



ЭМИ ДЖОНСОН

# ТЫ — НЕ ТВОИ ПРИВЫЧКИ

Способ избавления  
от ненужных привычек  
без усилий

МИО

МИФ Психология

Эми Джонсон

**Ты – не твои привычки.  
Способ избавления от  
ненужных привычек без усилий**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2016

УДК 159.943.7+316.648.4  
ББК 88.26

**Джонсон Э.**

Ты – не твои привычки. Способ избавления от ненужных привычек без усилий / Э. Джонсон — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2016 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195725-6

Психолог Эми Джонсон, опираясь на нейробиологию и духовные практики, рассказывает, как избавиться от ненужных привычек – раз и навсегда. Чем упорнее пытаешься избавиться от деструктивной привычки при помощи силы воли, тем хуже обстоят дела. Как ни парадоксально, принцип «соберись и сделай любой ценой» часто дает обратный результат: мы лишь глубже увязаем в негативных мыслях и поступках. Психолог и коуч Эми Джонсон сама долго боролась с отравляющей жизнь привычкой и убедилась, что насилие над собой не приносит долгосрочных результатов. В этой книге она предлагает другой подход, основанный на бережном отношении к себе. Ключ к изменению поведения лежит в нашем мышлении, и именно на нем стоит сконцентрироваться. Благодаря этому вы сможете избавиться от мешающих вам привычек без насилия над собой. Из книги вы: – узнаете, как устроена ваша привычка и почему вы с ней не одно целое; – перестанете отождествлять себя с привычкой и избавитесь от чувства вины; – измените отношение к возникающим у вас побуждениям, после чего привычка угаснет сама собой. Для кого эта книга Для тех, кто стремится освободиться от изводящих вас привычек раз и навсегда. Для всех, кто хочет снова ощутить жизнь во всей ее полноте. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.943.7+316.648.4

ББК 88.26

ISBN 978-5-00-195725-6

© Джонсон Э., 2016  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2016

# Содержание

Предисловие доктора Марка Ховарда	7
Введение	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Эми Джонсон**

## **Ты – не твои привычки. Способ избавления от ненужных привычек без усилий**

*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 2016 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

**\* \* \***

*Если люди научатся лишь одному – не бояться собственного опыта, – это в корне изменит мир.*

**СИДНИ БЭНКС**

## **Предисловие доктора Марка Ховарда**

С огромным удовольствием пишу предисловие к этой книге.

Последние 30 лет я помогаю клиентам избавляться от зависимостей, компульсивного поведения и нежелательных привычек. Да, люди действительно могут научиться жить на уровнях, поднимающих их над зависимостями. Это доступно каждому, кто поймет принципы, раскрывающие духовную природу опыта. Постигая их, человек обретает мудрость, которая ведет его к счастью и благополучию. Вот действенное противоядие от любых нежелательных привычек и зависимостей.

Тридцать лет назад я искал способ помочь моим клиентам глубже ощутить благополучие и стать свободными от зависимостей. В те времена я возглавлял программу лечения алкоголизма и наркомании в крупном медицинском центре, и однажды мне посчастливилось побывать на выступлении Сидни Бэнкса, который рассказывал о своем духовном понимании жизни. Он рассуждал о принципах Универсального разума, Мысли и Сознания, которые проливают свет на источник каждого мгновения нашего жизненного опыта.

Во время выступления Бэнкса я понял, как рождаются эмоции и чувства. Я осознал, что они всего лишь моя реакция на мысли, возникшие под воздействием силы трех духовных принципов. Наступило прозрение: с этим знанием я смогу стать счастливым – равно как и мои клиенты.

Познание «Трех принципов» – а именно им посвящена эта книга – дает людям надежду. Я поверил в то, что смогу побороть зависимости и компульсивное поведение и жить в радости.

