

Книга на основе реального
опыта

НЕ ВЕРЬ ВСЕМУ, ЧТО ДУМАЕШЬ



КАК ВЫЙТИ ИЗ ВНУТРЕННЕГО
НАПРЯЖЕНИЯ БЕЗ ТЕХНИК,
ДИСЦИПЛИНЫ И РАБОТЫ НАД
СОБОЙ.

роберт стен

Роберт Стен

**Не верь всему, что думаешь.
Как выйти из внутреннего
напряжения без техник,
дисциплины и работы над собой**

«Автор»

2026

Стен Р.

Не верь всему, что думаешь. Как выйти из внутреннего напряжения без техник, дисциплины и работы над собой / Р. Стен — «Автор», 2026

Ты снова прокручиваешь один и тот же разговор в голове. Уже поздно, ничего не происходит, но внутри напряжение, как будто что-то надо срочно решить. Ты это замечаешь. И не понимаешь, почему так каждый раз. Эта книга для тех моментов, когда внешне всё выглядит нормально, а внутри постоянно идёт диалог. Когда ты ловишь себя на мыслях «надо разобраться», «надо понять», «надо что-то с этим сделать», но после всех попыток внутри становится только тяжелее. Книга устроена так, что ты не выполняешь техники и не меняешь себя. Ты читаешь, наблюдаешь за собой и постепенно начинаешь видеть, где именно запускается привычный внутренний процесс. В тексте есть вопросы и практики, которые не требуют усилий и не превращаются в «работу над собой». Можно закрыть эту книгу и продолжить жить как раньше. А можно открыть следующую страницу и проверить, что именно создаёт всё это внутри.

Содержание

Введение. Зачем я вообще это пишу	5
Глава 1. Как я вообще начал искать причину своих страданий	6
Глава 2. Где на самом деле находится источник всех страданий	8
Глава 3. Зачем вообще существует мышление	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Роберт Стен

42

Введение. Зачем я вообще это пишу

Я долго не знал, как начать эту книгу. Не потому что не было слов, а потому что я слишком хорошо понимаю, что с тобой сейчас может происходить. Если ты держишь эту книгу в руках – вряд ли у тебя всё идеально. Возможно, снаружи всё выглядит нормально: работа, отношения, какие-то планы. Но внутри есть ощущение напряжения, тревоги, усталости или пустоты. Как будто жизнь идёт, а ты всё время где-то рядом, но не внутри неё.

Я не писал эту книгу, чтобы дать тебе новую философию, систему убеждений или набор техник. Я писал её, чтобы показать тебе одну простую вещь, которую ты и так уже знаешь, но, скорее всего, давно перестал замечать. И если ты позволишь себе это увидеть, тебе не придётся чинить себя, переделывать, улучшать или становиться «лучшей версией». Потому что с тобой изначально всё в порядке.

Я знаю, насколько дерзко это звучит. Мне самому когда-то хотелось рассмеяться в лицо человеку, который сказал бы мне такое. Я прошёл долгий путь – книги, курсы, психологию, дисциплину, духовные практики, попытки контролировать себя, менять привычки, становиться осознаннее, спокойнее, продуктивнее. Я искал причину своего постоянного внутреннего напряжения в детстве, в травмах, в характере, в обстоятельствах. И знаешь что? Всё это давало временное облегчение, но не решало главного.

Внутри всё равно было тяжело. Мысли не замолкали. Я мог быть в безопасности, в тёплом доме, среди близких людей – и при этом чувствовать тревогу, раздражение, страх, бессмысленность. И в какой-то момент я понял: если столько разных подходов не работают, возможно, я ищу не там.

Эта книга не про то, как улучшить жизнь снаружи. Она про то, как вообще создаётся твой внутренний опыт. Почему два человека могут находиться в одном и том же месте, в одной и той же ситуации – и чувствовать себя абсолютно по-разному. Почему иногда всё вроде бы хорошо, а внутри плохо. И наоборот – почему в сложные периоды вдруг появляется ясность и покой.

Я не буду просить тебя верить мне на слово. Более того – не верь. Проверь. Всё, о чём я буду говорить, можно увидеть напрямую в своём опыте. Не через размышления, а через простое наблюдение за тем, как ты живёшь, чувствуешь и думаешь прямо сейчас.

