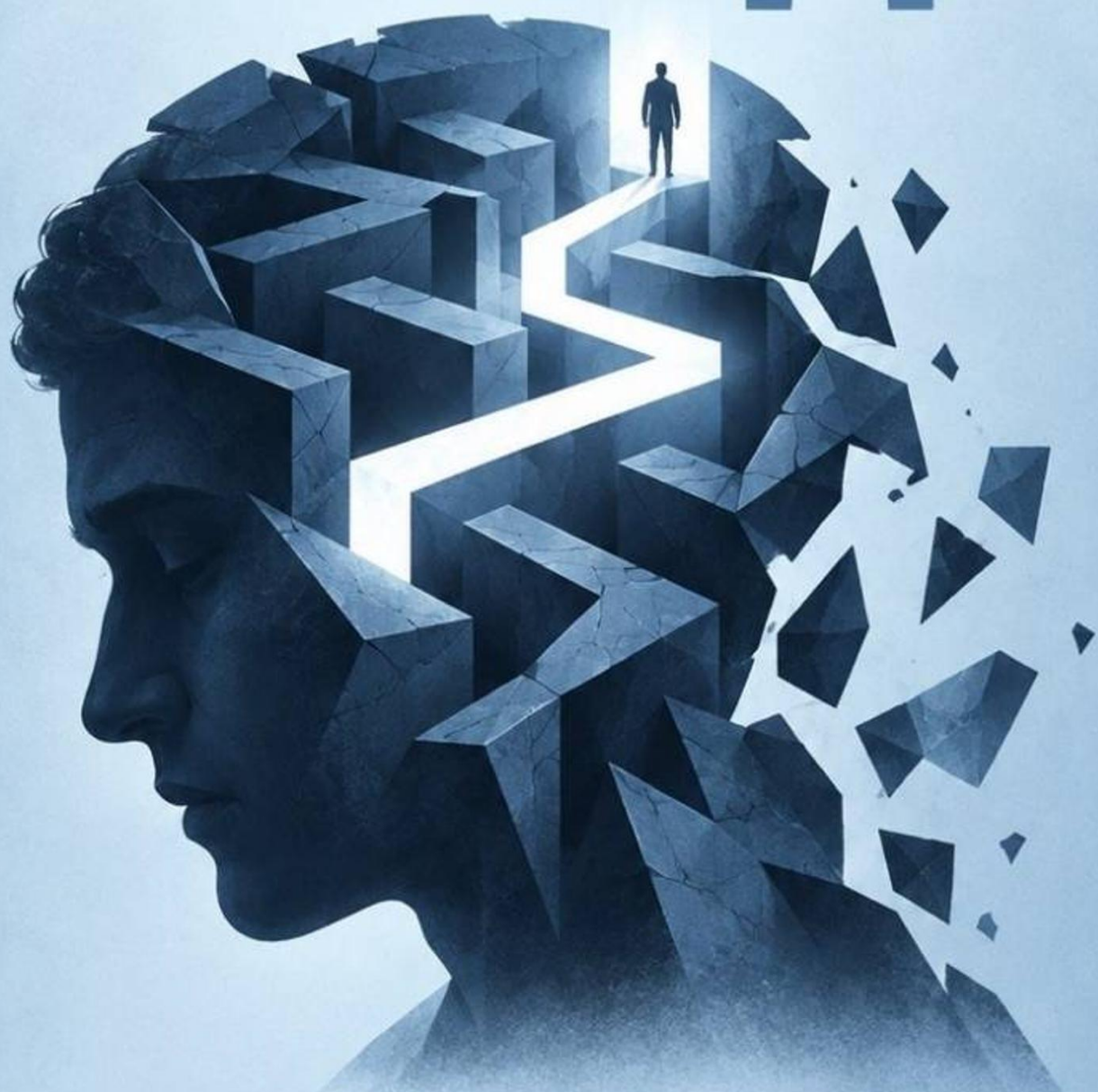


НИ ШАГУ НАЗАД



О мыслях, которые мы боимся
произнести вслух

ДОМИНИК ИВАН

ДОМИНИК ИВАН

Ни шагу назад

«Автор»

2026

Иван Д.

