

## ГЛАВА 1

# ПРИВЫЧКА — ПРИЗНАК ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Всем известно: когда человеку плохо, он готов на что угодно, лишь бы почувствовать себя лучше. Тот факт, что практически все, что вы делаете, обусловлено стремлением чувствовать себя хорошо, — безошибочный признак вашей природной склонности к процветанию. Это качество присуще всем людям.

Вы по своей натуре здоровы, благополучны и безмятежны. Именно поэтому желание почувствовать себя лучше вы описываете как «возвращение к норме» или «возможность снова стать самими собой». Эта сущность человека независима от его текущего состояния — все люди всегда стремятся быть психически здоровыми, довольными и свободными от деструктивных привычек.

Единственное, что препятствует этому, — мысли: то, что проплывает по экрану вашего сознания в каждый момент времени. Но движущаяся и изменяющаяся эфемерная мысль не может затронуть вашего

здоровья и ясности мышления. Она только временами затемняет их — как облака иногда скрывают солнце, но никогда не могут на него повлиять.

Когда не знаешь лучшего решения, то легко заблудиться в тумане мыслей. Если вы живете, руководствуясь происходящим в вашей голове, и не подозреваете, что благополучие и свобода от привычки лежат под хорошо знакомой временной мыслью, то легко почувствовать себя сбившимся с пути.

Будьте уверены: подобное просто невозможно. Благополучная и здоровая часть вас, совершенно не затронутая вашими мыслями, привычками и поведенческими паттернами, всегда здесь и в полном порядке.

## ВЫ ВСЕГДА ДЕЛАЕТЕ ВСЕ ОТ ВАС ЗАВИСЯЩЕЕ

В каждое мгновение вы совершаете только то, что представляется вам наилучшим. Это не означает, что выбор всегда правильный и что он непременно сослужит добрую службу, но он показывает: вы делаете все возможное с учетом своего видения ситуации.

Какая-то часть вас отчаянно стремится почувствовать себя лучше, но вы не всегда понимаете, что именно следует для этого сделать. И тут-то на сцену выходят вредные привычки, деструктивное поведение и зависимости. Равно как и медитация, ванна с пеной, катание на велосипеде, дневной сон, поедание мороженого и многое-многое другое, что предпринимают люди,

чтобы почувствовать себя лучше. Доступные варианты определяются вашим душевным состоянием, и, чтобы добиться улучшений, человек готов пойти на что угодно.

Среди тех, кто работает над избавлением от зависимости, распространена поговорка: тебя привели сюда твои мысли о том, что для тебя лучше всего. Все, что вы когда-либо делали, — это лучшее, что вы могли сделать в тот момент, исходя из вашего тогдашнего душевного состояния.

Вы не видите того, чего не можете видеть. Если вы не находите лучшего способа почувствовать себя хорошо, вы делаете то, что вам доступно, что можете. Например, вам нравятся азартные игры — и вы идете в казино. Если вы трудоголик, шопоголик или одержимы каким-то другим обсессивно-компульсивным действием — вы его совершаете. В желании улучшить самочувствие люди часто наносят себе вред, а иногда даже убивают себя, если это кажется им единственным способом достигнуть нужного результата.

Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, как много совершила в жизни вредного, ведь тогда оно казалось мне верным способом выйти на новый уровень. Будь по-другому, я бы этого не делала. Много лет назад, когда я наполняла никотином свои лёгкие и порой прикуривала одну сигарету от другой, я находилась под влиянием мысли о необходимости именно этого действия для улучшения своего состояния.

Конечно же, я знала, что курить вредно. А еще думала, что бросить слишком сложно, болезненно,

разрушительно для организма, и потому продолжала курить. Я знала, что курение не выход, но добрая доля моих мыслей в то время заставляла меня снова и снова тянуться к сигарете. А потом я бросила. Когда мое мышление изменилось, новые представления о том, что для меня лучше всего, очень быстро заставили меня перестать курить.

Привычки, от которых вы хотите избавиться, могут казаться безумными и вам, и всем вокруг, но до поры до времени они представляются вам наилучшим способом почувствовать облегчение, когда вы в нем нуждаетесь. Вас приводят к ним мысли о том, что для вас лучше всего, и когда ваша точка зрения на это изменится, изменится и ваше поведение.