Очень важно: не читай эту книгу как инструкцию или источник информации. Информация ничего не меняет. Меняет только понимание. А понимание не приходит через запоминание фраз – оно приходит как ощущение. Как тихое «ага» внутри. Если ты будешь читать медленно, позволяя себе останавливаться и замечать, что с тобой происходит, ты увидишь гораздо больше, чем если просто «проглотишь» текст.

И ещё одна вещь, о которой я хочу сказать сразу. Я не собираюсь убеждать тебя, что мир идеален или что страдания не существует. Боль – часть жизни. Потери, разочарования, страхи, ошибки никуда не исчезают. Но психологическое страдание – то, что мы таскаем внутри снова и снова, прокручивая одни и те же мысли – не является обязательным. Это не наказание и не судьба. Это побочный эффект одного очень конкретного процесса, о котором мы и будем говорить дальше.

Если в какой-то момент тебе покажется, что всё это слишком просто – отлично. Истина всегда простая. Всё сложное создаётся нашими попытками её объяснить.

Глава 1. Как я вообще начал искать причину своих страданий

Есть одна тонкая, но важная разница, с которой стоит начать. Когда я говорю о страдании, я не имею в виду физическую боль или тяжёлые события сами по себе. Я говорю о том внутреннем состоянии, которое делает боль бесконечной. О том, что происходит уже после события – в голове.

В жизни случаются потери, болезни, конфликты, неудачи. Это больно. Но страдание начинается не в момент события, а в момент, когда мы снова и снова прокручиваем его внутри, наделяем смыслом, обвиняем себя или других, боимся будущего, которого ещё нет. И если ты честно посмотришь на свой опыт, ты увидишь: боль может быть острой, но краткой. А страдание – растянутое и изматывающее.

Мне когда-то рассказали буддийскую метафору про две стрелы. Первая стрела – это то, что случилось. Вторая – наша реакция на это. Первую мы не всегда можем остановить. Вторая почти всегда прилетает изнутри. И именно она делает боль невыносимой.

Когда я впервые это услышал, меня это только разозлило. Потому что звучало красиво, но абсолютно непонятно. Если бы я мог просто «не страдать», я бы давно это сделал. Никто в здравом уме не выбирает мучиться. Значит, дело не в выборе.

Я начал искать ответ. И если быть честным – я искал его отчаянно. Я читал всё подряд. Ходил к специалистам. Пробовал дисциплину, ранние подъёмы, медитации, дыхание, ретриты, психологию, духовность, спорт, питание. Я надеялся, что где-то есть недостающий элемент, который наконец соберёт всё воедино.

Иногда становилось лучше. Иногда – даже заметно. Но внутри всегда оставалось ощущение, что я хожу кругами. Как будто я подметаю пол, пока кран продолжает течь.

В какой-то момент я оказался в состоянии, которое трудно описать красиво. Я чувствовал себя потерянным. Без направления. Без понимания, куда дальше. И именно там – не на пике мотивации, а в полной растерянности – мне впервые показали, как на самом деле работает человеческий опыт.

Не как улучшить мысли. Не как заменить негатив на позитив. А откуда вообще берётся то, что я чувствую каждую секунду своей жизни.

Я увидел, что мои переживания не рождаются из событий. Они рождаются из того, что происходит между мной и моими мыслями. И когда это стало очевидным – не как идея, а как прямое наблюдение – поиск закончился.

Не потому что я стал «просветлённым». А потому что я перестал искать причину страдания там, где её никогда не было.

И с этого момента всё стало меняться не через усилие, а через понимание.

Практика к главе

Вопросы для саморефлексии:

Вспомни последний раз, когда ты сильно страдал. Что именно происходило внутри – событие или мысли о нём?

Если убрать все интерпретации, обвинения и прогнозы – что останется от ситуации?

Что ты обычно делаешь, когда внутри становится тяжело: ищешь решение или пытаешься разобраться в мыслях?

Практические задания:

В течение дня замечай моменты, когда страдание усиливается без изменения внешних обстоятельств.

Запиши одну ситуацию, где боль была неизбежной, но страдание появилось позже.

Вопросы для закрепления

В чём разница между болью и страданием в твоём опыте?

Всегда ли тяжёлые эмоции совпадают с реальными событиями?

Были ли моменты, когда событие уже закончилось, а внутри всё продолжалось?