Ни шагу назад / Д. Иван — «Автор», 2026

Иногда страшно не сделать шаг назад. Страшно однажды понять, что отступать уже некуда: прежние ответы не работают, чужие советы звучат пусто, а собственные мысли становятся слишком громкими, чтобы их игнорировать. «Ни шагу назад» — не инструкция, как жить правильно, и не набор красивых цитат. Это книга о внутреннем разговоре, который начинается там, где заканчиваются готовые объяснения. О сомнениях, страхе, свободе, боли выбора и смелости остаться честным с собой. Но есть мысль, от которой трудно отмахнуться: возможно, многие решения, которые кажутся нашими, были приняты задолго до того, как мы их осознали. Эта книга не обещает, что после последней страницы всё станет проще. Она предлагает остановиться и увидеть, что именно управляет твоими шагами — привычка, страх, ожидания других или твоя собственная воля. Для тех, кто устал жить на автомате. Не каждый шаг ведёт вперёд. Но иногда не сделать его — значит потерять себя.

© Иван Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ТЫ ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Доминик Иван

Ни шагу назад

Ни шагу назад

О мыслях, которые боимся произнести вслух

Copyright 2026 Dominick Ivan

Первое издание, 2026

Автор: Dominick Ivan

Издатель: Dominick Ivan

ISBN 978-80-570-8663-5 (PDF)

ISBN 978-80-570-8664-2 (EPUB)

Никакая часть настоящего издания не может быть воспроизведена, распространена или передана в какой-либо форме и какими-либо средствами без предварительного письменного разрешения правообладателя, за исключением случаев краткого цитирования в пределах, допускаемых законодательством.

Настоящая книга предназначена исключительно для информационных и образовательных целей. Содержащиеся в ней материалы не заменяют профессиональную психологическую, психиатрическую, медицинскую или психотерапевтическую консультацию, диагностику или лечение.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ТЫ ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ

ТРАВМЫ

КАКИЕ МЫ ЛЮДИ (ТИПЫ ЛИЧНОСТИ)

ПРОШЛОЕ

ДЕТСТВО

ГНЕВ

ПОТЕРИ

ОТНОШЕНИЯ

РАБОТА

ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ ТОРМОЗЯТ

ИТОГИ

СЛОВО АВТОРА В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Стресс? Напряжение? Ощущение, будто твои мысли застыли на месте, постепенно пожирают тебя изнутри, а ты не можешь двинуться дальше? Нежелание вообще вставать и начинать что-либо решать? Через это проходил каждый. Но никто не говорит об этом вслух.

Создаётся ощущение, будто все вокруг живут спокойной жизнью, хотя каждый несёт внутри свои переживания и проблемы, с которыми борется. Даже если снаружи они скрыты лёгкой улыбкой и шаблонным ответом «Всё в порядке».

Это знакомо каждому. Количество проблем и мыслей начинает превышать возможности мозга, и человек всё сильнее запутывается. Чем больше он пытается всё решить, тем глубже

проваливается в эту паутину. Будь то проблемы на работе, в отношениях, проблемы со здоровьем, неудачи в собственных целях или постоянное вытаскивание мыслей из прошлого.

Затем появляется нервозность, желание всё меньше контактировать с близкими, нежелание засыпать и просыпаться, отсутствие аппетита или ощущение, что тебя больше ничего не радует и не наполняет.

И это не обязательно депрессия, как окружающие любят называть подобное состояние. Это состояние, в котором человек застрял и не может развязать узлы, затягивающиеся всё сильнее и сильнее.

В этой книге мы разберём факторы и механизмы, которые вызывают подобные мысли, а также подскажем, как с ними работать. Важно понять, откуда берутся наши мысли и как именно они на нас влияют. Каждый человек индивидуален, и универсального рецепта успеха не существует. Но я уверен, что каждый найдёт в этой книге подходы, которые помогут ему двигаться дальше и научат работать со своими мыслями.

Специально не используем слово мотивация, потому что мотивация должна быть связана с желанием достичь цели. Эта книга не должна дать вам дешёвую мотивацию. Эта книга должна подтолкнуть вас к тому, чтобы вы сами обрели мотивацию после её прочтения.

Очень важно, чтобы во время чтения и прохождения отдельных тем вы были честны с самими собой. Это крайне важное условие, если вы хотите получить от книги максимальную отдачу.

Даже если вам кажется, что вы всегда честны с собой. Каждый человек иногда врёт самому себе, чтобы скрыть и смягчить мысли, которые его тяготят.

Книга разделена на несколько частей и затрагивает широко распространённые проблемы, хорошо знакомые людям. Поэтому каждый найдёт здесь что-то своё.

Семейные отношения, прошлое, проблемы на работе. Детство. Потери. Страх принять решение. Проблема разложить мысли по полочкам. Мысли перед сном или мысли, которые тормозят тебя.

