АНАСТАСИЯ ДАВЛЕТШИНА

БЫТЬ НА СВОЕЙ СТОРОНЕ

НАУЧИСЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ЛУЧШЕ

Анастасия Давлетшина

Быть на своей стороне - Научись любить себя, чтобы жить лучше

https://litres.ru/74796217
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы умеете поддерживать других. Но что говорите себе, когда ошибаетесь, устаёте или чувствуете, что снова «недостаточно хороши»?

«Быть на своей стороне» — книга о том, как перестать быть обвинителем и стать себе опорой. Через личные истории, психологические размышления и упражнения Анастасия Давлетшина приглашает пройти путь от самокритики к принятию себя.

Вы научитесь замечать внутреннего критика, отделять мысли от фактов, бережнее относиться к телу, выстраивать границы и говорить о своих чувствах. Узнаете, как отношения с собой отражаются на любви, дружбе, семье и работе, и попробуете практики, которые можно включить в повседневную жизнь.

Эта книга для тех, кто привык быть сильным, много отдаёт другим и хочет услышать собственные потребности. Здесь можно

начать с малого: с одной честной мысли и одного доброго слова себе.

Анастасия Давлетшина — писательница, ментал-коуч и художница, живущая в Италии. В своих книгах она исследует эмоции, отношения и возможность начать заново.

Анастасия Давлетшина
Быть на своей стороне - Научись любить себя, чтобы жить лучше

Быть на своей стороне

Научись любить себя, чтобы жить лучше

Анастасия Давлетшина

Июнь 2025 года, Италия

Предисловие

Тебе, кто сейчас читает эти строки

Возможно, ты устала всё время быть сильной.

Возможно, ты всем улыбаешься, а внутри чувствуешь пустоту.

Возможно, ты так много отдаёшь другим, что уже не знаешь, как дать что-то себе.

Возможно, ты добра к миру, но сурова к себе.

Если это так, эта страница — для тебя.

И это не просто красивая фраза для обложки. Я говорю от всего сердца.

Мы живём во время, когда быть продуктивной, успешной и всегда готовой прийти на помощь стало почти обязанно-

стью. Но нас никто по-настоящему не научил ладить с собой: как относиться к себе, когда ошибаешься, когда больше нет сил держаться, когда кажется, что ты «недостаточно хороша».

Мне хорошо знакома эта боль.

Я знаю, что значит пытаться заслужить любовь, постоянно доказывая, что ты ей соответствуешь.

Знаю, что значит жить с внутренним критиком, чей голос звучит громче всех голосов снаружи.

И знаю, что значит однажды проснуться и понять: самые важные отношения — отношения с собой — оказались самыми заброшенными.

Эта книга не о том, как стать идеальной.

Это не пособие по быстрому самосовершенствованию и не набор приёмов, которые помогут понравиться окружающим.

Это протянутая рука.

Приглашение помириться с собой.

Говорить с собой добрее.

Стать себе союзницей, а не врагом.

Страница за страницей я буду рядом, помогая тебе увидеть собственную ценность, вновь услышать свой голос и создать внутри себя безопасное пространство.

Не идеальное. Не всегда безмятежное. Но настоящее. Твоё.

И если хотя бы одна фраза из этой книги поможет тебе

почувствовать, что можно просто быть человеком, стать чуть свободнее и ощутить, что тебя принимают, — значит, всё было не зря.

С уважением и благодарностью,

Анастасия Давлетшина

Глава 1. Внутренний диалог

Однажды дождливым утром я проснулась с тяжестью на сердце. Я ещё не успела встать, а голос внутри уже зашептал, наполняя меня сомнениями и упрёками. «Ну вот, ещё один день, за который ты опять не сделаешь ничего путного», — сурово повторял он. Этим голосом была я сама. По крайней мере, мне так казалось. Это был мой негативный внутренний диалог — непрерывный, незримый комментарий к каждому моему действию. Годами я почти не обращала на него внимания: в конце концов, он всегда был рядом, как фоновый шум. Но со временем стала замечать, насколько он жесток и как сильно влияет на моё настроение. Помню один вечер: я допустила небольшую ошибку на работе, и внутренний голос принялся осыпать меня упрёками: «Вечно ты за своё. Ничего не можешь сделать как следует. Неужели ты вообще ни на что не способна?» У меня сжалось всё внутри, и уверенность в себе исчезла в одно мгновение. Именно тогда я поняла: то, как мы разговариваем с собой, действительно имеет значение. Я решила изменить этот суровый способ обращения с собой и сделать его более доброжелательным и полезным. На страницах книги я проведу тебя по тому же пути — как

женщина, которая на собственном опыте научилась менять свой внутренний диалог. Но сначала разберёмся, что это за голос у нас в голове и почему он может стать нашей лучшей подругой или злейшим врагом.

Что такое внутренний диалог

Внутренний диалог — это постоянная беседа, которую каждый из нас ведёт с собой в уме. Поток мыслей, невысказанных слов и беззвучных комментариев сопровождает нас в каждый момент жизни. Например, пока ты читаешь эти строки, в голове уже может звучать голос: «Есть ли смысл в том, что я читаю?» или «Это напоминает мне то, что произошло вчера». Именно о нём и идёт речь. Это обычное, общечеловеческое явление: все мы в той или иной степени с ним знакомы. Оно настолько естественно, что часто мы его даже не замечаем. Нейропсихологические исследования показали: во время внутренней беседы в мозге активируются речевые области, в том числе зона Брока, которые участвуют и в произнесении слов вслух. Иными словами, разговаривая с собой мысленно, мы в каком-то смысле действительно говорим — только вся беседа происходит внутри.

Сам по себе внутренний диалог не хорош и не плох: это просто одна из функций психики. Он помогает обрабатывать информацию, обдумывать решения, поддерживать мотивацию или утешать себя в трудные минуты. Например, перед важной встречей ты можешь мысленно подбодрить себя: «Я справлюсь. Я хорошо подготовилась и знаю, что сказать».

А осваивая что-то новое, — шаг за шагом направлять себя: «Сначала сделаю это, потом перейду к следующей части». Такой внутренний разговор похож на работу личного тренера у нас в голове: он задаёт направление, придаёт сил, иногда помогает сосредоточиться. Не случайно даже профессиональные спортсмены учатся использовать внутренний диалог себе на пользу: исследования в области спорта показывают, что мотивирующие фразы и конкретные мысленные инструкции во время выступления могут улучшать внимание и результаты. Итак, внутренний диалог — очень мощный инструмент. Но, как и с любым инструментом, многое зависит от того, как мы им пользуемся.

