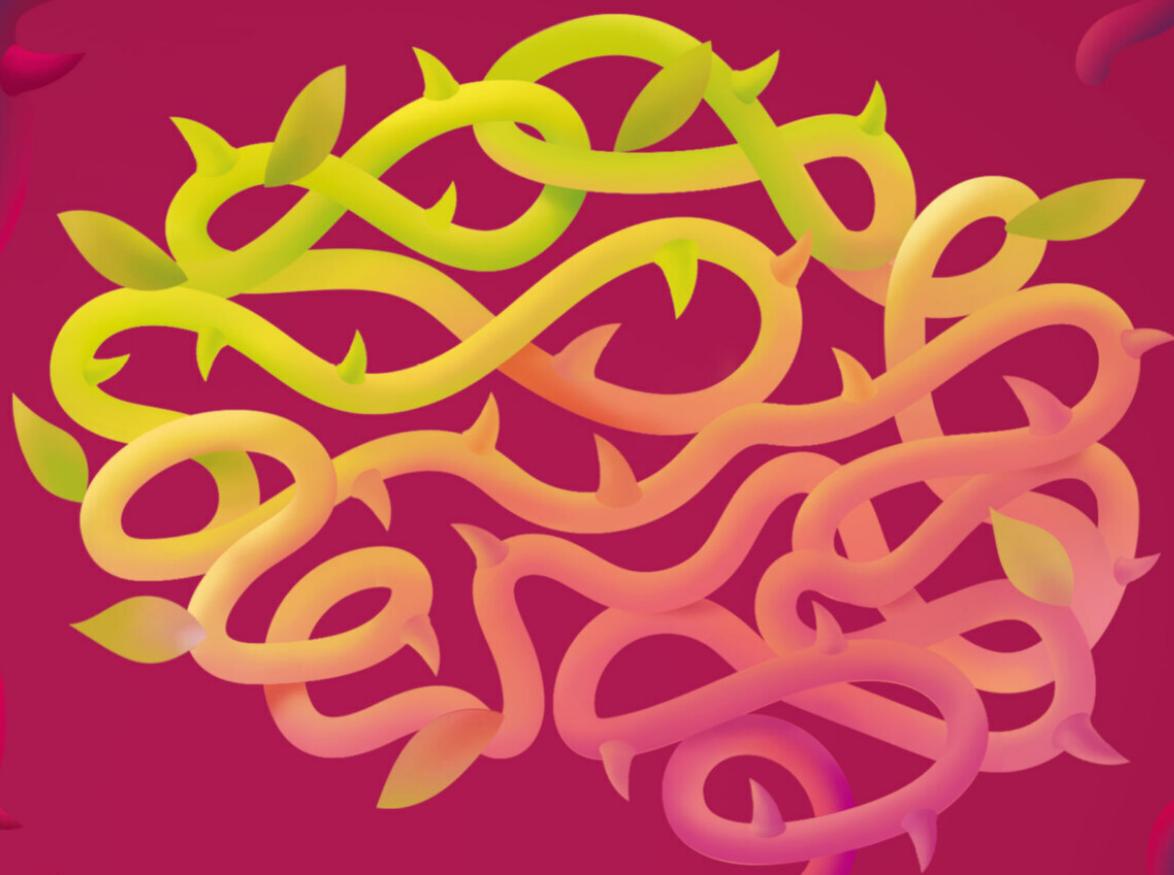


Эми Джонсон



# ТОКСИЧНЫЕ МЫСЛИ

Как перестать  
заикливаться на негативе  
и успокоить ум

МИОО

МИФ Психология

Эми Джонсон

**Токсичные мысли. Как  
перестать заикливаться  
на негативе и успокоить ум**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 159.955.4+316.648.4  
ББК 88.9

**Джонсон Э.**

Токсичные мысли. Как перестать заикливаться на негативе и успокоить ум / Э. Джонсон — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195522-1

