

ТИМОН ФОН БЕРЛЕПШ
Совместно с Лизой Битцер



ОБНОВЛЕНИЕ



ВАШЕГО



ПОДСОЗНАНИЯ



Мыслить по-новому,
действовать по-новому,
чувствовать по-новому.

SPIEGEL
Bestseller

Тимон фон Берлепш

**Обновление вашего подсознания.
Мыслить по-новому, действовать
по-новому, чувствовать по-новому**

«Попурри»

2020

Берлепш Т.

Обновление вашего подсознания. Мыслить по-новому, действовать по-новому, чувствовать по-новому / Т. Берлепш — «Попурри», 2020

ISBN 978-985-15-5223-4

Автор бестселлеров и гипнокоуч Тимон фон Берлепш доступно излагает, как работает мозг, как выявить и обновить в нашей личной «операционной системе» частично устаревшие и содержащие ошибки программы. В книге вы найдете практические советы, как с помощью альтернативного образа действий, практикуя осознанность и самогипноз, навсегда изменить свою жизнь.

ISBN 978-985-15-5223-4

© Берлепш Т., 2020
© Попурри, 2020

Содержание

Пролог	6
Введение	10
Глава 1	13
Старый компьютер и новое программное обеспечение	13
Убеждения, определяющие вашу идентичность	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Тимон фон Берлепш

Обновление вашего подсознания. Мыслить по-новому, действовать по-новому, чувствовать по-новому

Моему сыну Яро.

Ты – любопытство,

ты – мужество,

ты – создатель,

ты – мудрость,

ты – любовь.

Ты – наше самое большое приключение.

– Ну как можно поверить в невозможное?

– Постепенно, – наставляла Королева. – Когда я была такая же молоденькая, как ты, я занималась этим ежедневно по полчаса. До завтрака мне удавалось поверить в шесть самых невозможных невозможностей.

Льюис Кэрролл,

«Алиса в Зазеркалье»¹

Перевод с немецкого выполнил *Игорь Кребс* по изданию: Update für dein Unterbewusstsein: Neues Denken. Neues Handeln. Neues Fühlen by Thimon von Berlepsch with Lisa Bitzer. – Ariston.

© 2020 by Ariston Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

© Перевод, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2021

Пролог

Сара стоит на сцене, и в ярком свете прожекторов на ее лбу блестят капельки пота. Она с паникой смотрит на лестницу перед собой. Она часто дышит, ее голос срывается. Как замороженные, восемьсот зрителей следят за тем, что будет дальше: совладеет ли Сара со своим страхом и бросит ли вызов старой модели реагирования? Докажет ли самой себе, что может измениться и тем самым изменить свою жизнь? Обновится ли ее подсознание?

Я на новогоднем мероприятии моей подруги Лауры Малины Зайлер, самого успешного автора подкастов в Германии. В зале присутствуют восемьсот человек, еще семь тысяч следят за встречей онлайн. Лаура попросила, чтобы я в игровой форме продемонстрировал участникам, как все мы каждодневно формируем личную реальность и каким образом можем вмешиваться в этот процесс. Я иллюзионист и гипнотизер, и переосмысление реальности, безусловно, является частью моей повседневной деятельности, поэтому я охотно согласился.

Только что я сказал публике: «Наш мозг постоянно меняется и адаптируется к новому опыту. Это происходит в течение всей жизни. Понимая это и используя определенные методы, мы можем повлиять на подсознательные автоматические модели реагирования. Тогда страх перестанет быть страхом, травма станет не такой болезненной, партнерские отношения будут более осознанными, а труднодостижимая цель – реальной».

Заявляя это, я вижу перед собой лица – кто-то соглашается, а кто-то смотрит с недоверием. Не все могут представить, что они тоже способны придумать себя заново. И я понимаю почему: у них нет непосредственного опыта, дающего такую надежду. А без него то, что я говорю, кажется всего лишь красивыми словами. Они прекрасны, но на практике ты их не применишь.

И чтобы у всех присутствующих появился такой непосредственный опыт и они убедились в силе своего разума, я говорю:

– Мне хотелось бы показать вам, что каждый из нас живет в своем личном гипнотическом трансе, называя его реальностью, и что мы можем влиять и свободно моделировать эту реальность в соответствии со своими предпочтениями. Иногда это происходит быстрее, чем мы ожидаем, – и все равно влияет на нашу последующую жизнь. Кто из вас боится высоты?

Многие люди поднимают руки.

– Я имею в виду ярко выраженную боязнь высоты, а не ощущение тошноты, которое появляется у вас, когда вы поднимаетесь на Эйфелеву башню.

Несколько рук не опустилось. Я выбираю симпатичную девушку и прошу ее выйти ко мне на трибуну.

– Как вас зовут?

– Сара.

– Сара, насколько сильно вы боитесь высоты?

Она решительно наклоняет голову:

– Мне страшно забраться даже на стул!

– Интересно... Подождите-ка меня здесь, пожалуйста.

Я ухожу за занавес, возвращаюсь на сцену со стремянкой и ставлю ее в трех метрах от Сары. В этот момент ее телом будто завладела какая-то неведомая сила. Она побледнела и, хотя только что выглядела расслабленной, внезапно превратилась в сплошной комок нервов.

– Что вы чувствуете, увидев лестницу? – интересуюсь я.

Дрожащим голосом она отвечает:

– Сердце колотится, меня трясет, я почти не могу дышать...

– Насколько силен ваш страх по шкале от одного до десяти?