Структура книги построена так, чтобы учитывать и вашу собственную активность. Поэтому это будет не просто пассивное чтение, о котором вы забудете уже на следующий день.

Рекомендуется читать её не спеша, чтобы спокойно воспринимать и осмысливать мысли, заложенные в ней.

Главное — начать.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я хотел бы поблагодарить свою любимую женщину за поддержку и вдохновение, которыми она наполняла меня на протяжении всей работы над этой книгой.

ВВЕДЕНИЕ

Мысли — хороший слуга, но плохой хозяин. Как огонь. Так же, как они могут поддерживать нас, улучшить настроение или подтолкнуть вперёд, они могут нас остановить, посеять неуверенность или полностью истощить.

Иногда создаётся ощущение, будто в голове сидят два потока мыслей.

Один отвечает за рациональность, а другой — за эмоции. И именно второй способен причинять сильную боль. Особенно тогда, когда его никто не контролирует.

Самая важная цель — понять, что именно нас тревожит. Очень часто проблемой становятся так называемые *скрытые источники мыслей*. Например, человек считает себя плохим работником, хотя настоящая проблема — это его стресс или недостаток коммуникативных навыков, несмотря на то, что как специалист он действительно талантлив и хорош в своём деле.

И чем больше сфер жизни нас тревожит, тем сложнее становится определить конкретные причины мыслей, которые не дают нам покоя.

Всё упирается в чёткое понимание и называние своих мыслей. Даже если это причиняет боль, потому что приходится признаться самому себе в настоящем источнике проблемы. А это неприятно для нашей самооценки. И для эго.

Попытки наклеить на проблему более приятные ярлыки никому не помогают — человек лишь делает хуже самому себе. Хотя желание приукрасить реальность вполне естественно, когда мы пытаемся сохранить внутренний покой.

Хотя бы на миг.

Хотя бы на этот момент.

Чтобы было не так больно.

Но фразы «это просто такой день» или «ничего страшного не происходит» вас успокаивают лишь временно. А затем вы снова начинаете ходить по кругу.

И жить в постоянном самообмане.

Если у вас сейчас ощущение, будто в голове миллион мыслей и вы не знаете, с чего начать, то попробуйте начать их записывать. Одну за другой. Это эффективный способ назвать то, что вас тревожит. Вы увидите собственную структуру своих мыслей. Поначалу она может не иметь смысла — и это вполне нормально. Это даже не важно. Важно то, что вы начнёте её создавать. Эта структура будет проходить через всю книгу и станет её основой.

Это не должно выглядеть как красиво написанное эссе. Ключевые слова и точные формулировки гораздо важнее красивого стиля.

Без конкретных пунктов и правильного называния вещей вы останетесь там же, где и были — в мыслительном хаосе. К этому мы ещё будем возвращаться в следующих главах.

Своим уважаемым читателям я рекомендую завести тетрадь, в которую вы будете записывать заметки, мысли, наблюдения и ответы на вопросы, которые появятся в следующих главах. Так вы будете постепенно создавать собственный рецепт. Структуру, на основе которой начнёте делать собственные выводы. И в конце вы, скорее всего, будете удивлены результатом.

В этой книге вас не ждут универсальные ответы на проблемы, к которым вы, возможно, привыкли.

Таких ответов не существует. А если вы когда-нибудь их и увидите, то очень часто они вам просто не подойдут.

Подойти вам сможет только ваша собственная система, созданная на основе ваших потребностей и жизненного опыта. А не дешёвые шаблонные фразы вроде «Будь сильным, всё будет хорошо».

ГЛАВА 1

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ТЫ ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ

В первой главе мы поговорим об основе мыслей и проблем, которые мы переживаем.

Знакомая ситуация. Особенно в более спокойной части дня — за рулём или перед сном. Именно тогда, когда мозг расслабляется, не занят какой-то важной обязанностью и начинает заполнять пространство нерешёнными проблемами. Обычно всё начинается с небольшого импульса или воспоминания. Потому что именно в такие моменты мы остаёмся наедине со своими мыслями.

Первая мысль, вторая, третья. Затем ещё одна. Все они с неконтролируемой скоростью врываются в голову и создают тот тугий узел, который уже невозможно развязать фразой «Да плевать, всё будет хорошо».

Эта фраза не помогает, потому что проблемы слишком долго оставались нерешёнными и уже настолько укоренились, что требуют гораздо более глубокого подхода.