### **ПОНИМАНИЕ «ТРЕХ ПРИНЦИПОВ»**

«Универсальный разум», «Мысль» и «Сознание» как принципы отражают духовную природу человека. Это бесформенная энергия, благодаря которой мы получаем жизненный опыт.

Универсальный разум – это интеллект, энергия, лежащая в основе Вселенной. Она служит фундаментом для созидания.

Хорошая новость: верное понимание разума дарит нам надежду. Вы неотъемлемая часть Вселенского разума, а значит, имеете врожденный интеллект, который помогает мудро реагировать на происходящее и избавляться от нежелательных привычек.

Мысль – это энергия, благодаря которой возможно созидание. Все, что мы создаем силой мысли, становится продуктом нашей ментальной активности. Убеждения, воспоминания, выводы, упреки, воодушевление, сострадание – это лишь малая толика того, что мы способны создать в своем разуме.

Хорошая новость: понимание «принципа мысли» как силы, которая изначально при нас и с помощью которой можно создавать собственные мысли, дарует свободу. Наши чувства и жизненный опыт – это результат не обстоятельств реальной жизни, а лишь мыслей о них. Благодаря верному пониманию этого принципа вы обнаружите, что не привязаны к своим мыслям, что на жизнь можно взглянуть под разными углами.

Сознание – это энергия, позволяющая нам понимать все созданное посредством мысли. С помощью сознания наши мысли оживают. В тот момент, когда мы создаем мысль, сознание преподносит нам весь опыт, с ней связанный. Остальное – биохимия, физиология, эмоции и поведение – есть следствие нашего мышления. Когда в голове возникает какая-то тревожная мысль, сознание приводит вас в соответствие с ней.

Хорошая новость: понимание того, как мысли и сознание формируют такую реалистичную картину нашей жизни, дарует нам максимальную свободу. Если вы поймете, что не привязаны

заны к беспокойной мысли, которая наполняет вас болью и страхом, это позволит легко найти другой угол зрения, менее реактивный и более сострадательный.

Углубляя понимание «Трех принципов», вы будете проявлять все больше качеств, которые помогут справляться с нежелательными привычками и навязчивыми влечениями. Вы научитесь прощать, станете более внимательными, щедрыми, благодарными и любящими. Вы придете к новому творческому мышлению, которое способно преодолеть многие трудности, неизбежно возникающие в жизни человека.

Мои клиенты в результате такого понимания обнаруживали, что их вредные привычки есть не что иное, как желание обрести душевное спокойствие. Они признавали, что благополучие, к которому они стремились и которое искали, уже находится внутри них. Также они начинали совершенно естественно осознавать глубокие светлые чувства, которые присутствуют в их сознании, так что потакать той или иной зависимости больше не было нужды.

Клиенты рассказывали, что наконец-то поняли природу своей зависимости: она была вызвана определенными изменениями в мышлении. Теперь они могли отказаться от подобных мыслей и тем самым положить зависимости конец. Такова великая мощь понимания «Трех принципов». Человек, его достигший, способен избегать дисфункционального мышления и целенаправленно стремиться к более конструктивным и полезным для него мыслям.

Надо сказать, это прозрение помогало моим клиентам и во многих других аспектах. Например, в улучшении взаимоотношений с родными и коллегами. Многие впоследствии сообщали, что отныне их жизнь наполнена любовью и пониманием.

Доктор Эми Джонсон привнесла систему «Трех принципов» в область борьбы с нежелательными привычками и навязчивым поведением. Надо признать: это принципиально новая парадигма изменения привычек. Настоящий процесс изменения привычки базируется не на конкретных приемах и методах, а изначально заложен в нашу духовную суть.

У нас есть потенциал для реализации своей истинной духовной природы, который вместе с пониманием принципов поможет подняться над любыми привычками и зависимостями. В этом великая польза и сила книги доктора Джонсон – вдохновить читателя относиться к мудрости и благополучию как к неотъемлемым составляющим нашей истинной духовной природы.