– Пятнадцать!

(Позже она призналась мне, что готова была убежать со сцены).

Я успокаиваю ее:

– Я не говорил, что вам нужно будет взбираться на эту лестницу. Я лишь хотел увидеть, упадете ли вы от страха в транс, когда увидите ее.

Сара явно чувствует облегчение. Люди в зале боятся шелохнуться. Всем очень интересно, что произойдет дальше.

– Если бы мы все сейчас поддержали вас приветствиями и аплодисментами, то вы, без сомнения, смогли бы забраться на лестницу. Вы совладали бы с собой, а затем гордились бы этим. Но вы бы испытали боль. Вам пришлось бы пройти через страх и физические страдания, которые вы сейчас ощущаете, верно?

Сара отстраненно кивает.

– Но дома нет восьмисот людей, которые вас подбодрят. Там вы одна. И я не уверен, что вы захотите еще когда-нибудь повторить такой опыт. Поэтому я хочу предложить вам начать эффективную коучинговую работу, во время которой мы сначала научим ваше подсознание воспринимать подъем на лестницу. Мы обновим вашу программу страха, чтобы у вас появился альтернативный подход. И только когда вы в своем воображении сможете без страха и соответствующих физических реакций взобраться на эту лестницу, вы воплотите свое намерение в реальность. Не раньше! Я обещаю вам!

Лишь немногие из тех, кто страдает от фобий, предпринимают против них какие-то шаги. Большинство ни при каких обстоятельствах не хочет преодолевать свой страх и проходить через страдания. Страх настолько велик, что люди предпочитают жить, ограничивая себя. Они думают, что им придется сначала пройти через огонь страдания, чтобы потом, как феникс, восстать из пепла. Однако изменений можно достичь и не преодолевая страх.

Я очень хорошо это понимаю, и потому мой подход состоит в том, чтобы бороться со страхом лишь *после* ментального обновления, то есть когда ментальная интервенция уже произошла и клиент больше не боится. Тогда борьба со страхом станет важной составной частью процесса избавления от него, и мы получим устойчивый эффект.

– Начнем?

Сара кивает, и я запускаю обновление. Я выбираю метод, которым часто пользуюсь во время сеансов гипнокоучинга и который в этой ситуации считаю наиболее эффективным. Все происходит на сцене, на глазах у большого количества людей, и у меня мало времени на то, чтобы помочь Саре перепрограммировать подсознание.

Пять минут спустя взгляд, мимика и жесты Сары заметно изменяются – она усмехается и время от времени поглядывает на стремянку. Я хочу убедиться, что стрессовой реакции больше нет, и спрашиваю:

– А теперь на сколько баллов вы оцениваете свой страх перед лестницей?

Она смотрит на меня и смеется:

– Ноль баллов!

– Хотите взобраться на нее?

Сара кивает и начинает подниматься по ступенькам. Ее страх как будто унесло ветром – похоже, она даже испытывает удовольствие, взбираясь на самый верх. Оказавшись там, она выпрямляется и раскидывает руки.

После нескольких минут тревожного ожидания публика неистовствует. Присутствующие встают и бурно аплодируют, звучат вдохновляющие возгласы. Аж мурашки по коже!

– Боже мой! – слышу я, как Сара восклицает на высоте трех метров. Все в зале понимают, что она только что вернула себе контроль. Она убедительно продемонстрировала, насколько в действительности силен наш разум и насколько быстро мы можем освободиться от старых моделей реагирования.

Я не лечил Сару, а просто показал ей альтернативу: как иначе можно относиться к лестнице. И, приняв ее, она смогла изменить подсознание. Обновить его.

Через две недели я получил от Сары письмо: «Ах, Тимон, если бы вы только знали, что вы со мной сотворили. Я от всего сердца благодарна вам за то, что вы показали мне, на что я способна. После того чудесного события я еще несколько раз забиралась на лестницу просто потому, что не могла поверить, что совершенно не боюсь... СПАСИБО!»

Почему Сара так долго держалась за свой страх, если от акрофобии, то есть боязни высоты, можно избавиться всего за пять минут? Почему она двадцать лет была убеждена, что не в состоянии забраться на лестницу и, более того, даже на стул? Потому что раньше ей никто не говорил, что она может быть другой, что может стать человеком, который не боится высоты. Страх был для нее чем-то обычным, стал частью ее жизни.

Это или что-то подобное происходит со многими людьми. Они говорят: «Просто мы такие», – и страдают. Они смиряются со страхами, зависимостями, плохими привычками или чертами характера и так далее, потому что не знают, что может быть лучше. Они считают, что перемены невозможны: «На своей работе я точно не добьюсь финансового успеха». Или: «Моя ревность слишком сильна, чтобы я мог с ней справиться».

Они убеждены, что некоторые вещи останутся с ними на всю жизнь, не понимая, что существует альтернативный путь. Жизнь без страха, будни без ревности, пессимизма, перфекционизма и всего того, что мешает им вести самостоятельную, радостную жизнь.

В начале книги я поместил цитату из «Алисы в Зазеркалье». В ней Королева говорит, что нужно приучать себя верить в невозможное. Именно так оно и есть. Пока вы считаете, что не сможете стать другим человеком, не таким, как сейчас, – с другими чувствами, убеждениями, привычками, манерой поведения и так далее, – никаких перемен не произойдет. Вы будете жить как раньше, все время переживая одно и то же. И лишь поверив в то, что невозможное возможно, вы начнете искать пути, как это сделать. И тогда у вас больше не будет сомнений.

