

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

АЛЬБА КАРДАЛЬДА

Как стать добрее к себе



Книги Альбы Кардальды

Альба Кардальда
Как стать добрее к себе

«Альпина Диджитал»

2024

УДК 159.9
ББК 88.9

Кардальда А.

Как стать добрее к себе / А. Кардальда — «Альпина Диджитал»,
2024 — (Книги Альбы Кардальды)

ISBN 978-5-00-632076-5

Альба Кардальда, психолог и нейропсихолог, автор бестселлера «Как посылать к черту вежливо» в новой книге показывает, как работает внутренний диалог – и почему мы часто становимся себе самым строгим критиком, судьей и врагом. В книге – понятные психологические приемы, которые помогают снизить тревогу, справиться с навязчивыми мыслями, ослабить перфекционизм, перестать зависеть от чужого одобрения и начать говорить с собой спокойнее. Для кого Для тех, кто устал быть к себе жестче, чем к любому другому человеку.

УДК 159.9

ББК 88.9

ISBN 978-5-00-632076-5

© Кардальда А., 2024
© Альпина Диджитал, 2024

Содержание

Введение	8
Часть I	10
1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Альба Кардальда

Как стать добрее к себе

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Переводчик: *Иван Богданов*

Редактор: *Юлия Самулёнок*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Анна Василенко*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Корректоры: *Алиса Вервальд, Евгений Яблоков*

Верстка: *Кирилл Свищёв*

Дизайн обложки: *Penguin Random House Grupo Editorial / Andrea Ferrandis*

Иллюстрация на обложке: *Себастиа Марти*

Адаптация оригинальной обложки: *Денис Изотов*

© Alba Cardalda, 2024

© 2024, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2026

* * *

АЛЬБА КАРДАЛЬДА

Как стать добрее к себе

Перевод с испанского

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством

сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Эта вторая книга, о которой мы с тобой когда-то говорили, – для тебя, Альваро.

Ее страницы пропитаны всем, что я узнала, пережила и чему радовалась рядом с тобой.

Они полны той психологии, которая постигается через знакомство с чужими судьбами, через истории человеческих жизней, через взгляд в глаза собеседнику, – психологии, где людей понимаешь больше по их молчанию, чем по словам.

Эти страницы наполнены тобой.

Спасибо за то, что ты показал нам: существовать и жить – не одно и то же, и, даже когда тебя больше нет, жизнь может продолжаться.

Спасибо

Введение

Самые важные разговоры в нашей жизни – это беседы с самими собой. Мы чаще всего обращаемся именно к себе и волей-неволей себя же больше всего и слушаем. Исследования показывают, что наш внутренний голос произносит около четырех тысяч слов в минуту, – если бы мы проговаривали все это вслух, понадобился бы целый час.

Наше сознание настолько сжимает внутренний диалог, что умудряется уместить весь этот поток слов в 60 секунд. Если умножить это число на все часы бодрствования, получается, что за день мы произносим про себя около трех с половиной миллионов слов. Это все равно что прослушать за сутки девятьсот часовых лекций. Девятьсот лекций! Можете себе это представить?

Способность нашего мозга сжимать информацию высока, но столь же продолжительно и время, которое мы проводим, беседуя с самими собой.

Представьте себе, какое колоссальное воздействие оказывает на нас внутренний диалог – все то, что мы рассказываем себе о происходящих событиях, о жизни, мире, других людях и о себе. Три с половиной миллиона слов в день – это огромное количество сообщений, которые могут оказаться голосом друга – понимающим, поддерживающим, помогающим расти. А могут стать голосом палача – жестоким, беспощадным, день за днем подрывающим веру в собственные силы.

Древние греки, столкнувшись с сомнениями и жизненными дилеммами, отправлялись к Дельфийскому оракулу. Этот оракул был одним из священнейших мест античного мира. Там жрица пифия, говоря от имени Аполлона, отвечала на вопросы паломников. Храмовые жрецы истолковывали ее слова, и эти пророчества считались божественными наставлениями для решения любых жизненных вопросов.

Сегодня Дельфийский оракул можно найти разве что на страницах учебников истории, но потребность в беседе с пифией никуда не исчезла – особенно в те моменты, когда жизнь превращается в лабиринт неопределенности. Во многих культурах считается, что мудрый голос, способный направлять нас в принятии решений, находится внутри нас самих. Мы, психологи и терапевты, постоянно призываем пациентов к самонаблюдению, к развитию умения «заглянуть внутрь себя» – это помогает распутать многие из тех узлов и противоречий, что вызывают тревогу и душевные муки.

Но порой внутренний шум настолько оглушителен, что человек просто не слышит этого мудрого голоса. А иногда – что еще хуже – он его слышит, но получаемые послания приносят больше вреда, чем пользы. Если внутренний голос бесконечно проговаривает одни и те же тревожные мысли, если он придумывает катастрофические сценарии и нагнетает тревогу, если безжалостно критикует нас, отравляет радость от успехов и мстительно терзает за каждую ошибку, если неустанно выискивает темные стороны в любой ситуации, то я вам скажу одно: такого советчика лучше игнорировать.