## ПРИВЫЧКА КАК РЕЗУЛЬТАТ НЕПОНИМАНИЯ

Действия, обусловленные деструктивными привычками, не следует считать самосаботажем или ауто-диверсией. Вы можете отлично понимать, что ваша привычка вредна, и искренне недоумевать, почему она имеет над вами такую власть. Уверенно заявлю: вы продолжаете поступать неправильно вовсе не для того, чтобы терроризировать самого себя.

То, что часто выглядит самосаботажем, является просто ошибочной попыткой проявить любовь к себе и заботу о себе. Вы делаете все, что можете в данный момент, чтобы почувствовать себя лучше, так как

движимы любовью к себе и глубоким стремлением к собственному благополучию.

Вы поступаете так не потому, что у вас низкая самооценка, и не потому, что от природы склонны к зависимости. Просто вы угодили в ловушку повторяющейся мысли, которая не кажется вам мимолетной, — хотя на самом деле именно таковой она и является. Мысль воспринимается вами как нечто неизмеримо большее, чем она есть на самом деле; кроме того, вам кажется, будто она говорит что-то о вас как о личности. Это, конечно же, не так.

\* \* \*

У моего клиента Тодда была навязчивая вредная привычка знакомиться с женщинами онлайн, проводить с ними одну ночь и больше никогда не встречаться. Тодд вспоминал: когда он поступил так в первый раз, то испытал «прилив адреналина». Это оказалось захватывающим; такое поведение было для Тодда табу, полностью противоречило всем правилам, в которых он был воспитан, что только добавило эмоциям остроты.

Тодд стал поступать так раз за разом, пока однажды не осознал, что ощущаемый им взрыв эмоций довольно последователен. И вот уже у Тодда закрепился быстрый и удобный способ улучшить свое психологическое состояние. Он не понимал, то есть не осознавал этого, но возникшая привычка стала излюбленным способом отвлечься от любых болезненных мыслей и быстро почувствовать себя лучше.

Тодд не видел ситуацию так ясно, как я излагаю (мы вообще редко ясно видим собственные привычки), и мои объяснения здорово его ошарашили. Он не мог отрицать психических, эмоциональных и физических выгод привычки в моменты, когда шел у нее на поводу. Но при этом он чувствовал себя невероятно виноватым за свои действия. Тодд даже предположил, что у него проблемы с самоидентификацией, — иначе зачем бы он постоянно делал нечто, из-за чего чувствовал себя подавленным и виноватым?

Кроме того, он задавался вопросом: не является ли это еще одним признаком его личной природной склонности к зависимости? «Курил же я в колледже травку, — рассуждал Тодд. — И любил выпить, чтобы расслабиться». А теперь еще и это! С точки зрения Тодда, все складывалось во всеобъемлющую и очень существенную проблему.

Догадаться, почему Тодд неправильно понимал характер своей ситуации, в общем нетрудно. Он много читал и слышал о сложностях с самооценкой, о склонности к зависимости, о самосаботаже. Темы звучали на лекциях по популярной психологии, на ток-шоу, присутствовали в книгах по самопомощи и даже на университетских курсах по психологии.

Но было и гораздо более простое объяснение. Первый секс на одну ночь дал Тодду быстрый способ почувствовать себя хорошо. И когда Тодд позже повторил опыт, а потом превратил его в норму, он не занимался саморазрушением и не подпитывал собственные

страдания — просто это оказался наилучший, с его точки зрения (правда, искаженный и ограниченный), способ, чтобы их облегчить.

Попытки почувствовать себя хорошо выглядят поразному. Можно не вставать с постели, когда ты в депрессии; употреблять те или иные вещества, когда у тебя зависимость; вымещать злость на окружающих, когда ты не чувствуешь себя в безопасности. В долгосрочной перспективе подобные действия способны причинить еще бóльшие страдания, но это не означает, что они не демонстрируют присущих вам изначально, от природы, психологической устойчивости и стремления к благополучию. Как только изменится ваше состояние разума — что неизбежно, — вы увидите лучший способ бытия, лучший образ действий.

Привычка — полезный индикатор того, что ваше состояние разума оставляет желать лучшего. Она использует удивительную силу вашего мышления не на пользу, а во вред. В такие моменты нужно одно: шагнуть назад и позволить спокойному, природному состоянию разума взять верх.

Благополучие естественно для всех людей. Это то, для чего мы рождаемся, и то место, куда мы всегда — по своей натуре — будем стремиться вернуться.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