К сожалению, для многих из нас внутренний голос — вовсе не ободряющий тренер, а безжалостный критик. С детства мы впитываем высказывания и оценки окружающих — родителей, учителей, друзей, средств массовой информации, — а затем, сами того не замечая, начинаем повторять их себе. Со временем такие монологи входят в привычку: малейшая ошибка вызывает оскорбление в свой адрес, взгляд в зеркало — суровый комментарий о внешности, трудный выбор — хор сомнений и страхов. Будто на плече сидит маленький вредитель, готовый недоброжелательно прокомментировать каждый наш шаг. Негативный внутренний диалог принимает разные формы: жёсткая самокритика («Ты неудачница»), катастрофизация («Всё пойдёт плохо, я знаю»), пессимистические обобщения («Все беды достаются мне, ничего

никогда не изменится»). Мы часто не осознаём этого достаточно ясно, но слова, которые говорим себе, глубоко влияют на наше состояние и на то, как мы справляемся с жизнью. Как говорил психотерапевт Альберт Эллис, «наши эмоции во многом зависят от того, как мы думаем». По сути, мы становимся тем, что постоянно повторяем себе в уме. Поэтому так важно научиться узнавать этот внутренний голос и понимать, как он влияет на нашу повседневную реальность.

Почему негативный внутренний диалог вредит

Мы уже увидели: внутренний голос есть у каждого, и он может помогать. Но что происходит, когда наш разговор с собой становится преимущественно негативным, критичным или даже враждебным? К сожалению, длительный негативный внутренний диалог истощает и глубоко ослабляет нас — и психологически, и физически. Дело не только в настроении: наука начала показывать, что повторяющиеся негативные мысли способны влиять на работу мозга и общее благополучие. Например, исследование нейробиолога Джона Х. Кристала из Йельской школы медицины, опубликованное в журнале Biological Psychiatry, с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии показало: хронически негативный внутренний диалог со временем ослабляет некоторые нейронные структуры, делая человека значительно уязвимее к стрессу. В частности, исследователи наблюдали аномально повышенную активность миндалевидного тела и островковой коры — областей мозга, играющих ключевую

роль в регуляции эмоций, таких как страх, и в распознавании угроз. Это означает, что мозг человека, постоянно повторяющего негативные мысли, склонен находиться в непрерывной «боевой готовности», словно нападение не прекращается. Со временем такое внутреннее напряжение может способствовать развитию тревожных расстройств и депрессивных симптомов. Иными словами, недоброжелательное обращение с собой меняет мозг к худшему и создаёт почву для глубокого эмоционального неблагополучия.

Чтобы заметить последствия, необязательно доходить до клинических крайностей. Вспомни день, который с самого начала не задался: возможно, с утра внутренний голос принялся жаловаться — «Я не справлюсь, всё пойдёт наперекосяк», — а затем каждая мелкая неприятность будто подтверждала это предсказание. К вечеру мы вымотаны, раздражены, а самооценка падает ниже некуда. Негативный внутренний диалог подпитывает замкнутый круг: чем больше мы себя критикуем, тем беспомощнее и неувереннее чувствуем себя; чем сильнее эти чувства, тем громче звучит самокритика. Психологически это похоже на токсичную атмосферу внутри нас, где каждую трудную эмоцию встречают суровым осуждением вместо понимания. Вместо того чтобы быть нашей первой союзницей, психика превращается в суд, заседание которого никогда не заканчивается и который готов признать нас виновными за малейшее несовершенство.

Стоит подчеркнуть: склонность замечать плохое — не це-

ликом наша вина. Отчасти так устроен мозг. Психологические исследования выявили так называемую склонность к негативу: человеческая психика уделяет неприятным переживаниям больше внимания и придаёт им больший вес, чем приятным. Вероятно, это древний механизм выживания. Психолог Рик Хансон хорошо объясняет эту мысль: «Мы устроены так, что слишком многому учимся на негативном опыте и слишком малому — на позитивном». На практике тяжёлые или болезненные моменты оставляют более глубокий след в нейронных связях, а приятные переживания легче ускользают. Вот почему, если ничего этому не противопоставлять, спонтанный внутренний монолог склонен оборачиваться самосаботажем: мозг снова и снова возвращается к критике и страхам, зато с трудом удерживает комплименты и успехи. Понимание этого помогло мне немного простить себе весь тот негатив, который я замечала в своей голове. Я не была «неправильной» из-за подобных мыслей: отчасти я следовала древнему сценарию, заложенному в человеческой природе. Но одновременно поняла: именно потому, что весы автоматически склоняются к негативу, для восстановления равновесия нужны осознанные усилия. Нам необязательно оставаться пленницами внутреннего критика. С терпением и практикой мы можем переучить его говорить полезнее, сочувственнее и конструктивнее. На следующих страницах мы шаг за шагом разберёмся, как это сделать.

Упражнение. Откуда взялся голос критика

Первый шаг, который я предлагаю сделать уже сейчас, — попробовать понять, откуда пришли некоторые негативные фразы, которые ты себе повторяешь. Возьми бумагу и ручку или дневник и запиши три болезненных, самокритичных мысли, часто возникающие у тебя в голове. Например: «У меня никогда ничего не получается», «Я не заслуживаю любви» или «Я сплошная катастрофа, все остальные лучше меня». Теперь к каждой фразе задай вопрос: кто впервые это сказал? Это моя собственная мысль или она повторяет чей-то голос? Возможно, в словах «У меня никогда ничего не получается» звучат отголоски чрезмерно критичного родителя, который часто ругал тебя в детстве. А убеждение «Я не заслуживаю любви» могло родиться из болезненного опыта: например, отношений с бывшим партнёром, который тебя обесценивал, или несправедливого сравнения себя с нереалистичными образами из соцсетей. Источник не всегда очевиден, но попробуй поразмышлять о корнях каждого упрёка: связан ли он с каким-то человеком, событием или обстоятельствами прошлого? Это упражнение помогает понять важную вещь: многие внутренние голоса на самом деле не «наши», а эхо внешних посланий, которые мы усвоили. Когда это становится ясно, их власть ослабевает. Если голос в голове говорит, что я неудачница, но я узнаю в этом убеждении, допустим, след многолетней критики в школе или на работе, я могу начать сомневаться в его правоте. Это не абсолютная истина, а старая запись, которую необязательно

прокручивать бесконечно. Осознать внешнее происхождение многих упрёков к себе — уже акт свободы: так ты начинаешь отделять собственный голос от хора негативных влияний, накопленных за годы.

Что даёт изменение внутреннего диалога

Когда внутренний разговор становится доброжелательнее, в нас высвобождаются новые ресурсы, растут уверенность и ощущение благополучия.