Мозг начинает работать на полную мощность, подмешивает туда неудачи, травмы, разочарования — и всё превращается в борьбу за спокойный вечер. И за ночь. Но дело не только во сне.

На следующий день человек маскирует всё это мыслями о работе, о том, что купить в магазине и где заправиться. А вечером приходит тот же удар. Именно тогда, когда мозг больше не занят рутиной. Именно тогда он бьёт.

Неприятный жгучий удар ниже пояса.

Часто человеку кажется, будто это происходит специально. Мозг создаёт из этих мыслей очень горькую и тяжёлую смесь. И делает это именно тогда, когда всё уже переполнилось, а голова больше отказывается это игнорировать.

И чтобы выбраться обратно, нужен план. Чёткая структура. Потому что ты не хочешь постоянно мучиться в этом клубке мыслей.

Скажи честно и постарайся вспомнить как можно больше деталей.

Какие мысли мучают тебя перед сном или в моменты, когда ты остаёшься наедине с собой?

Я знаю, что это неприятный вопрос.

Но даже неправильно сросшуюся руку приходится заново ломать, чтобы она срослась как надо.

Будь максимально подробным.

Ради себя.

Таких мыслей может быть очень много. Например, бесконечное прокручивание простой ссоры с коллегой, когда ты хотел ответить, но не смог подобрать нужные слова. Проблемы в отношениях. Нереализованные проекты, которые ты собираешься начать уже очень давно. Или общее ощущение того, что всё идёт не туда и ничего не получается так, как тебе хотелось бы.

В проблемах с коммуникацией появляется ещё одна важная причина — страх ответить. Либо потому, что мы не хотим проиграть в споре, либо боимся ещё сильнее обострить разговор, либо боимся возможной агрессии со стороны другого человека. И поэтому молчим. А вся эта ссора остаётся внутри нас. И мозг получает ещё одну интересную тему для вечерних размышлений перед сном. К которой он, будто назло, обычно подмешивает ещё больше тревожных мыслей.

Но, как ни парадоксально, хорошо, что эти мысли давят на тебя. Потому что это значит, что они больше не прячутся глубоко внутри и начинают выходить наружу. А значит, у тебя появляется возможность на них повлиять. А не заклеить их очередной красивой наклейкой и снова отложить решение на потом.

Очень часто мы маскируем подобные мысли. Маскируем их, потому что боимся посмотреть в зеркало.

И увидеть настоящее отражение.

Давайте разберём факторы и влияния, которые воздействуют на нас через мысли. И сначала займёмся темой эмпатии.

Эмпатия очень сильно влияет на то, как человек переживает и обрабатывает свои мысли. Часто именно ею человек перекрывает реальное воздействие собственных переживаний. И поэтому эмпатичные люди оказываются наиболее уязвимыми. Потому что они подавляют в себе много негатива и тратят свою энергию на попытку заняться чувствами другого человека.

То есть даже если им причинил боль кто-то другой, они стараются уравновесить эту неприятную мысль тем, что сначала концентрируются на чувствах другого человека, а уже потом — на себе. Они всеми силами пытаются понять даже подлый поступок другого человека. А иногда и вовсе перекладывают вину на самих себя. Но невозможно бесконечно проглатывать это и держать внутри.

Однажды всё равно догонит.

Эмпатия — действительно красивая черта характера, которая помогает нам понимать состояние другого человека. Но её избыток способен причинять боль.

Люди не любят разбираться со своими мыслями, потому что тогда им приходится признать, что они потерпели неудачу, что у них что-то не получается или что у них нет того, чего они хотели бы иметь. А признание собственного поражения — это удар по эго. Поэтому люди часто предпочитают оставаться в самообмане.

Но самообман, следовательно, даёт пощёчину с другой стороны.

Но это не означает, что мы внезапно сможем перестать врать самим себе за один день и во всех сферах жизни. Особенно если мы уже долгое время перекрываем и прячем слишком много мыслей. Важно начать — и постепенно учиться честно называть вещи своими именами. Потому что слишком резкое и неконтролируемое вскрытие внутренних проблем может привести к обратному эффекту.

К ещё большей закрытости.

Тема жалости к себе тоже знакома очень многим. Позиция жертвы. Есть немало людей, которые не хотят решать свои проблемы и переживания. Это люди, которым необходимо постоянно рассказывать другим о своих страданиях, чтобы их выслушали, но при этом у них нет ни импульса, ни мотивации действительно что-то менять. Неделями повторять одно и то же без каких-либо дальнейших шагов. Застыть в прошлом без малейшего движения в сторону настоящего времени.