В этой книге мне хотелось бы показать вам, что каждый человек способен измениться. Наш мозг отвечает за то, кем мы являемся и как себя ведем. Мы можем в буквальном смысле моделировать свой мозг исключительно силой воображения, меняя собственную сущность.

Прочитав книгу, вы убедитесь, что это возможно. Вам станет понятно, что вы на правильном пути, независимо от того, какие привычки и мыслительные шаблоны ограничивают вашу жизнь. За мышление, поведение и ощущения в вашей голове отвечают старые программы. Когда-то давно они были записаны на «жесткий диск», но теперь уже не актуальны. Соответственно, они больше не совместимы с вашей жизнью. Обновив эти программы, вы сделаете свою жизнь проще и прекраснее.

Также я расскажу вам о других своих клиентах, страдающих от страхов. Я помог им, используя гипнокоучинг. Изучив страхи, даже неспециалист поймет, как функционирует мозг. В принципе, страх – это экстремальное проявление произвольного подсознательного процесса, реализуемого не только в виде фобий, но и в схожих формах самоограничивающего поведения.

Итак, в этой книге речь пойдет о том, что, используя свой разум и немного попрактиковавшись, вы можете изменить личную реальность. Зная, как функционирует мозг, и задействовав нужные механизмы, вы сможете с ними поработать и, следовательно, начать вести себя и чувствовать так, как вы сами захотите.

Возможно, вы уже слышали или читали о моделях, которые я здесь описываю. В таком случае пусть соответствующие разделы помогут вам повторить полученные знания и напомнят о необходимости задействовать их в повседневной жизни. Ведь знание станет мудростью лишь тогда, когда его будут применять на практике до тех пор, пока оно не войдет в привычку и о нем больше не нужно будет задумываться.

Если вы не собираетесь провести остаток жизни, медитируя в тибетском монастыре, то будете постоянно сталкиваться со сложными ситуациями. Я не утверждаю, что, прочитав эту книгу до конца, вы станете совершенно новым человеком, просветленно парящим в тридцати сантиметрах от земли и не знающим в жизни никаких проблем. Это маловероятно, даже если прочитать еще сто книг по личностному развитию.

Скорее мне хотелось бы, чтобы вы осмыслили и обновили свое отношение к некоторым аспектам жизни, с которыми у вас все не так гладко, как хотелось бы. Тогда вы будете чувствовать себя более удовлетворенными и самостоятельными и, конечно, вести себя соответственно. Возможно, у вас есть качества, усложняющие жизнь, и вы хотели бы поработать со своим подсознанием, чтобы от них избавиться. В этой книге я покажу, как можно достичь своей цели.

Однако книга «Обновление вашего подсознания» призвана не только открыть дверь в мир мышления и показать, что восприятие жизни зависит от нас самих. Она дает практические советы, как изменить себя в любой сфере. Используя метод FasterEFT², который я представлю в главе 4, вы сможете работать с негативными воспоминаниями и брать под контроль эмоциональные реакции. Хотите стать лучше и эффективнее в какой-либо сфере? Тогда вам будут интересны главы 7 и 8, где рассказывается о самогипнозе. Даже если вы, дочитав книгу до конца, «всего лишь» запишетесь на сеанс у гипнотерапевта или коуча, моя цель будет достигнута. Многие придают этой великолепной форме терапии слишком большое значение, но мне хотелось бы убедить вас, что использовать ее совсем не обязательно.

Вы – хозяин своей жизни. У вас есть все, чтобы добиться перемен и спокойствия. Ваше подсознание способно решать ваши проблемы и вести вас к цели. Нужно всего лишь его обновить. Объедините усилия со своим подсознанием, и вы почувствуете радость жизни – в любви, в работе и в отношениях с самими собой.

Желаю вам приятного чтения и удачного личного обновления.

Ваш Тимон фон Берлепш

² Дословно: Ускоренная техника эмоциональной свободы (ТЭС).

Введение

Мыслить по-новому. Действовать по-новому. Чувствовать по-новому

На моих шоу, семинарах и индивидуальных сеансах мне постоянно задают одни и те же вопросы: «Что нужно для того, чтобы добиться настоящих перемен? Действительно ли любой человек может измениться? Как этого достичь?»

По моему опыту, все начинается с осознания, что в вашей жизни существует нечто, что вам хотелось бы изменить. Без этого не обойтись.

Кому-то это покажется само собой разумеющимся, однако большинство просто не понимает, что перемены улучшают жизнь и делают нас счастливее. Люди смиряются с обстоятельствами, из-за которых страдают, с качествами, которые им мешают, ведь они «такие, какие есть, и измениться не могут».

Такие люди винят в своих бедах внешние обстоятельства или других людей. Они считают, что не в силах самостоятельно добиться счастья, и потому ничего не предпринимают.

Пока вы не уясните, что именно нужно менять, и не инициируете этот процесс, в вашей жизни все останется по-прежнему. Ключ к собственному счастью находится в ваших руках. У вас уже есть все необходимое, чтобы начать жить той жизнью, какую вы себе желаете.

Прежде всего мне хотелось бы помочь вам понять, *что* вы можете изменить. Для этого я, среди прочего, познакомлю вас с интересными моделями и расскажу о таких клиентах, как Сара, о которой шла речь в прологе. Подобные истории вселяют надежду. Сара никогда не думала, что сможет стать человеком, который не боится высоты. Опыт с гипнозом на сцене и мои советы на будущее показали ей, как улучшить качество жизни. Мне хотелось бы, чтобы у вас также все получилось.

