

навязчивые мысли

как прекратить бесконечный
внутренний монолог,
избавиться от негативных
установок и обрести
душевное спокойствие

НЭНСИ КОЛИЕР

«Читайте эту книгу
и обретите свободу
творить собственную
реальность».
Дипак Чопра

МИО

УДК 159.962.7

ББК 88.9

К60

На русском языке публикуется впервые

Колиер, Нэнси

К60 **Навязчивые мысли: как прекратить бесконечный внутренний монолог, избавиться от негативных установок и обрести душевное спокойствие / Нэнси Колиер ; пер. с англ. Д. Смирновой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 224 с. — (Психологический тренинг).**

ISBN 978-5-00195-119-3

Как избавиться от навязчивых мыслей и справиться с тревогой, которую они вызывают? Психотерапевт с двадцатипятилетним опытом работы Нэнси Колиер предлагает инструменты и упражнения, основанные на практике осознанности и терапии принятия и ответственности (АСТ), благодаря которым вы научитесь наблюдать за своими мыслями и отделять себя от них, сможете прекратить бесконечный внутренний монолог, встретиться со своими сложными чувствами и начать управлять ими.

Книга станет надежным помощником для всех, кто хочет изменить свою жизнь, изменив мышление.

УДК 159.962.7

ББК 88.9

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00195-119-3

Copyright © 2021 by Nancy Colier

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

Моим девочкам, Джулиет и Гретхен

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Предисловие	9
	Введение. Зависимые от мыслей	13
Глава 1	Осознанность: меняем свое отношение к мыслям	33

ЧАСТЬ I. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Глава 2	Мыслительная заикленность	53	<i>«Я одержим тем, что ранит меня больше всего»</i>
Глава 3	Самокритика и негативное мышление	69	<i>«Что со мной не так?»</i>
Глава 4	Обиды, гнев и обвинения	86	<i>«Что не так со всеми остальными?»</i>
Глава 5	Тревожность, беспокойство и катастрофизация	103	<i>«Что, если все пойдет не так?»</i>

ЧАСТЬ II. ИНСТРУМЕНТЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ

Глава 6	Отделиться от навязчивых мыслей	121
Глава 7	Открыть свое «я», которое больше, чем мысли	142
Глава 8	Вернуться к жизни, которую потеряли	161

ЧАСТЬ III. ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЫ

Глава 9	Мудрость незнания	181
Глава 10	За гранью мыслящего «я»	197
Глава 11	Долго и счастливо: мысли под занавес	207
	Примечания	219
	Благодарности	221
	Об авторе	223

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я до сих пор отчетливо помню тот день, когда осознал, что мои мысли сводят меня с ума. Как перспективный научный сотрудник, я свято верил, что главная ценность и функция разума — создавать разнообразные мыслительные конструкции, способные решить все проблемы человечества. Но сам я не контролировал собственные мысли и в какой-то момент обнаружил, что настолько поглощен размышлениями о новых отношениях, что от беспокойства едва могу есть и спать. Она имела в виду то или это? Она поступила бы так или этак? Сомнения и негативные сценарии, заботливо сгенерированные мозгом, высосали из моей жизни всю радость.

В результате я наконец-то сделал то, о чем подумывал на протяжении многих лет, с тех пор как на первом курсе самостоятельно начал изучать восточные духовные практики. Я отправился в ближайший дзен-центр и записался на курс медитации. В тот момент я и не подозревал, что впоследствии посвящу свою жизнь постижению духовных техник, с помощью которых можно освободить себя от страданий и жить счастливой, спокойной, осознанной жизнью.

Как прилежный ученик, проведя несколько лет в наблюдении за дыханием и мышлением, постепенно я смог немного отстраниться от навязчивых мыслей, которые отравляли меня. В то время еще не было простых и доступных руководств по тому, что собой представляет наше сознание, сложно представить, чтобы кто-нибудь сказал мне тогда: «Послушай, возьми себя в руки, ты — это не твои мысли!» Иными словами, не было книг, подобных этой. В книге, которую вы сейчас держите в руках, сконцентрирована вековая мудрость, по крупицам собранная автором за время собственных медитативных практик, преподавания и за несколько десятков лет консультирования клиентов. Это краткое и вместе с тем практическое руководство по отделению себя от своих мыслей и обретению мира и спокойствия в настоящем, без многолетних занятий медитацией.

Как говорит сама Нэнси Колиер, мы привязаны к своим мыслям и убеждены, что не сможем получать удовольствие от жизни, если перестанем обращать внимание на бесконечные сценарии, которые выдает наш мозг. Мы верим, что эти сложные нарративы и есть мы сами, и не представляем, во что превратится наша жизнь, если мы вдруг отделим себя от них. Мы страдаем и пребываем в убеждении, что страдания — это результат того, что происходит во внешнем мире: того, что причиняют нам другие, того, что жизнь взваливает на наши плечи. Нам и в голову не приходит, что страдать вовсе не обязательно, что мы в состоянии

контролировать этот процесс. Порой мы держимся за свои страдания, так как верим, что должны испустить собственные совершенные ошибки, достойно нести груз ошибок своей семейной системы и осознать, какой в этом был для нас урок.

Нэнси Колиер предлагает избавиться от привычки страдать, сделав один-единственный, но крайне важный шаг в новом направлении. Прекратите обвинять внешние обстоятельства, над которыми у нас почти нет власти. Обратите взгляд внутрь себя и признайте, что источник страданий кроется внутри — в суждениях, которые мы выносим, в сценариях, которым мы следуем, в выводах, которые мы делаем. Жизнь такая, какая есть. Не всегда она бывает безмятежной и простой, но мы можем выбирать, как реагировать на происходящие события. А самый важный и вдохновляющий шаг из всех заключается в том, чтобы понять, что вы — это не ваши мысли; вы — осознанность, в которой эти мысли рождаются и которую покидают.

Это понимание становится первым шагом на пути к освобождению от иллюзии, на пути к тому, что в духовных традициях зовется просветлением. Последние сорок лет я веду искателей по дороге к пробуждению, и этот первый шаг — самый мощный, после него меняется вся жизнь. Вы — не ваши мысли. Какое невероятное открытие! Поняв это раз и навсегда, вы откроете дверь в совершенно новое существование — то, которое сулит спокойствие, счастье и безмятежность всегда,

вне зависимости от радостей и горестей внешнего мира. Книга, которую вы сейчас держите в руках, подведет вас к этой двери и откроет ее для вас.

Стивен Бодиан,
*лицензированный психолог, духовный учитель,
основатель и руководитель Школы пробуждения,
автор книг «Медитация для чайников»,
Wake Up Now и Beyond Mindfulness*