Каждый из нас может попасть в ловушку токсичных мыслей. Это негативные установки, неприятные воспоминания и навязчивые идеи, на которых мы заикливаемся и которые все время прокручиваем в голове. Все это отнимает силы и ресурсы, лишает энергии и радости жизни. Книга психолога и коуча Эми Джонсон поможет вам выбраться из этой ловушки и изменить модель мышления. Благодаря этой книге вы: – узнаете, как работает ваш ум; – сможете легко изменить образ мышления без насилия над собой; – обретете свободу от тревоги, депрессии, неуверенности в себе. Когда вы поймете, как можно работать со своими токсичными мыслями, вы научитесь сразу их распознавать, отдавать себе отчет в том, что это всего лишь мысли, а не реальность, начнете слышать себя и доверять себе. Ваша жизнь станет спокойнее, гармоничнее и радостнее. На русском языке публикуется впервые

УДК 159.955.4+316.648.4

ББК 88.9

ISBN 978-5-00-195522-1

© Джонсон Э., 2021  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2021

# Содержание

Предисловие	6
Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Эми Джонсон

## Токсичные мысли. Как перестать заикливаться на негативе и успокоить ум

Научный редактор Анастасия Пингачева

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Copyright 2021 by Amy Johnson and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

*Посвящается сообществу Маленькой школы больших перемен. Вы многому меня научили. Для меня честь наблюдать, как вы глубже познаете себя день за днем*

## Предисловие

Сколько себя помню, я слушаю людей, которые доверяют мне свои проблемы, страхи, сомнения, озарения, надежды и желания. Сначала – как хороший друг, с которым можно посоветоваться. Позже – как бармен в заведении по соседству, а затем – как социальный психолог. И последние пятнадцать лет я работаю профессиональным коучем и учителем.

Я провела несколько тысяч частных коучинговых бесед и сотни групповых коуч-сессий, руковожу онлайн-школой и международным сообществом, где люди каждый день открывают мне душу.

Когда тебе доверяют самые сокровенные мысли и чувства такое огромное число людей в течение такого длительного времени, ты замечаешь одну забавную вещь.

Ты понимаешь, что мы все одинаковы.

Демографические характеристики, детство и жизненный опыт не создают между нами фундаментальных различий. Они лишь влияют на то, о *чем* мы говорим, но не оказывают воздействия на то, что говорит наш мозг, как и мозг других людей. Под верхним слоем истории жизни и личного мнения, которые постоянно меняются, все мы устроены совершенно одинаково.

Ум каждого человека пережевывает повторяющиеся сюжеты. Он обожает заново прокручивать прошлое и делать предположения о будущем.

У нашего ума всегда есть веское мнение, которое кажется твердым и разумным, но на самом деле оно постоянно меняется и противоречит себе.

Разум любит драматизировать и преувеличивать. Он всегда соотносит происходящее с человеком, внутри которого живет, – мир нашего ума вращается вокруг нас.

Уму нравятся определенность и экономичность. Он создает нашу личность, а потом идет на все, лишь бы защитить свое создание.

Понимая, как работает наш ум, мы перестаем принимать его деятельность так близко к сердцу и относиться к ней слишком серьезно. Его привычные истории, жалобы, страхи и критика отходят на задний план. Наше внимание смещается с *содержания* переживаний текущего момента на нечто более спокойное и глубокое, что лежит *за пределами* мгновенных впечатлений.

Мы перестаем жить внутри историй и подробностей, которые *навязывает* наш ум, и начинаем исходить из понимания, что ум просто *говорит*. Тогда перед нами открывается целый новый мир, свободный от привычного роя мыслей.

Долгие годы работы с людьми показали мне, что мы – все без исключения – одинаковые. Различия заключаются только в деталях, а детали не настолько важны и актуальны, как кажется.

Практика помогла мне понять, что мы все до единого абсолютно здоровы. Если мы считаем, что выдумки нашего ума действительно определяют то, кто мы есть на самом деле, то испытываем страдание. Если мы видим правду – замечаем проблеск свободного пространства, которое лежит за пределами мыслей и домыслов, – наши страдания заметно уменьшаются.