Надо сказать, Эми живет в полном соответствии с идеями, которые хочет донести до читателей. Она говорит с нами с высоты собственного осознания и понимания и дарит надежду на то, что можно избавиться от любой вредной привычки.

*Доктор Марк Говард, Институт «Трех принципов», Калифорния, Берлингем,  
февраль 2015 г.*



## Введение

Я бы не рекомендовала спрашивать людей, что им меньше всего нравится в их жизни. Это пессимистичный вопрос, который не принесет никакой пользы. Однако, если бы вам все же пришлось его задать, держу пари: от многих вы услышали бы про вредные привычки. Я лайф-коуч и постоянно слышу истории о том, что больше всего угнетает моих клиентов. Могу засвидетельствовать: чаще всего это привычки и укоренившиеся модели поведения. Нежелательные мысли и паттерны поведения часто становятся мощным препятствием на пути к нашим целям. Наиболее потрясающие мечты и самые благие намерения могут полететь в тартарары, если мы идем на поводу у привычек.

Многие из нас, сталкиваясь с разрушенными надеждами и нереализованными намерениями, чувствуют себя бессильными жертвами еще и своих поведенческих паттернов. Мы знаем, как для нас будет лучше, но по неведомой причине так не поступаем. Вредные привычки не только уводят нас от жизни, которой мы для себя желаем. Они превращаются в оружие, которое оборачивается против нас – доказательство того, что мы должны быть лучше, чем есть сейчас.

Люди созданы для процветания, и в нас от рождения заложено стремление к нему. Для человека естественно чувствовать себя хорошо, и мы инстинктивно стремимся вернуть это ощущение, если оно вдруг теряется. Подтверждением стремления к лучшему, к преуспеванию, являются попытки – временами весьма экстремальные – сделать все возможное, чтобы покончить со своими нежелательными привычками. К сожалению, они часто приводят лишь к разочарованию и ощущению бессилия.

Однако это отнюдь не приговор. Если научиться по-новому видеть себя и свои привычки, то изменить ситуацию станет намного легче. Девятнадцать глав этой книги помогут вам рассмотреть свои привычки с другой точки зрения. Вы увидите их слабость и ощутите естественную свободу наслаждаться жизнью.

## ПОДХОД, НЕ ТРЕБУЮЩИЙ СИЛЫ ВОЛИ

Книга, которую вы держите в руках, довольно сильно отличается от других изданий по теме избавления от вредных привычек, которые вы, возможно, читали раньше.

Здесь вы не найдете ничего о постановке четких целей на пути отказа от нежелательной привычки; о том, как важна сила воли; о дисциплине, которая поможет обхитрить свою натуру. Эта книга не станет призывать вас анализировать прошлое, исследовать свою жизнь в целом или какие-то ее эмоциональные пустоты, которые привели к формированию вредной привычки. Вас не попросят изучить внешние факторы, которые ее провоцируют, и составить список альтернативных дел, на которые можно переключиться, чтобы отвлечься от зависимости, если вас вдруг охватило острое желание.

Описанный здесь подход не предусматривает ничего подобного.

Эта книга основана на тезисе, что привычка представляет собой *безличный, опирающийся на мысли опыт*, с которым можно работать и без перекраивания прошлого и всестороннего изучения вашей жизни. Особо отмечу: речь вовсе не об отвержении силы воли или дисциплины, не об игнорировании триггеров нежелательных привычек и не об отказе от эффективных защитных механизмов. Однако, чтобы положить конец той или иной зависимости, *нужно прежде разобраться, кто ты такой, увидеть истинную природу привычки и собственной сути*. Чтобы стимулировать такое видение, мы обсудим пересечение духовных и нейробиологических принципов.

Привычка есть результат природного стремления чувствовать себя лучше. Однако это вовсе не значит, что для ее искоренения вам придется радикально изменить свою жизнь. Если говорить упрощенно, то почти все наши привычки появляются, потому что мы хотим перестать чувствовать то, что чувствуем; они – это попытка покинуть настоящее, заглушить чем-то свою тревогу и вернуться к миру и спокойствию. Привычки – ошибочные усилия, предпринимаемые, чтобы стало лучше. И, надо сказать, на редкость эффективные: на какое-то время они действительно избавляют от страданий.