Как же часто хочется иметь под рукой кнопку «Выкл.», чтобы отключить поток мыслей, который приносит одни только муки и выжимает из нас все соки.

Мысли – главный источник наших страданий. Иными словами, зачастую причиняет боль не само событие, а то, как наш разум преподносит этот опыт или какие картины будущего рисует воображение. Через фильтр наших убеждений, жизненного опыта, знаний, эмоций и представлений мы выстраиваем собственную картину мира – и эта внутренняя реальность находит выражение в бесконечных разговорах с самими собой.

Но почему у одних людей внутренняя жизнь протекает мирно и спокойно, а у других – мучительно и болезненно? Почему иногда наш внутренний диалог оборачивается бесконечным пережевыванием мыслей, чрезмерной тревогой и сплошным негативом? Каким образом это ограничивает нас и подталкивает к ошибочным решениям или – что еще хуже – мешает

принять те решения, которые могли бы сделать нашу жизнь лучше? И самое главное – можем ли мы изменить манеру общения с самими собой?

В этой книге мы найдем ответы на эти и многие другие вопросы, которыми задавались мыслители, философы и психологи прошлого. Лишь сейчас, благодаря технологическому и научному прогрессу, мы получили возможность с помощью методов нейровизуализации увидеть, что происходит в мозге, когда человек разговаривает сам с собой, и понять, какие стратегии действительно помогают изменить тон нашего внутреннего голоса.

Но сначала я хочу рассказать, как я пришла к изучению внутреннего диалога и что помогло мне осознать его подлинную значимость.

Я долго работала психологом в домах престарелых. Там я часами слушала истории тех, кто видел все рассветы и закаты последних восьмидесяти, девяноста, а то и ста лет. Несмотря на то что у каждого из них был уникальный опыт и свой взгляд на мир, я обнаружила поразительное сходство в их сожалениях. Им причиняли боль не столько совершённые ошибки или выбранные пути, сколько те решения, которые они так никогда и не отважились принять.

Кто-то сожалел о том, что не признался в любви человеку, который мог бы стать спутником его жизни; кого-то мучило, что он предал свою мечту; кто-то корил себя за то, что не решился быть самим собой... И как же тяжело было им нести груз бесконечных вопросов: «А что, если бы я все-таки рискнул?» – дойдя до самого финала своего пути.

За печеньем и кофе мы часами беседовали – они рассказывали мне в мельчайших деталях о своем опыте, печалих и радостях. Я бережно разматывала нити их историй, углубляясь настолько, насколько они мне это позволяли. С одной стороны, делала это для того, чтобы понять их картину мира и максимально эффективно оказать им профессиональную помощь, – к этому и стремятся психологи. С другой стороны, мной двигало желание напитаться их мудростью. В конце концов, не зря же мы, испанцы, говорим: «Дьявол знает много не потому, что он дьявол, а потому, что стар». И я чувствовала, что мне сказочно повезло слушать голоса этих мудрейших и опытнейших «старых дьяволов», – они отлично понимают, что я говорю это с искренней любовью и глубочайшим почтением. Каждый день мне казалось, что передо мной сидит сама пифия, которая передает мне всю мудрость божества времени и жизни.

Когда мы обсуждали то, о чем они сожалели, разговор всегда сводился к вопросу: что же им помешало поступить так, как они хотели? И все отвечали одинаково – дело было не в невозможности что-то совершить, а в страхе. Страхе потерпеть поражение, быть отвергнутым, осужденным или оказаться недостойным любви. И вот теперь, оглядываясь назад с высоты прожитых лет, они осознавали: все опасения были лишь призраками, которых они сами породили в воображении и взращивали до тех пор, пока те не стали настолько могущественными, что одержали над ними верх. Они слушали внутренний голос, который говорил с ними языком неуверенности, пессимизма, критики и даже презрения, – и отказались от многого, о чем теперь, на закате жизни, горько сожалели.

Благодаря этим беседам я начала понимать: возможно, самый большой страх – это не боязнь неизвестности, провала или отказа, а ужас от осознания в конце жизни, что ты прожил ее не так, как хотел. И не потому, что не было возможностей, а потому, что сам себе в этом отказал.

С того момента я и начала изучать, как внутренний голос влияет на наши решения, на восприятие самих себя и на то, как мы справляемся со стрессом и страхами. Я исследовала способы, которые позволяют нам ограничить негативные и навязчивые размышления; пыталась понять, почему порой внутренний голос судит, критикует, винит нас и требует от нас больше, чем мы потребовали бы от любого другого человека. И главное – что можно сделать, чтобы превратить этот голос в нашего лучшего наставника и друга, в нашу собственную пифию.

Часть I

Что такое внутренний диалог

1

Что такое внутренний диалог

Жизнь – не только то, что человек прожил, но и то, что он помнит, и то, что об этом рассказывает.