Что ты обычно принимаешь за причину своего состояния?

Что изменится, если причина не там, где ты её ищешь?

Мини-чек-лист

Признаки старого мышления:

- автоматическое прокручивание прошлого
- попытки всё объяснить и проанализировать
- ощущение, что «со мной что-то не так»

Признаки действия:

- стремление срочно что-то исправить
- поиск методов и техник
- давление на себя

Сигналы ухода от ответственности:

- обвинение обстоятельств
- ожидание, что что-то снаружи изменится
- вера, что страдание неизбежно

Глава 2. Где на самом деле находится источник всех страданий

Прежде чем идти дальше, мне важно сразу обозначить одну вещь. То, о чём я буду говорить в этой главе, часто вызывает внутреннее сопротивление. Не потому что это неправда, а потому что это задевает саму основу того, как мы привыкли объяснять свою жизнь. Мы годами учились искать причины снаружи – в людях, обстоятельствах, прошлом, экономике, воспитании, теле, психике. И вдруг выясняется, что источник находится совсем в другом месте.

Мы не живём в реальности напрямую. Мы живём в собственной интерпретации реальности. Это не философия и не красивая метафора – это можно увидеть в любой момент, если быть честным с собой.

Представь простую ситуацию. Ты сидишь в кафе. За соседним столиком кто-то смеётся, бариста готовит кофе, играет музыка. Для одного человека это уют, спокойствие, удовольствие. Для другого – раздражение, тревога, ощущение, что жизнь проходит мимо. Физически вы находитесь в одном и том же месте. Но внутренне – в совершенно разных мирах.

Если бы чувства рождались из внешних обстоятельств, это было бы невозможно. Все реагировали бы одинаково. Но этого не происходит. Потому что между событием и переживанием всегда есть посредник. И этот посредник – наше мышление.

Я часто предлагаю людям простой эксперимент. Представь, что сто человек отвечают на вопрос: «Что для тебя деньги?» Кто-то скажет – свобода. Кто-то – безопасность. Кто-то – зло. Кто-то – источник стресса. Деньги при этом остаются теми же самыми. Меняется только значение, которое им приписывают. А вместе с этим меняется и то, что человек чувствует.

Это ключевой момент: мы реагируем не на саму жизнь, а на смысл, который ей придаём. Реальность – это факт. Всё остальное – интерпретация.

Именно поэтому два человека могут переживать одно и то же событие совершенно по-разному. Один воспринимает увольнение как катастрофу и конец. Другой – как освобождение и начало. Событие одно. Опыт – разный.

Здесь важно не скатиться в крайность и не начать говорить себе: «Это всё у меня в голове, значит, ничего не важно». Нет. События реальны. Потери реальны. Боль реальна. Но источник психологического страдания – не в самих событиях.

Ты можешь прямо сейчас увидеть это на собственном опыте. Представь ситуацию, которая давно закончилась, но до сих пор вызывает у тебя напряжение. Физически она не происходит. Её нет в настоящем. Но стоит появиться мысли – и тело реагирует так, будто всё происходит снова.

Ты можешь сидеть дома на диване, в безопасности, а внутри злиться, бояться, переживать. Значит ли это, что диван – причина твоего состояния? Конечно нет. Причина в том, что в этот момент происходит у тебя в голове.

Мы привыкли говорить: «Я чувствую это из-за работы», «из-за отношений», «из-за прошлого». Но если быть предельно честным, мы чувствуем не работу и не прошлое. Мы чувствуем свои мысли о них.

И здесь появляется самый неудобный, но освобождающий вывод: мы можем чувствовать только то, о чём думаем.

Не потому что мы плохие или слабые. А потому что так устроен человеческий опыт. Чувство всегда следует за мыслью. Всегда.

Если бы внешние обстоятельства напрямую вызывали чувства, тогда одно и то же событие всегда вызывало бы одинаковую реакцию у всех людей. Но этого не происходит. Более того, один и тот же человек может по-разному переживать одно и то же в разные дни.

Это означает, что источник переживания не снаружи.

И вот здесь мы подходим к главному. Корень психологического страдания – не события, не люди и не прошлое. Корень – в самом процессе мышления. В том, что мы верим своим мыслям и принимаем их за объективную реальность.

