

Не принимай свои мысли близко к сердцу

Как отстать от себя
и начать жить спокойно



Йен Кан Чжен

автор бестселлера «Стань себе родителем»



Йен Кан Чжен

**Не принимай свои мысли
близко к сердцу. Как отстать от
себя и начать жить спокойно**
Серия «Психология. Сам себе коуч»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70081459
ISBN 978-5-04-197091-8

Аннотация

С раннего возраста у многих из нас в голове звучит этот навязчивый голос, который мы называем внутренним критиком. Есть много различных упражнений и техник, чтобы избавиться от этого, но ничего не работает. Эти навязчивые мысли продолжают появляться всякий раз, когда им заблагорассудится.

Вместо того чтобы преодолеть самоосуждение, мы в конечном итоге превращаем внутреннего критика в нашего врага и виним себя за такие мысли, вызывающие отвращение к себе.

Вместо того чтобы фиксировать свои мысли и сопротивляться им, мы можем изменить наши бессознательные реакции на эти суждения.

Привычка не верить (самому себе) подсказывает вам, как практиковать осознанность и примириться со своим разумом. Просто попробуйте – это изменит вашу жизнь.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	6
Вступление	9
Множество людей могут уживаться в одной голове	12
Два аспекта страдания	14
Об этой книге	17
Часть I	19
Глава 1	20
Большинство мыслей необъективны	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Йен Кан Чжен
Не принимай свои
мысли близко к сердцу
Как отстать от себя и
начать жить спокойно

Yong Kang Chan

The Disbelief Habit:

How to Use Doubt to Make Peace with Your Inner Critic

Copyright © 2017 by Yong Kang Chan

All rights reserved.

Russian translation copyright

© Limited company «Publishing house «Eksmo», 2024

Russian (Worldwide) edition published by arrangement

with Montse Cortazar Literary Agency

(www.montsecortazar.com).

© Сентякова А. С., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *

Предисловие

Если бы два года назад я прислушался к мыслям в своей голове, вы бы сейчас не держали в руках эту книгу. В конце 2015 года я остался без работы и переживал глубокую депрессию. После увольнения и перед депрессией я провел два месяца, купаясь в море из чувства стыда за себя.

Мой разум проходил по нисходящей спирали¹. Каждый день мне приходилось сталкиваться с бесконечной самокритикой и негативными мыслями. Я не мог остановить свой разум от самобичевания и ругани, и, что хуже всего, я верил каждой нелестной мысли, которая появлялась в моей голове. Я верил, что никому не нужен. Я верил, что умру, если в ближайшее время не найду другую работу. Эти критические мысли казались мне тогда такими правдивыми! Я крутил ленту из этих мыслей в голове и не мог сдержать слез; очевидно, мои эмоции были мне неподвластны.

Каждый день я позволял своему внутреннему критику разрывать меня на части.

Однажды я обнаружил себя на берегу реки с мысленным шепотом: «Спрыгни в воду, и ты положишь конец своим страданиям». Просто чтобы вы знали: я вообще-то не плани-

¹ Нисходящая спираль депрессии возникает, когда нарушается взаимодействие между нейронными цепочками, и характеризуется ухудшением состояния человека. (Прим. ред.)

ровал совершать самоубийство. Мне тяжело было находиться дома в одиночестве, и я решил выбраться на прогулку, проветрить голову и просто подышать. Идея прыгнуть в воду просто была одной из тех случайных мыслей, которые в тот период постоянно приходили мне в голову, и эта возникла в момент, когда я был у реки. К счастью для меня, я не доверился этим мыслям и не стал действовать в соответствии с ними.

Но в тот день мне открылось кое-что важное – нужно быть более внимательным к своим мыслям, потому что они не всегда полезны или правильны.

Вообще-то они почти всегда ошибочны.

Если вам интересно узнать больше о моем опыте борьбы с депрессией, предлагаю вам прочесть мою книгу «Эмоциональный дар» (*Emotional gift*, 2016).