Очень часто они раздувают свои мысли и проблемы ещё сильнее, придавая им всё большие масштабы. Им удобно оставаться в той самой позиции жертвы.

Потому что это выгодная позиция.

Но только временно.

Это, конечно, не значит, что не стоит выговориться или посоветоваться с близким человеком. Наоборот — это может очень помочь. Но всё зависит от интенсивности, желания меняться и фактора времени.

Потому что рано или поздно у любого человека закончится терпение, если с другой стороны нет даже малейшей попытки что-то изменить.

Тревожность — ещё одна тема, которую невозможно игнорировать. Она касается огромного количества людей, а в той или иной степени — почти каждого. Хотя, как и многие другие состояния, она любит прятаться за другими проблемами и переживаниями. Лучше всего можно тревожность описать как неприятное внутреннее давление. Ощущение, будто ты не контролируешь происходящее. Будто ничего не можешь изменить. Неважно, касается ли это отношений, работы или собственных личных потребностей.

Потеря контроля при тревожности связана с постоянными сомнениями и быстрыми, чаще всего негативными мыслями. Например, когда важный для нас человек не отвечает несколько часов.

«Наверное, я сделал что-то не так».

«Он меня игнорирует».

«Я, небось, неправильно написал сообщение».

И в итоге обычное ожидание ответа длиной в пару часов превращается в огромную нагрузку для головы, а совершенно обычная ситуация оказывается полностью вывернутой наизнанку.

Люди, сталкивающиеся с этим состоянием, не любят раздражающие или тревожащие сигналы, которые могут спровоцировать лавину негативных мыслей. Они ищут спокойные и безопасные ситуации. Ищут признаки того, что всё в порядке и всё под контролем. Такие моменты, в которых их мозгу не приходится воевать с самим собой. Чтобы мысли выдержали этот груз.

Чтобы внутри не жгло.

К мыслям, связанным с тревожностью, мы ещё вернёмся в следующих главах. Они влияют на нас гораздо сильнее, чем нам кажется.

Ещё одним источником негативных мыслей является потеря контроля. И это касается не только тревожных людей, хотя на них это влияет особенно сильно. Ощущение того, что мы не можем повлиять на что-то важное для нас, способно причинять сильный дискомфорт и боль. Даже если нам очень хочется что-то изменить или исправить. Когда мы не знаем, что произойдёт дальше и какой ответ или реакция нас ждёт завтра. Особенно если речь идёт о том, что для нас действительно важно.

В такие моменты голова начинает прокручивать множество негативных сценариев развития ситуации и, конечно же, подмешивает туда ещё и злость. Вместе со всем остальным, что уже и так нас тревожит.

И создаёт тот самый невыносимый коктейль, который просто ждёт первой свободной минуты.

А затем атакует.

Неважно, касается ли это отношений или других сфер жизни. Всё это создаёт ощущение напряжения и горячей головы.

И чаще всего подобное происходит именно тогда, когда развитие ситуации зависит не только от нас самих.

К этому состоянию мы ещё вернёмся в следующих частях книги.

Мысли очень сильно зависят от угла восприятия и контекста. Мысль, которая на первый взгляд кажется негативной, на самом деле может оказаться положительной. Всё зависит от того, как мы воспринимаем ситуацию.

Например ощущение, что я вкладываю слишком много энергии в работу. С одной стороны, это может казаться чем-то плохим, потому что ты тратишь огромное количество сил и ресурсов. Но с другой — именно благодаря этому ты можешь построить хорошую карьеру или заработать деньги. Учитесь работать со своими мыслями.

Вы узнаете о себе гораздо больше.

С другой стороны, всё зависит и от текущего состояния человека. Каждая мысль имеет свою интенсивность — то, насколько сильно мы её переживаем. И со временем эта интенсивность меняется. То, что сейчас кажется нам тяжёлым и болезненным, через год может восприниматься легко и даже с улыбкой.

Низкая самооценка — ещё один фактор, который способен сильно расшатать мысли и часто окрасить их в негативный цвет. Она не обязательно должна влиять на нас во всех ситуациях, и при этом человек может в целом обладать неплохой уверенностью в себе. У каждого это проявляется по-разному, и очень часто человек даже не замечает этого, потому что низкая самооценка умело прячется за другими мыслями.

«У меня снова ничего не получится».

«Я неудачник, у меня не ладится работа, меня никто не любит».

«Я даже не начну работать над своим проектом, потому что всё равно ничего не выйдет».

