

КАК ИЗМЕНИТЬ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ

Познай самого себя.

Надпись в храме Аполлона в Дельфах

Познать себя — значит не только собрать вместе все мысли и чувства о самом себе и об окружающем мире. Если вы хотите увидеть по-настоящему общую картину и развить глубокое самоосознание, чтобы действительно познать себя, тогда вам придется обратиться кое к чему еще. Я собираюсь поделиться с вами весьма глубокомысленными идеями, поэтому наденьте черную рубашку-поло и сделайте эспрессо.

ЛИСТЬЯ В РУЧЬЕ

Давайте для начала вместе выполним это упражнение¹, а потом поговорим.

- Примите удобную позу, закройте глаза или удерживайте взгляд на одной точке.

- Представьте, что вы сидите на берегу неспешно бегущего ручья. По нему плывет листва. Вы можете представить этот пейзаж так, как только пожелаете.
- Следующие две минуты подхватывайте каждую мысль, которая возникает у вас в голове, помещайте ее на листик и отправляйте дальше по ручью.
- Нет разницы, позитивные это мысли или негативные, ужасные или чудесные, просто кладите их на листву, и пусть они плывут мимо.
- Обратите внимание, что часть вас создает эти мысли, помещает их на листья и составляет мнение об этом упражнении и о том, как вы его выполняете.
- Обратите внимание, что есть и другая часть вас, наблюдающая за той частью, которая занимается мыслительным процессом.
- Для внимания вполне нормально и естественно периодически блуждать. Как только вы это заметите, просто сделайте мысленную заметку и вернитесь к упражнению.
- Обратите внимание, что существует часть вас, которая может замечать, когда вы отвлекаетесь, и возвращать внимание назад к упражнению.
- Вы снова и снова будете отвлекаться — и это нормально. Просто наблюдайте, как мысли постоянно приходят и уходят, но та часть вас, которая замечает эти мысли, всегда остается с вами.

Ого, сколько пришлось наблюдать! Но давайте поговорим об этом подробнее. Я уверена, что у вас в голове мелькало множество разных мыслей — о самих себе, об упражнении, о делах, которые вам нужно сегодня сделать. Это было ваше мыслящее «я». Но вы обратили внимание, что можете *замечать* работу мыслящего «я»? Это уже такая метафизика, что у меня голова разболелась, а мы еще даже не начали. Та часть вас, которая все замечает, в обычной жизни никак не называется, поэтому давайте будем считать ее наблюдающим «я». Я думаю, вам понравится это название.

МЫСЛЯЩЕЕ «Я»²

Ваше мыслящее «я» состоит из мыслей, образов, воспоминаний, чувств и физических ощущений, которые оставляют впечатления о самих себе, других людях и мире в целом. Как вы знаете из предыдущих глав, способность обдумывать разные вещи имеет большое значение, но, если слишком сильно увлекаться этими умственными штуками, можно себе навредить. Мыслящее «я» напоминает бегущую строку внизу экрана, которую пускают на круглосуточных новостных каналах с пометкой «Главные новости». То же самое происходит у нас в уме, только с постоянным потоком мыслей и образов. Скорее всего, вы большую часть времени взаимодействуете с миром с точки зрения мыслящего «я» и идете на поводу у всего, что оно говорит вам.

НАБЛЮДАЮЩЕЕ «Я»

Здесь начинается глубокомысленная часть. Каждый раз, когда вы думаете, осуждаете, оцениваете, вспоминаете, воображаете или аргументируете, другая часть вас наблюдает за всеми действиями вашего разума. Она замечает, как вы обращаете внимание на свои мысли, наблюдает за тем, как вы что-то видите или слышите, — точно как в упражнении, которое мы с вами сделали в начале этой главы. А еще она замечает, как вы сейчас читаете. Она находится здесь прямо сейчас. Возможно, вы читаете и думаете: «Как мне нравится эта книга» или «Пустая трата денег, лучше бы я купил на них чипсы». Пока вы делаете это, ваше наблюдающее «я» замечает, как вы читаете и думаете.

Но также вероятно, что во время чтения вы обнаружите, что отвлеклись. Возможно, вы размышляете, стоит ли вам запустить стирку или съесть еще соленых помидоров (на это ответ всегда будет положительным). И когда вы заметили, что отвлеклись, и перевели внимание обратно к чтению (я надеюсь, что вы сделали именно это, а не начали отделять цветное от белого), именно ваше наблюдающее «я» выполнило для вас эту работу.