Эта книга посвящена тому, как нужно сомневаться в своих мыслях, особенно критических. И я рад, что справился со своей депрессией в 2015 году и сейчас могу передать это послание вам.

На третьем десятке я научился корректировать свое негативное мышление и мыслить в более позитивном ключе.

Однако то, что мы считаем позитивным, не всегда действительно является таковым, и, что важнее, эти позитивные мысли почти никогда не делают нас счастливее.

Иногда такой способ мышления становится причиной еще большего стресса и разочарований.

После перенесенной депрессии я стал изучать книги о духовности и осознанности и научился дистанцироваться от своего разума. Я больше не доверяю своим мыслям на сто процентов. Я не считаю свои мысли абсолютной истиной; это всего лишь предположения и мнения. Верить ли этим мыслям, как их использовать – это зависит только от меня.

Как и прочие мои книги, эта написана максимально просто. Большинство мыслей взято из моего собственного опыта и наблюдений. Если вы ищете что-то научно обоснованное, эта книга может вам не подойти. Но если вы человек, который открыт к самопознанию и обучению через забавные истории и рассказы, эта книга найдет у вас отклик.

Моя миссия в жизни – сделать мир более спокойным для всех нас. Я начинаю с того, что помогаю людям войти в близкий контакт со своим внутренним миром и стать более сострадательными к себе. Читая эту книгу, вы становитесь частью этого движения. Так что спасибо вам!

Йен Кан Чжен

Сингапур, 2017 г.

Вступление

Как остановить свои негативные мысли

Мир невозможно удержать силой.

Его можно достичь только пониманием.

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Вы когда-нибудь пытались остановить этот вечно недоброжелательный и осуждающий голос у вас в голове? Насколько вы в этом преуспели?

Как и большинство людей, юношей я пробовал множество различных упражнений и техник, чтобы избавиться от негативных мыслей. Я читал различные статьи в блогах и книги, смотрел многочисленные видео и покупал онлайн-курсы, чтобы помочь себе в изучении позитивного мышления. В целом это сработало, и я добился устойчивого уровня самооценки и уверенности в себе. Конечно, моменты неоправданной строгости к себе по-прежнему присутствовали в моей жизни. Но меня это не слишком беспокоило – это не достигало таких разрушительных размеров и интенсивности, как во времена, когда я был подростком. Поэтому я просто исправлял свои негативные убеждения и делал их более позитивными, думая, что со временем мои негативные мысли

исчезнут. Я думал, что исправление моего мышления зависит только от меня.

Лишь спустя годы, когда я внезапно остался без работы и мое сознание начала обволакивать вуаль депрессии, я обнаружил: «Ой-ей, а ведь голос внутреннего критика по-прежнему здесь! Он никуда не делся, он и не исчезал никогда. Он просто затаился на задворках сознания, чтобы в удачный момент наброситься, всласть покритиковать и пристыдить меня. Он все так же может устроить мне разрушительную встряску, и не похоже, чтобы он собирался когда-нибудь оставить меня в покое».

У каждого человека есть этот критический голос в голове. Это голос, который говорит нам:

- Ты никогда ничего не добьешься.
- Тебе не стать богатым.
- Ты недостаточно красив.
- Ты плохой родитель.
- Тебя никто не любит.

Интенсивность этих критических мыслей и причины для этой критики могут быть разными. Некоторые люди могут легко рассердиться на себя за то, что уронили что-то на пол. Другие могут винить себя в том, что не достигли своих целей. У каждого из нас есть внутренний голос, который находит недостатки и осуждает нас. Его принято называть внут-

ренным критиком. Это субличность², которую наш разум создал, чтобы помочь нам справиться с определенными ситуациями и эмоциями.

