

Катастрофические мысли

Бывало ли с вами такое: произошло что-то серьезное, вы оказались в трудной ситуации и ваш ум автоматически предложил вам наихудший сценарий? На своих мастер-классах я нередко слышу о том, какие мысли приходят людям в голову в трудные моменты жизни (некоторые из них звучат как названия популярных песен):

- «Это катастрофа!»;
- «Вечно со мной такое случается!»;
- «Какой смысл?»;
- «Можно сразу сдаться!»;
- «Я этого не переживу!».

Какие-то из них вам знакомы? Если так — не волнуйтесь. Это всего лишь автоматическая реакция вашего ума. С ней мы также поработаем в рамках нашей практики. Изменив способы реагирования и создав новые шаблоны, вы сумеете выработать более продуктивные автоматические реакции. Помните Джона из начала этой главы? Даже если нам кажется, что произошло самое ужасное, это не значит, что оно действительно произошло.

Скачущие мысли

Большинству из нас случалось просыпаться посреди ночи от того, что в голове крутится слишком много идей и мыслей. Ощущение такое, будто разговаривают одновременно

пять-шесть человек, и совершенно невозможно ухватить одну мысль и следовать за ней — мешает «шум», исходящий от остальных.

СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ...

Снова остановитесь на минуту, на этот раз — с намерением оставаться в покое и просто ничего не делать. Обратитесь к своему сознанию и понаблюдайте с любопытством, с какой скоростью работает сейчас ваш мозг. Больше ничего. Оцените эту скорость по шкале от 1 до 10 (где 1 — это медленно, совершенно тихо и спокойно, а 10 — абсолютный, безумный хаос).

Также обратите внимание на то, как ощущает себя ваше тело на фоне этой активности мозга. Помните, что на данном этапе вы просто наблюдаете за собой с искренним любопытством. Пока неважно, какую оценку вы поставите — один или десять, важно лишь то, что вы отмечаете. То, что вы стали это замечать, вскоре начнет менять всю вашу жизнь и поможет вам вернуть контроль над собственным сознанием.

Запишите свою оценку скорости работы вашего мозга (от 1 до 10):

3. ФОКУСЫ НАШЕГО МОЗГА

Запишите свои физические реакции:

Необычные мысли

Возникали ли когда-нибудь в вашей голове идеи, которые казались вам бессмысленными или хотя бы немного необычными? И в этом случае я могу заверить вас в том, что это нормально. Еще одна вещь, к которой мы склонны, — говорить себе, что все эти блуждания ума являются правдой и нам необходимо немедленно на них реагировать. Как правило, такое следование за случайными мыслями осложняет нашу повседневную жизнь. Например, вы находитесь на совещании, а ваш ум предлагает поразмыслить о покупках к ужину. Начальник спрашивает, какие собраны показатели за месяц, а вы отвечаете: «Пирог с курицей». Ваш ум делает то, что должен, — блуждает, но в настоящий момент его действия наносят вам вред. Думаю, подобное когда-нибудь случалось с каждым.

Однако теперь вы представляете, каким образом мысли могут нас обманывать и брать в заложники, и пришло время разобраться с тем, как это можно исправить.

ВОЗВРАЩАЕМ СЕБЕ КОНТРОЛЬ

Сейчас я хочу пригласить вас провести несколько минут в голове одной из моих клиенток, Сьюзен.

Это утро оказалось для нее особенно напряженным. Сьюзен проснулась в восемь — на час позже, чем планировала, потому что у нее не сработал будильник. В девять она должна быть в Лондоне, чтобы вести семинар, и Сьюзен уже начала нервничать. Пока она принимает душ, ее мозг сочиняет сценарий дальнейших событий: она опаздывает, семинар пройдет ужасно и ей больше никогда не предложат подобную работу.

Однако в следующую минуту Сьюзен замечает в ванной собачью игрушку и вспоминает, что на этот же день на более позднее время ее собака записана на прием к ветеринару. Сьюзен начинает планировать свое расписание. Ветеринарная клиника находится недалеко от супермаркета, и, вспомнив об этом, она вдруг понимает, что необходимо заказать торт на день рождения мужа.

Затем ее мысли переходят к охраннику, который работает в супермаркете и которого она уже несколько недель не видела. При их последней встрече он упомянул, что поедет в Лагос навестить свою семью. Это, в свою очередь, напоминает ей о том, что нужно купить билеты в Шотландию, — она хотела

3. ФОКУСЫ НАШЕГО МОЗГА

повидать родных. И в ее голове закрутились варианты подходящих для поездки дат...

Стук в дверь ванной возвращает Сьюзен к первой истории: она опаздывает, семинар пройдет ужасно...

Согласитесь, это очень насыщенные несколько минут.

