

МИНУТЫ ШЕСТАЯ И СЕДЬМАЯ — ВРЕМЯ УКРОТИТЬ СВОИ МЫСЛИ

Есть замечательная история о женщине, которая ходит на психотерапию, потому что не может справиться с негативными мыслями, притом что жизнь ее вполне благополучна. Психотерапевт спрашивает ее, почему она застряла в негативных мысленных шаблонах, и она отвечает, что считает себя недостаточно хорошей. Психотерапевт копает немного глубже, выясняя, чем это может быть вызвано, и она сообщает, что виной всему — ее происхождение из нищей семьи. Через несколько месяцев эта женщина получает в подарок на Рождество свое генеалогическое древо; рассмотрев его, она узнает, что на самом деле принадлежит к королевскому роду, и это приводит ее в восторг. Все это время не существовало никаких реальных оснований для

тех убеждений, которые подпитывали ее негативные мысли. Каким бы ни было наше прошлое, это не имеет значения. Важно только то, в какие представления о себе верила эта женщина и в какие «факты» о себе верим мы сами.

ВЫ — ЭТО НЕ ВАШИ МЫСЛИ

Истории, которые мы себе рассказываем, часто не основаны ни на каких реальных фактах и никак не характеризуют наши человеческие качества. Нередко мы не подвергаем сомнению все те негативные обстоятельства, в которые решили верить как в правдивые.

Поэтому сейчас мы рассмотрим способы управления сферой, довольно сложной для большинства из нас, — нашими мыслями.

В третьей главе мы уже говорили о том, что активность мозга часто бывает случайной. Кроме того, у нас есть привычные мысли (шаблоны), которые со временем становятся для нас нормой. Я нередко слышу от людей:

- «Я сам себе злейший враг»;
- «Я от рождения беспокойный»;
- «Со мной ничего хорошего не случается»;
- «Я сам в этом виноват»;
- «Я недостаточно хорош».

К сожалению, эти утверждения, если они повторяются регулярно, могут развиваться в настоящие убеждения — стать самоисполняющимися пророчествами (о таких говорят: накликанные беды).

Однажды я разговаривал с Сарой, молодой женщиной, которая в 31 год умирала от рака матки, и она призналась, что хотела бы вернуть свое время. Я не понял, что она имеет в виду, и попросил объяснить. Ее ответ совершенно поразил меня. Она сказала: «Я каждый день многое отпускала бы и относилась бы к себе значительно добрее».

Поэтому я хочу, чтобы вы остановились, сделали паузу и подумали, насколько для вас актуальны слова Сары.

СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ...

Я предлагаю вам остановиться, несколько минут поразмышлять и спросить себя, действительно ли вы:

- отпускаете то, что не имеет значения;
- разумно используете свое время;
- относитесь к себе с добротой.

Запишите свои ответы на эти вопросы (помните, что правильных или неправильных ответов нет).

А теперь посмотрите на них и подумайте: какие изменения в связи с этим вы хотели бы внести в свою жизнь?

Кто командует парадом — вы или ваши мысли?

В этой главе, посвященной шестой и седьмой минутам практики «Десять минут до дзена», мы будем изучать техники из области когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Эта модель терапии основана на предположении, что наши стереотипы мышления влияют на наши чувства и поведение. Мысли же, в свою очередь, поддерживаются повседневными правилами или убеждениями, которые у нас образуются касательно нас самих, других людей и мира в целом. Эти убеждения — результат нашего опыта, и обычно на них сильно влияет бэкграунд, заложенный семьей, культурой, религией и событиями, которые происходили в нашей жизни.

Чтобы понять суть КПТ, можно представить ее в виде торта с тремя слоями:

- верхний слой — наши **мысли**: это случайные образы, истории, фантазии, которые появляются в голове, порой беспрерывно;
- средний слой — наши **убеждения**: по сути, это наши правила жизни, которые у каждого из нас уникальны; наши системы убеждений обычно базируются на наборе понятий о том, что мы *должны делать* или что нам *следовало бы сделать* (например, я не должен говорить «нет», я должен быть хорошим человеком, мне не следует расстраивать других);
- нижний слой — наши **фундаментальные убеждения**: они находятся глубоко внутри и подают сигналы, крича о нашей беспомощности или бесполезности, подвергают сомнению то, что мы заслуживаем любви, твердят, что мы недостаточно хороши.