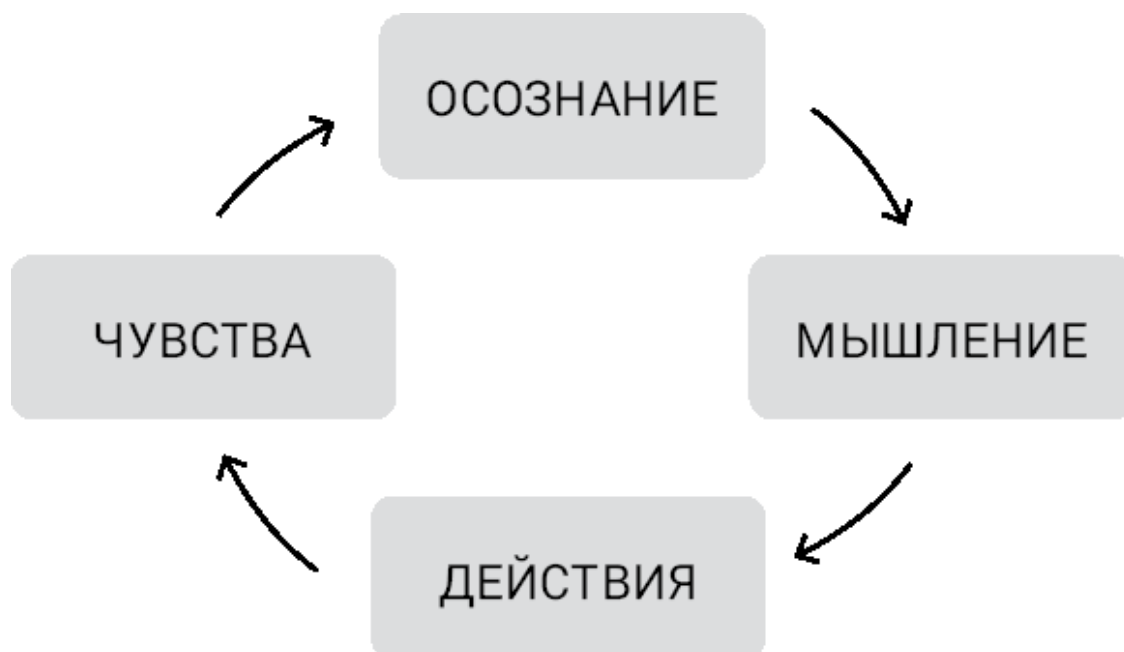
Вы хотите не бояться летать на самолете? Отказаться от такой неприятной привычки, как курение? Избавиться от раздражительности и ограничивающих вас убеждений? Улучшить коммуникативные навыки?

Я расскажу, для чего и как вы можете достичь этих целей. Разобравшись в этом и решив стать творцом своей жизни, вы начнете захватывающее путешествие к самосовершенствованию. Так вы запустите правильные механизмы, и ваша жизнь пойдет в нужном направлении.

Подзаголовок этой книги звучит так: *«Мыслить по-новому. Действовать по-новому. Чувствовать по-новому»*. Эти фразы напрямую отсылают к пониманию, о котором я только что говорил, и являются частью процесса перемен, который приведет вас к цели. Только изменив свои убеждения и мыслительные процессы, вы измените и свое поведение. Ведя себя по-новому, вы достигнете новых результатов и, следовательно, почувствуете себя по-другому.

Мне нравится работать с циклом перемен³. Взгляните на него.

³ По мотивам Hypnotic Loop Джеймса Триппа.



Мыслить по-новому – это значит получать новые знания. Саморефлексия, признание существующего положения, новое видение и озарения помогут заново сориентироваться в жизни. Поэтому в этой книге мне хотелось бы объяснить, как функционирует мозг, какие процессы в нем происходят и какие программы, часть из которых устарела, управляют вашими действиями. Тогда вы поймете, что можете поступать иначе, даже если до сих пор в тех или иных случаях это казалось вам невозможным.

Если в конечном итоге вы поставите под сомнения некоторые свои убеждения и захотите избавиться от какого-либо раздражающего качества, я покажу, *как* это сделать.

Я хочу дать вам надежду на то, что обновиться может каждый человек. Даже если ваша проблема очень специфичная и вы не найдете здесь подходящей методики, все равно не стоит опускать руки. Вы можете продолжить изучать вопрос или поработать со специалистом в индивидуальном порядке. Как указывалось выше, уже само понимание такой возможности стоит дороже золота.

Получив новое знание в цикле перемен, вы перейдете к следующему этапу – *действовать по-новому*.

Просто мыслить по-новому недостаточно. Говорят, что дела словом не заменишь. Самые лучшие теории и самые прекрасные модели бесполезны, если будут пылиться в вашей голове.

Действовать по-новому – это значит воплощать приобретенные знания на практике. Используйте то, что узнаете из этой книги, в повседневной жизни. Если вы решите, что вам стоит поработать с терапевтом или коучем, запись на прием тоже будет считаться «новым действием». То же относится и к семинарам, на которых вы получаете дополнительные знания, и к общению с другими людьми в группе, поддерживающими вас в достижении целей. Переходите к действиям, вперед! Одно лишь чтение этой книги не сделает из вас счастливого человека и не избавит от слабостей. Книга поможет выявить устаревшие мыслительные шаблоны и программы, но их обновление – это ваша задача. Используйте изложенные в ней методы – и вы будете поражены тем, как изменится ваше поведение.