И таких примеров огромное количество. Каждый найдёт среди них что-то своё.

Низкая самооценка умеет тянуть в негатив и остальные мысли, цепляя их одну за другой. Потому что если я потерпел неудачу в одном и во втором, значит, я настолько бесполезен, что не способен вообще ни на что. Такая типичная внутренняя провокация самого себя.

Именно поэтому полезно выписывать свои мысли и переживания в структуру, чтобы начать отделять эмоции от реальности.

Такая «самопровокация», когда человек даже после небольшой неудачи начинает давить на себя ещё сильнее, чем нужно, абсолютно естественна и знакома почти каждому. Но и здесь многое зависит от времени — от того, как долго мы остаёмся в таком состоянии.

Иногда такой кратковременный эмоциональный выплеск может даже помочь — как своеобразная перезагрузка.

Убегая от реальности своих мыслей, мы очень часто прибегаем ко лжи. Либо сознательно, либо совершенно подсознательно — чтобы смягчить картину собственной реальности.

Мы врём себе, что проблема или мысль не настолько серьёзна, и переименовываем её так, чтобы она звучала не так страшно. Или убеждаем себя, что эта проблема на нас вообще не влияет.

А потом удивляемся, почему одна и та же ситуация возвращается снова и снова. И зачастую — по одному и тому же сценарию.

Либо мы врём людям, которые нам дороги, когда они спрашивают, как мы себя чувствуем и что происходит. Потому что не всегда хотим открываться. Не хотим показывать слабость. Или не хотим загружать своими проблемами близких людей, ведь у них и своих проблем хватает.

И поэтому чаще всего автоматически отвечаем, что всё в порядке.
Даже если это не так.

Возможно, мы делаем это слишком часто, чтобы в глазах других оставаться сильными и неранимыми.

А потом удивляемся, что близкие нас не понимают. Или говорят вещи, которые нас раздражают, потому что просто не знают о наших переживаниях. И в итоге нам становится больно от того, что нас якобы вообще не понимают. Что, возможно, нас никто не способен понять. И так рождается бесконечный круг повторяющегося непонимания.

Маска, которую мы держим, однажды всё равно упадёт.

С тяжёлым железным эхом.

Задумайтесь.

Часто ли вы врётё, когда говорите о своих мыслях?

Ответ на этот вопрос поможет вам в дальнейшем чтении гораздо сильнее, чем может показаться с первого взгляда.

На протяжении всей книги мы будем говорить о факторах, влияющих на мысли в разных жизненных ситуациях. Но важно понимать, что чаще всего одновременно присутствует сразу

несколько факторов, которые влияют друг на друга. Редко всё сводится только к одному типу мыслей или к одной конкретной проблеме. Например, тревожность и низкая самооценка очень часто идут рука об руку.

Но важно не поставить себе очередной диагноз, закрыть книгу и больше ничего не делать. И не сказать себе, что у меня такие проблемы, и так будет всегда.

Гораздо важнее начать работать с тем, что вас действительно тревожит. Но для начала, конечно, необходимо понять, что именно вас тревожит.

На большинство факторов, о которых говорилось выше, влияет ещё одна вещь, которую со временем мы даже перестаём замечать.

Это способ подачи своих мыслей, и наше желание быть услышанными и понятыми.

Потому что именно этого чувства мы и ищем. Мы хотим знать, что другие понимают нас и чувствуют то, что мы пытаемся им передать. Чтобы они понимали, что мы на самом деле чувствуем. И больше всего мы ждём этого от самых близких людей — тех, кто нам действительно дорог. Потому что именно им мы доверяем свои переживания и внутренние тяжести.

Именно непонимание и ощущение того, что тебя никто не хочет понять, способны привести к тревоге, злости, чувству собственной никчёмности и другим неприятным ощущениям.

К тем, которые вонзаются глубоко под кожу.

Состояние апатии тоже требует особого внимания. Оно появляется тогда, когда на человека начинает давить слишком много факторов — как перечисленных выше, так и многих других — и мозг уже не хочет и не может с этим справляться. Вместо попыток что-то изменить приходит торможение и бездействие. Смесь разочарования, стыда, неудач и ощущения, будто в конце тоннеля больше нет света.

Это может привести к постоянному раздражению и даже к проблемам с выполнением самых обычных ежедневных действий. Когда начинает бесить даже сама мысль о том, что нужно помыть посуду или пойти помыть голову. Потому что в таком состоянии всё это перестаёт быть важным для мозга и кажется лишь бессмысленно раздражающим. Ведь голова занята более важными вещами. Своим внутренним миром.