Я заметила, что часто повторяю одну и ту же фразу: «Просто так работает наш ум».

Человеческий ум сравнивает, беспокоится, проецирует и осуждает. Он вешает ярлыки, разбивает на категории, боится и жалуется. И таких умов на Земле больше восьми миллиардов. Детали разные, но процесс для всех один.

Когда мы понимаем, что машина в нашей голове просто выполняет свою нормальную машинную функцию, все вокруг меняется. Привычки и беспокойство начинают исчезать. Неуверенность и самокритика становятся менее реальными. Проблемы и ограничения кажутся гораздо менее серьезными.

Когда мы открываем склонную к заикливанию психологическую природу ума, то начинаем видеть, кто и что находится за его пределами.

Мы познаем себя через то, чем мы не являемся.

## Введение

*Плывут как-то две молодые рыбки, а навстречу им – старая рыба, она кивает и говорит: «Привет, ребята, как водичка?» Рыбки плывут дальше, и вдруг одна из них поворачивается к другой и спрашивает: «Что еще за “водичка”?»*

*Дэвид Фостер Уоллес, американский писатель*

## ЛЮСИ СПИТ

Люси жила в очень маленьком мире.

Ей было за сорок, и она уже девять лет работала секретарем в бухгалтерской фирме. Она справлялась со своими обязанностями и прекрасно ладила с коллегами. Каждое утро, когда она оставляла на служебной парковке непритязательный хэтчбек, проходила мимо охранника на первом этаже, вливалась в поток других сотрудников, спешащих начать свой день, и направлялась к опрятному рабочему месту на шестом этаже большого офиса, ее ум повторял привычный план действий.

Люси призналась мне, что самый большой ее страх – это совершить ошибку. Но если попросить ее рассказать о нем подробнее, то она не может выдать ничего конкретного. Ведь это просто какие-то глупости. Секретарь в бухгалтерской фирме не нейрохирург. Она заведовала расписанием запланированных встреч и руководила офисом – работа ответственная, но от нее не зависят человеческие жизни.

Когда я попросила Люси рассказать, какие возможные события рисует ее воображение, то стала наблюдать за тем, как ее ум пытается уцепиться за какую-то логику. Люси не могла сказать точно, что произойдет, – просто чувствовала потребность спрятаться. Она боялась разочаровать других, опасалась чужого мнения, но ее страхи были зыбкими и ускользающими.

Несмотря на то что Люси никак не могла сформулировать, чего она боится, *чувство* страха стало реальным. Она переживала его физически и эмоционально. Страх был настолько сильным и всепоглощающим, что Люси решила, будто он предупреждает о настоящей угрозе. Она рассудила, что, если страх не дает ей двигаться вперед и удерживает в пределах зоны комфорта, которую очертил ее ум, значит, так надо. Иначе разве стала бы она постоянно бояться?

Люси считала свои ограничения разумными и правильными. Но на самом деле ее ограничения были просто ее мыслями. Ее ум породил эти неясные страхи и тревоги, и тот же самый ум не помогал пробиться через них. Люси могла видеть себя и свой опыт только сквозь призму мыслей, которые убеждали ее затаиться и не высовываться. Создавалось впечатление, что она носит надежный шлем из привычных мыслей «как бы все не испортить» и не может из-за него взглянуть на себя со стороны.

Со шлемом всегда так – легко забыть, что ты его надел. Люси перестала слышать себя. Эта внутренняя защита стала для нее привычной. Броня из мыслей сама формировала переживания, а Люси этого не осознавала – это был вечно текучий, изменчивый *эмоциональный опыт*. Ей казалось, что она воспринимает жизнь такой, какая она есть. Она превратилась в рыбку, которая спрашивает: «Что еще за “водичка”?»

## КТО ВЫ ЕСТЬ И КЕМ НЕ ЯВЛЯЕТЕСЬ

В вас уже заложены уверенность, здоровье, творческие способности, чувство принадлежности и покой, о которых вы всегда мечтали. Но мешают мысли и чувства – психологические переживания, которые кажутся вашей личностью, но ею не являются.