Тот, кто всегда делает одно и то же, получает один и тот же результат. Лишь тот, кто действительно готов путем повторений выработать новые привычки и таким образом ломать старые модели поведения, может добиться перемен. Давайте посмотрим правде в глаза: перемен требуют участия, и любой, кто рассуждает иначе, находится на ложном пути. И тем не

менее, иногда обновление дается проще и быстрее, чем вы предполагаете. А иначе как Сара преодолела бы за пять минут боязнь высоты, от которой страдала всю жизнь?

Под «чувствовать по-новому» я понимаю вот что: результат. Обратная связь, которую вы получите в ответ на свои действия. Ведь ваши усилия принесут плоды: вы будете чувствовать себя по-другому, и ваше окружение также начнет по-другому вас воспринимать. Вы должны будете это заметить и порадоваться достигнутому. Это очень важно! Потому что только так у вас сохранится мотивация и вы продолжите движение в цикле перемен, то есть останетесь сосредоточенными, будете думать по-новому, ломать старые шаблоны, вырабатывать новую модель поведения и так далее...

Мои индивидуальные сеансы гипно-коучинга длятся примерно один-два часа. Некоторые клиенты так комментируют их результаты: «Теперь я могу издалека смотреть на паука, но он мне все еще противен, и я не хочу находиться с ним в одной комнате». При этом они забывают, что раньше при виде паука начинали кричать и визжать: от страха им становилось плохо. Они фокусируются на негативном и не замечают успеха, достигнутого за такое короткое время, лишь потому что после одного сеанса не до конца избавились от страха. Бывает, что кто-то пытается похудеть до определенного размера одежды и не радуется, сбросив пару килограмм. Такие люди быстро перегорают и возвращаются к старой поведенческой модели.

Очень важно замечать и документировать прогресс, каким бы маленьким он ни казался. Нужно убедить мозг: «Это новый путь, и я хочу идти по нему в будущем. Поддержи меня!» Позже я объясню подробнее, как это делается.

Ваши новые чувства, являющиеся реакцией на новые действия, снова повлияют на ваше первоначальное осознание. Вы хотели изменить себя – и вы вновь на правильном пути. Все это будет мотивировать вас и дальше думать и действовать по-новому.

Купив эту книгу, вы, по-видимому, уже прошли первый этап – «осознание». И поскольку мы с вами здесь встретились, я предполагаю, что в вашей жизни есть что-то, что вы хотите улучшить.

Если вы получили книгу в подарок и не знаете, какие перемены могут обогатить вашу жизнь, позвольте дать вам подсказку. Я расскажу, какие методы вам помогут. Не сомневайтесь: вы всегда найдете в себе то, что требует обновления.

Итак, давайте начнем!

Глава 1

Обновление, или Почему мозг – это не каменная табличка

Старый компьютер и новое программное обеспечение

Когда я рассказал знакомым, как будет называться моя новая книга, у меня спросили: «Почему обновление? Ведь это технический термин». Да, конечно, так и должно быть.

Моя цель – убедить читателей, что значительная часть мозга функционирует подобно компьютеру: программы, информация, данные и так далее записываются на жесткий диск и через некоторое время переключаются в фоновый режим. Если на нашем домашнем компьютере какая-либо программа перестает нормально работать, мы ее обновляем. Если операционная система зависает, мы делаем перезагрузку.

Когда мы поймем, что мозг работает подобным образом, то сможем обновить плохие привычки и поведение и, соответственно, добиться перемен в личной жизни. Мы не бессильны и не зависим от текущей версии нашего мозга – его точно можно обновить!

При рождении каждого из нас оснастили мощным процессором и почти пустым жестким диском. Это наш мозг. А вот функции, необходимые для выживания (дыхание, пищеварение, рефлекс и так далее) выполняет предустановленная операционная система, работающая в фоновом режиме. Она является частью организма под названием «человек» и одинакова у всех. Поэтому мы получаем ее еще до рождения. В ней мы не способны ничего изменить: выполнение таких функций контролируется очень старыми зонами мозга. Тем не менее они и сейчас влияют на наше поведение.

В течение первых лет вы учитесь важным вещам, которые пригодятся вам позже: ползать, бегать, говорить, завязывать шнурки, писать, считать... Эти умения можно сравнить с программами, которые мало-помалу записываются на жесткий диск. Выводы, которые вы делаете исходя из опыта, также сохраняются в виде данных. К примеру: «Если я плачу, приходит мама и утешает меня». Вы сделали это два раза, оба раза сработало, так что вы продолжаете делать это дальше.

Или вы дотронулись до горячей конфорки на плите и почувствовали боль. Больше вы этого не повторите, конфорка – ваш враг.

Работающая в фоновом режиме операционная система, различные программы и данные, которые каждый день записываются на жесткий диск, не всегда совместимы между собой. Возьмем, например, очень старые программы и новейшие данные – иногда они просто не подходят друг другу. Когда вам исполняется четыре-пять лет, вам объясняют, что, если вы хотите что-то получить, не стоит бросаться на землю и сумасшедше кричать. Раньше это иногда срабатывало, но теперь вам придется спокойно озвучивать свои желания. В таком случае ваше программное обеспечение – то есть навыки, которые вы освоили и использовали до сих пор, – вступает в конфликт с новыми условиями жизни. Соответственно, вам понадобится некоторое время, чтобы научиться вежливо просить желаемое, а не падать с криками на землю. Но есть люди, которые не справляются с таким переходом или справляются лишь частично, – к примеру, холерики. Они не управляют своими вспышками гнева, потому что не усвоили альтернативных моделей реагирования.