Большинство из нас думает, что нужно заставить внутреннего критика замолчать и таким образом мы придем к решению наших проблем, – но это всего лишь иллюзия. Звуконепроницаемая заплатка, которую мы пытаемся наложить на негативные мысли, станет кратковременным выходом из ситуации – но она не спасет нас насовсем, и в конечном итоге нам придется научиться жить с этим вечно осуждающим голосом. У внутреннего критика есть своя цель. Когда он в чем-то упрекает вас, он хочет, чтобы вы стали лучше или, может быть, желает удержать вас от неосмотрительного поведения и совершения ошибок. Вы не можете помешать ему выполнять свою работу.

Мы можем винить нашего внутреннего критика, виновника в том, что из-за него мы чувствуем себя недостойными или бездарными, однако это не единственная субличность, ответственная за недостаток самоуважения.

² Популярная психологическая метафора, согласно которой личность человека не едина, а состоит из многих отдельных «я», которые и называются субличностью. Качества, способности, навыки и фактические достижения человека, которые он демонстрирует в своей жизни, также являются проявлениями его субличностей. (Прим. ред.)

Множество людей могут уживаться в одной голове

Вы, вероятно, заметили, что в вашей голове звучит несколько голосов, и каждый из них имеет свое мнение и тон. Некоторые из них суровы, как, например, внутренний критик. Другие – мягки и сдержанны. Разум подразделяется на различные части, чтобы помочь нам справиться с различными ситуациями. Каждая субличность имеет уникальную цель и убеждения о том, что для нас хорошо или плохо. Как будто в одной голове живет множество людей.

Когда мы переживаем опыт столкновения с самокритикой, можно с уверенностью сказать, что над этим потрудились не один только внутренний критик; самокритика становится результатом сотрудничества разных субличностей. Одна часть ума создает проблему, а другая вклинивается, чтобы ее решить.

Внутренний критик не работает в одиночку.

Необходимость критики пропадает, если все наши субличности подчиняются диктатуре внутреннего критика. Однако другие части разума никогда не будут подчиняться какой-то одной, потому что у каждой есть свои собственные планы. К примеру, одна субличность обожает развлекаться и не планирует работать вообще. Другая часть может загонять

нас в болезненные рамки дискомфорта и способна идти на непомерно большие жертвы ради одобрения окружающих. Еще одна часть может склонять нас к импульсивному поведению или поощрять пагубные привычки, чтобы отвлечь от чувства стыда и боли, причиняемых внутренним критиком.

Заглушая голос внутреннего критика, мы можем лишь увеличить по времени эти промежутки между двумя пинками от него, уменьшить частоту, с которой мы режемся о его острые слова, и предотвратить всплытие на поверхность боли. Но это не поможет нам справиться с глубинными эмоциями, которые скрыты внутри нашего разума и тела. Чтобы внутренний критик мог причинить нам боль, должна существовать часть разума, которая хочет испытать стыд и погрязнуть в жалости к себе. Когда мы наиболее уязвимы, мы бессознательно отождествляем себя с этой субличностью. Мы считаем себя жертвой, а внутреннего критика – врагом, который постоянно атакует нас обжигающими стрелами негативных мыслей.

Правда в том, что мы не являемся ни жертвой, ни внутренним критиком. Мы больше, чем просто субличности, созданные нашим разумом. Мы – это осознание, скрывающееся за голосами. Мы наблюдаем за конфликтами между разными частями нашего сознания, и у нас есть возможность выбирать, к какой субличности мы хотим и будем прислушиваться.

Два аспекта страдания

Существует два аспекта страдания. Один исходит от внутреннего критика, а другой – от наших бессознательных реакций на самокритику. Первый я называю «ментальным слоем», а второй – «слоем реакций».

Большинство из нас пытаются остановить свои страдания, работая над ментальным слоем и изменяя свои убеждения в подсознании. Используя соответствующие инструменты и техники, мы можем значительно снизить уровень самокритики. Однако изменение наших убеждений также может быть утомительным, запутанным и тяжелым.

Во-первых, не всегда легко судить о том, какие убеждения лучше. Например, мы часто полагаем, что повышение, прибавка к зарплате или новая работа осчастливят нас, но наши предположения могут быть ошибочными.