Исследования модели КПТ показывают: меняя отношение к своим мыслям, мы оказываем позитивное воздействие на наши убеждения и на фундамент. То, что мы укладываем на верхний слой торта, капельками просачивается на средний и нижний слои. Если мысли постоянно негативные или критические, то и они пройдут сквозь фильтр и подкрепят наши негативные и фундаментальные убеждения. Если же стереотипы мышления будут гибкими (адаптирующимися), то они повлияют на убеждения более продуктивно. Возможно, вы заметили, что я избегаю термина «позитивное мышление»? Я делаю это намеренно. Я не поклонник концепции позитивного мышления, и сейчас объясню почему.

ЧТО НЕ ТАК С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Я предпочитаю термин «адаптивное мышление», потому что, на мой взгляд, такой подход приводит к более реалистичным, конструктивным изменениям. Этот термин не пытается замаскировать под сахарной глазурью трудности, которые порой подбрасывает нам жизнь. У нас бывают времена, когда позитивно мыслить о чем-то или о ком-то просто невозможно. Если человек пережил трагическую утрату, потерю близкого, то разговоры о позитивном мышлении в этом случае кажутся грубыми и бесчувственными. «Искать во всем хорошее» просто не удастся. Работая с умирающими, я часто слышал, как люди, в том числе профессионалы, пытались говорить жизнеутверждающие банальности в ситуациях, у которых счастливого конца быть просто не могло. Стимуляция нереалистичного позитивного мышления часто оказывалась непродуктивной и оставляла пациента с чувством, что он неудачник, потому что не смог победить рак или плохо искал хорошее; а вот предложение мыслить адаптивно часто срабатывало лучше. Думать о том, как прожить жизнь, ощущая себя как можно счастливее в сложившихся обстоятельствах, было намного полезнее.

Я понимаю, что в отчаянной ситуации важно найти надежду; но часто надежда заключается в том, чтобы обрести гибкость, адаптироваться и жить полной жизнью здесь и сейчас, а не предаваться фантазиям о том, что могло бы быть.

В контексте повседневности рекомендации позитивно мыслить и считать, что ты самый красивый, успешный и невероятный человек на планете, тоже могут не подойти; значительно продуктивнее фокусироваться на действительно

сильных сторонах и возможностях. Это можно увидеть на примере людей, которым с ранних лет говорили, что им уготована судьба Дэвида Бекхэма или Наоми Кэмпбелл. Опросы детей об их планах на будущее показывают, что большинство хотят стать знаменитыми, когда вырастут. Однако статистика утверждает, что добьются этого немногие. Поэтому я хочу подчеркнуть: когда речь идет о реорганизации нашего мышления, важно смотреть на ситуацию трезво, без розовых очков.

А теперь давайте вернемся к шестой и седьмой минутам практики «Десять минут до дзена», за которые мы научимся выявлять непродуктивные стереотипы мышления и понимать, какие из них можно отпустить. Чтобы добиться результата, вы должны проанализировать, на чем держатся эти стереотипы, и определить, как вы можете изменить отношение к ним.

В качестве иллюстрации я приведу историю Джимми, которому было трудно справляться со стрессом на работе. Отец Джимми часто критиковал его, запугивал и говорил ему, что он бесполезен; в их доме было много криков и споров. В результате Джимми плохо учился в школе, а позднее, повзрослев, он не чувствовал в себе уверенности и считал, что он хуже других. Начав работать с ним, я увидел три основные проблемы:

1. Катастрофическое мышление, фокусирование на худшем варианте развития событий. Каждый раз, когда Джимми не успевал выполнить работу в срок, он немедленно говорил себе, что будет уволен, хотя в его компании работники часто не справлялись со всеми

поставленными задачами и за десять лет работы его не уволили.