Не все мы холерики, но *nobody is perfect*⁴. Вы можете страдать из-за комплекса неполноценности или тревожности, иметь трудности с проявлением доверия в межличностных отношениях или не верить в себя. У всего есть причина, а корни почти всегда уходят в прошлое. Проблемные поведенческие модели и программы с большой долей вероятности укоренились в вашем мозге в детстве. И в основном эти программы, то есть приобретенный вами опыт, «инсталлировали» вам в процессе воспитания родители или окружение. Они отчасти сильно устарели и не совместимы с теперешними условиями.

Раньше, когда вы были ребенком, программы служили одной цели – защитить вас, ваш разум и тело. Иногда они являются реакцией на травму – душевную травму, вызванную каким-либо значительным событием. Сегодня вам может показаться, что ее не стоило бы и упоминать, но когда-то она наложила на детский разум неизгладимый отпечаток и до сих пор на вас влияет. Неверные интерпретации, то есть ошибочные предположения, сделанные в детском возрасте, оставили свой след на вашем поведении. Если, к примеру, однажды у вашей матери сломалась машина и она слишком поздно забрала вас из детского сада, вы могли предположить следующее: «Мама не забирает меня. Без мамы я не выживу. Значит, я, скорее всего, умру». С точки зрения взрослого это иррациональный вывод, но детский мозг работает именно так. В нем отпечатывается страх потери: «Нужно следить, чтобы мама или другие близкие никогда не оставляли меня в одиночестве».

Но теперь вы живете в ином времени и не должны вести себя как пятилетний ребенок, если чувствуете себя покинутыми, а решение конфликта, найденное в десятилетнем возрасте, с большой долей вероятности не подойдет взрослому. Теперь ваш компьютер подключен к интернету и облачным хранилищам, у него есть неограниченный объем памяти и многое, многое другое. То есть ваши программы подойдут, конечно, к Commodore 64, но не к современным суперпроцессорам. От нас сейчас требуется совсем не то, что требовалось от людей двести тысяч лет назад, да и двадцать лет назад тоже. Вы же не будете писать твит на каменной табличке. С совместимостью в таком случае не может не возникнуть проблем, правда ведь? Чтобы ваше программное обеспечение работало безупречно, ему недостает некоторых важных компонентов.

Вы время от времени обновляете на своем компьютере программное обеспечение и приложения до последней версии, особенно когда он «глючит» или с ним возникают проблемы. Иногда вам даже приходится обращаться за помощью к специалисту. Вы же не хотите пользоваться неисправным компьютером, который «свихнулся» и не может нормально работать, не так ли?

Иногда речь идет лишь об обновлении, которое вы еще не произвели. Вы сбрасываете уведомление о нем до тех пор, пока операционная система не вынудит вас его установить. При обновлении вы как будто имеете дело со своим поведением и чувствами из прошлого.

Но в какой-то момент это перестает работать. Операционная система требует: «*Обновите сейчас*» – и больше не дает возможности отложить действие на потом. Это тот момент, когда ваш психологический стресс становится очень сильным. Вам необходимо действовать, причем прямо сейчас, иначе вся система зависнет и перестанет работать. Следствием этого может стать, к примеру, выгорание.

Итак, вы обновляете программное обеспечение. Я знаю, что это может быть непросто, ведь вначале нужно закрыть все программы и приложения, скачать обновление, запустить его, а затем ждать. Процент выполнения растет так медленно, что это почти невозможно вытерпеть: тринадцать, двадцать четыре, тридцать семь процентов... Но проходит время – и посмотрите: компьютер работает лучше! Вы спрашиваете себя: «Что мешало мне сделать это несколько недель назад? Не злиться все время на операционную систему, а потратить пару минут и успо-

⁴ Никто не идеален (англ.).

коиться?» Но нет, на наших компьютерах работают древние версии программ, загруженные еще в детстве, и мы все еще колеблемся, нажимать ли на кнопку обновления и начинать ли заниматься собой.

Следует признать, что обычно ментальное программное обновление, то есть столкновение со своими оценками, убеждениями, мыслительными шаблонами и так далее, занимает больше пары минут. Однако эффект будет колоссальным! Уже после первого цикла обновления большинство людей ощущает улучшение. Поэтому мне хотелось бы, чтобы после прочтения этой книги вы спокойнее реагировали на некоторые ситуации. Ведь вы уже будете понимать, когда в вас говорит человек из каменного века и когда неокортекс уходит в режим оффлайн, а также какие события со времен детского сада до сих пор влияют на ваши действия.

Это значит, что вы можете избавиться от всего, что больше не имеет для вас значения. Например, вы можете решить проблему со своим странным поведением и отсутствием культуры дискуссий, избавиться от сложностей в общении с окружающими людьми, а также страхов, беспокойства и фобий. Вам это все не нужно. Вы и сами это знаете, но иногда не помешает, чтобы кто-нибудь об этом напомнил. Поэтому я повторю еще раз:

ВЫ МОЖЕТЕ ОТ ЭТОГО ОСВОБОДИТЬСЯ!

Вы можете измениться и стать лучшей версией себя, разрушив ментальные границы из прошлого, которые тормозят и сдерживают вас.