Мы разобрались, насколько вредным бывает негативный внутренний диалог. Хорошая новость в том, что верно и обратное: позитивный, конструктивный разговор с собой способен буквально изменить нашу жизнь. Когда мы начинаем иначе обращаться к себе, происходят удивительные вещи. Прежде всего улучшаются эмоциональное равновесие и самооценка. Мы чувствуем себя увереннее, у нас появляется больше мотивации и устойчивости. Это не только субъективное ощущение: наблюдения показывают, что поддерживающий внутренний диалог помогает снижать воспринимаемый стресс и даже его физиологические показатели, например уровень кортизола — гормона стресса. Проще говоря, доброжелательное обращение к себе успокаивает нервную систему, а суровое держит её в постоянной тревоге. Случалось ли тебе в трудную минуту сказать себе что-нибудь успокаивающее и почувствовать, как тело немного расслабилось? Например: «Всё будет хорошо, я могу с этим справиться». Даже такие простые внутренние слова способны замедлить

сердцебиение, участившееся от тревоги, и сразу принести облегчение. А теперь представь, что ты подогреваешь страх мыслью: «Это ужасно, я никогда не справлюсь». Наверняка тревога и напряжение только усилятся. Таким образом, слова, которые мы выбираем для разговора с собой, непосредственно влияют на наши эмоции и телесные реакции.

Есть и долгосрочные результаты. Например, позитивный диалог развивает психологическую устойчивость — способность подниматься после трудностей. Если перед препятствием внутренний голос говорит: «Я могу попробовать. Даже если ошибусь, чему-нибудь научусь», мне будет легче не сдаваться, воспринимать ошибку как часть пути и извлекать из неё урок. Если же он твердит: «Видишь? Опять провал. Брось это», — гораздо проще пасть духом и отступить. Меняя внутренний сценарий, мы меняем и свой выбор: становимся открытее новым возможностям, меньше боимся чужой оценки и неудач. Личностный рост начинается с того, как мы говорим с собой. Кроме того, доброжелательность к себе улучшает отношения с окружающими. Возможно, это кажется странным, но, перестав беспощадно судить себя, мы начинаем меньше осуждать и других, становимся сочувственнее и понятливее. Научившись поддерживать и прощать себя, мы можем искреннее давать эту поддержку и прощение тем, кто рядом.

Научные исследования подтверждают многие из этих преимуществ. Многочисленные работы показывают, что пози-

тивные самоинструкции и ободряющие утверждения могут улучшать мыслительную и спортивную деятельность, настроение и даже состояние здоровья. Так, в спортивной психологии хорошо известен эффект мотивирующего внутреннего диалога: спортсмены, повторяющие себе «Давай, ты справишься!» или «Держи внимание до конца!», демонстрируют большую выносливость и точность. Аналогично в клинической практике техники позитивного разговора с собой используют, чтобы помочь людям с тревогой или депрессией прервать круг автоматических негативных мыслей и выработать более уравновешенные альтернативы. Меняя внутренний диалог, мы в какой-то степени перепрограммируем мозг, направляя его к более полезным и здоровым мыслительным схемам. Подобно мышце, психика постепенно тренируется искать конструктивную сторону происходящего, успокаиваться в стрессе и находить решения вместо того, чтобы застревать в проблеме.

Хочу поделиться небольшой личной историей. Несколько недель я осознанно работала над внутренним диалогом: замечала негативные фразы и заменяла их более позитивными или хотя бы реалистичными. И однажды близкая подруга сказала: «Знаешь, в последнее время в тебе что-то изменилось… Ты будто стала спокойнее. И даже говоришь о себе иначе». Эти слова меня тронули. Я не вполне замечала этого сама, но плоды внутренней работы уже становились видны снаружи. Более того, я поняла: если день шёл наперекосяк,

мне удавалось быстрее возвращать равновесие. Когда что-то не получалось, внутренний голос скорее говорил: «Ну что ж, бывает. Посмотрим, как это исправить», — вместо привычного «Ты виновата, вечно всё портишь». В результате я меньше чувствовала себя во власти обстоятельств и лучше управляла своими реакциями. Всё это к тому, что польза поддерживающего внутреннего диалога вполне ощутима: он помогает лучше чувствовать себя внутри и полнее проявляться в мире.

Как мы вместе изменим твой внутренний диалог

Возможно, сейчас ты думаешь: «Хорошо, я правда хочу перестать быть себе злейшим врагом и научиться разговаривать с собой добрее… Но как именно?» Внутренний диалог меняется не мгновенно. Недостаточно однажды решить, что с завтрашнего дня ты будешь «мыслить позитивно». Если ты уже пыталась силой заглушить негативные мысли, то знаешь: нередко они возвращаются ещё настойчивее. Поэтому наш путь в этой книге — не подавление и не отрицание трудных мыслей, а постепенное изменение отношения к ним и к себе. Я проведу тебя через ряд психологических шагов и приёмов, каждому из которых посвящена своя глава: все они помогут переучить внутренний голос.

Первым шагом, к которому мы скоро перейдём, станет осознанность: мы научимся замечать внутренний диалог прямо в тот момент, когда он происходит. Это необходимая отправная точка: невозможно изменить то, чего ты даже не

замечаешь. Я предложу упражнения, развивающие мягкое внимание к собственным мыслям, — словно тебе предстоит стать сторонней наблюдательницей за работой своего ума. Возможно, ты удивишься, сколько сообщений внутренний голос отправляет тебе каждый день. Одни настолько мимолётны, что исчезают раньше, чем ты успеешь их уловить, другие так настойчивы, что сильно влияют на настроение.

Затем мы начнём разбирать некоторые разрушительные убеждения, опираясь на ключевую мысль: ты — не твои мысли. В следующей главе мы исследуем этот освобождающий взгляд и увидим, что мысли, в том числе составляющие внутренний диалог, — преходящие события психики, а не высеченные в камне определения нашей человеческой ценности. Мы немного отступим от голоса в голове, чтобы смотреть на происходящее объективнее.

Далее освоим практические способы отвечать негативному внутреннему диалогу и постепенно его менять. Один из приёмов — научиться создавать противоположную мысль: всякий раз, когда ум выдаёт фразу, подрывающую наши силы, мы попробуем перевернуть её или найти другой взгляд. Ещё один ключ — развивать сочувствие к себе, обращаться с собой с той же добротой и пониманием, которые мы подарили бы близкой подруге. Мы узнаем, что самосострадание не только смягчает внутренний разговор, но и, как ни парадоксально, сильнее побуждает нас расти, чем беспощадная самокритика. Кроме того, увидим, как имена, которые мы да-

ём внутренним голосам, помогают ослабить их власть. Прозвища вроде «Генерал Критикан» или «Вечно недовольная Отличница» могут показаться игрой, но на деле позволяют отделить эти голоса от нашей глубинной личности и относиться к ним чуть менее серьёзно.

Наконец, мы не оставим без внимания внешние влияния. Придётся замечать, что и кто каждый день подпитывает наш внутренний диалог: люди, с которыми мы общаемся, контент в соцсетях, рабочая среда, семья. Мы научимся распознавать и ограничивать негативные воздействия и по возможности окружать себя тем, что поддерживает доброжелательный внутренний разговор. Быть рядом с людьми, которые нас поддерживают, и слышать ободряющие послания — не роскошь, а реальная помощь в процессе перемен.