И, думаю, вас не удивит тот факт, что не только мозг Сьюзен активно работал в этот момент — с ее телом тоже происходили изменения. Вот как она это описывает: «В груди стало тесно, дыхание участилось, сердце стучало, в горле пересохло, заболела голова. И эти симптомы усугублялись по мере того, как я их осознавала. Физические перемены в организме как будто стимулировали мою нервозность, и наоборот — из-за нее я чувствовала себя хуже. В итоге я оказалась в ловушке».

Проблема мозга современного человека состоит в том, что в ходе эволюции наш ум становится более изощренным и беспокойным. Наши реакции на угрозу (состояние, известное под названием «бей или беги») как будто не хотят отключаться, и это вызывает целую цепь последовательных действий, производимых умом и телом.

РАЗБИРАЕМСЯ В ХАОТИЧНОСТИ УМА

Итак, что же происходит со Сьюзен?

— Сьюзен проснулась, поняла, что опаздывает, и это вызвало стресс. Ее центр реагирования на угрозы «бей или беги» (при участии правого миндалевидного тела) активировался и заявил: «Готовимся к угрозе

или опасности». Миндалевидное тело можно рассматривать как своего рода систему тревоги, которая включается в чрезвычайных обстоятельствах и запускает цепь событий — физических и психологических. Это фантастическая система, очень полезная в трудных или по-настоящему критических ситуациях; в случае подлинной опасности или угрозы именно она наделяет нас энергией, необходимой для защиты. Но бывает, что она срабатывает не вовремя, или реагирует слишком сильно, или просто действует на автопилоте, и это приводит к проблемам.

- В ситуации проспавшей Сьюзен потенциальная угроза вызвала ряд физических и психологических реакций, которые спровоцировали бурю активности в ее мозге и теле. Организм пришел в состояние полной боевой готовности, и мозг Сьюзен начал работать на максимальной скорости.
- Ее мозг делает то, что должен, — реагирует на угрозу, но из-за того, что угроза надуманна, это не помогает Сьюзен. В ее крови повышается концентрация гормонов стресса кортизола и адреналина, и страх Сьюзен лишь усиливается. Ее тело готовится сражаться с тигром — а она всего лишь опаздывает на работу! Все потому, что миндалевидное тело в состоянии лихорадочной активности запустило цепь событий, ведущих к выделению гормонов стресса, и это, в свою очередь, заставляет некоторые системы организма работать интенсивнее. Если у вас когда-либо от стресса

учащалось сердцебиение, ускорялось дыхание или начиналось урчание в животе, вероятно, с вами происходило именно это. Такая запрограммированная реакция называется активацией симпатической нервной системы. В сущности, так организм готовится к грозящей опасности.

- Мозг и тело готовятся защищаться или бежать. Ум тонет в лавине мыслей, тревог и волнений. Это утомительный процесс, и большинство людей ощущают, что не способны с ним справиться.

Вам знакомо подобное?

КАК РАЗОРВАТЬ ТРЕВОЖНЫЙ КРУГ

Если вся эта активная деятельность остается незамеченной, наш мозг, как правило, не регулирует и не фильтрует ее. Поэтому Сьюзен оказывается в ловушке. Ее ум бегает по кругу, и ей становится хуже, потому что она совершает ошибку — цепляется за каждый повод для беспокойства по мере его появления.

К счастью, есть метод, который помог Сьюзен справляться с подобными ситуациями. Ей понадобилось просто признать, что происходит у нее в голове, остановиться, сделать паузу и использовать техники «Десяти минут до дзена», чтобы, замедлив ум и тело, взглянуть на ситуацию со стороны и восстановить душевное равновесие. Так она смогла разорвать круг.

БЕРЕМ ПОД КОНТРОЛЬ СИСТЕМУ ОТВЕТА НА УГРОЗЫ

Техники и принципы, которые вы освоите, помогут вам контролировать систему ответа на угрозы быстро и эффективно. *Помните: если что-то включилось, обычно это можно отключить.* В данном случае практика «Десять минут до дзена» позволила Сьюзен эффективно функционировать и обрести контроль над сошедшим с путей поездом, в который превратился ее ум.

Это, поверьте, очень мотивирует и воодушевляет — осознавать, что вы можете при помощи определенных инструментов остановиться и выключить скачущие мысли, тем самым возвращая себе ощущение контроля над собственной жизнью. Одновременно с этим мы тормозим симпатическую нервную систему и поощряем работу парасимпатической нервной системы (вспомните о педалях газа и тормоза в автомобиле). Отключая центр ответа на угрозы, вы можете одновременно активировать другие отделы мозга, отвечающие за внимание, эмоции и самоанализ. Исследователи утверждают: люди, которые каждый день практикуют внимательность, тренируют соответствующую часть мозга, что позволяет им успешнееправляться с эмоциями и поддерживать деятельность нервной системы в равновесии. Как следствие, организм выделяет больше позитивных гормонов, таких как дофамин и серотонин, благодаря которым мы обретаем чувство легкости и контроля.