Зависимости успокаивают болезненные мысли; уносят прочь из неприятного момента и отчасти помогают не обращать внимания на негативный опыт. Когда вы чувствуете беспокойство и в вашем распоряжении уже есть некая модель поведения, вещество или зависимость, способные мгновенно его ослабить, привычка задействовать их очень быстро укореняется и такой скорый и эффективный способ успокоиться начинает казаться вам наилучшим.

А еще привычка снабжает вас ценной информацией о вашем душевном состоянии. Если вы чувствуете напряжение и дискомфорт и вам хочется пойти на поводу у своей зависимости – это сигнал, что вы заблудились в своих мыслях и создали в голове неприятный опыт. С такой точки зрения привычка является весьма полезным призывом сделать шаг назад и позволить разуму проясниться, чтобы воссоединиться с истиной о своей глубинной сути.

Выходит, что изначально привычка – это то, что вы делаете в желании почувствовать себя самим собой в условиях какого-то внутреннего конфликта или недовольства. Однако по мере укоренения зависимость сама по себе усложняет жизнь: оглянуться не успеешь, как она превратится в куда более серьезную проблему, чем боль, от которой первоначально спасала.

Приученный мозг уже сосредоточился на поддержании зависимости и использует для этого побуждения, то есть мысли или чувства, толкающие вас действовать в соответствии с ней. Побуждения же могут быть самыми разными: от мимолетного «Да будет тебе, проверь еще разочек электронную почту» до полного захвата тела и эмоций, когда невероятно трудно сопротивляться, практически невозможно игнорировать тягу (например, таково непреодолимое желание курильщика выкурить сигарету или алкоголика – выпить).

И вскоре – хотя привычка и направлена на то, чтобы избежать неприятного опыта, – он сам становится побуждением к ней. Потакание привычке продолжает оставаться средством отвлечения от внутреннего опыта, но источник страданий изменяется.

Чрезвычайно дискомфортное побуждение действовать исходя из привычки закрепляется неврологически; каждый раз, когда вы ему поддаетесь, оно усиливается. И чем сильнее и чаще позывы, тем труднее им противостоять – так запускается болезненный закрепляющий привычку цикл. Однако, как вы увидите из этой книги, всегда можно подняться над вредной привычкой – независимо от неврологического состояния вашего мозга.

Я определяю привычку как повторяющуюся мысль или поведение, от которых нам хотелось бы избавиться. Сосредоточимся на двух типах привычек: поведенческих (азартные игры, бесконечный интернет-сёрфинг, булимия, трудоголизм, шопоголизм или вспышки гнева по отношению к партнеру) и ментальных страхах и фобиях, основанных в том числе на навязчивых мыслях (боязнь высоты, публичных выступлений, осуждения окружающих; плохие предчувствия и тому подобное). Распространенные страхи и фобии считаются привычками, опирающимися на мышление: в их основе лежит страх, спровоцированный субъективными, привычными мыслями, которые кажутся нам реалистичными и убедительными.

Когда речь заходит о привычках, вы, скорее всего, вспоминаете о чем-то вроде поведенческих паттернов. Однако в этой книге навязчивые мысли и ментальные привычки рассматриваются наравне с поведенческими, ибо в основе всех привычек лежит мысль. В каждое мгновение мы чувствуем только то, что у нас на уме. То, что мы ощущаем, является прямым следствием нашей мысли и определяет наше поведение на сто процентов.

Единственная разница между поведенческими и ментальными привычками заключается в их фокусе. В первом случае мы чаще всего сосредоточены на самом действии. Если вы, скажем, грызете ногти, слишком много работаете или бесконечно прибираетесь в доме, то речь идет о так называемом внешнем поведении. Однако в корне этой проблемы тоже лежит мысль. Причина, по которой вы совершаете свои действия, заключается в вашем отношении к своим мыслям.