Я знаю: кажется, что всего слишком много. Так и есть. Изменение того, как мы думаем и разговариваем с собой, требует усилий, времени и практики. Но уверяю тебя: каждый маленький шаг на этом пути принесёт ценные открытия. На этих страницах я буду рядом — поделюсь личными размышлениями, простыми объяснениями научных идей и упражнениями, которые можно встроить в повседневную жизнь. Не нужно переворачивать всё с ног на голову за один день. Важно начать постепенные внутренние перемены, которые получится поддерживать. День за днём ты будешь учиться узнавать голос, лишающий тебя сил, и отвечать ему новым голосом — более мудрым и сочувствующим.

Прежде чем двигаться дальше, я хочу, чтобы ты запомнила: ты заслуживаешь уважительного и доброго обращения с собой. Даже если сейчас какая-то часть тебя в этом сомневается, поверь мне: ты заслуживала его всегда, как и любой человек. Изменение внутреннего диалога — не просто умственное упражнение, а проявление любви к себе. Это решение прекратить самосаботаж и начать создавать внутри безопасное пространство, где есть понимание и поддержка. Я прошла этот путь шаг за шагом после многих лет, когда моя голова была полем битвы. Сегодня это поле стало гораздо мирнее: не идеальным, конечно, но значительно более гостеприимным. И если получилось у меня — с моими сомнениями, ранами и ошибками, — может получиться и у тебя. Давай начнём вместе. В следующей главе мы обратимся к первому важнейшему инструменту смены курса — осознанности. Приготовься осветить непрерывную болтовню ума и взять фонарь в свои руки: мы отправляемся по тропинкам твоего внутреннего диалога. Отныне каждое открытие будет шагом к той себе, которой ты действительно хочешь стать.

Источники и упомянутые исследования

Национальный научный фонд США — оценка числа ежедневных мыслей и доли негативных и повторяющихся мыслей.

Р. Хансон, Калифорнийский университет в Беркли — о склонности человеческого ума к негативу.

Дж. Х. Кристал и соавторы, Biological Psychiatry — исследование влияния негативного внутреннего диалога на мозг: повышенная активность миндалевидного тела и островковой коры, уязвимость к стрессу.

Kim J. и соавторы, Scientific Reports, 2021 — позитивный внутренний диалог способствует вниманию и эмоциональной регуляции; негативный связан с эмоциональным неблагополучием.

Ч. Фернихоу, The Voices Within — исследования внутреннего диалога и активации речевых областей мозга, например зоны Брока.

Глава 2. Ты — не твои мысли

Я просыпаюсь с комком в животе, и голос в голове шепчет: «Ты опять не справилась. Ты недостаточно хороша». Раньше он испортил бы мне весь день. Я верила ему безоговорочно, отождествляя себя с каждым его суждением. Если ум говорил, что я неудачница, я и чувствовала себя неудачницей. Но со временем я поняла важную вещь: этот внутренний голос — не я. Я обнаружила, что мысли, которые приходят мне в голову, даже самые настойчивые и негативные, не определяют, кто я такая. Осознание «ты — не твои мысли» принесло мне свободу. В этой главе я хочу поделиться им с тобой от первого лица и с открытым сердцем, словно мы беседуем как подруги.

Ловушка веры в каждую мысль

Я хорошо знаю, как легко поверить каждой мысли, промелькнувшей в голове. С детства нас учили доверять собственному разуму. «Я мыслю, следовательно, существую», — говорил Декарт. И вот мы уже путаем мыслящий ум с осознанностью, которая за ним наблюдает. Сколько раз ты думала о себе что-то плохое — «Я ничего не стою», «Я всегда всё делаю неправильно» — и сразу оказывалась во власти этой «истины»? Со мной такое тоже случается: внутренний голос бывает очень убедительным и жестоким. Он судит тебя, сравнивает с другими, бесконечно прокручивает прошлые ошибки или картины будущих катастроф. А мы, не замечая этого, слушаем его так, будто перед нами непререкаемый авторитет.

В этой мыслительной ловушке всё, что приходит в голову, окрашивает наше восприятие себя. Если я думаю, что не соответствую ожиданиям, я тут же чувствую собственную несостоятельность. Если представляю, что коллега косо посмотрела на меня, потому что сердится, я испытываю обиду или стыд, хотя, возможно, у неё просто неудачный день, который ко мне не имеет отношения. Ум склонен сочинять истории о нас и о мире, а мы часто попадаемся на эту удочку. Принимаем эти истории за себя, не подвергаем сомнению и позволяем им определять наше настроение и представление о собственной личности.

Но действительно ли наш ум безошибочен? Нет. На самом деле это удивительный, но несовершенный механизм:

он непрерывно производит мысли, даже когда мы этого не хотим, и многие из них неточны, преувеличены или вовсе ложны. Понимание этого стало первым шагом моих перемен. Я начала подозревать, что не всё, о чём я думаю, соответствует действительности. Более того, иногда моя голова просто врёт! Это открытие немного выбило меня из колеи, но одновременно успокоило: значит, я не обязана верить всему, что рассказывает мне собственный ум.

Ум производит тысячи мыслей — и часто негативных

Мне помогло знакомство с психологическими механизмами работы ума. Например, я узнала, что каждый день мы производим невероятное количество мыслей — тысячи и тысячи. По оценке исследования Национального научного фонда США, в среднем у человека возникает от 12 000 до 60 000 мыслей в день. И представь: около 80 процентов из них негативны, а 95 процентов повторяются — одни и те же «заезженные пластинки», которые звучат в голове изо дня в день. Прочитав это, я удивилась и одновременно почувствовала, что меня понимают: не только у меня так много негативных мыслей! Это обычное человеческое явление. Ум привык возвращаться к одним и тем же темам, часто катастрофическим или критическим, словно мы поставили грустную песню на бесконечный повтор.

Почему у нас в голове так тесно и так много пессимизма? Эволюционная психология предлагает утешительное объ-

яснение: мозг развивался, чтобы защищать нас. Это механизм выживания. Замечать негативное — возможные угрозы, проблемы, опасности — было огромным преимуществом для наших предков: так они избегали бед и оставались в живых. Поэтому и сегодня негативные события и мысли затрагивают нас сильнее позитивных. Психологи сформулировали этот принцип словами «плохое сильнее хорошего». На практике наш ум чрезмерно реагирует на неприятности: критика или неудача вызывают гораздо более сильный эмоциональный отклик, чем сопоставимый комплимент или успех. Мы чувствительнее к негативным стимулам именно потому, что «симулятор» в голове больше заботится о нашей шкуре, то есть о выживании, чем о счастье.

Другими словами, ум немного похож на сигнализацию, настроенную на пессимизм. Он тут же укажет, что не так, — независимо от того, существует проблема на самом деле или только в воображении, — а благополучное скорее проигнорирует или обесценит. Вот почему мы можем получить за день десять комплиментов, но зациклиться на единственном критическом замечании: мозг счёл его более важным, угрозой, которую необходимо запомнить. Точно так же негативные мысли выходят на первый план и кажутся нам описанием объективной реальности, хотя часто представляют собой лишь искажённые толкования.