Чтобы осознать истинное «я» и жить в душевном покое, избавившись от сомнений и неуверенности в себе, нужно понять две вещи.

Во-первых, все, что вы думаете, чувствуете и делаете, ничего не говорит о том, кто вы есть на самом деле. Привычные мысли – эгоистические, осуждающие, заикленные на самих себе, – которые каждый день с утра до вечера крутятся у вас в голове, на самом деле не вы и не ваши. Они представляют собой результат работы мозговой машины. Мысли – это продукт деятельности ума.

Чувства, которые приносят с собой мысли, тоже не принадлежат вам. Ужас, гордость, стыд, желание спрятаться, одиночество, самодовольство и уверенность в собственном превосходстве... все это лишь чувственный аспект мысли. Чувственный фактор деятельности ума. Вы ощущаете мысли. Поэтому, подобно мыслям, эти чувства приходят и уходят. Они не касаются вашего подлинного «я».

Наше поведение основывается на мыслях и чувствах. Мысли, чувства и поведение вместе формируют человеческую психологию, но наша суть бесконечно больше, чем любая изменчивая психология.

Во-вторых, невозможно описать словами, кто вы есть на самом деле за пределами психологии. Ваша изначальная неизменная основа – это бесконечная любовь, покой и мудрость. Бесконечная уверенность, творчество, находчивость и здравый смысл. Все, чего вы когда-либо желали для себя, уже заложено в вашей сути. Просто оно временно прячется за психологией, которая выступает вперед.

Вам не свойственна неуверенность. И Люси она тоже не была свойственна. Вы не тревожный человек. Вы не человек, который сомневается в себе, стесняется, злится или обижается. Но ум внушает, что это все про вас, и вы ему верите.

Такие понятия, как неуверенность, беспокойство, сомнение и гнев, относятся к *психологическим переживаниям* и не являются постоянными человеческими качествами. Эти факторы могут охарактеризовать человека в конкретный момент, но ничего не говорят о его «я».

Возможно, вы пока в это не верите, но это совершенно нормально. Вы ни в чем не испытываете недостатка, в вас ничего не разладилось. Вы хороши таким, какой вы есть в данную минуту, со всеми чувствами, которые испытываете или не испытываете. Единственная причина, по которой вы не *ощущаете* уверенность, покой и ясность сознания, заключается в том, что вы ошибочно принимаете мысли, чувства и действия за свое истинное «я». Как и любой другой человек.

У вас возникло простое недопонимание. Типичный случай ошибочной самоидентификации.

## МОЯ ИСТОРИЯ

Большую часть жизни я не осознавала, кто я есть на самом деле.

В молодости я была философом, часто терялась в своих мыслях, пытаюсь постичь суть жизни. Я тревожилась и разделяла тяготы всего мира.

За любовь к размышлениям приходилось расплачиваться. В детстве меня мучили кошмары, судороги и сепарационная тревога. Эта тревога сохранялась, пока я выросла, и достигла пика примерно в мои двадцать пять лет – тогда у меня за день случалось по несколько пани-

ческих атак. Целый год я боялась выходить из дома и покидала свое жилище только в случае крайней необходимости.

Я обратилась за помощью, и мне помогли унять тревогу, но незаметно для меня она проявилась в новых формах. Мой деятельный ум больше не беспокоился обо всем на свете и переключился на кое-что новое: еду. Я страдала от компульсивного переедания и булимии в течение восьми лет.

В то время я перепробовала все – традиционную терапию, работу с энергией, гипноз, медитацию, силу воли и дисциплину, – лишь бы избавиться от своей привычки. Все виды лечения оказывали (в лучшем случае) временный эффект, потому что я неправильно воспринимала мысли и чувства и не ощущала свое истинное «я» за рамками привычки. Мысли, чувства и поведение всегда стояли в центре жизненного опыта и казались чрезвычайно значимыми и проблемными. Так как я не понимала своей психологии, я решила, что у меня психическое заболевание (о чем недвусмысленно говорили частые визиты к психологу). Я считала, что меня нужно «починить». Из-за этого недопонимания казалось разумным прикладывать усилия и проходить терапию, чтобы изменить свои «настройки». Я всячески старалась бороться со своим опытом восприятия жизни, переосмыслять его и отвлекаться. Я не знала, что существует и другой путь.