Мы редко замечаем, что мысли – это не факты. Они выглядят убедительно, логично, эмоционально заряжено. И пока мы им верим, они создают для нас целый внутренний мир – со страхами, угрозами, проблемами и сценариями.

Но мысль – это всего лишь мысль. Она возникает, проходит и заменяется другой. Проблема начинается не в момент появления мысли, а в момент, когда мы начинаем считать её правдой.

Как только это становится видно – не как концепция, а как прямое наблюдение – происходит сдвиг. Ты начинаешь замечать, что между мыслью и тобой есть расстояние. И именно в этом расстоянии появляется свобода.

Не свобода от жизни. А свобода от ненужного страдания.

Практика к главе

Вопросы для саморефлексии:

Вспомни ситуацию, которая до сих пор вызывает у тебя сильные эмоции. Где она происходит сейчас – в реальности или в мыслях?

Замечал ли ты, как одно и то же событие в разные дни ощущается по-разному?

Что именно ты чувствуешь: сам факт или смысл, который ты ему придаёшь?

Практические задания:

В течение дня отмечай моменты, когда чувство меняется без изменения обстоятельств.

Когда возникает сильная эмоция, задай себе вопрос: «О чём я сейчас думаю?»

Вопросы для закрепления

Почему два человека могут по-разному переживать одну и ту же ситуацию?

Что первично в твоём опыте – мысль или чувство?

Всегда ли чувство связано с настоящим моментом?

Что происходит с эмоцией, если мысль исчезает?

Как меняется восприятие жизни, если мысли – не факты?

Где именно ты раньше искал источник своего состояния?

Мини-чек-лист

Признаки старого мышления:

– вера, что чувства вызывают люди и обстоятельства

– постоянный анализ прошлого

– ожидание, что что-то снаружи должно измениться

Признаки действия:

– попытки контролировать мысли

– поиск причин в себе или других

– стремление всё объяснить

Сигналы ухода от ответственности:

- «со мной так из-за...»
- ощущение, что выхода нет
- привычка доказывать себе, что всё сложно

Глава 3. Зачем вообще существует мышление

Когда я говорю, что мышление является источником психологического страдания, у многих внутри сразу возникает протест. И он понятен. Ведь нас с детства учили, что думать – это хорошо. Что именно мышление делает нас разумными, успешными, взрослыми. Что без него мы не выживем. И в каком-то смысле это правда. Но не вся.

Чтобы разобраться, здесь важно чётко разделить две вещи: зачем мышление вообще появилось и для чего его продолжают использовать там, где оно уже не нужно.

Мышление – это инструмент выживания. Оно формировалось не для счастья, не для смысла жизни и не для внутреннего покоя. Его задача была и остаётся очень простой: защитить тело от опасности.

Наш мозг постоянно сканирует окружающее пространство. Он сравнивает текущую ситуацию с прошлым опытом, ищет угрозы, прогнозирует худшие сценарии. Это не ошибка и не поломка системы. Это идеально работающий механизм выживания.

Проблема в том, что этот механизм не умеет различать реальную физическую угрозу и воображаемую. Для него конфликт на работе, неловкий разговор, неопределённость будущего и реальная опасность – события одного порядка. Всё это воспринимается как потенциальная угроза.

И каждый раз, когда мышление включается, тело получает сигнал тревоги. Напряжение, учащённое дыхание, сжатие, внутренний дискомфорт – всё это не «плохие эмоции», а физиологическая реакция на сигнал опасности.

Когда-то давно это спасало нам жизнь. Сегодня это создаёт постоянный фон тревоги.

Мышление отлично помогает выживать, но оно совершенно не предназначено для того, чтобы помогать нам жить полно. Оно не знает, что такое радость, любовь, покой или удовлетворение. Его единственный язык – контроль и предотвращение угроз.

И здесь происходит ключевое недоразумение. Мы начинаем использовать мышление там, где требуется не контроль, а присутствие. Мы пытаемся «продумать» счастье, «разобраться» в любви, «понять» смысл жизни. И каждый раз заходим в тупик.

Я долго злился на свой ум. Мне казалось, что он мешает, саботирует, ломает всё хорошее. Но однажды я увидел простую вещь: он просто делает свою работу. Он не обязан заботиться о моём внутреннем благополучии. Он заботится о моём выживании.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.