Самое опасное в таком состоянии — это смириться с состоянием, в котором ты находишься сейчас. Потому что тебе настолько плохо, что начинает казаться, что изменить это уже невозможно. А теперь так будет всегда.

А поскольку неизменность для мозга гораздо комфортнее, подобное состояние может превратиться из единичного эпизода в систематическую привычку, а затем — в новый образ жизни. От временной апатии к постоянству.

Следствием всего этого может стать состояние, в котором человек настолько разочарован и уставший от всего, что чувствует и переживает, что перестаёт видеть смысл в самой жизни. Смысл ходить на работу. Смысл искать партнёра. Или просто смысл вставать утром и ложиться спать вечером.

Мысли из предыдущего абзаца в какой-то степени мелькали в голове почти у каждого. Хотя об этом не принято говорить вслух. Но без работы со своими мыслями и без попытки их

контролировать подобные мысли будут только усиливаться и нырять всё глубже. Потому что, наверное, всё это действительно не имеет смысла, если я ничего не понимаю.

И несмотря на желание мозга оставить всё как есть — со всеми привычками, рутиной и старыми сценариями — ситуация начинает меняться в лучшую сторону только тогда, когда человек всё же выходит за пределы своего привычного шаблона.

Потому что слишком большая стабильность в итоге создаёт нестабильность.

Все перечисленные выше факторы влияют на наши реакции и отражаются на нашем поведении и общем состоянии. Кто-то становится раздражительным, а кто-то, наоборот, полностью закрывается в себе и почти перестаёт проявлять эмоции. К этому мы ещё вернёмся на следующих страницах.

Последнюю мысль этой главы мы назвали *мыслями канатного типа*. Если нас что-то тревожит, мозг начинает притягивать мысли, связанные именно с этой темой. Потому что мозг обожает сравнения. Если нас мучает работа, мы подсознательно начинаем притягивать любые мысли о работе, придаём им негативный оттенок и завышенную значимость. Даже если в реальности эти «канатные мысли» совершенно банальны и в нормальном состоянии мы бы их даже не заметили.

А возможно, просто посмеялись бы над ними.

Но это не значит, что мы не можем навешивать ярлыки на ситуации, которые на самом деле не заслуживают серьёзного внимания. Например, если мы не успели на автобус или во время готовки нам упала банка со сливками. Это не означает, что мы обязательно неуклюжие или безответственные. Такие ситуации случаются с каждым. Они человеческие и не требуют глубокого погружения в мысли, долгого анализа и серьёзных выводов о собственных способностях.

Важно понимать интенсивность проблемных мыслей.

Наоборот, подобные мелочи как раз можно спокойно закрыть фразой: «Это ерунда. Всё нормально». Всё зависит от серьёзности ситуации. Не стоит тратить энергию на глубокий анализ таких мелких ошибок. Иначе можно упустить моменты, которые действительно заслуживают гораздо большего внимания.

Люди похожи на губки. Даже если у нас есть свой характер, жизненный опыт, взгляды и собственная энергия, мы всё равно будем впитывать влияние ближайшего окружения — особенно семьи и друзей. Иногда положительное. А иногда и очень разрушительное.

Поэтому важно задумываться и о том, как окружающие влияют на нас. Даже если мы успешно игнорируем это влияние, потому что просто привыкли к этим людям. Хотя они могут действовать на нас негативно.

В завершение главы расширим ответ на первый вопрос.

«Как вы думаете, что вызывает мысли, которые вы указали в своём первом ответе? Что на них влияет?»

Не бойтесь использовать собственные выводы и то, что вы узнали в этой главе. Записывайте свои наблюдения. Мы ещё не раз к ним вернёмся.

В следующих главах мы подробнее разберём конкретные мыслительные процессы, связанные с прошлым, отношениями и работой. Поговорим о гневе и влиянии детства. И о многом другом.

Также мы разберём мысли, которые нас тормозят, и также то, как использовать их для личностного роста. В конечном итоге ключевая задача — научиться использовать свои мысли себе во благо.

Даже если поначалу это будет жечь.

Иногда — очень сильно.

ГЛАВА 2

ТРАВМЫ

Факторы, о которых мы говорили в предыдущей главе, очень часто связаны с одним конкретным влиянием — травмами. Как маленькими, так и большими. Скрытыми или теми, которые мы помним до мельчайших деталей.

Люди боятся этого слова, потому что в обществе оно часто ассоциируется с психическими проблемами. И поэтому мы подсознательно стараемся избегать этого термина.