2. Самокритичность. Он крайне критично относился к качеству своей работы и к своей способности справляться с ней.
3. Чтение мыслей. Джимми часто неверно толковал поведение и слова своего начальника, исходя из уверенности, что тот всегда думает о нем с осуждением.

Жизненный опыт Джимми помог ему сформировать негативные стереотипы мышления и убеждения о самом себе. Он считал, что любой человек, занимающий более высокое положение, будет вести себя так же, как его отец. На самом деле перед ним были факты и доказательства, на которые он не обращал внимания, но которые, однако, показывали, что:

- он входил в пять процентов от числа лучших работников компании;
- начальник никогда не критиковал его;
- он был очень способным и хорошо справлялся с работой.

Стресс Джимми подпитывался его стереотипным мышлением и его интерпретациями происходящего, и корни этих проблем, конечно, тянулись из его прошлого. Выявляя эти стереотипы и глубже в них разбираясь, он смог начать отпускать их и научился видеть в мыслях то, чем они являлись на самом деле, — это были просто мысли, а не факты.

Часто самые большие трудности вызывают не события, происходящие в жизни, а наша интерпретация этих событий. Изучение стереотипов, которые могут работать у нас

в голове, а также умение наблюдать за ними и отпускать их — это навыки, с которыми мы обретаем огромную свободу. В ходе этих двух минут своей ежедневной практики вы будете вспоминать выявленные вами непродуктивные шаблоны, наблюдать за ними без осуждения и позволять им плыть мимо вас. Для этого необходимо уметь идентифицировать такие шаблоны, и поначалу вы, возможно, испытаете настоящий шок, увидев, насколько отдельные из них распространены и устойчивы. Поверьте, я сам был ошеломлен, когда осознал некоторые из собственных стереотипов.

Незванные мысли

Выявление непродуктивных стереотипов мышления — интересное упражнение. Их содержание может оказаться негативным или даже раздражающим, и поэтому я рекомендую вам подходить к этому занятию с чувством юмора и любопытством. Это все равно что раскрыть в себе ту сторону, о которой вы никогда не подозревали, потому что негативные стереотипы выскакивают на поверхность автоматически, и потому, несомненно, вам покажутся близкими какие-то из моделей мышления, приведенные чуть ниже. Я не встречал еще ни одного человека, который не нашел бы среди них свой вариант.

Всегда забавно наблюдать за тем, как это упражнение люди выполняют на моем мастер-классе «Десять минут до дзена». Когда я прошу поднять руки тех, кто нашел знакомые стереотипы, все смущенно переглядываются, будто сейчас «сознавшихся» арестуют за совершение преступления.

На большинстве лиц написано: «Здесь есть хоть кто-то такой же, как я?» Конечно, есть — все, кто находится в комнате! К концу дня в ответ на эту просьбу практически каждый уже поднимает обе руки.

Проблема с этими непродуктивными стереотипами заключается вот в чем: они настолько привычны и распространены, что могут восприниматься как совершенно нормальные. Негативные критические мысли выпрыгивают будто черт из табакерки, хотя на самом деле к ним должно прилагаться предупреждение от Минздрава — об их опасности для здоровья. Часто они бывают столь настойчивы и убедительны, что мы сначала прислушиваемся к ним, а потом прилагаем немалые усилия, чтобы от них избавиться; они же после этого возвращаются с новыми силами. Так работает наш мозг. Если вы пытаетесь что-то оттолкнуть, процессы в мозге будут возвращаться к этому объекту, пока он не получит необходимое внимание. Однако решается эта проблема просто. Перестаньте убегать от своих мыслей. Они не причинят вам вреда. И они — это не вы.

ЧТО ГОВОРЯТ КРИТИКИ В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ

На одном из моих мастер-классов одной из участниц никак не удавалось установить связь со своим состраданием.

Я спросил, как звучит голос ее сострадания в тот момент, когда у нее возникают сложности, и она ответила: «Он на меня кричит: “Побыстрее, глупая корова!”». Группа рассмеялась, а она добавила: «Вы еще не слышали, что выдает мой критикующий голос, когда разойдется!»