В ментальных привычках фокус направлен, как правило, не на внешнее поведение, а на внутреннее состояние. Если вас не отпускает беспокойство о личных взаимоотношениях, то внутреннее смятение, рожденное этими мыслями, воспринимается как первичный источник боли. Конечно, иногда вы действуете соответственно своим мыслям, и вам от этого, без сомнения, становится еще больнее. Однако источник проблемы, судя по всему, находится в вашей внутренней (ментальной), а не во внешней (поведенческой) сфере. Прямым, непосредственным источником всего, что вы чувствуете, всего, что вы делаете, является внутренняя жизнь – ваше мышление.

То, о чем я говорю в этой книге, скорее всего, довольно сильно отличается от того, что вы привыкли думать о мышлении. В следующих главах речь пойдет не о содержании конкретных мыслей и даже не столько о мыслях, которые вы осознаете; я говорю о них в гораздо более широком смысле – как о творческой силе, которая позволяет нам создавать и проживать свою жизнь (Banks, 1998; 2007). Сознательные и бессознательные мысли даруют нам человеческий опыт в том виде, в каком мы его понимаем.

## **ДУХОВНЫЕ ПРОЗРЕНИЯ, СПОСОБНЫЕ ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКУ**

Прогресс в духовном понимании жизни может привести к фундаментальному скачку в видении мира.

Духовное понимание, которым я делюсь в этой книге, берет начало в области духовной психологии, называемой «Три принципа». Она помогает увидеть, как всеобъемлющее взаимодействие трех принципов формирует жизненный опыт.

Принцип Универсального разума описывает творческую энергию – источник жизни на земле. Универсальный разум – генератор всего живого, бесконечный интеллект, который создает и питает нашу Вселенную и все сущее в ней. Он всегда, каждую секунду, проходит через каждого из нас. Принцип Мысли – это то, как мы познаем жизнь и как ее проживаем. Все, что мы знаем, приходит к нам через мысль. Принцип Мысли – это средство, преобразующее творческую энергию Универсального разума в реальную жизнь. Принцип Сознания позволяет нам переживать созданное Мыслью. Сознание подобно кинопроектору в нашем разуме – оно воплощает мышление в жизнь, снабжая нас ярким сенсорным опытом происходящего внутри. Опыт генерируется внутри нас, но воспринимается, будто мы переживаем жизнь такой, какова она на самом деле. Иначе говоря, то, что на самом деле вытащено изнутри наружу, кажется нам вывернутым снаружи внутрь.

Весь наш жизненный опыт образуют в совокупности эти три принципа: Универсальный разум, Мысль и Сознание. Мысль, порождаемая Универсальным разумом, создает опыт, а Сознание воплощает его в жизнь. Каждое мгновение мы проживаем внутри нас благодаря взаимодействию этих трех принципов. Мы не опыт; мы Универсальный разум (духовная энергия), принявший физическую форму. Мы одарены чудесами мысли и сознания и благодаря этому проживаем постоянно меняющийся жизненный опыт.

Вы от природы наполнены душевным спокойствием, ясностью и согласием, уверены в себе и свободны от зависимостей. Вы не родились со своей привычкой, и она не является вашей неотъемлемой частью. Она может доминировать над мыслями, эмоциями и поведением, но

ничего не говорит о вашей натуре, которая всегда верна себе и неизменно лежит в основе всех мыслей, эмоций и поступков.

Поскольку ваша природа изначально создана для процветания и свободна от каких-либо привычек – а по-другому и быть не может, – вы никогда не отдадитесь от нее. Я знаю: может казаться, что от здоровья, ясности и благополучия вас отделяют миллионы световых лет. Во всяком случае, подобным образом когда-то думала я. Но так представляется, только если ты заблудился в своих мыслях. На самом деле существует огромная движущая сила, всегда готовая вернуть вас к изначально здоровой природе, к благополучию. Ваша психологическая устойчивость и способность воссоединиться с истиной – с тем, кто вы есть на самом деле, – не могут быть переоценены.