Когда я говорю о переменах, то имею в виду не то, что вы должны измениться как личность и избавиться от того, что делает вас самими собой. Речь идет, скорее, об автоматических бессознательных реакциях и поведенческих моделях, не позволяющих вам стать лучшей версией себя. Вы не откажетесь от своей сущности, если перестанете быть холериками или неуверенными в себе ревнивцами, а просто научите свое подсознание поддерживать вас в будущем.

Убеждения, определяющие вашу идентичность

Безусловно, вы уже сталкивались с этим термином. Убеждения, называемые также воззрениями, взглядами или мнениями, – это подсознательные жизненные правила, в которые вы верите и которые считаете правильными. Они возникают в результате обработки и оценки предыдущего опыта и определяют ваше повседневное поведение. У вас может быть, например, следующее убеждение: «Я заслуживаю любви, только если держусь в тени». Или: «Я не заслуживаю успеха». А еще: «Я могу достичь всего в жизни».

Убеждения возникают различными путями. Иногда мы получаем их от близких, которые нас воспитывают и формируют, – родителей или других людей, являющихся частью нашей вселенной. Они хотят подготовить нас к жизни и внушают то, что считают правильным. Например: «Нужно всегда приспосабливаться». Или: «Чтобы иметь деньги, нужно много работать». А вот позитивный вариант: «Мы молодцы!»

Вы часто слышите эти фразы, и поэтому они запоминаются. Особенно сильно они воздействуют на вас в детстве. Со временем вы начинаете в них верить, еще не осознавая, что любое утверждение необходимо проверять на правдивость. В юном возрасте мы всегда доверяем тому, что нам говорят. Так в ваш разум проникают чужие убеждения, и вот что из этого выходит.

Одна моя клиентка владеет с мужем процветающим бизнесом, и денег у нее более чем достаточно. Тем не менее она всегда панически реагировала даже на незначительное падение оборота. Кроме того, ей казалось, все вокруг стоит слишком дорого, и она часто расстраивалась из-за лишних трат. Короче говоря, излишне часто и слишком эмоционально переживала из-за денег. Постоянный экзистенциальный страх ограничивал ее в действиях и снижал качество ее жизни.

Во время сеанса я выяснил, что она из семьи трудовых мигрантов. Денег им постоянно не хватало, по крайней мере так утверждал ее отец. Хотя никто в семье не голодал и все были обеспечены всем необходимым, он постоянно повторял: «Нужно экономить и добывать средства к существованию. Работайте много и хорошо и постарайтесь заработать больше денег». Воспитывая детей таким образом, отец передал им свои убеждения и страхи, во многом связанные с бегством с родины.

Теперь убеждения его дочери выглядели так: «Денег никогда не хватает. Состояние счета определяет качество моей жизни. Нужно трястись над каждой копеечкой!» То есть она бессознательно копировала шаблоны отца, и ей редко удавалось насладиться жизнью. Причем совершенно зря, ведь у нее на самом деле все было в полном порядке.

Через пару сеансов, когда мы поработали с прошлым, нам удалось отделить ее эмоции от воспоминаний, и ее отношение к деньгам изменилось. Сейчас она меньше о них беспокоится, автоматически фокусируется на более важных вещах (например, на семье) и совершенно естественным образом получает удовольствие от того, что может себе позволить за деньги.

Также мозг может формировать убеждения на основе опыта. Конечно, это происходит бессознательно, в противном случае вы бы наверняка тоже нашли что сказать по этому поводу.

В жизни неизбежно происходят различные вещи, и мозг устанавливает правила, как реагировать на те или иные события в будущем. К сожалению, иногда он совершает ошибки, которые приводят к возникновению иррациональных правил.

Вы выходите из дома, на улице холодно и вы мерзнете. Хорошее правило звучит так: «Я оделся недостаточно тепло. В следующий раз нужно одеться теплее!» А вот плохое правило: «Никогда не выйду из дома, если на улице холодно!» Оно мешает жить, если только вы не находитесь где-нибудь вблизи экватора. Кроме того, ни с каким событием оно не связано. Даже

если вы оказались на улице без куртки и мерзнете, сразу из-за этого вы не умрете (здесь есть только одно исключение: вы живете на исследовательской станции в Антарктиде).

Если вас забрали из детского сада на три часа позже, у вас в мозге может появиться такое правило: «Нельзя упускать маму из виду, иначе она, возможно, никогда не вернется» (в каменном веке это могло привести к смерти). Каждый раз, когда кто-то о вас забывает (например, о вашем дне рождения, об оговоренной встрече и так далее), вы чувствуете себя так же, как и тогда, в детстве: вас бросили, вы в опасности. Это подсознательный процесс – вы замечаете возникающее чувство, но не можете его оценить и поэтому вините внешние обстоятельства, а не собственные убеждения.

Негативные убеждения ограничивают вашу жизнь. Кроме того, подобные ограничительные мантры и мысли меняют ваше восприятие мира.

Кристиан говорит: «Мне никогда не везет!» Он смотрит на мир через очки неудачника, хоть и не делает этого специально, и упускает из виду все хорошее, что происходит вокруг него. Виновато в этом селективное восприятие. Оно омрачено, и потому у его очков неправильные диоптрии. Его видение неясное, искаженное, он сканирует свою жизнь, выискивая в ней негативные события. И, как ни странно, находит, ведь счастливчик Густав Ганс⁵ существует лишь в комиксах, и даже в самый обычный день у каждого из нас случаются мелкие неприятности. Для оптимистов это не такая уж и проблема. Сев на жевательную резинку, они недовольно закатывают глаза и идут дальше. Бывают ли люди, которым везет больше других? Нет! Но есть люди, *ощущающие* свою жизнь как более счастливую. Ваше внутреннее отношение влияет на ваши переживания.