Постепенно я пришла к осознанию того, чем хочу поделиться с вами, и это изменило все.

Я поняла, что мое «я» – это не психология. Мысли, чувства и поведение – в том числе привычки и тревога – не являются мной. Они находятся в постоянных колебаниях, разве они могут быть моим истинным «я»? Они постоянно движутся, приходят и уходят, не подчиняясь моему контролю, и как же я могу нести ответственность за их изменения?

Я начала осознавать, что жизнь на самом деле устроена совсем не так, как я представляла, а прямо противоположным образом. Я не больна. Меня не надо «чинить», мне не нужно менять восприятие – следует просто понять его. Понимание помогает найти выход без усилий воли.

Когда я увидела, как безупречно создана жизнь, я обрела свободу. Потребовалось время, чтобы сонастроить свое поведение с новой свободой, которая мне уже принадлежала, и всего через несколько недель привычка, мучившая меня восемь лет, осталась в прошлом. Тревога, беспокойство и негативные мысли больше не одолевали меня, как раньше. Даже если они напоминали о себе – уже гораздо реже, чем раньше, – я воспринимала их как проходящий опыт. Я больше не видела в них фундаментальной проблемы, которую необходимо решать, принимать на свой счет или исправлять.

## КАК УСТРАНИТЬ НЕДОПОНИМАНИЕ

Перемены не начинаются с действия.

Не поймите меня превратно, продвигаясь к освобождению, мы будем предпринимать различные действия, но начнем с другого. Основательные, долговременные перемены начинаются с пробуждения и нового взгляда на происходящее. Следом меняется поведение.

Давайте для примера рассмотрим взросление. Пока вы становились старше – скажем, с пятнадцати лет и до настоящего момента, – жизнь казалась все время разной. Ваше мировоззрение менялось, но не нужно было прикладывать старания и напрягать силу воли, чтобы подстраиваться под перемены. Ваше поведение изменилось, и это стало естественным результатом взросления. Вы перестали слишком громко включать музыку, одержимо увлекаться одеждой и тратить время на фантазии о возлюбленных. Никто не учил вас вести себя иначе. Ваша реальность изменилась, а следом за ней и ваше поведение.

То же самое происходит и во всех остальных аспектах жизни. Когда мы воспринимаем свою психологию в истинном свете – как движущуюся сквозь нас изменчивую энергию – и

знакомимся с неопируемыми просторами, которые лежат за ее пределами, все в жизни начинает меняться.

Вы скорее пробуждаетесь, а не узнаете, выполняете или выясняете, потому что вам не требуется ничего, кроме того, что уже у вас есть. Больше нечего дополнять, узнавать или приобретать, не нужно напрягать силу воли и стараться. Проснуться – значит отказаться от наносного, «разучиться». Вы осознаете, что мысли, суждения и мнения, которые все это время казались вами, на самом деле не ваше подлинное «я».

Вам не нужна самопомощь: необходимо устранить простое недопонимание и окончательно уяснить, что вы не равняетесь своим переживаниям. Вы не тот человек, каким себя считаете.

Вы поймете, что *содержание* ваших мыслей и чувств далеко не так интересно, как сам *факт* появления мыслей и чувств: то, что вы думаете и чувствуете, формирует жизненный опыт. Вы сделаете большой шаг вперед, когда посмотрите на общие принципы функционирования каждого человека и станете меньше беспокоиться о деталях, которые кажутся личными и уникальными.

