

ГЛАВА 2

МЫСЛИТЕЛЬНАЯ ЗАЦИКЛЕННОСТЬ

*«Я одержим тем, что ранит меня
больнее всего»*

Вы когда-нибудь замечали, сколько времени проводите за размышлениями, что пошло не так, идет не так или пойдет не так? Если ответ «много», то вы нормальный человек, как бы странно или плохо это ни звучало. По результатам одного из исследований Национального научного фонда США*, за день людям в голову приходит около 60 000 мыслей [4]. Дипак Чопра называет еще более впечатляющую цифру: между 60 000 и 80 000 мыслей в день [5]. К тому же, согласно исследованию, 80% этих мыслей негативные и 90% — повторяющиеся, то есть мы вновь и вновь думаем об одном и том же [6]. Странно, но чем негативнее мысль, тем больше мы склонны цепляться за нее и возвращаться

* Национальный научный фонд США (англ. National Science Foundation, NSF) — независимое агентство при правительстве США, отвечающее за развитие науки и технологий. *Прим. ред.*

к ней. Произведя простые вычисления, вы увидите, какое это множество негативных и повторяющихся мыслей.

Когда мысль появляется, мы мгновенно следуем за ней туда, куда она нас зовет (или заводит угрозами). Этот зов для нас все равно что обязательство, и мы прыгаем за ним на борт, не задумываясь, куда направляется лодка. Между тем мышление может повести нас в опасное путешествие по темным закоулкам сознания.

Каждое утро Памела просыпается внутри того, что она называет осиным гнездом. Не успевает она открыть глаза, как в голове начинают роиться мысли, точно «множество ядовитых ос» — бесконечный поток проблем, которые предстоит решить, ситуаций, которые могут пойти не так, и задач, которые нужно выполнить. Свой день она начинает в состоянии тревоги, ужаса и перегрузки — она даже не успевает встать с кровати. «Меня как будто окутывает рой пчел, мысли жужжат вокруг и внутри меня». Разум словно пробуждается и выплескивает всю энергию, которую накопил за восемь часов сна. Придя в сознание, он начинает яростно генерировать мысли и утверждаться в позиции главнокомандующего.

ЭВОЛЮЦИОННАЯ ФУНКЦИЯ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

На эволюционном уровне наша концентрация на негативных мыслях связана с инстинктом выживания.

По словам психолога доктора Рика Хансона*, у нашего внимания есть склонность обращаться к негативу. Негативная информация стимулирует большую активность мозга и более сильную реакцию, чем позитивная информация той же интенсивности. Кроме того, наш мозг улавливает негативную информацию лучше, чем положительную. В попытке защитить нас мозг преувеличивает угрозы, недооценивает наши способности и силу и преуменьшает наши шансы справиться с трудностями. «Мы подобны липучке, когда речь заходит о негативных переживаниях, и тефлону — когда о положительных», — говорит Хансон, и это значит, что мы размышляем, помним и беспокоимся обо всем, что идет не так или плохо. И в то же время мы склонны забывать, недооценивать и минимизировать все хорошее [7]. Очевидно, что нам труднее отказаться от негативных мыслей после того, как они к нам приклеились.

Проблему осложняет тот факт, что негативные переживания занимают в нашем мозгу больше места, чем положительные. Доктор Джон Готтман**, специалист в области отношений, обнаружил, что на каждое негативное взаимодействие внутри пары требуется пять

* Рик Хансон (р. 1949) — американский нейрофизиолог, доктор философии, научный сотрудник Калифорнийского университета в Беркли и преподаватель медитации. *Прим. ред.*

** Джон Готтман (р. 1942) — профессор психологии в Вашингтонском университете, входит в список «Десять самых влиятельных терапевтов», составленный Psychotherapy Networker. Автор 190 опубликованных научных статей, а также автор и соавтор сорока книг. *Прим. ред.*

положительных, чтобы вернуть взаимоотношения в доброжелательное русло. В плане влияния на нас позитивное относится к негативному как пять к одному — силы неравны, это очевидно [8].