Мне очень помогла и случайно встретившаяся метафора, которую приписывают французскому врачу XIX века: «Мозг

выделяет мысли, как печень выделяет желчь». Сильно сказано, правда? Этот образ меня задел: мозг автоматически производит мысли одну за другой, как орган, выделяющий определённое вещество. И, будем честны, некоторые из этих мыслей действительно похожи на желчь — горькие и ядовитые. Но то, что мозг их производит, не делает их истиной и не обязывает нас всё это проглатывать! В конце концов, мы ведь не отождествляем себя с желчью, которую вырабатываем. Почему тогда должны отождествляться с каждой мыслью? Такой взгляд открыл мне глаза: мысли — естественный продукт ума, но они необязательно отражают мою глубинную сущность.

Мысли — не реальность, и они не определяют тебя

Итак, наш ум — большой производитель мыслей, нередко негативных или тревожных. Но главное вот что: мысль — не факт. Она всего лишь событие психики, фраза или образ, возникающий в сознании, иногда спонтанно и непроизвольно. Её можно представить как облако, проплывающее по небу сознания: оно способно ненадолго заслонить солнце, но остаётся проходящим облаком, а не всем небом. Казалось бы, простая мысль — и всё же как часто мы о ней забываем! Я годами принимала каждую свою мысль всерьёз. Стоило подумать: «Я всю жизнь прожила неправильно», — и я испытывала настоящую боль, словно эти слова были высечены в камне. Лишь недавно я научилась реагировать иначе: когда появляется такая мысль, теперь я могу — не всегда, но

всё чаще — сказать: «Вот мой ум опять сочиняет привычную историю о катастрофе». Я на мгновение отступаю и вижу: это всего лишь фраза у меня в голове, а не правда о моей жизни.

Этому важному различию учат и когнитивная психология, и практики осознанности. В программе когнитивной терапии на основе осознанности, MBCT, которую используют для предотвращения рецидивов депрессии, есть близкий мне принцип: «Мысли — не факты, и мы — не наши мысли». Он означает именно это: подумать о чём-то не значит стать этим, а поверить во что-то — не значит сделать это правдой. Часто мысли, особенно автоматические негативные, искажают реальность. Ум пропускает опыт через фильтры наших страхов, неуверенности и привычек. Например, одно из моих повторяющихся искажений — категоричность: если я терплю неудачу в одном деле, голова тут же объявляет: «Я проваливаю всё». Это автоматическая, всеохватывающая и несправедливая мысль. Разумом я понимаю, что она неверна: возможно, именно с этой задачей я не справилась, зато у меня много достижений в других областях. Но первый порыв ума — покрасить всё в чёрный цвет. Такая мысль лжёт. Узнать её ложь — первый шаг к тому, чтобы перестать причинять себе боль.

Когнитивная терапия описывает немало подобных уловок: катастрофизацию — привычку всегда представлять худшее, мышление по принципу «всё или ничего», отбор только негативного с игнорированием позитивного, отношение к

мыслям как к объективной реальности. При депрессии или сильной тревоге такие искажённые мысли возникают чаще и звучат особенно убедительно — это одна из характерных черт подобных состояний. Но при подходящей поддержке можно научиться ставить их под сомнение. Меня особенно заинтересовал пример, связанный с беспокойством: я прочитала об исследовании Корнеллского университета, в котором выяснилось, что 85 процентов того, из-за чего мы тревожимся, никогда не происходит. А среди оставшихся 15 процентов — опасений, которые сбылись, — 79 процентов людей сообщили, что справились лучше, чем ожидали, или чему-то научились. Получается, 97 процентов наших тревог либо не оправдываются, либо всё-таки чему-то нас учат. Сколько душевных сил мы тратим на мысли, которые не были реальностью! Прочитав эти данные, я вспомнила бессонные ночи, когда прокручивала в голове воображаемые бедствия. Сколько из тех страхов действительно осуществилось? Совсем немного, почти ни один. А в тех редких случаях, когда опасения сбывались, я в итоге справлялась и обнаруживала, что сильнее, чем думала. Теперь, когда ум срывается в привычное «А вдруг случится это? А если потом то?», мне легче напомнить себе: это лишь мысли, а не пророчества. Они необязательно предсказывают реальность — часто только искажают её.

Точно так же мысли о тебе не определяют, какая ты на самом деле. Если в минуту отчаяния ум говорит: «Ты пло-

хая мать», — это не настоящий приговор моей ценности как матери, а выражение моего нынешнего страха или чувства вины. Я могу научиться узнавать его именно как страх или вину. В этом осознании огромная сила: я существую за пределами своих мыслей. Во мне есть более глубокая и настоящая часть — назови её сознанием, осознанностью или просто моим существованием, — которая наблюдает, как мысли приходят и уходят. Эта часть устойчива, тиха и мудра. Из этого внутреннего пространства я могу смотреть на мысли, не позволяя им захлестнуть меня.

Учиться наблюдать за мыслями со стороны

Понять, что ты — не твои мысли, — первый шаг. Второй — целенаправленно учиться отступать от непрерывного мыслительного потока, особенно когда он становится враждебным или болезненным. Для меня поворотной стала практика когнитивного разделения. Говоря просто, это умение отделяться от своих мыслей, перестать быть с ними «слитой». В состоянии слияния мы словно приклеены к мыслям и уже не видим ничего другого. Но, немного потренировавшись, можем наблюдать за ними со стороны, сохраняя гибкость, и решать, стоит ли к ним прислушиваться. Понять это помогают метафоры. Мне они очень пригодились, и я предложу несколько образов, о которых часто вспоминаю в трудные минуты.

Водопад. Представь, что твой ум — непрерывный водопад мыслей. Когда они захватывают тебя, кажется, что ты

стоишь головой прямо под мощной струёй: мысли заливают тебя, давят тяжестью и заставляют склониться. В такие моменты словно тонешь в собственных историях. Но достаточно сделать шаг назад — мысленно, — чтобы выйти из-под водопада и посмотреть на него с некоторого расстояния. Вода продолжает падать, мысли продолжают течь, но уже не сбивают тебя с ног. До тебя долетают лишь брызги, грохот становится тише. Сам водопад, то есть мысли, не изменился: он по-прежнему там. Изменилось твоё отношение к нему — он больше не обрушивается на тебя и не властвует безраздельно. Этот образ напоминает мне: замечая, что погружаюсь в негативные мысли, я всегда могу попробовать мысленно отступить. Могу наблюдать за водопадом, а не стоять под ним. Могу сказать себе: «Сейчас мой ум очень шумит», — и на несколько мгновений остаться наблюдательницей, позволяя потоку грохотать, но не сливаясь с ним.