Во-вторых, наше подсознание содержит множество убеждений, как компьютер содержит множество различных файлов и компонентов. Мы не знаем, сколько убеждений хранится в нашем сознании и как они связаны друг с другом, потому что не можем их увидеть. Нам может казаться, что мы изменили свои негативные убеждения, избавились от этого груза, но на деле он мог никуда и не исчезнуть. Как в компьютере: когда вы удаляете файл, он не стерт окончательно. Вы все еще можете восстановить файл, если знаете,

как это сделать. Но вы не станете менять файлы в системе, если у вас нет опыта, потому что это может повлиять на другие файлы и привести к сбоям в работе компьютера.

В-третьих, каждая субличность имеет свой собственный набор убеждений, поэтому между ними всегда будут возникать разногласия. Большинство наших убеждений будут продолжать противоречить друг другу, независимо от наших попыток их поменять.

Возможно, самокритика – это не источник проблемы; сама проблема кроется в том, как мы реагируем на критику.

Эта книга посвящена второму аспекту страданий – слою реакций. Большинство страданий причиняют нам именно наши реакции. Когда мы боремся с внутренним критиком и пытаемся не дать ему вторгнуться в наш разум, мы создаем внутреннюю войну вместо внутреннего мира. А закливаясь на критике, мы сами себе делаем хуже и только подпитываем собственные негативные переживания.

От нашей реакции зависит, сколько еще мы будем страдать.

В книге «Пятое соглашение»³ Дон Мигель Руис и Дон Хосе Руис пишут: «Истинная справедливость заключается в том, чтобы заплатить один раз за каждую ошибку, которую

³ «Пятое соглашение: практическое руководство по обретению внутренней гармонии». Дон Мигель Руис, Дон Хосе Руис. – Азбука, 2016. (Прим. ред.)

мы совершаем». Если вы нарушили закон, вы понесете наказание единожды. Вы не попадете в тюрьму несколько раз за одно и то же преступление. Когда вы делаете что-то не так, позвольте своему внутреннему критику один раз высказать то, что у него на вас есть, а затем продолжайте жить дальше. Не нужно ругаться и спорить с ним или заставлять себя страдать еще больше, наказывая несколько раз за один и то же проступок.

Мы не можем контролировать мысли, которые создает наше подсознание. Они случайны и возникают даже тогда, когда мы ни о чем не думаем. Но если мы сможем принять это и сосредоточиться на том, что подвластно нашему контролю, то проблем не будет вообще. Мы не можем остановить внутреннего критика, но мы не обязаны быть жертвой и верить всему, что он нам говорит. Мы можем выбирать, как реагировать на самокритику. Простое действие может избавить нас от многих страданий.

Об этой книге

Эта книга о том, как развить в себе привычку не верить. Не все, что говорит нам наш разум, является правдой, особенно негативные реплики в наш адрес и самокритика.

В первой части книги мы узнаем, почему неверие в свои мысли может помочь уменьшить наши страдания. В первых двух главах мы рассмотрим, насколько предвзяты наши мысли и как самокритика стала привычкой. В третьей и четвертой главах мы научимся определять наши текущие реакции на внутреннего критика, а также узнаем, что такое неверие и чем оно не является.

Во второй части книги, в главах с 5-й по 9-ю, мы научимся сомневаться в своих мыслях и превратим неверие в привычку. Большинство предложений в этой книге – это руководство к действию для человека, который хочет практиковать осознанность. Здесь я просто разбил процесс на шаги и подробно описал каждый шаг.

В конце книги вы найдете краткое изложение этих шагов. Я призываю вас использовать его в качестве справочника, а также создавать свои собственные шаги. Нет ничего правильного или неправильного, когда речь идет о сострадании к себе и практике осознанности. Главное – найти подходящий для вас алгоритм действий, сделать этот успокаивающий процесс рутинным.

В этой книге я использовал примеры из своей реальной жизни, и, поскольку я работаю преподавателем, я также поделился многими мыслями из моего общения со студентами и родителями. Конечно, я изменил имена людей, чтобы защитить их частную жизнь.