Думаю, все мы способны представить себе это, и я не сомневаюсь: у каждого читателя есть личный критик, ждущий за углом и готовый напасть при первой же возможности.

Не берите призы-ловушки

Говоря о критикующем голосе, я предпочитаю использовать аналогию. Многие из вас могут помнить телепередачу The Generation Game* («Игра поколений»), в которой конвейер вез призы, а участникам нужно было запомнить их, чтобы выиграть. Среди них всегда были чайник, плюшевая игрушка и набор чемоданов. Думаю, наш ум в чем-то похож на этот конвейер, на котором всегда присутствует несколько вечных фаворитов: самокритика, самооуждение и самоуничтожение.

В отличие от призов в телепередаче, призы на конвейере ума — это ловушки. Все мы склонны строго судить себя, и во время ежедневных десяти минут практики вы будете работать над тем, чтобы отучиться это делать и впредь доверять себе и верить в себя, зная, что вы заслуживаете большего. Успокоенный ум сам по себе не решает проблемы, просто потому что ум не бывает спокойным всегда и жизнь не бывает всегда ровной. Куда важнее то, как мы воспринимаем себя, когда возникают бури в голове или в жизни.

* The Generation Game — популярное британское шоу канала BBC One, где четыре команды (каждая состоит из двух человек, принадлежащих к разным поколениям одной семьи) участвуют в различных играх в надежде выиграть призы. Выходило в эфир с октября 1971-го по апрель 2002 года. *Прим. ред.*

Во время десяти минут практики вы отважно встретитесь со своими стереотипами мышления и особое внимание уделите тем, которые создают больше всего проблем. Они будут меняться изо дня в день, но ваша главная задача — уметь определять, что происходит, чтобы со временем привыкнуть с иронией говорить: «О, вот и снова мой строгий судья». Шаблоны мышления похожи на старых друзей, которых можно не воспринимать всерьез, когда они начинают над вами шутить. Подчеркну: они вам не враги. Им просто нужно ваше внимание. А ваша основная цель — научиться обращать на них внимание и отпускать. В сущности, речь идет об умении осознанно реагировать на свои мысли.

ЧАСТЫЕ ГОСТИ

Теперь я хочу представить вам шесть главных шаблонов мышления, которые, по моему опыту, создают людям больше всего трудностей. У вас могут быть другие шаблоны — не бойтесь добавлять их в список. Я дал этим шаблонам характерные имена, которые точно отражают их сущность. Будто персонажи в пьесе, они иногда выходят на сцену. Давайте же посмотрим на этих главных героев непродуктивного ума.

Строгий Судья

Осуждающее критическое мышление выматывает, потому что самообвинения не прекращаются. У этого стереотипа строгие интонации, он постоянно доказывает вам, что это

вы во всем виноваты, что вам следовало все предусмотреть, не допустить того, что произошло. Обычно Судья несправедлив; даже наоборот, у него крайне предвзятые взгляды, и указывает он всегда на одного виновника — вас. Типичные для этого стереотипа мысли звучат так:

- «Ты никогда не можешь сделать правильно»;
- «Как ты мог такое допустить?»;
- «Я говорил, что так и получится, — впрочем, как всегда у тебя»;
- «Ты никогда не научишься этому»;
- «Ты бесполезный, жалкий и слабый».

Генерал Армии

У Генерала Армии во всем должен быть порядок, и на первом месте у него стоят всевозможные «должен» и «следует». Он составил множество правил о том, как вам следует себя вести, и о том, что вы должны сделать, — только соблюдая их, вы докажете, что достойны симпатии и любви. Список этих правил бесконечен и совсем не дает возможности мыслить гибко. Интонации строгие, требовательные, без тени сочувствия — вы должны вытянуться по стойке смирно и выполнять приказы. Типичные для этого шаблона мысли такие:

- «Ты должен угождать людям, иначе тебя отвергнут»;
- «Ты должен быть хорошим человеком»;
- «Ты должен сначала думать о других»;
- «Ты должен быть успешным и не ошибаться»;
- «Тебе не следует ожидать многого».