## ВАШ УМ СЧИТАЕТ, ЧТО ЗНАЕТ ВСЕ

Человеческий мозг можно сравнить с аппаратом для предсказаний. Мозг развивался, чтобы обеспечить выживание человека. Древним людям удавалось быстрее прогнозировать потенциальные угрозы в окружающей среде – например, отчетливо слышать шуршание в кустах или чувствовать взгляд хищника. Они с большей вероятностью достигали безопасного укрытия и передавали потомкам навыки прогнозирования. Для мозга предугадывание событий равно безопасности.

Ум любит определенность в соответствии с его ролью предсказателя. Узнавать о событиях до их возникновения – в этом заключается его основная работа.

Как вы убедитесь, прочитав эту книгу, эволюция сделала из нашего ума всезнайку. Его функции напоминают автоподбор слов в телефоне, когда программа сама подставляет слова в сообщения, делая догадки на основе предыдущего выбора. В результате сильно страдает точность, но мозг это не беспокоит. По мнению ума, ложные убеждения безопаснее неизвестности.

Ум не любит новое. Он предпочитает знакомое и предсказуемое. Чтобы постичь новое, требуется потратить много энергии, а мозг готов на все ради сохранения жизни и экономии ресурсов. Ему необходимо проделывать уйму сложной работы каждую минуту ежедневно на протяжении всей жизни, поэтому он при любой возможности обобщает, экстраполирует и выбирает короткий путь.

Ум-всезнайка пытается взять на себя ответственность за все происходящее, в том числе за пробуждение подлинного «я».

Обратите внимание: я бы могла сказать, что *ваш* ум эффективен или *ваш* ум попытается взять на себя ответственность за пробуждение. Иногда я так и буду говорить. Я пишу просто *ум* вместо *ваш ум*, чтобы подчеркнуть, что здесь нет ничего личного. Речь идет обо *всех* умах вообще. Все умы работают одинаково. Они норовят проворачивать одни и те же уловки. Здесь ничего не говорится о вашем уме, он не сравнивается с умом вашего возлюбленного, ребенка или друга. Мы разбираемся с тем, как работают все умы.

Итак, ум – ваш ум, все умы – попробует взять на себя ответственность, но не сможет помочь пробудиться, потому что вы уже бодрствуете. Привычные сюжеты прокручиваются в уме и заставляют нас чувствовать себя спящими. Когда ум замолкает, мы находим то, что искали.

Учитывая, что ваш ум попытается перетянуть на себя ответственность за происходящее (как и любой другой ум), от него наверняка можно ждать следующих сообщений.

*«Я уже это знаю».*

Ум готов поклясться, что уже давно знал все, что здесь написано. Иногда он настаивает: «Я уже слышал это раньше, поэтому слушать во второй раз не обязательно» или «Она только что об этом говорила выше» (честно говоря, в книге есть повторы – но я сделала это преднамеренно). А в другой раз ум утверждает: «Все это похоже на управление вниманием / здесь слишком много про духовное развитие / об этом точно так же пишет такой-то автор».

Ум может постараться пропустить мимо ушей всю информацию, попытается удерживать ее на концептуальном и поверхностном уровне, чтобы сэкономить энергию. Уму не нравится, что вы меняетесь. Перемены требуют больших энергозатрат и приносят с собой неопределенность.

*«Это слишком просто, чтобы быть правдой».*

Ум любит похвастать тем, насколько он умен. Он – эксперт в области взаимодействия с трудностями и решения проблем... по крайней мере, считает себя таковым. Его пугает простота. Ум беспокойно рассуждает: «Если жизнь настолько проста, зачем я тогда нужен?» Ум заставляет нас верить, что он – единственная причина, по которой мы выживаем в сложном и запутанном мире.

Представьте, что вы долго осваиваете деление столбиком, только чтобы потом пользоваться калькулятором. То же можно сказать о деятельности ума: он настаивает на том, что жизнь – сложная штука, потому что для него так удобнее.

*«Но как насчет?..»*

Ум убежден: все, что связано с вами, совсем не такое простое и универсальное, как у остальных. Вы настолько же особенный и уникальный, как и сам ум.