Итак, давайте начнем с понимания того, почему важно сомневаться в своих мыслях.

Часть I

Почему важна привычка не верить

Однажды моя студентка из математического класса, Нелли, спросила меня: «Как мне перестать делать ошибки?» Она понимала большинство математических понятий и формул. Однако каждый раз, когда она получала результаты, она говорила мне, что могла бы набрать больше баллов, если бы была более внимательна.

Во время занятий с ней я понял, что большинство ее ошибок допущены по недосмотру или небрежности, но как я мог помочь ей не совершать ошибок в будущем? Она задала отличный вопрос, а у меня в ту минуту не было подходящего ответа. Я стал задавать себе вопросы: «Почему я сам в работе так осмотрителен? Что я делаю по-другому? Какова моя секретная формула?»

Мне потребовалось какое-то время, прежде чем дать Нелли свой вариант ответа на ее вопрос. Я сказал ей: «Нужно практиковать и развивать в себе привычку сомневаться в собственных мыслях».

Глава 1

Не принимайте свои мысли близко к сердцу

*Доверять себе – худшее, что вы можете
сделать, потому что вы всю жизнь только и
делали, что лгали себе.*

ДОН МИГЕЛЬ РУИС, «ПЯТОЕ СОГЛАШЕНИЕ»

Платье бело-золотое или сине-черное? Именно этот вопрос вызвал споры во всем мире в 2015 году.

Все началось в торговом центре Cheshire Oaks Mall, расположенном к северу от Честера, Великобритания, когда Сесилия Бласдейл сфотографировала полосатое платье, которое она собиралась надеть на свадьбу своей дочери. Она отправила фотографию своей дочери Грейс, которая жила в Колонсей, в Шотландии, и спросила ее мнение о сине-черном платье. Грейс была в замешательстве, потому что на фотографии она видела только бело-золотое платье. «Мам, если ты думаешь, что платье сине-черное, то тебе нужно сходить к офтальмологу», – сказала она.

После телефонного разговора с мамой Грейс решила показать фотографию своему жениху, и они тоже не сошлись во мнении, что за цвета у платья на фотографии. Тогда неве-

ста поделилась снимком на Facebook⁴ со своими друзьями, чтобы те подтвердили правильность ее варианта. Она думала, что таким образом разрешит этот спор в своей семье, но добилась совсем иного: ее друзья сами присоединились к спорам о цвете. Одни утверждали, что платье сине-черное и никакое больше, другие видели в нем исключительно белый и золотой цвета.

Кейтлин МакНилл, подруга жениха и невесты, никак не могла выкинуть из головы увиденную фотографию. Ей было настолько любопытно узнать о науке, лежащей в основе различий в восприятии цвета, что она разместила изображение на своем аккаунте в Tumblr и попросила несколько тысяч своих подписчиков помочь ей разгадать загадку. Она и не подозревала, что фотография в одночасье станет вирусной. Это привело к тому, что снимок стал известен во всем мире и превратился в интернет-феномен. В конце концов 27 февраля 2015 года весь мир разделился на две команды: команду «Синее и черное» и команду «Белое и золотое».

Я был в офисе, когда мои коллеги спрашивали друг друга о фотографии. Это был забавный момент, потому что многие говорили: «Ты что, серьезно? Ты не шутишь и не врешь мне?» Члены обеих команд были настолько уверены в цветах, что не могли поверить, что противоположная коман-

⁴ Деятельность социальной сети Facebook запрещена на территории РФ по основаниям осуществления экстремистской деятельности (согласно ст. 4 закона РФ «О средствах массовой информации»).

да видит их по-другому. Согласно опросу Buzzfeed⁵, больше чем две трети пользователей на сайте ответили, что платье было бело-золотым. Но большинство оказалось неправым. В действительности платье было сине-черным. Сесилия, мама невесты, даже надела платье на «Шоу Эллен», чтобы подтвердить цвета и положить конец спорам. Люди, которые присутствовали на свадьбе Грейс и видели настоящее платье, также могли убедиться, что оно сине-черное. Так что же произошло с фотографией и нашим восприятием?