Но травма — это не что-то постыдное или унижительное. Для простоты её можно воспринимать как болезненное и неприятное событие или цепочку событий, которые сильно повлияли на нашу дальнейшую жизнь. Это не психическое заболевание.

Чаще всего травмы ассоциируют с изнасилованием или тяжёлой аварией. Но они возникают и из гораздо менее очевидных ситуаций, на которые общество обычно не обращает внимания.

Травмой может стать, например, ситуация, когда учитель унижал и оскорблял нас во время учёбы. Или постоянные насмешки над внешностью в тяжёлый период жизни. Таких примеров весьма много.

Травма не имеет чёткой универсальной формы. Для каждого человека она может означать что-то другое и переживаться с разной интенсивностью. Поэтому нельзя измерять её по одной общей шкале.

Она может возникнуть как из одного сильного события, так и из длительной цепочки повторяющихся ситуаций.

То, что именно станет для нас травмой, очень сильно зависит от нашего психологического профиля и внутренней устойчивости, о которых мы поговорим в следующей главе. Кто-то может быть сильно ранен даже «мелочами», а кто-то психически легче справляется и с гораздо более тяжёлыми событиями.

Именно травмы чаще всего становятся тем, что мы пытаемся переименовать во что-то более безобидное. Или просто закрыть на это глаза, чтобы лишний раз не вспоминать.

Потому что последствия травмы гораздо глубже, чем просто какое-то неприятное воспоминание.

Очень часто мы даже не осознаём наличие некоторых травм, потому что вытеснили их или проигнорировали. Но они продолжают влиять на нас в повседневной жизни и на наши решения.

Это может проявляться в чрезмерном страхе, озлобленности, тревожности, раненом эго и во многих других факторах, о которых мы уже говорили ранее.

Последствия травм проникают в разные сферы жизни — в работу, личную жизнь и даже способность принимать решения. Подробнее мы ещё вернёмся к этому в теме отношений.

Раздражителем после травмы может стать практически что угодно. Конкретный человек, связанный с пережитым событием. Место, где возникла травма. Или даже одно единственное слово.

Раздражители могут быть как прозрачными, так и скрытыми — в зависимости от того, способны ли мы их распознать и напрямую связать с причиной или нет.

Примером прозрачного раздражителя может быть слово, которое постоянно повторял человек, причинивший нам травму.

Скрытый раздражитель — это, например, слишком сильная реакция даже на лёгкое повышение голоса. Если на нас постоянно кричали например родители или учителя. Но если мы никогда глубоко не разбирали свою реакцию, то мы можем до конца не понимать, откуда она берётся.

И иногда мы сами удивляемся собственным реакциям на такие раздражители. Особенно если конкретную травму мы так и не назвали точно и не разобрались в ней. А потом чувствуем себя ещё более непонятыми окружающими и даже самыми близкими людьми.

Это неприятное чувство. Когда ты видишь, что с тобой что-то происходит, это влияет на тебя, но ты не можешь точно назвать, что именно случилось.

И после этого запутываешься ещё глубже.

Самое частое последствие травм — страх. Защитная реакция, которая пытается уберечь нас от повторения конкретной ситуации. Внутреннее напряжение возникает уже при малейшем намёке на начало похожего сценария. Часто этот страх бывает очень сильным и нередко перерастает в резкие защитные реакции, которые для окружающих могут казаться непонятными и чрезмерными. Многие из вас наверняка найдут собственные примеры таких реакций.

Защищаешься, чтобы было уже всё хорошо.

Один из способов назвать такие значимые моменты — так называемый ретроспективный метод. Суть этого метода заключается в том, что от последствий, которые мы несём сейчас, мы постепенно будем двигаться назад в прошлое, чтобы найти корень этих проблем.

Но этот подход будет работать только при условии, что вы готовы признать обстоятельства, которые касаются именно вас, и действительно в них погрузиться. А также признать, что вам нужно что-то изменить.

Ретроспективный метод можно использовать при любых проблемах и мыслях, которые постоянно не дают вам покоя. Не только при тех, которые повлияли на вас сильнее всего.

Мы ещё будем возвращаться к нему в следующих главах. Чем больше информации из разных сфер вы используете, тем быстрее придёте к неожиданным выводам и увидите связи между ними.

При этом методе рекомендуется использовать графическое отображение, особенно если вы будете применять его сразу к нескольким темам. Это поможет вам создавать более чёткие ассоциации.

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.