ГАБРИЭЛЬ ГАРСИА МАРКЕС

Когда в 2020 г. мир замер и все мы оказались заперты дома из-за распространения вируса SARS-CoV-2, миллионы людей получили серьезную психологическую травму. Привыкшие к безграничности выбора, мы внезапно обнаружили себя в заточении, оторванными от друзей и близких, и были вынуждены наблюдать, как вирус поражает многих из них. Все это обошлось нам очень дорого – как эмоционально, так и психологически.

Из-за страха, неопределенности, теорий заговора и неутешительных новостей у многих людей появились тревожные расстройства, паранойя, нарушения пищевого поведения, суицидальные мысли, депрессивные состояния и другие проблемы с психикой.

И я оказалась в их числе. Первые недели изоляции я переносила довольно спокойно, пока вдруг не задумалась: а что, если мой отец заболеет? Эта мысль превратилась в навязчивую идею. Мой разум начал без устали прокручивать один и тот же сценарий, который казался ему абсолютно достоверным: отец заболеет и, скорее всего, умрет; мать впадет в депрессию, с которой не справится, и ее уволят; денег на погашение ипотеки не будет, поэтому нас – маму, мою сестру и меня – выселят из дома, и в результате мы будем побираться на улицах и ночевать под мостами, замерзая от холода.

Этот драматичный сценарий развития событий, который сейчас кажется совершенно невероятным, тогда стал для меня реальностью и вызвал сильнейшую тревогу, не дававшую мне спать несколько недель. Мой внутренний голос с абсолютной уверенностью утверждал, что так и случится, а я ни на секунду не сомневалась в его правоте.

Хотя ситуация была выдуманной (и в итоге не стала реальностью), тоска и эмоциональные муки, которые я испытывала из-за этих мыслей, были вполне настоящими.

Дело в том, что истории, которые рассказывает наш разум – о прошлом, настоящем или будущем, могут быть как реальными, так и вымышленными, но эмоции и страдания, которые они способны в нас породить, если мы не возьмем их под контроль, всегда подлинны. Как говорил Сенека, мы страдаем больше в воображении, чем в реальности.

Так происходит потому, что наш мозг плохо различает фантазию и действительность. И это научно доказано: когда мы представляем какую-то ситуацию – неважно, плохую или хорошую, – активируются практически те же участки мозга, которые работали бы при реальном столкновении с подобной ситуацией.

Например, стоит нам представить что-то болезненное или пугающее, как тут же включается миндалевидное тело – ключевой центр мозга, отвечающий за обработку таких эмоций, как страх и тревога. Его активация запускает вполне реальные физиологические реакции: учащается сердцебиение, выбрасывается кортизол – гормон стресса. Получается, что, даже если мучительная ситуация существует лишь в воображении, а вовсе не в действительности, тело откликается на нее почти так же, как на реальную угрозу.

Еще один классический пример этого феномена – когда мы думаем о ком-то, к кому испытываем сексуальное влечение. Представляя этого человека, мы можем ощутить настоящее возбуждение: дыхание становится чаще, сердце бьется быстрее, расширяются зрачки, румянятся щеки, а если образ достаточно яркий, могут усиливаться выделения естественной смазки и приток крови к гениталиям. Просто вообразив что-то, наш организм уже готовится к действию, словно стимул реален.

Именно из-за этого механизма сценарии, которые мы проигрываем в воображении, становятся причиной 90% наших тревог, навязчивых мыслей и переживаний. И даже если потом ни одна из страшных фантазий не воплотится в жизнь, мы все равно уже испытали боль, будто с нами произошло что-то плохое.

Помимо этого, внутренний диалог определяет наше отношение к себе, к людям и к миру. Именно он формирует нашу самооценку и направляет нас в принятии решений; влияет на жизненные установки и подход к проблемам; формирует отношения с окружающими и напрямую воздействует на чувства.

Миллионы подростков во всем мире заболевают анорексией и булимией (чаще им подвержены девочки) только потому, что их внутренний голос неустанно повторяет: «Ты жирная» или «Ты отвратительная». Огромное количество людей страдает от тревожных расстройств, поскольку их внутренний диалог по умолчанию настроен на негатив и ожидание чего-то плохого. Одни постоянно анализируют каждое свое действие, беспощадно критикуя себя, и в итоге теряют всякую уверенность. Другие интерпретируют свой жизненный опыт в таком мрачном свете, что окончательно лишаются веры в свои силы и скатываются в тяжелейшую депрессию.

Однако есть и те, кто смотрит в зеркало и восхищается своей привлекательностью, кто наслаждается каждым моментом, кто не заикливается на ошибках и празднует свои победы, кто рассказывает себе историю собственной жизни как историю удачливого и полного сил героя.

Внутренний диалог – невероятно мощный инструмент, который определяет наше видение мира и самих себя. Его влияние может быть как созидательным, так и разрушительным. И хотя нам часто кажется, что внутренний голос нам неподвластен, в действительности мы вполне можем изменить его тон при помощи психологических методов.

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.