Ум извлекает выгоду из деталей, значений, содержания и выдумок. Уму очень тяжело мириться с простотой, и он будет сопротивляться предположению, что информация из этой книги одинаково применима для всех. Ум прекрасно умеет выявлять исключения и будет утверждать, что находит их повсюду.

*«А какой вариант... А или В?»*

Ум – это машина, подобная компьютеру. Он работает линейно, логично и мыслит только в категориях «черное» и «белое».

Совсем иначе устроена наша жизнь. Она не идет по линейному пути, изобретенному умом. В ней полным-полно оттенков серого. Истина пронизана парадоксами.

Линейный и логичный ум заявит вам, что не может решить задачи, не подходящие под его концептуальные правила. Но все в порядке – вам это и не нужно.

*«Как у меня дела?»*

Если прислушаться, можно заметить, что ваш ум оценивает... абсолютно все. Уму нравится устанавливать для вас стандарты. Он любит убеждать вас в том, что они настоящие, а затем оценивать по этим стандартам ваш прогресс. Уму нравится что-то вроде системы поощрения звездочками – по ним сразу можно определить, насколько хорошо или плохо у вас идут дела. Ум даже может сравнивать вас с людьми, о которых вы узнаете из этой книги. Ум вообще любит сравнивать – это его обычная работа.

*«Я не понимаю».*

Да, ум действительно не понимает. Часть вас узнает нечто новое и реагирует на услышанное. Но ум хочет держать все под контролем и, скорее всего, будет в растерянности.

То, что услышит ум, будет для него парадоксом и «серой» стороной жизни, которые он не в силах обработать. Он будет в замешательстве от простоты происходящего. Перед умом встанет задача, которая собьет его с толку, – выяснить, какое место занимает в этих событиях вы – то есть ваша личность, созданная умом.

Ощущение легкой растерянности, как будто вы не можете найти выход, сейчас самое подходящее для вас состояние. Вы действительно не можете найти выход – в этом-то все и дело. Мы ищем выход за пределами ума, и этот выход должен привести к чему-то большему и более правдивому.

Давайте договоримся, что будем считать чувство растерянности признаком напряженной работы ума, который пытается удержать вас в этом состоянии. Будем помнить о том, что ум не принимает активного участия в пробуждении. Вы узнаете то, что лежит за пределами вашего замешательства, и ваш ум успокоится.

Все, что здесь написано, только направляет вас к знанию, которое уже давно спрятано глубоко внутри вас.

Итак, ваш ум будет пытаться постичь эту книгу с помощью мыслительного процесса, но я рассчитываю, что вы пойдете другим путем. Я надеюсь, что через истории из жизни, повторы и метафоры, не требующие обдумывания, вы сможете усыпить свой аналитический, острый ум.

Мои слова и рассказы предназначены для той части вашего «я», которая уже обо всем знает. Не беспокойтесь, она выяснит всю правду.

Когда ваш ум настаивает на том, что вы ничего не понимаете, что это чересчур просто, слишком расплывчато или давно известно, просто отвечайте ему: «Ум, я слышу тебя. Но что, если?..»

Что, если жизнь и вправду проста? (И что, если она еще проще?)

Что, если на самом деле вы уже прямо сейчас здоровый, творческий, общительный, уверенный, надежный и спокойный человек, хотя боитесь об этом даже мечтать?

Что, если единственная причина, которая заставляет вас верить в противоположное, в действительности просто ошибка самовосприятия? Может, это всего лишь мысли и чувства (психологические переживания), которые проходят сквозь вас и кажутся вам и вашими качествами, но на самом деле не имеют с вашей персоной ничего общего?

Не верьте мне на слово и уж точно не верьте на слово своему уму. Вам выпал шанс убрать в сторону все, что вы знали о себе и устройстве жизни, и взглянуть на мир с совершенно новой стороны.

Будьте открытым, любознательным и готовым к внешнему воздействию. Если у вас получится отключить комментарии своего ума и вернуться к вопросу «А что, если это правда?», то вы сделаете новые поразительные открытия.