Способность получать доступ к этой части вашей личности — это ключ к развитию глубокого самоосознания и точки зрения, которая выходит за рамки изобретений мыслящего «я». Вы сможете принять абсолютное, «масштабное» мышление и сменить точку зрения. В следующий раз, когда Зоуи из отдела маркетинга попросит сделать вдохновляющее упражнение для «поис-

ка новых идей», а вы готовы скорее ткнуть себе ручкой в глаз, чем заниматься этим, спросите ее: может, вам всем лучше переключиться на наблюдающее «я»? И с этой точки зрения охватить всю картину в целом. Затем понаблюдайте за своими мыслями и суждениями, когда она с напряженной улыбкой скажет «нет». Вы даже сможете заработать дополнительные баллы на этом упражнении, если понаблюдаете, как она наблюдает за вами. Но лучше на этом остановиться, пока вас не уволили.

Когда я впервые узнала о существовании «другой» части себя, мне показалось, что у меня в голове сидит в засаде сталкер и жутковато наблюдает за мной через окна разума. Или как будто на меня смотрит Око Саурона, пока я с трудом пробираюсь через Мордор своей жизни. Но когда вы с этим свыкнетесь, то увидите, как позиция наблюдателя за внутренним миром помогает начать масштабно мыслить и принимать новую точку зрения.

КТО ЖЕ ВЫ ТАКОЙ?

Если я попрошу вас рассказать о себе, то, думаю, в ответ получу от вас серию «я-утверждений». *Я воспитываю детей. Я нейрохирург. Я старший в семье. Я аккуратная. Я тормоз. Я добрый. Я слишком много вешу. Я здоров. Я стеснительная. И тому подобное.*

Нам нужны эти истории о самих себе и ярлыки, которые маркируют наши роли, потому что они дают нам некоторое ощущение связности. Проблемы

начинаются в том случае, если мы держимся за эти ярлыки так сильно, что белеют костяшки пальцев. Мы не всегда играем те роли, которые у нас есть. Как бы мы справлялись со всем, если бы нас определяли только эти роли? Как бы мы смогли вести осознанную жизнь в согласии со своими ценностями, если бы строго придерживались ярлыков — негативных или позитивных, — которые на себя навесили?

Конечно, вы можете обезвредить мысли и принять чувства, как я вам показала. Но способность взаимодействовать с миром через призму наблюдающего «я» намного эффективнее помогает найти дорогу к стабильному самоощущению, отталкиваясь от которого вы сможете лучше справляться с жизненными трудностями.

Как вы помните из главы «Как чувствовать лучше», ваши мысли и чувства — это погода, а вы, друг мой, похожи на небо, которому ничто не может причинить вреда. Небо — это ваше наблюдающее «я». Оно стабильно, постоянно и неизменно. Многие люди, которые прошли через травмирующий опыт, говорят о связи с этой частью своего «я». Хотя им причинили физический и эмоциональный вред, внутри них всегда остается частица, которую не может искалечить этот опыт.

БУДЬТЕ ДОСКОЙ

Чтобы получше разобраться с мыслящим и наблюдающим «я», давайте рассмотрим метафору шахматной доски³.

Представьте, что вы играете в шахматы, — может быть, даже за приятным столиком в парке, где очаровательные престарелые джентльмены заседают после обеда. Негативные мысли и чувства — черные шахматные фигуры, а позитивные мысли и чувства — белые. Каждый раз, когда в голове возникает негативная мысль или ощущение в духе «я бездарный, или тревожный, или неуспешный», вы стараетесь переиграть ее, делая ход белой фигурой: «Это неправда, на самом деле я славный мальчик». На какое-то мгновение все становится в порядке. Но как только вы играете белой «позитивной» фигурой, ваш разум немедленно делает ход «негативной» черной, потому что так уж он устроен. И вы продолжаете бить черные фигуры белыми, позитивом опровергать негатив. Проблема в том, что игра никогда не заканчивается: у вас бесконечное множество фигур, а шахматная доска простирается всюду во всех направлениях. Но вы не хотели ввязываться в это — вы просто хотели сыграть партию и погулять по парку, а оказались навечно прикованными к изнурительной и бессмысленной битве со своим внутренним миром без перспективы прерваться на обед.

Вместо того чтобы, как гроссмейстер, пытаться взять верх над негативными мыслями, представьте себя не шахматистом, а шахматной доской. Вы позволяете мыслям и чувствам находиться на вас и перемещаться, но вам не нужно вмешиваться в эту битву. Вы доска — устойчивая и крепкая. Вы одновременно

принимаете состязание и наблюдаете за ним. И если вы доска, то можете заниматься другими, более значимыми для вас вещами, пока фигуры продолжают перемещаться.

ПОДРУЖИТЕСЬ С ВАШИМ НАБЛЮДАЮЩИМ «Я»

Вот хороший способ начать приспосабливаться к наблюдающему «я»⁴. В этом упражнении вместо X могут быть ваши мысли, чувства, эмоции, физические ощущения, нетерпеливые желания, физическое тело и роли, которые вы исполняете в жизни. Попробуйте выполнять его два раза в день.