На протяжении миллионов лет живым существам приходилось решать, концентрироваться ли им на том, чтобы получить желаемое, или на том, чтобы избежать потенциальной угрозы. Хансон называет этот механизм «погнаться за морковкой или уклониться от палки» [9]. Когда речь идет о том, чтобы избежать вымирания, «уклониться от палки» может быть лучшим выбором. В конце концов, если сегодня мы упустим морковку, то наверняка завтра найдем другую, а если не уклонимся от палки сегодня, то никакого завтра не будет. С точки зрения эволюции логичнее, чтобы наше внимание было сфокусировано на том, что фактически или потенциально может прекратить наше существование.

СОВРЕМЕННЫЕ ОПАСНОСТИ ИНОГО ТОЛКА

Наше понимание того, что представляет собой опасность — «палку», — сильно изменилось со времен господства простейших организмов. В современном мире (в бóльшей его части) угроза умереть в лесу от удара палкой уже неактуальна. В эпоху, когда на полке местного супермаркета стоит 412 видов готовых завтраков, потребность выжить биологически сменилась потребностью выжить психологически. Теперь мы ищем

защиты от психологической смерти. Наш разум круглые сутки работает над тем, чтобы оградить нашу самооценку и наше эго от травм и уничтожения. После того как настоящие морковки и палки исчезли, потенциальная угроза переместилась в сферу нашей идентичности. Теперь под угрозой история о том, кто мы есть, которую мы сами себе рассказываем. Мы постоянно начеку и продумываем сценарии, которые бы застраховали нас от любых травматичных для самооценки ситуаций. Я уверена, что, пока мы жили в лесу, нам нужно было уворачиваться от многих и многих палок, но сейчас, в современном мире, потенциальные угрозы для нашего эго не поддаются счету. В итоге гипербдительность мозга кажется неизбежной в ситуации, когда нам нужно сохранить наше психическое и эмоциональное здоровье.

На самом базовом уровне мы возвращаемся к негативным мыслям, потому что пытаемся превратить негативный опыт в нечто более позитивное — по сути, переиграть ситуацию заново. Наш разум возвращается к одному и тому же в попытке переписать нежелательный опыт на желанный, восстановить нашу самооценку и эмоциональное равновесие. Если мы просто чуть лучше разберемся в негативной ситуации, осознаем свою проблему, потратим на нее больше времени, то в итоге сможем ее устранить или хотя бы почувствовать себя лучше. Мы крепко держимся за нашу боль, чтобы разобратся, как заставить ее исчезнуть. Мы убеждены, что ответ существует внутри каждой негативной ситуации,

и если докопаться до него — с помощью мыслей, — то он освободит нас от боли.

БОЛЕЗНЕННЫЙ ПАРАДОКС ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Парадоксально, но привязка к страданиям — это способ позаботиться о себе. Мы убеждены, что решение придет к нам откуда-то из-под завалов проблемы. Но обычно приходят только очередные страдания... а мы попадаем в ментальные зыбучие пески и увязаем все глубже в поисках неуловимого освобождения.

К тому же, постоянно думая о болезненных ситуациях, мы начинаем чувствовать, что наша боль важна, что она бы не случилась без причины и что нам необходимо выучить этот урок. Мы не желаем переводить фокус внимания с «больной мозоли», потому что в таком случае мы как будто закроем глаза на нашу боль и, как следствие, на нас самих. Мы держимся за свои страдания, чтобы дать им признание. Одна из моих клиенток, Морган, говорила: «Отворачиваться от боли — это так больно. Даже еще больнее, чем думать о ней или чувствовать ее». Когда мы думаем о том, чтобы переступить через боль и идти дальше, мы испытываем величайшую грусть, словно принимаем решение не обращать внимания на раны и отвернуться от их сути, от своей сути. Нам кажется, что если мы перестанем думать тяжелые мысли, то это будет равносильно утверждению, что боль ничего не значит или, еще хуже, что она ненастоящая.

Размышления позволяют ответить на страдания сочувствием, которого мы часто не получаем от тех, от кого больше всего его ждем, от тех, кто, по нашему мнению, стал причиной боли или должен о нас заботиться. Может показаться, что если мы перестанем обращаться к боли, то двинемся дальше прежде, чем ее услышат, поймут или успокоят. В этом случае наше внимание (в форме мыслей) может восприниматься как бальзам на раны.