## **ЛЮСИ ПРОСЫПАЕТСЯ**

Когда Люси посмотрела по-новому на себя и свои переживания, она осознала, что все это время другая реальность разворачивалась буквально у нее под носом.

Как так получилось, что она оказалась гораздо более слабой и предрасположенной к неудачам, чем остальные люди? Она уже родилась такой? Это глубинные, неизменные качества Люси, которые характеризуют ее как личность? Она начала понимать, что нет. Люси припомнила, что раньше не чувствовала страха, и стала замечать в сегодняшней жизни периоды, когда ощущала спокойствие и смелость. А тогда Люси этого просто не видела. Она заметила, что ее всегда сопровождала бегущая строка пугающих мыслей – и это единственное, чем отличались ее впечатления от восприятия друзей и коллег.

Впервые в жизни Люси начала обращать внимание на то, что другие люди совершают ошибки – иногда большие. Она заметила, что негативный опыт не ломает окружающих. Более

того, иногда допущенные промахи вообще их не беспокоят. Если они могли жить так, то, значит, это возможно и для Люси?

Она вспомнила, насколько людей сбивала с толку ее робость. На протяжении всей ее жизни они постоянно спрашивали, о чем она так сильно переживает, почему она такая серьезная, почему редко ходит на свидания, почему не воспринимает себя такой, какой ее видят окружающие. Друзья говорили, какая добрая и веселая, оказывается, Люси, стоит узнать ее получше. Раньше разум Люси не принимал этих заботливых вопросов и комплиментов. Они были настолько далеки от ее убеждений, что ум просто отфильтровывал их или находил доказательства их неуместности. («Она это всем говорит».) Но теперь Люси с любопытством прислушивается к тому, что говорят о ней другие. Как же так получилось, что они видят ее совершенно иначе, чем она воспринимает сама себя? Что, если их впечатления больше соответствуют действительности, чем ее собственные?

Люси обнаружила, что созданная умом зона комфорта не давала ей ни защиты, ни комфорта. Она ограничивала ее маленький мир и подкрепляла иррациональные страхи.

Постепенно Люси почувствовала, что ее ум затих. У нее все чаще случались проблески, когда она проживала жизнь без раздумий о себе и своих недостатках. На краткие мгновения Люси забывала о неуверенности и страшном беспокойстве. И эти моменты были для нее настоящим блаженством.

Люси начала смотреть за пределы личности, которую построил для нее ум. Постепенно она стала заглядывать за привычные мысли и ощущения, которые так долго казались ей собственным «я».

Люси спросила: «Разве тот факт, что мой ум постоянно создает эту личность, подает предупреждающие сигналы и внушает мне страх, не означает, что для этого есть какое-то основание? Зачем еще моему уму постоянно совершать столько действий?»

«А что, если все как раз наоборот? – спросила я ее в ответ. – Если страхи и комплексы – врожденные, глубинные качества вашего “я”, то зачем уму постоянно о них напоминать? Думаю, что ум не настолько усердно повторяет вам другие “истины”, не так ли? Ему не нужно постоянно прокручивать в голове ваше имя или закон силы притяжения. Ваш ум – это механизм привычек и повторов. Что, если мысли и чувства становятся просто результатами работы этого устройства? Разве они не кажутся вам чисто механическими?»

Люси заглянула за грань привычных убеждений и просто поразились. Неужели эта «закомплексованная Люси» на самом деле была личностью, созданной умом, а не настоящей и осязаемой, какой казалась? Может ли эта личность быть результатом простого незнания своего подлинного «я» и неправильного восприятия работы ума?

Чтобы лучше это понять, представьте, что вы в темном кинотеатре, устроились в уютном мягком кресле и погрузились в просмотр фильма. Ваше сердце бьется в унисон с сердцем главного героя, когда он идет по мрачной аллее. Вы идете с ним шаг за шагом, вместе заглядываете в страшные черные закоулки. Фильм – это неизвестность в вашем сознании. Колотящееся сердце и темная аллея – это единственная доступная вам реальность.

## **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.