1. Обратите внимание на X.
2. Существует X, и существуете вы, который замечает X.
3. Если вы можете замечать X, то вы не можете быть X.
4. X находится в непрерывном движении, постоянно меняется. Та часть вас, которая замечает X, не изменяется.

Здесь прежде всего нужно уяснить ключевые моменты: ваш внутренний мир постоянно меняется, но часть, которая наблюдает за этим, остается неизменной. И если вы все это замечаете, *то вы не можете быть этим* — вы существуете отдельно.

НЕПРЕРЫВНЫЙ ВЫ

Это упражнение состоит из трех частей — превосходная трилогия⁵. Не бросайте его — оно может стать очень мощным переживанием. Сначала прочитайте все, а потом приступайте.

Часть 1

- Закройте глаза и переведите внимание на дыхание. Понаблюдайте, как воздух поступает в тело через ноздри, опускается в легкие и снова выходит наружу. Подышите таким образом примерно две минуты.
- Когда будете готовы, вызовите болезненное воспоминание (не самое травмирующее в жизни) из детства. Возможно, это случай, когда вас отверг друг или вы попали в изоляцию. Начните замечать, что вы видите и слышите в этом воспоминании, снова став маленькими. Что происходит у вас в уме, какие мысли и переживания в нем находятся? Что чувствует ваше тело? Какие вы испытываете эмоции?
- Если вы в состоянии заметить эти мысли, ощущения и эмоции, то вы не можете быть ими.
- Эти мысли, образы, звуки, эмоции, физические ощущения колеблются и меняются, но *вы* — тот, кто наблюдает за ними, — остаетесь неизменны. Эта часть вас всегда была одинаковой и никуда не уходила.
- Теперь обратите внимание, что есть кто-то, стоящий позади ваших детских глаз. Попробуйте

почувствовать себя этим наблюдателем. Что бы вы сказали себе маленькому об этих трудностях и страданиях?

Часть 2

- Теперь вызовите в памяти еще одно болезненное воспоминание из недавнего прошлого. Как в предыдущей части с собой маленьким, обратите внимание, что происходит у вас в уме. Какие эмоции вы ощущаете? В какой части тела вы их чувствуете? Что вы видите и слышите?
- Если вы в состоянии заметить эти мысли, чувства и эмоции, то вы не можете быть ими.
- Эти мысли, образы, звуки, эмоции, физические ощущения колеблются и меняются, но *вы* — тот, кто наблюдает за ними, — остаетесь неизменны. Эта часть вас всегда была одинаковой и никуда не уходила.
- Теперь обратите внимание, что есть кто-то, стоящий позади ваших глаз. Попробуйте почувствовать себя этим наблюдателем. Что бы вы сказали себе в недавнем прошлом об этих трудностях и страданиях?

Часть 3

- Теперь начните обращать внимание на то, что происходит в вашем разуме в данный момент. Посмотрите, какие эмоции вы ощущаете и в какой

части тела они находятся. Что вы видите и слышите в данный момент?

- Если вы в состоянии заметить эти мысли, чувства и эмоции, то вы не можете быть ими.
- Эти мысли, образы, звуки, эмоции, физические ощущения колеблются и меняются, но *вы* — тот, кто наблюдает за ними, — остаетесь неизменны. Эта часть вас всегда была одинаковой, никуда не уйдет и такой и останется.
- Теперь обратите внимание, что есть кто-то, стоящий позади ваших глаз прямо в это мгновение, и он наблюдает за вашими переживаниями. Попробуйте почувствовать себя этим наблюдателем. Этот наблюдатель был с вами в детстве, в недавнем прошлом и останется в будущем.
- Какое сообщение вы бы отправили себе о боли и страданиях, которые вы испытываете прямо сейчас?

Каким вам показалось упражнение? Станным? Сильным? Тревожным? Мне, как и многим другим, в первый раз пришлось испытать все вышперечисленное, но теперь эта практика стала для меня одним из важнейших способов обращения к себе. Я нахожу успокоение в глубоком, устойчивом самоощущении, которое всегда было и всегда будет со мной.

Говорила же, что мы глубоко копнем.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Войдя в контакт с глубоким ощущением себя, вы сможете действительно познать себя за пределами ярлыков, которые сами и навешиваете. Вы сможете найти пространство подальше от контента, который постоянно генерирует разум, и в нем заняться важными вещами. Когда вы открываетесь по-настоящему безопасной и устойчивой части своего «я», в вашем распоряжении оказывается невероятно мощный источник.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