Облака в небе. Ещё одна классическая метафора из практик осознанности — мысли как облака, плывущие по небу. Ты — небо: широкое, просторное, неизменно присутствующее. А мысли — облака разных форм и размеров, которые появляются, а затем рассеиваются на ветру. Одни тёмные и грозные, другие белые и лёгкие; одни задерживаются надолго, другие быстро уносятся. Но ни одно облако не остаётся навсегда, и главное — небо не равно своим облакам. Так и ты не равна мимолётным мыслям. Даже если ум временно затянут чёрными тучами — «Я не справлюсь», «Всё будет

плохо», — помни: и над ними, и за ними остаётся внутреннее небо, которого они не могут разрушить. Этот образ помогает мне верить, что даже самая тяжёлая мысль рано или поздно пройдёт, а я останусь — как голубое небо, которое после бури снова становится ясным.

Проходящий поезд. Представь, что сидишь на скамейке на станции. Приближается длинный товарный поезд со множеством шумных разноцветных вагонов. Вагоны — твои мысли. Если ты останешься сидеть, через некоторое время поезд пройдёт и вернётся тишина. Но если решишь вскочить в него на ходу, он увезёт тебя прочь от настоящего, неизвестно куда, вслед за мыслями. Учиться не отождествлять себя с ними — всё равно что оставаться на станции: наблюдать, как проходят вагоны, не запрыгивая внутрь. Ты позволяешь им двигаться дальше, а сама сохраняешь устойчивое положение. Эта метафора напоминает мне, что выбор есть всегда: последовать за мыслью, зацепиться за неё и, возможно, раскрутить тревогу — или позволить ей пройти мимо. Это кажется трудным, но с практикой становится всё естественнее.

Это лишь несколько способов представить разницу между тобой и твоими мыслями. Выбери образ, который тебе ближе, или придумай свой. Главное — укреплять представление о себе как о наблюдательнице, свидетельнице собственных мыслей, а не их жертве или марионетке. Когда тебе удаётся хотя бы на мгновение посмотреть на содержимое ума с небольшого расстояния, ты тренируешь настоящую внутрен-

нюю суперспособность. Психологи называют её децентрацией или когнитивным разделением. Исследования показывают: умение разорвать отождествление с мыслями уменьшает воздействие бесполезных и разрушительных мыслей и позволяет оценивать их такими, какие они есть, — отдельными проявлениями сознания, а не определениями нашей личности, — вместо того чтобы позволять им управлять поведением. Перестав слепо сливаться с каждой мыслью, мы обретаем психологическую гибкость: возможность выбирать, как отвечать на внутренние переживания. Польза велика: исследования в рамках терапии принятия и ответственности, ACT, показывают, что развитие когнитивного разделения помогает уменьшать стресс, социальную тревожность и даже негативные представления о себе, связанные с низкой самооценкой. Научившись видеть в мыслях простые события психики, мы становимся свободнее: можем быть собой и действовать в согласии со своими ценностями, а не автоматически подчиняться сценариям ума.

Разумеется, это путь: нельзя щёлкнуть пальцами и перестать верить болезненной мысли, которая мучила годами. Нужны практика и терпение, как при освоении любого нового навыка. Далее я поделюсь упражнениями, которые помогли мне и продолжают помогать наблюдать за мыслями с большей дистанцией, доброжелательностью и ясностью. Попробуй их с открытым умом и не осуждай себя, если поначалу будет трудно. Помни: ты движешься против течения уко-

ренившейся привычки, поэтому иди шаг за шагом и проявляй к себе такое же понимание, с каким помогала бы подруге. Мы здесь, чтобы учиться вместе.

Упражнение. Отпустить мысли — листья на ручье

Первое упражнение основано на технике осознанности из АСТ «Листья на ручье». Это практика направленного воображения, которая помогает увидеть мысли как нечто отдельное от тебя, способное приходить и уходить. Выбери спокойное время для упражнения.

Подготовь место. Удобно сядь в тишине. Закрой глаза или оставь их полуприкрытыми, мягко глядя в одну точку.

Представь ручей. Вообрази, что сидишь на берегу тихого ручья. Перед тобой течёт вода и плавно несёт множество разноцветных листьев.

Помещай мысли на листья. В течение нескольких минут, всякий раз замечая мысль — приятную, неприятную или нейтральную, — представляй, что кладёшь её на лист. Положи мысль и дай листу уплыть по течению. Каждая мысль получает свой лист-вагончик и отправляется дальше. Тебе остаётся наблюдать, как листья один за другим проплывают мимо, унося мысли.

Не подгоняй течение. Позволь ручью течь в естественном темпе. Не нужно толкать листья или ускорять их. Точно так же не пытайся удержать или остановить какую-либо мысль. Если их много, раскладывай их по листьям по мере появления. Если на несколько мгновений мысли исчезнут,

просто наблюдай за ручьём и пустыми листьями.

Мягко обращайся с отвлечениями. Нормально, если во время упражнения ум начнёт оценивать или сомневаться: «Что за глупое упражнение» или «У меня плохо получается». Положи и эти мысли на лист и отпусти. Всякий раз, замечая, что отвлеклась — например, последовала за мыслью вместо того, чтобы наблюдать, — улыбнись себе: всё в порядке. Мягко верни внимание к ручью и продолжай, пока не почувствуешь, что пора закончить. В первые разы достаточно и пяти минут.

На вид простое, это упражнение глубоко тренирует ум не цепляться за мысли. Сначала тебе может быть трудно сохранять дистанцию: некоторые листья словно застревают прямо перед глазами, а мысли возвращаются снова и снова. Это совершенно нормально. Если лист с определённой мыслью зацепился, понаблюдай за ним с любопытством: что это за мысль — тревога, упрёк себе, болезненное воспоминание? Затем снова позволь ему уплыть. Постепенно, с ежедневной практикой, ты заметишь, что становится легче отпускать даже те мысли, которые раньше не давали двигаться. Меня самому это упражнение иногда трогает до слёз: я вижу себя сидящей у ручья собственного ума и понимаю, что могу отпустить. Мне не нужно удерживать каждую мысль, не нужно бороться с течением — достаточно наблюдать и позволять ему течь. В этом много покоя и доброты к себе. Попробуй заниматься каждый день в течение недели и посмотри, что

изменится. Даже выделить эти минуты для себя и по-новому побыть со своим умом — уже проявление любви к себе.

Упражнение «У меня появилась мысль, что…»

Второе упражнение короткое, его можно применять прямо по ходу дня, когда негативная мысль причиняет боль. Это небольшой языковой приём с сильным психологическим воздействием. Нужно переформулировать мысль так, чтобы стало ясно: перед тобой именно мысль, а не факт. Вот как это сделать.

Поймай автоматическую мысль. Заметив что-то негативное о себе — например, «Я не справилась, я ничего не стою» или «Я никому не нравлюсь», — на мгновение остановись. Осознай, какую именно фразу сейчас произносит твой ум.