Привычки, помыслы, суждения и неуверенность, с которыми вы себя отождествляете, – это всего лишь мысли. Мы все живем в их среде, что редко осознаём. Мы принимаем все всплывающее в нашем разуме за истину, ошибочно полагая, что это и есть отражение реальности. На самом деле все наоборот. Вековые духовные традиции, как и современная физика, указывают: восприятие окружающего мира есть отражение нашего мышления.

Подумайте об этом с такой точки зрения: вы мудрое, духовное существо, наполненное бесконечной ясностью и душевным спокойствием. Вы неотъемлемая часть высшего разума, который отвечает за всю жизнь во Вселенной.

Кроме того, у вас есть опыт. Как человеческое существо, вы обладаете мощным разумом, полным личных мыслей, и они принадлежат только вам. Это проявление и воплощение человеческой стороны вашей сущности – с идеями и представлениями о себе и о жизни, мнениями, суждениями, страхами, опасениями и предпочтениями. Эта ваша часть испытывает и переживает все мысли, эмоции, поведение и всю гамму человеческого опыта. Но поскольку мы часто упускаем из виду здоровую, духовную природу, то нам бывает легко заплутать в своем опыте, поверить, будто он единственное, что у нас есть.

Мы очень серьезно относимся к своему мышлению, считаем, что оно действительно принадлежит нам, боимся, что оно способно нам навредить. Избегая ощущать себя не в своей тарелке, мы пытаемся отладить свой опыт или манипулировать им. Но, как это ни парадоксально, противясь, мы нередко только усиливаем то, что испытываем. Энергия сопротивления заставляет нас сосредоточиваться на мыслях и эмоциях, и они от этого только множатся. Принимая же свой опыт таким, какой он есть, как нечто естественное, приходящее и уходящее, мы остаемся с более наполненным и значимым пониманием духовной истины, удивительно живой и лежащей в основе всего человеческого опыта.

Для наглядности представьте себя небом – всегда голубым, ясным, залитым солнцем. Это – непоколебимая духовная сущность. А вот погода – это опыт. Из-за погоды (мыслей, эмоций, поведения) голубое небо иногда затягивают тучи. Бури бывают такими сильными, что мы видим только пелену дождя; тучи могут быть настолько плотными, что мы забываем о солнце, которое они скрыли. Но погода никогда не изменит само небо.

Небо включает в себя погоду, но она его не затрагивает – точно так же, как наша духовная природа включает в себя наши переживания, но они не влияют на нее. И погода, и мысли, и эмоции всегда преходящи. Иногда все меняется очень быстро; в другой раз ненастье может задержаться надолго. Порой погода хорошая, а бывает, мы клянем ее почем зря. Но она в любом случае поверхностна и носит временный характер.

Все это означает, что определенная ваша часть совершенно лишена каких-либо привычек. На глубинном уровне вы наполнены эмоциями покоя, любви и благодарности и неразрывно связаны со своим истинным «я». Таким образом, никакая привычка не может вас поколебать – ее попросту не существует.

Если же вы угодили в ловушку, погрузившись в свою «погодную» часть (думаете о жизни вместо того, чтобы жить), то привычка дает о себе знать: она тесно связана с этой вашей частью.

Привычка всегда произрастает из разума, а не из души и не из духа. Она не исходит из вашей глубинной сути; это порождение временной, мимолетной мысли, которая пришла и уйдет, когда на нее перестанут обращать внимание. Учитывая, что мысль имеет свойство править сама себя, ваша привычка тоже в некотором смысле может самокорректироваться. Существует верный способ заставить этот опыт проплыть мимо вас, как облака в небе, и не оказаться в эпицентре бури.