Королева Драмы

Когда в игру вступает Королева Драмы, включается чрезмерно энергичное, драматическое, катастрофическое мышление. На доказательства мало кто смотрит, рациональное мышление отходит на задний план. Все превращается в катастрофу, все идет не так. Кто-то должен успевать вытирать пот с вашего лба — поскольку в любой момент вы можете упасть от напряжения. Свойственные этому шаблону мысли:

- «Ты не справишься»;
- «Всего слишком много»;
- «Это будет настоящей катастрофой»;
- «Все пойдет не так»;
- «Теперь все испорчено».

Телепат

С этим стереотипом выводы делаются очень быстро, и один плюс один легко могут в сумме дать двадцать три. Странное выражение на лице начальника во время совещания означает, что он считает вас бездарностью. Один взгляд, брошенный вашей девушкой или парнем, мужем или женой, — и вы уже понимаете: они собираются разорвать отношения. Типичные для этого стереотипа мысли:

- «Что значил этот взгляд?»;
- «Он думает, что я бесполезен»;
- «Я знаю, что все идет не так»;
- «Он игнорирует меня неспроста»;
- «Какой в этом смысл?».

Мусорщик

С появлением этого шаблона вы избавляетесь от всего конструктивного, полезного или продуктивного. С вами не может случиться ничего хорошего, поскольку вы не заслуживаете этого. Зачем ждать хороших событий? Этот голос посоветует вам сосредоточиться на негативном и избавиться от всего остального. Для этого шаблона характерны следующие мысли:

- «Не трать время зря»;
- «Все равно не получится»;
- «Да, я знаю, но...»;
- «Я этого не заслужил»;
- «Ничего хорошего со мной не случается».

Терминатор

«Безжалостность» — только это слово подходит к данному стереотипу, когда он впервые возникает у вас в голове. Мыслительной деятельности при нем почти нет — все заключения уже сделаны, и вам просто сообщают, что вы глупый, никчемный, недостойный, грязный, плохой, уродливый и так далее. Его голос строгий и жестокий, и, слыша его, вы себя обесцениваете и разрушаете. Типичные для этого стереотипа мысли:

- «Я отвратителен»;
- «Я недостойн»;

— «Я глупый неудачник»;

— «Я никому не нужен»;

— «Я все провалил».

Что-то из этого кажется вам знакомым?

Теперь еще раз перечитайте описания непродуктивных шаблонов мышления и спросите себя: стали бы вы так разговаривать с тем, кого любите? Осмелились бы вы сказать дорогому вам человеку, что он никчемный и некрасивый, что он неудачник, ни с чем не справляется и не заслуживает ничего хорошего?

Скорее всего, вы ответите «нет», поэтому позвольте мне задать вопрос: если вы не разговариваете так с людьми, которые вам дороги, то почему вы поддаетесь подобным мыслям о себе самом?

Иногда истории, которые рассказывает нам ум, оказываются жестокими и безжалостными. Научившись отстраняться от них, вы начнете добрее и с большим сочувствием относиться к себе и своим мыслям. Помните, что мыслительные шаблоны — это результат привычки, и, как правило, находится мало доказательств, подтверждающих их верность. Вы — не ваши мысли. И то, как вы относитесь к своим мыслям, по-настоящему изменит вашу жизнь.

В практике «Десять минут до дзена» мы воспринимаем мысли как гостей и выделяем для них время. Мысли перестают быть врагами, они вызывают у нас любопытство и дружеские чувства. Они больше не прячутся, не подавляются, мы не сражаемся с ними. Они становятся частью нашего

опыта, и мы знаем, что они будут приходить и уходить, как облака на небе. Со временем вы запомните: что бы ни происходило у вас в голове, за облаками всегда есть синее небо.

Вы — не ваши мысли.

И то, как вы относитесь к своим мыслям,
по-настоящему изменит вашу жизнь.

СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ...