Согласно видео, опубликованному AsapSCIENCE⁶, освещение на фотографии было настолько непонятным, что это создало иллюзию постоянства цвета для тех, кто видел только картинку. Наш мозг автоматически корректирует сенсорную информацию (например, цвета), чтобы они оставались одинаковыми в разных условиях. Мы ожидаем, что что-то в тени будет казаться темнее, поэтому наш мозг упрощает нам задачу и делает на освещение скидку, заставляя цвет выглядеть более светлым. Однако в случае с платьем наш мозг, не располагая достаточной информацией, не смог определить, была ли фотография сделана на открытом воздухе при голу-

⁵ Buzzfeed – международный медиапортал, обзоревающий широкий спектр тем: от международной политики до телевизионных сериалов и творческих мастер-классов. (Прим. ред.)

⁶ AsapScience – один из крупнейших образовательных каналов на YouTube, созданный канадскими ютуберами Митчеллом Моффитом и Грегори Брауном. Канал выпускает еженедельные видеоролики, затрагивающие самые разные темы науки. (Прим. ред.)

бом свете или под искусственным желтым светом в помещении. В этом случае мозг вынужден делать предположения, а затем интерпретировать информацию, основываясь на этих предположениях. В результате мы получили два совершенно разных цветовых восприятия платья.

Восприятие реальности – это не то же самое, что реальность. Наша интерпретация может не совпадать с тем, что на самом деле находится у нас перед глазами.

Наш мозг постоянно делает предположения. Но то, что мы предполагаем, не всегда верно. Наши предположения основываются на ожиданиях и прошлом опыте. Поэтому мы, имея одну и ту же информацию и обстоятельства, можем воспринимать эти факты по-разному.

Наше восприятие формирует нашу реальность, но это не настоящая реальность. Мы можем быть железно уверены в своей правоте, но наша уверенность не переделает под себя истину.

Самовосприятие работает точно так же. Мы судим себя, основываясь на своих убеждениях, и считаем себя недостойными, но сколько из этих мыслей на самом деле правдивы?

Большинство мыслей необъективны

В книге «Искусство мыслить ясно»⁷ автор Рольф Добел-

⁷ Р. Добелли, «Искусство мыслить ясно». – МИФ, 2020.

ли объясняет различные типы когнитивных ошибок, которые может совершить наш разум. К ним относятся:

- **Предвзятость подтверждения** – склонность интерпретировать новую информацию так, чтобы найти подтверждения уже существующим у нас убеждениям и игнорировать те факты, которые противоречат нашим взглядам.

- **Предвзятость наличия** – склонность принимать какой-то факт или предположение за истину или наиболее вероятный вариант развития событий, опираясь на наличие информации, которая хранится в нашей памяти.

- **Ассоциативная предвзятость** – склонность связывать друг с другом два несвязанных факта или события.

- **Якорение** – это склонность полагаться на первый фрагмент информации, которую мы слышим, чтобы принять решение.

- **Эффект контраста** – склонность делать вывод о том, что определенный объект выглядит лучше или хуже, через сравнение его с контрастным объектом.

Эти когнитивные ошибки создают для людей с низкой самооценкой полосу препятствий, когда они решают взять курс на преодоление негативного отношения к себе.

Вы сможете наблюдать в своих мыслях и поведении склонность находить и интерпретировать информацию, подтверждающую вашу неполноценность и ущербность (предвзятость подтверждения). Вы ощутите свою привычку свя-

зывать низкую самооценку с событиями, которые не имеют к вам никакого отношения (ассоциативная предвзятость), и судить о себе на основании несчастливых воспоминаний из детства (предвзятость наличия). Вы также поймете, что склонны сравнивать себя с кем-то, кто, по вашему мнению, лучше вас (эффект контраста), и решать, правда это или нет, на основе первой попавшейся вам информации (якорение).

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.