Добавь «У меня появилась мысль, что…». Возьми ту же фразу, поставь перед ней эти слова и повтори целиком. Например: «У меня появилась мысль, что я не справилась и ничего не стою». Если можешь, скажи вслух или чётко произнеси мысленно. Замечаешь разницу? Категоричное утверждение «Я ничего не стою» превратилось в описание события в уме: «У меня появилась мысль, что я ничего не стою». Так ты обозначаешь мысль как то, чем она является: продукт ума, а не высеченную в камне реальность.

Почувствуй дистанцию. Остановись на мгновение и понаблюдай, как новая формулировка влияет на твоё состояние. Когда я её использую, часто испытываю лёгкое облегче-

ние: будто делаю шаг назад и смотрю на мысль со стороны. Я замечаю, что я и мой ум — не совсем одно и то же. Есть я, способная говорить о работе своего ума, и есть мысль, конкретное содержание. Между мной и негативным представлением появляется пространство.

Продолжи разговор доброжелательно. При желании усили разделение дополнительными фразами: «Сейчас мой ум говорит, что я не справилась» или «Я заметила, что у меня появилась мысль о собственной никчёмности». Поначалу это может звучать непривычно, но такие формулировки укрепляют позицию наблюдательницы. Ты сообщаешь себе: «Вот появилась мысль. Я её вижу, узнаю, но она не равна мне». Можно даже ответить ей успокаивающим тоном, как подруге, убеждённой в чём-то преувеличенном: «Я понимаю, что сейчас так чувствую, но, возможно, всё не совсем так… Посмотрим на факты». Цель — не спорить с мыслью и не подавлять её силой, а отнестись к ней как к фразе или предположению и, возможно, открыть дверь более уравновешенному взгляду.

Повторяй по необходимости. Каждый раз, обнаруживая, что погрузилась в мучительную или ранящую мысль, пробуй этот приём. Его можно применять сколько угодно раз за день. Сначала он покажется несколько искусственным умственным упражнением, но постепенно станет полезной привычкой. Ты заметишь, что почти автоматически говоришь себе: «Хорошо, у меня появилась мысль, что меня никто не

понимает. Появилась мысль, что всё пойдёт плохо. Это только мысль, а не несомненная реальность». Так у тебя появляется несколько секунд, чтобы выдохнуть и выбрать ответ, вместо того чтобы сразу провалиться в панику или грусть.

Я могу подтвердить, насколько это простое «У меня появилась мысль, что…» изменило мой внутренний диалог. Помню вечер, когда я была уверена, что подвела близкую подругу: не смогла помочь ей с переездом. Ум повторял: «Я ужасная подруга, я её разочаровала, теперь она отдалится». Я очень тревожилась. А потом почти не задумываясь сказала себе: «У меня появилась мысль, что я ужасная подруга… Странно, я действительно сейчас так думаю». Я вдохнула. В возникшем просвете ясности поняла: это говорит мой страх быть брошенной. На самом деле подруга сказала, что понимает, почему меня не было, и никаких проблем нет. Факт состоял в том, что она не сердилась. А мысль снимала драматический фильм о том, чего не существовало. С этого мгновения напряжение отпустило, и я смогла отправить ей тёплое сообщение без тени прежнего страха. Приём помог не попасть в ловушку болезненной ложной мысли и выбрать более спокойный и разумный ответ. Надеюсь, он поможет и тебе.

Изменить внутренний диалог — от критики к союзу с собой

По мере практики ты начнёшь замечать тонкое, но сильное изменение: внутренний диалог преобразится. Конечно, будут дни, когда негативный голос снова даст о себе знать:

у ума нет выключателя. Разница в том, что ты больше не будешь автоматически отдавать ему штурвал своей жизни. Вместо того чтобы позволять его словам раздавить тебя, сможешь выслушать их с некоторой дистанции, почти с любопытством, и решить, заслуживают ли они внимания. Ты становишься своей союзницей, а не обвинительницей.

На своём пути я научилась постепенно заменять разрушительные внутренние монологи более сочувственным тоном. Например, если ум нападает: «Вечно ты за своё, всё делаешь неправильно», — теперь мне чаще удаётся мягко ответить ему, а значит, и себе: «Послушай, я делаю всё, что могу. Людям свойственно ошибаться, это нормально. Чему я могу научиться вместо того, чтобы себя уничтожать?» Чувствуешь разницу? Раньше я полностью сливалась с критикой и потому испытывала отчаяние. Теперь узнаю в ней старую запись и включаю поддерживающий ответ. Это возможно лишь потому, что я отделила свою личность от мысли: больше не определяю себя как «ту, которая всегда ошибается», а вижу человека, который иногда ошибается и может расти благодаря ошибкам. Это огромная перемена взгляда, приносящая облегчение и воодушевление. Ты обнаруживаешь, что внутри есть не только осуждающий голос, но и мудрый, понимающий, любящий — представь голос лучшей подруги или нежной матери. Дистанция от негативных мыслей освобождает место для этого более подлинного голоса. Именно здесь и происходит чудо личных перемен: ты начинаешь обращать-

ся с собой с тем же пониманием и уважением, которые даришь любимому человеку.

Мне хочется, чтобы эти страницы поддержали тебя в желании попробовать. Необязательно делать всё идеально. Даже раз в день вспомнить: «Подожди, это мысль, а не обязательно реальность» — уже успех. Значит, ты тренируешь новую внутреннюю мышцу. Сначала она может казаться очень слабой, но каждое применение укрепляет её. И со временем, обещаю, ты начнёшь ощущать всё больше внутренней свободы. Возможно, критический голос останется, но уже не сможет разбить тебя вдребезги. Негативные автоматические мысли будут проплывать на заднем плане, как облака, а ты останешься на земле, в правде настоящего момента.

Ты — не твои мысли. Ты та, кто за ними наблюдает, слушает их и отпускает. Ты намного больше любой истории, которую твой ум рассказывает о тебе. Помни об этом, особенно в тёмные дни, когда он кричит обратное. Применяй эти инструменты: представляй листья на ручье, записывай мысли в дневник, добавляя «У меня появилась мысль, что…», или просто глубоко вдохни и улыбнись, зная, что мысленный фильм не отражает тебя целиком. Всё это способы вернуться к себе.

Хочу завершить главу образом, который храню в сердце. Я представляю нас с тобой двумя путешественницами с рюкзаками за плечами, идущими через меняющиеся пейзажи. Мысли — как погода в пути: иногда светит солнце спокой-

ных размышлений, иногда налетают бури тревожных. Но мы — не погода. Мы путешественницы. Мы можем научиться готовиться к дождю, искать укрытие, когда нужно, и знать, что после бури небо прояснится. Продолжим путь с этим новым пониманием: что бы ни говорил ум, мы свободны выбирать свой ответ. Мысли приходят и уходят, а наша сущность остаётся. И наконец мы можем снова услышать её.