На следующих страницах вы узнаете об этом духовном прозрении гораздо больше, потому что при более глубоком понимании таких истин людям намного проще отбросить мысли, подпитывающие вредную привычку. Очень легко полностью отдаться «погоде» (своим зависимостям и обстоятельствам) и потерять из виду истину о себе и о своей психологической устойчивости. Я буду напоминать вам о ней на протяжении всей книги – чтобы снова и снова воссоединять вас с тем, что вы и так в глубине души знаете.

## **НАУЧНЫЕ ПРОЗРЕНИЯ, СПОСОБНЫЕ ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКУ**

Если вы хотите лучше разглядеть свою привычку, к тому же под более оптимистичным углом зрения, то вам поможет современная нейробиология. Науку о мозге, о которой мы поговорим в этой книге, можно, по сути, назвать физическим воплощением духовных принципов, описанных выше. Иными словами, духовное понимание нацелено на нечто нефизическое и не имеющее четких очертаний. С духовной точки зрения мысль – это средство преобразования бесформенной ментальной энергии в то, что можно почувствовать и испытать. В научной же плоскости мысль или процесс, который мы обычно называем мышлением, является проявлением духовной энергии в физическом человеческом теле (конкретно – в мозге).

С точки зрения неврологии зависимости обусловлены тем, как вы реагируете на собственные мысли или побуждения. Когда человек действует, руководствуясь своими желаниями, он закрепляет в мозге привычку. Возможно, вы слышали выражение: «Нейроны, которые активируются вместе, связываются друг с другом». Оно обращает наше внимание на следующий факт: когда два события неоднократно происходят одно за другим (возникает побуждение, и вы ему подчиняетесь), то события становятся еще более тесно связанными, теперь уже на уровне нейробиологии (Shatz, цитируется по Doidge, 2007).

Таким образом, каждый раз, следуя желанию, вы существенно укрепляете нейронные связи, отвечающие за привычку, тем самым поощряя мозг вырабатывать всё новые побуждения. Идя на поводу у своих желаний, с течением времени вы делаете привычку сильнее и устойчивее.

Я так и слышу вопрос (потому что раньше и сама себе его задавала): *как же не поддаться побуждениям, особенно дискомфортным и навязчивым?* Вероятно, это представляется вам единственным способом от них избавиться. Учитывая, как с ними тяжело, неудивительно, что вам так хочется от них отделаться. Побуждения часто оказывают огромное давление, и создается впечатление, будто единственная возможность его ослабить – ему подчиниться. Даже если вы не принимаете сознательного решения идти на поводу у привычки, то можете начать следовать ей, того не замечая, – практически рефлекторно.

Но есть отличная новость, и мы будем обсуждать это на протяжении всей книги: вовсе не обязательно поддаваться побуждениям, чтобы заставить их уйти. И вам даже не нужно ничего делать, чтобы от них избавиться. Они исчезнут сами, как только вы осознаете их подлинную природу.

Современные исследования мозга (Schwartz and Begley, 2002) четко показывают, как сильно меняется человеческий мозг в результате мышления, сосредоточенности и проницательного понимания. Наличие самонаправленной нейропластичности мозга свидетельствует о том, что он может физически перестраиваться в зависимости от наших мыслей о своем мышле-

нии. Так, когда пациенты с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР) начинают практиковать осознанность, учатся смотреть на свои навязчивые мысли и побуждения как бы со стороны – признавать их наличие, но не отождествлять себя с ними, – влияние навязчивых мыслей существенно ослабляется и от них становится намного легче избавиться. Это означает: пациенты гораздо реже идут на поводу у своих желаний, что, в свою очередь, резко сокращает количество навязчивых побуждений в их мозге. Самонаправленный фокус такого типа фактически приводил к существенному ослаблению симптомов ОКР: результаты были не хуже, чем у пациентов, принимавших сильнодействующие психотропные препараты.

## **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.