К тому времени, когда Шэрон потеряла ребенка в автокатастрофе, мы были знакомы уже давно. На протяжении следующих десяти лет при каждой нашей встрече она говорила о своем ребенке и о том, что не может жить без дочери. После несчастного случая она испытывала невыносимую боль. А как же иначе? В какой-то момент я с глубочайшим состраданием спросила ее, кем бы она была, не крутись ее мир ежесекундно вокруг произошедшей трагедии. Она ответила, что не хочет быть никем другим. Она не хотела идти дальше. Если бы она не думала о своей дочери, ее бы не существовало, а Шэрон не могла допустить этого, она бы не выжила в таком случае. Она без обвиняков сказала мне, что лучше будет страдать каждый миг своей жизни, чем отпустит боль. Для Шэрон страдания не могли закончиться. Она не допустила бы этого. Никогда.

Вы можете держаться за свои страдания, потому что не готовы оставить прошлое в прошлом. Вы можете чувствовать, что не готовы отпустить боль вместе со всем ее наполнением и потерять надежду на то, что прошлое

может стать лучше. Мы возвращаемся к болезненным мыслям и воспоминаниям, чтобы вернуться к себе, к самым основам нашего самовосприятия. Боль способна стать чем-то глубоко знакомым. Может быть, она была с нами во время нашего детства. Боль способна по-своему успокаивать: мы знаем ее — это состояние, уже ставшее нам родным. Боль как прочувствованный опыт имеет вес и глубину, которые заземляют и даже утешают, — в противовес счастью, которое может ощущаться как нечто легкое, эфемерное и недолговечное, не имеющее под собой оснований. Многие неосознанно воспринимают боль как состояние более безопасное, чем счастье.

Итак, мы выяснили, что можем концентрироваться на боли из желания помочь себе, но мы также должны осознать, что на практике это бесполезно. Нужно уделить должное внимание ранам — этот шаг никто не может пропустить, — а также отследить, когда вы *в достаточной мере* приняли и прочувствовали боль, признав ее. Вы не обязаны жить *в* или *исходя из* своей боли, чтобы осознать ее или позаботиться о ней. Боль заявит о себе сама, когда это будет необходимо. В соответствующей ситуации она возникнет естественным образом, но вы не обязаны думать о боли непрерывно, пока она не вспыхивает сама по себе. Вам не нужно погружаться в страдания только затем, чтобы доказать их значимость.

Упражнение. Мышление помогает или причиняет боль?

Эта практика поможет вам распознать, когда вы начинаете упиваться собственной болью и страданиями и бесконтрольно, по привычке бередите свои раны. Каждый из нас должен решить, когда действительно пора остановиться.

1. В следующий раз, когда вас захватят болезненные воспоминания или навязчивые мысли, отвлекитесь на миг от всех дел и положите руку на сердце. Почувствуйте, какая доброта сокрыта в этом простом жесте, как вы даете свободу собственному сердцу. Сделайте глубокий вдох.
2. Спросите себя — с любопытством, но без осуждения: «В достаточной ли мере я принял(а) страдания, которые причинила мне конкретная ситуация?» Если нет, то уделите себе некоторое время, отнеситесь к себе с пониманием и сочувствием. Напомните себе, что страдания имеют значение. Скажите это вслух.
3. Затем спросите себя, утихает ли ваша боль, когда вы вновь проигрываете в голове эту ситуацию: вспоминаете все обстоятельства, вскрываете раны, репетируете, как ответите тому, кто вас обидел. К вам приходит решение? Меняют ли размышления то, что произошло? Вы чувствуете себя лучше? Если да, то, разумеется, продолжайте, если нет, то позвольте себе остановиться.

Отказ от мучительных мыслей может показаться неправильным, жестоким и даже травмирующим, но в большинстве случаев это именно то, что вам следует сделать, чтобы почувствовать себя лучше. Поэтому позаботьтесь о себе по-настоящему и выполните это упражнение; найдите время и дайте себе шанс успокоиться.