В следующей главе мы продолжим внутреннее путешествие: узнаем, как развивать сочувствие к себе и превращать внутреннего критика в доброжелательного наставника. Но прежде чем перевернуть страницу, остановись и оцени то, что только что прочитала и, возможно, уже попробовала мысленно. Ты создаёшь более здоровые отношения с собой — мысль за мыслью. Я горжусь тобой и надеюсь, что ты тоже собой гордишься. Продолжай.

Источники и упомянутые исследования

Национальный научный фонд США, 2005 — исследование числа ежедневных мыслей, их повторяемости и негативного характера.

Лихи, 2005, Корнеллский университет — исследование хронического беспокойства и необоснованности опасений в 97 процентах случаев.

Баумайстер и соавторы, 2001, Bad Is Stronger Than Good — исследование, показывающее более сильное воздействие негативных событий по сравнению с позитивными.

Дженнаро Романьоли, PsiNel — метафоры тигра и водопада для описания отношений с мыслями; эволюционное объяснение склонности к негативу: «симулятор заботится о нашей шкуре».

Пьер Ж. Ж. Кабанис, 1802 — высказывание «Мозг выделяет мысли, как печень выделяет желчь».

Сигал, Уильямс, Тисдейл, MBCT, 2002 — понятие децентрации: мысли как события психики; «мысли — не факты» и «мы — не наши мысли».

Харрис, 2009, ACT — упражнение на когнитивное разделение «Листья на ручье».

The Wellness Society, доктор С. Гарнер, 2022 — влияние когнитивного разделения на стресс, социальную тревожность и негативное представление о себе; объяснение слияния с мыслями и разделения.

Глава 3. Начать относиться к себе с любовью

Продолжая размышления предыдущих глав, я замечаю, насколько изменился мой внутренний диалог за время этого путешествия. Ещё недавно голос в голове часто был строгим и осуждающим: неумолимый критик, готовый указать на каждую ошибку и каждое несовершенство. Я увидела боль, скрывавшуюся за колкими словами, которые годами обращала против себя. Теперь, набравшись смелости и позволив себе быть уязвимой, я решила освободить место для нового: для пробуждения сочувствия к себе, для начала более доб-

рых и любящих отношений с человеком, которого каждый день вижу в зеркале.

Пробуждение сочувствия к себе

На этом этапе пути я узнала, что на самом деле означает самосострадание: способность обращаться с собой с той же добротой и пониманием, с какими я отнеслась бы к подруге в беде; признавать свои несовершенства и принимать их с любовью, вместо того чтобы снова вязнуть в болоте суровых оценок. Сначала мне было непросто допустить, что я могу дарить себе такое же сочувствие, как другим. Я боялась скатиться в потакание себе или потерять стремление становиться лучше. На деле самосострадание не означает бесконечно оправдывать себя или почивать на лаврах. Это искренняя поддержка в трудные минуты — такая, какую я предложила бы любимому человеку.

Это понимание стало тихим, но сильным внутренним пробуждением. Я начала замечать, какое облегчение испытываю, когда вместо привычной беспощадной критики позволяю себе немного понимания.

И дело не только в ощущениях: психология показывает, что сочувствие к себе даёт немало преимуществ. Например, снижает стресс и тревогу, помогая признать: ошибки — часть человеческого пути. Одновременно растёт наша устойчивость: поддерживающий, а не критикующий внутренний голос помогает легче подниматься после падений. Исследования также показывают: люди с более развитым само-

состраданием склонны испытывать меньше депрессивных и тревожных симптомов. Они уравновешеннее воспринимают негативные события и не приравнивают свою человеческую ценность к неудачам. Проще говоря, начинающаяся любовь к себе закладывает основы более прочного благополучия, чем я могла представить.

По ощущениям это пробуждение похоже на медленное открывание ставней в доме, который годами стоял во тьме. Внутрь проникает новый тёплый свет и освещает те уголки меня, на которые раньше я старалась не смотреть. Я чувствую, что наконец разрешаю себе быть человеком: ошибаться, переживать плохие дни, не добиваться совершенства любой ценой. Почти парадокс: принимая своё несовершенство, я становлюсь сильнее. Отказываюсь от удушающего требования быть идеальной и вижу ошибки такими, какие они есть, — естественной частью пути. Вновь обретённая доброта к себе не делает меня слабее или ленивее. Напротив, освобождает из клетки стыда и тревоги, позволяя развиваться гармоничнее. Я начинаю понимать: доброжелательное отношение к себе — вовсе не слабость, а проявление внутренней силы.

От критикующего внутреннего диалога к любящему

Оглядываясь назад, я вижу, как долго жила с «врагом» в голове. Мой внутренний диалог состоял из суровых фраз: «Ты всё сделала неправильно», «Ты недостаточно хороша», «У тебя никогда не получится». Постоянная самокритика

стала молчаливой спутницей каждого дня. Конечно, небольшая доля критики может подталкивать к росту. Но когда внутренний голос стал чрезмерно строгим, он нарушил моё равновесие. Жёсткие слова запирали меня в круге тревоги и ощущения собственной несостоятельности, на корню уничтожая возможности настоящих перемен. Я чувствовала напряжение, неуверенность и, как ни странно, всё меньше желания действовать: чем больше себя упрекала, тем меньше верила в себя.

Лишь недавно я поняла: дурное обращение с собой никогда не делало меня ни лучше, ни сильнее. Наоборот, суровый внутренний судья подпитывал тревогу и печаль. Нейронаучные исследования хорошо объясняют этот механизм: постоянные негативные мысли влияют на мозг, активируя центры страха и стресса. В частности, хронически критичный внутренний диалог может делать миндалевидное тело — структуру мозга, участвующую в управлении эмоциями и стрессовой реакцией, — чрезмерно чувствительным к негативным стимулам, повышая психологическую уязвимость. Каждый раз, когда я долбила себя словами «Со мной что-то не так», тело реагировало так, словно ему угрожали, и выделяло гормоны стресса. Помимо немедленной эмоциональной боли, я рисковала подорвать и своё долгосрочное психологическое благополучие.

Эти открытия заставили меня серьёзно задуматься. Почему я обращаю к себе слова, которые никогда не посмела бы

сказать близкому человеку? Почему пространство, которое должно быть моим убежищем, превратилось в безжалостный суд? Так началась маленькая большая перемена: я стала учиться менять этот голос. Вместо того чтобы позволять ему беспрепятственно говорить, терпеливо и последовательно вмешивалась. Когда ум начинал: «Ты не справишься», — я старалась отвечать, как ответила бы подруга: «Ты делаешь всё, что можешь. Иногда ошибаться — нормально». Сначала это звучало странно, почти натянуто. Но постепенно добрые фразы начали прокладывать новые маленькие дорожки в моём сознании.

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.