Отслеживание мыслей

Шаг 1. Составьте список всех мыслительных шаблонов из перечисленных выше, которые вам свойственны, и запишите мысли, которые у вас возникают, когда они проявляются. Если у вас есть и другие стереотипы, не упомянутые здесь, добавьте их и дайте им характерные имена.

Шаг 2. Какими бы ни были ваши ключевые стереотипы, выделите сейчас время и подумайте, имеются ли доказательства правдивости этих мыслей. Например,

7. МИНУТЫ ШЕСТАЯ И СЕДЬМАЯ — ВРЕМЯ УКРОТИТЬ СВОИ МЫСЛИ

в вашей голове сидит сильный Строгий Судья, который говорит, что вы во всем виноваты. Какие факты подтверждают его правоту? Возможно ли, что он лжет? Как может звучать альтернативная мысль?

Перечислите каждый шаблон, который вы определили в шаге 1, а затем приведите доказательства того, правда это или ложь.

Например:

Мысль Строгого Судьи

«Все плохое, что происходит в моей жизни, — полностью моя вина».

Доказательства того, что это правда

«Я не могу найти никаких доказательств тому, что это все — моя вина. Случились неприятные события, но не я их спровоцировал».

Доказательства того, что это ложь

«Эти плохие события происходили против моего желания. Наоборот, я всегда прилагаю все усилия, чтобы их предотвратить».

Альтернативная мысль

«В моей жизни произошли неприятности, за которые я не отвечаю».

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА МЫСЛЯМИ В ПРАКТИКЕ «ДЕСЯТЬ МИНУТ ДО ДЗЕНА»

До сих пор в этой главе мы разбирали, каким образом можно создать дистанцию между вами и вашими мыслями и затем выявить проблематичные стереотипы, в которых вы застряли. Эти стереотипы необходимо определить, прежде чем вы перейдете к следующей части ежедневной практики «Десять минут до дзена».

В ходе ежедневной практики я рекомендую вам выполнять упражнения шестой и седьмой минут с закрытыми глазами и структурировать тренировку так, как я здесь описал, разделив на два этапа и отведя примерно по минуте на каждый.

1. Сначала намеренно вызовите в мыслях непродуктивные шаблоны и приветствуйте их как гостей. Поскольку вы уже рассмотрели доказательства, которые опровергают многие из них, вы инстинктивно будете знать, что нужно отпустить. Мои слова звучат странно, но поверьте: переводя эти шаблоны в осознание настоящего момента, вы ослабляете их. Если ваши мыслительные шаблоны затянут старые знакомые песни, вы можете просто наблюдать за ними и отпускать их, следя за тем, как они тают. С помощью

ежедневной практики «Десять минут до дзена» вы создаете новые отношения со своими мыслями, и они все меньше будут пугать и подавлять вас. Кроме того, вы также создаете новые нейронные связи и, по сути, переходите от жестких шаблонов к более адаптивным, отважно встречаясь лицом к лицу с задирой, в которого порой превращается ваш ум.

2. После этого просто посидите со своими мыслями и наблюдайте за ними в целом — как будто смотрите фильм или глядите на плывущие по небу облака. Они приходят и уходят. Не взаимодействуйте с ними, не обдумывайте их и не пытайтесь их изменить. Просто наблюдайте. Наблюдать за бурлящим сознанием — все равно что следить за озорным ребенком. Когда ребенок замечает, что на него смотрят, он меньше балуется, и наш ум реагирует похожим образом. Активность автоматически снижается, и мы переходим от автопилота к большей осознанности настоящего момента, что в конечном счете приносит ощущение покоя.

Если такая работа с мыслями кажется вам полезной, проведите ее несколько раз:

Шаг 1. Осознанно вызовите свои негативные мыслительные шаблоны.

Шаг 2. Понаблюдайте за своими мыслями в целом.

Теперь я рекомендую вам отработать первые семь минут практики целиком, медленно и с той скоростью, которая вам удобна.

Краткое содержание:

1. Остановка.
2. Наблюдение.
3. Достижение пространства покоя.
4. Осознанное дыхание.
5. Управление мыслями.

В следующей главе мы изучим восьмую и девятую минуты и придем к большей внимательности.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)