Поначалу может казаться, что вам приходится собирать всю волю в кулак, крепиться и отрывать внимание от мучительных мыслей так, словно вы срываете повязку с глубокой раны. Но каждый раз, когда вы подобным образом смещаете фокус внимания и сознательно отказываетесь от боли и взаимодействия с тягостными мыслями, вы совершаете три важных дела:

- ослабляете привязанность к негативу и страданиям;
- прокачиваете условную мышцу, с помощью которой переключаете внимание;
- вырабатываете понимание себя как кого-то, отличного от мыслей, способного быть с мыслями, взаимодействовать с мыслями, но не ассоциировать себя с ними и не растворяться в них.

Нам больно даже не от самой боли, а от мысли, что придется оставить боль позади; страдания причиняют нам мысли, а не уход от боли или его последствия. Что бы разум нам ни нашептывал, но, отрывая внимание от боли, мы не чувствуем себя брошенными,

покинутыми или никчемными, а ведь именно этого мы так боялись. Мы не скучаем по негативным мыслям. Оказывается, что, когда мы не держимся за боль, она не цепляется к нам.

Страдание остается позади, но не так, как мы это представляем, не как брошенная собака на обочине дороги. Отказаться от мыслей о боли — не значит отказаться от боли. Что бы вы ни пережили, весь ваш опыт и все ваши эмоции стали частью вас, вплелись в ткань вашей личности. И ваша личность, та самая, что отказывается от гнетущих мыслей и возвращается в настоящее, уже хранит в себе опыт, за который вы так отчаянно цеплялись. Чтобы боль осталась с вами, вам не нужно постоянно напоминать себе о ней. Боль не страдает от того, что вы перестанете строго относиться к ней. Она не ждет вас на обочине дороги, чтобы вы вернулись и подобрали ее.

Когда вы не идете на поводу у тяжелых мыслей, жизнь начинает в буквальном смысле удивлять вас. Мы живем настоящим и открыты новым ощущениям. Облегчение, которого мы так жаждем, находится прямо у нас под носом. Один мой друг сказал: «Кто бы мог подумать, что только я сам выбираю: сказать “нет” боли и “да” — настоящему... что решение будет таким простым и однозначным». Нередко мы проводим целую жизнь в поисках способа исправить прошлое, чтобы получить разрешение шагнуть в настоящее, и вдруг выясняется, что никакого разрешения не требовалось вовсе. Эта парадоксальная трагедия печальна до смешного.

РАНЫ МОГУТ ПОДМЕНИТЬ НАШУ ЛИЧНОСТЬ

Разговор о нашей привязанности к боли нельзя считать завершенным, пока мы не упомянули о боли как о части нашей идентичности. Боль крепко переплетена с нашим пониманием того, кто мы есть. Все, с чем мы столкнулись, что преодолели и пережили, наши тяготы, трудности, печали и потери, наши шрамы делают нас нами. Преодоление трудностей действительно меняет нашу личность. Страдания впечатываются в нашу нервную систему, мозг и сердце. Однако негативный опыт занимает непропорционально большое место в нашей системе восприятия себя. Мы глубоко привязаны к истории наших страданий, мы любим нашу боль и черпаем гордость, силу и утешение в том, что выстрадали. Боль определяет нас, это плоть нашего «я». Определять себя через боль кажется чем-то естественным, поэтому при мысли о том, чтобы закончить роман с болью, вам может показаться, что вам предстоит лишиться самой своей сути.

Спросите себя: «Чего я боюсь в случае, если я перестану напоминать себе о боли, о том, что я пережил(а)? Кем я буду без моих страданий?»

Вы можете выполнить это упражнение письменно, если вам удобно (лучше писать от руки, а не печатать).

По словам Джима, его мать была «строгой и равнодушной, ей бы и в голову не пришло хвалить меня или развивать мои таланты». С точки зрения Джима, она никогда им не гордилась и ничего ей в нем не нравилось. Во взрослом возрасте он часто думал и говорил о том, что в его жизни не было заботливой матери.

