

## ГЛАВА 1

# УМ, КОТОРЫЙ ДУМАЕТ НЕ ПЕРЕСТАВАЯ

В вашей голове звучит голос, который никогда не замолкает. Уверена, что вы его замечали.

У него есть мнение на любой счет. Голос говорит вам, что ему нравится или не нравится, что хорошо или плохо, что приемлемо, а что невыносимо, насколько вы лучше или хуже окружающих. Это он считает, что вы слишком старый, слишком молодой, слишком тихий, слишком громкий, слишком, слишком, слишком...

Голос в голове любит категории, описания, слова и определения. Он как принтер для этикеток — создает и наклеивает ярлыки на все, что воспринимает.

Голос сопровождает практически синхронными комментариями все, что происходит внутри вас и во внешней обстановке. Когда утром звонит будильник, он говорит: «О, уже пять тридцать? Пора вставать». Вы и так уже проснулись. Вы уже слышали будильник и успели взглянуть на часы. Голос не представляет принципиально новой информации, он просто

хронологически описывает события, что, по сути, избыточно, но действует странно успокаивающе.

Пока вы встаете с кровати и направляетесь в ванную, ум воспроизводит сны минувшей ночи, проходит по списку дел на предстоящий день, критикует за ту глупость, которую вы вчера сморозили. Он смотрит на ваше отражение в зеркале и говорит, что волосы редеют, морщины углубляются, а брови пора бы выщипать.

Внутренний рассказчик одержим временем. Он любит говорить о прошлом и будущем. Вчера, сегодня, завтра. До этого, позже, когда-нибудь.

Он любит драматизировать. Голос слишком откровенно преувеличивает и затем уверяет, что не преувеличивает вовсе. Большая часть его сообщений пестрит красочными комментариями. Он выражается метко, не в бровь, а в глаз! Воображаемые зрители на трибунах восторженно режут, вскакивая со своих мест! Внутренний рассказчик — ваш ум — приправляет события историями, смыслами и чувствами. Когда ум говорит (а он делает это постоянно), события не просто идут своим чередом — они разворачиваются с энергией, эмоциями, живописно, детально, в сопровождении лучших визуальных эффектов. Жизнь протекает с дополнительными пояснениями, скрупулезными подробностями, как значимое многомерное впечатление.

Прямым и косвенным образом голос — то есть ваш ум — соотносит все происходящее с вами. Вы — центр

его Вселенной. «Ты видел, как вчера ссорились Джеймс и Энн в комнате отдыха? Мои коллеги просто чокнутые, — говорит ум. — На их фоне я хорошо смотрюсь». Или: «В какое место я попал? Наверно, мне стоит начать прощупывать почву в других компаниях». В основном все рассуждения ума — и почти все, что его волнует, — крутятся вокруг вас, стоящего в самом центре.

Хотя рассказчик ведет повествование линейно и в черно-белой гамме, он постоянно противоречит сам себе. Он говорит: «У тебя сегодня тяжелый день, ляг поспи, ты это заслужил». А как только вы просыпаетесь, он заявляет: «Не могу поверить, что ты завалился спать посреди дня. Что это с тобой?»

Он кидается из крайности в крайность. Он говорит вам, что вы не ахти какой, вас никто не любит, что лучше помалкивать, потому что никто не хочет вас слушать. Он указывает на прошлый опыт и находит в нем доказательства своей правоты. Минуту спустя он дает вам ободряющее напутствие и предлагает массу вариантов по исправлению ситуации. «Возможно, тебе нужно выучить иностранный язык. Или проявлять больше инициативы в общении». Позже в тот же день он считает вас уверенным, свободным от сомнений человеком и душой компании. «Просто слушай меня, — говорит ум, — и все будет хорошо. Я помогу тебе добиться всего, что ты хочешь». Он создает ваши проблемы и претендует на место того, кто их решит.

Голос говорит громко и бескомпромиссно, но его самый главный фокус — оставаться невидимым. В один момент внутренний рассказчик убеждает вас, что только он несет ответственность за все хорошее, что происходит в жизни. («Ты смог подняться так высоко только благодаря своему находчивому и трудолюбивому уму».) А мгновение спустя голос начинает хитрить и притворяется, что его вообще не существует. Он убедительно говорит о том, что ваши эмоциональные переживания в данную минуту исходят от внешней жизни, и этот «внешний мир» не зависит от вашего ума. Физик Дэвид Бом\* сказал: «Мысль создает наш мир, а потом говорит: “Я этого не делала”». Ваш ум создает новые впечатления через мысли и чувства. Одновременно он заставляет вас считать, что вы ворчите из-за собаки, которая испачкала любимый белый коврик, или радуетесь, потому что сегодня пятница.

Иногда внутренний голос как будто засыпает. Вы замечали, как жизнь преобразается и воспринимается по-новому, когда в голове прекращается болтовня? Кажется ярче, богаче и полнее. Время замедляется, и ощущения обостряются. Снаружи ничего

---

\* Дэвид Джозеф Бом (1917–1992) — американский физик, философ, автор ряда оригинальных теорий и концепций, а также многих работ в области квантовой физики, философии и нейропсихологии. Фундаментальные проблемы, которыми занимался ученый, выходят далеко за пределы физики и охватывают огромный круг вопросов мировосприятия. *Прим. ред.*

не меняется, но вы *воспринимаете* все иначе — как будто неспешно смакуете кусочек изысканного блюда, обращая внимание на все вкусовые оттенки.

В другие моменты ум начинает судорожно генерировать бурный поток мыслей, каждая из которых с пометкой «срочно!», «сейчас!» или «ты должен!». Жизнь наполняется проблемами, которые необходимо немедленно решить. И вы мгновенно запрыгиваете в это беличье колесо и ни секунды не сомневаетесь, что нужно срочно что-то делать.

Я часто показываю клиентам во время сессии заводные пластиковые челюсти, чтобы продемонстрировать работу ума — внутреннего рассказчика. Представляете, как выглядит эта игрушка? Ярко-красные пластиковые десны и ровные, блестящие белые зубы. Вы заводите челюсти, и они начинают клацать зубами и скакать по столу.

Каждому знакомо ощущение, когда ум без конца перемалывает мысли, как заведенный болтает обо всем и ни о чем, пока не израсходует заряд энергии. Заводные челюсти устраивают впечатляющее шоу, но это всего лишь кусок пластика с заводом.

Клацающие челюсти придают оттенок неуважения, который мне кажется забавным и невероятно полезным. Нет ничего плохого в том, что мы много думаем и находимся «в боевой готовности», а наш ум совершает свою обычную работу. Проблемы начинаются только в том случае, если мы относимся к уму слишком серьезно. Когда мы ошибочно принимаем себя — свое

настоящее «я» — за кусок дешевого клацающего пластика.

Заводные челюсти — это механическая игрушка, которая выполняет возложенную на нее функцию.

Так же как и ваш ум.

\*\*\*

Попробуйте сегодня время от времени обращать внимание на внутреннего рассказчика. Вы замечаете, что он повторяется, говорит чересчур самоуверенно и почти механически?



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