Селективное восприятие

Это психологический феномен, при котором человек воспринимает лишь некоторые аспекты окружающего мира, а другие аспекты игнорирует. Для того чтобы справиться с бесконечным количеством обрушивающейся на него информации, мозг находится в постоянном поиске шаблонов. Ему удобно размещать известную информацию в определенных местах, где хранятся аналогичные данные. Селективное восприятие и есть такой подсознательный поиск шаблона. Аргументы, подтверждающие наши убеждения, мы расцениваем как более весомые, чем те, которые ставят их под сомнение. Если, к примеру, женщина решает, стоит ли ей забеременеть, то она, как правило, с каждым днем замечает вокруг все больше будущих матерей, хотя нет никаких оснований считать, что они стали попадаться ей на глаза только теперь. Так происходит, скорее всего, потому, что внимание женщины сместилось под воздействием ее собственных мыслей. Теперь она постоянно неосознанно исследует окружение, выискивая аргументы, которые помогут ей сформировать свое мнение. Мужчина, подумывающий о покупке нового автомобиля, испытывает то же самое: в его воображении на улицах вдруг появляется огромное количество машин именно той модели, которую он выбрал. Если женщина, собирающаяся завести ребенка, и мужчина, который хочет приобрести машину, будут идти рядом по одной и той же улице, они будут воспринимать совершенно разную информацию. Их мозг ищет шаблоны, то есть аргументы, укрепляющие их в желании завести ребенка или купить автомобиль.

⁵ Двоюродный брат Дональда Дака.

Кстати, селективное восприятие хорошо работает и при негативном мышлении. Предположим, ваш день начинается с мыслью: «Сегодня все точно пойдет не так! Будет дождь, я опоздаю на поезд, вступлю в собачьи какашки, опоздаю на работу и, придя в офис, увижу, что забыл ноутбук дома!» Как только один из прогнозов оправдается, вы скажете себе: «Ну, я так и знал, весь день насмарку». В этом тоже будет виновато селективное восприятие. Вы ожидаете, что случится все самое плохое, что можно вообразить. Даже если, вопреки ожиданиям, день будет ясный, поезд вас дождется, хозяин уберет собачьи какашки в пластиковый пакетик и вы вовремя приедете в офис, не забыв ноутбук, одно-единственное пятно от кофе на блузке убедит вас, что вы были правы, считая сегодняшний день особенно мерзким. И даже более того: если кто-то считает, что коллеги по работе настроены против него и собираются выгнать его из бизнеса, он будет замечать лишь те моменты, которые подкрепляют эту веру. Такой человек даже не обратит внимания на доброжелательность и комплименты или увидит в них «двойную игру».

Вы когда-нибудь замечали, что негативные утверждения запоминаете лучше, чем позитивные? Это тоже связано с селективным восприятием. Негативные высказывания более значимы для мозга, потому что указывают на потенциальную угрозу. Критика «угрожает» вашей социальной принадлежности. Плохой прогноз погоды предупреждает о возможной опасности. Если вы услышите, что в итальянском ресторане за углом кто-то отравился несвежими мидиями, такая информация будет для вашего организма важнее, чем совет попробовать во вьетнамском кафе вкусный суп фо.

Мозг всегда настраивается на наихудший вариант развития событий. Почему? Человек каменного века внутри вас знает: если вы один раз провороните саблезубого тигра, с вами покончено. Поэтому на вопрос «Как вы думаете, что произойдет?» мозг неизбежно выдает худшие сценарии из возможных. И поэтому вероятные угрозы вы распознаете быстрее, чем что-либо другое. То, что светит солнце, ваши волосы прекрасно уложены или вы успели на автобус, с точки зрения вашего выживания не имеет значения. А вот если надвигается непогода, ваша прическа сделала вас (в вашем восприятии) посмешищем или вы опаздываете на работу, мозг расценивает это как угрозу. Как страх смерти защищает вашу жизнь, точно так же сверхкритическое восприятие реальности призвано уберечь вас от опасностей.

Для таких неудачников, как Кристиан, инцидент с жевательной резинкой является доказательством, необходимым для того, чтобы почувствовать себя плохо. «Беды» прямо-таки преследуют Кристиана. Он понимает это, и когда начинается дождь, у него в руках ломается зонт. В результате Кристиану становится плохо, ведь он же всегда знал: он – неудачник. Это чувство подливает масла в огонь его убеждения: «Мне никогда не везет!»

Что вы думаете о таких фразах?

– «Я не умею готовить».

– «Я неспортивный».

– «Я безрукая».

Вы, наверно, подумали, что эти заурядные выражения придумал я сам. Тогда познакомьтесь с Леной, моей подругой. Недавно мы обсуждали ремонт ее квартиры.

Она сказала:

– Я не нашла маляра, который покрасил бы прихожую.

– А ты не хочешь покрасить ее сама? – спросил я.

Лена посмотрела на меня:

– Я не умею.

– Ты не знаешь, как это делается? Я тебе расскажу.

Она покачала головой.

– Нет, я не умею.

– Да ты просто не хочешь, а это не то же самое.

Лена закричала:

– Да нет, черт побери! Я просто не умею.

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.