Со временем Джим придумал себе устойчивую легенду, над которой так много размышлял и с помощью которой объяснял все свои неудачи в жизни. По отношению к себе и остальным он вел себя как человек, которого не поддерживали и не хвалили, который мог бы добиться намного большего, который мог бы реализовать свой недюжинный потенциал, — если бы только его поощряли. Джим заперся в роли человека, который не получил того, в чем нуждался и чего заслуживал.

Обратив внимание на то, сколько времени Джим посвящал размышлениям о матери и своих потерях, я спросила его: «От чего вам придется отказаться, если вы забудете всю эту историю, выйдете из роли *того* человека, если в настоящем перестанете думать о взаимоотношениях с матерью в прошлом?» Его ответ, прозвучавший после минутного размышления, был исчерпывающим и точным: «А кем я буду, если не тем человеком, которого не любила родная мать? Или еще хуже, что мне делать, если выйдет, что это я *был в ответе* за реализацию своего потенциала?» Он сказал это с улыбкой, но мы оба понимали, какая суровая правда кроется в этих словах.

Упражнение. Кто я сейчас?

В течение одной беседы или даже целого дня попытайтесь открыться жизни как человек без истории, без багажа из прошлого. Отметьте для себя, что это значит — жить без истории, без заранее установленного понимания того, кто вы есть и что с вами было. Откажитесь от того, что было «прежде», пусть останется только «сейчас». Отметьте, кем вы являетесь (или становитесь) в отсутствие вашего прошлого. Отметьте, что вы чувствуете, освободившись от собственной предыстории.

Когда мы перестаем ежесекундно напоминать себе, кто мы есть и как к этому пришли, мы нередко с удивлением открываем много нового. Наша личность оказывается не такой, какой мы ее считали и какую постоянно мысленно рисовали себе. Без тяжелого пальто предопределенного «я» настоящее внезапно оказывается легким, обнаженным, живым и переполненным возможностями. В итоге мы можем воспринимать текущую ситуацию без шор нашего прошлого.

ЗАНЯТЬ СЕБЯ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ МЕНТАЛЬНЫЙ СУРРОГАТ

И может быть, в первую очередь нас тянет к трудностям потому, что они занимают наш разум. Проблема означает деятельность, задачу, карт-бланш на воспроизведение неограниченного количества мыслей, и все

это в героической попытке помочь нам отыскать решение. Дать разуму проблему — все равно что бросить собаке кость. Разум сразу же принимается ее анализировать, размышлять над ней, играть с ней, придумывать список за и против, говорить о ней и пережевывать ее до тех пор, пока мы ему это позволяем (а это обычно довольно долго). По мнению разума, нет ничего более веселого и воодушевляющего, чем большая сочная проблема. Если бы разум праздновал Рождество, он бы попросил Санту привозить ему полные сани проблем! Каждый день!

Но когда у нас все хорошо, то разуму нечем себя занять, нечего решать. Мы можем думать о том, как у нас все хорошо, и, может быть, даже о том, как мы за это благодарны, но кроме этого разуму практически нечего делать со счастьем и спокойствием. Оказавшись лицом к лицу с благополучием, разум становится дерганым и взвинченным и быстро придумывает план. Вскоре мы оказываемся с новой костью в зубах, усиленно размышляя над тем, как защитить свое благополучие от потенциальной угрозы или краха. Мы думаем, что будет, когда белая полоса закончится, как плохо нам станет. И тогда мы можем начать думать обо всем, что нужно сделать, чтобы белая полоса продолжалась. Это дорога без конца, кость, которая распадается на мириады маленьких косточек. И отличная новость для разума, так как он остается при делах, с полной занятостью.

По мере того как мы знакомимся со своими мыслями, важно не демонизировать их наличие. Мысли — это

просто часть человеческого бытия. Они не могут не существовать. В том, что они есть, нет вины ни их, ни нашей. Даже негативные мысли являются всего лишь заблуждением в попытке защитить, оградить и направить нас. Пусть в своем стремлении они могут завести нас совершенно не туда и даже навредить нам, мы все равно можем отследить, что большая часть наших мыслей продиктована желанием обеспечить нам благополучие и безопасность. Парадокс, но изменение наших взаимоотношений с мыслями подразумевает проявление сострадания к тому самому явлению, от которого мы в то же время должны отделиться и освободиться.