



Хуан Карлос Карраско

сам себе ТОКСИК

как избавиться
от внутреннего голоса,
который тебя
сжигает

УДК 159.92
ББК 88.52
К26

CUANDO LA PERSONA TÓXICA ERES TÚ:
CÓMO DEJAR DE PENSAR EN NEGATIVO
Y CONVERTIRTE EN TU MEJOR ALIADO

Juan Carlos Carrasco

© 2024, Juan Carlos Carrasco

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

No part of this book may be used or reproduced
in any manner for the purpose of training artificial intelligence
technologies or systems, nor for text and data mining.

Карраско, Хуан Карлос.

К26 Сам себе токсик: как избавиться от внутреннего
голоса, который тебя сжигает / Хуан Карлос Карраско ; [перевод с испанского М. В. Ганиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Психологическая забота о себе).

ISBN 978-5-04-217803-0

Как часто в твоей голове звучит голос, который обжигает, уничтожая уверенность и мечты? И как часто тебе кажется, что его невозможно заткнуть?

Хуан Карлос Карраско, эксперт по работе с высокочувствительными людьми, предлагает авторский метод VEGA, который поможет тебе управлять своим внутренним критиком. Метод основан на четырех принципах: критический голос, отдых, осознанная благодарность и эффективный самоанализ.

После прочтения книги вы сможете распознать и обезвредить токсичные мысли, выстроить поддерживающий внутренний диалог, который поможет двигаться вперед.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Ганина М. В., перевод на русский язык, 2025
© Бортник В. О., обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-217803-0

Моим близким и моей дочери Гемме

Оглавление

Введение	7
1. Самопознание: Ваза Мин и зенитное зрение ..	23
2. Токсичные люди и автозатопленцы	49
3. Метод VEGA	81
4. Ключ 1: Критический голос	97
5. Ключ 2: Отдых	117
6. Ключ 3: Осознанная благодарность	139
7. Ключ 4: Эффективный самоанализ	165
8. Советы и итоговое упражнение	203
Эпилог	221
Список литературы	223

Введение

Представь: однажды ты просыпаешься и обнаруживаешь, что научился не только задавать правильные вопросы, но и находить на них ответы. Как оказалось, они всегда были внутри тебя. А вдобавок — еще и освободился от голоса, который живет в твоём сознании. Да-да, я о том голоске, который словно мачеха из сказки нашептывает, что ты ни с чем не справишься. Этот голос не дает тебе выйти из зоны комфорта, как будто если ты это сделаешь, под ногами разверзнется земля и потечет вулканическая лава. Он убеждает не записываться на курсы живописи, потому что это «не твоё» и ты все равно их бросишь. Он уговаривает тебя снова и снова переступить любые границы в отношениях, лишь бы заслужить любовь и признание. Голос, который твердит, что главное — не любить себя, а быть любимым, и ты ему веришь, хотя в глубине души понимаешь, что это не самый здоровый подход.

Представь, что ты просыпаешься, и в голове больше нет навязчивых мыслей, вызывающих чувство вины. Представь, что теперь ты способен воспринимать в позитивном ключе любой неудачный опыт в повседневной жизни и ценить даже самые мелкие и незаметные события, как великий подарок. Тебя больше не задевают, как раньше, ни рабочие требования, ни лицемерие коллег, начальников или неблагодарных подчиненных. Кроме того, ты научился отдыхать, не чувствуя себя виноватым или ленивым из-за того, что оставил в раковине грязную тарелку, не записался в спортзал или снова отложил начало онлайн-курса английского. Представь, что ты способен полностью сосредоточиться на задаче, используя весь свой потенциал. Ты себе очень нравишься и это совершенно здоровое ощущение. А когда наступает ночь, ты чувствуешь благодарность за еще один день, который помог тебе узнать себя чуть лучше.

Представь, что ты спокойно засыпаешь, а бессмысленные переживания тебя больше не беспокоят. Ты осознаешь, что у тебя есть обязанности, незавершенные дела и мечты, которые пока не сбылись, но они больше не давят на тебя грузом вины и сомнений. Мысли о них не будят тебя посреди ночи. Ты понял, что грустить и сталкиваться

с проблемами — это тоже счастье. Ты обрел контроль, равновесие, смысл и гармонию.

Если все это кажется тебе научной фантастикой — хотя бы отчасти, — позволь сказать, что ты — токсичный человек. Но не для других — для самого себя. Я понимаю, что отчасти в этом могут быть виноваты обстоятельства твоей жизни, которые ты не в силах изменить. Но зато ты способен изменить самого себя и свое восприятие этого мира, который ты назначил виновником большинства своих бед.

Я хочу, чтобы с помощью упражнений и рекомендаций, которые я предложу тебе в этой книге, ты понял, как десятки убеждений захватили твое сознание, в чем они тебя ограничивают и почему многие из них несут негативный заряд. Хорошая новость в том, что это не твоя вина, и выход есть. Благодаря простым инструментам *метода VEGA*¹ (критический голос, отдых, осознанная благодарность и эффективный самоанализ), который я разработал для тебя, все начнет складываться и принимать форму. Ты поработаешь над тем, чтобы

¹ Аббревиатура VEGA составлена из начальных букв четырех принципов этого метода: *voz crítica* (критический голос), *el descanso* (отдых), *gratitud consciente* (осознанная благодарность) и *autoindagación efectiva* (эффективный самоанализ).

подавить голос внутреннего критика, узнаешь, как избавиться от чувства вины за отдых, шаг за шагом прокачаешь самопознание, и все это — через позитивное мышление и развитие чувства благодарности. Ты поймешь, как все мы оказываемся в одной большой ловушке, которую нельзя ни понюхать, ни увидеть или потрогать, но которая заставляет нас страдать. Почти никто ее не замечает, но все подвержены ее влиянию — кто в легкой форме, а кто в разрушительной.

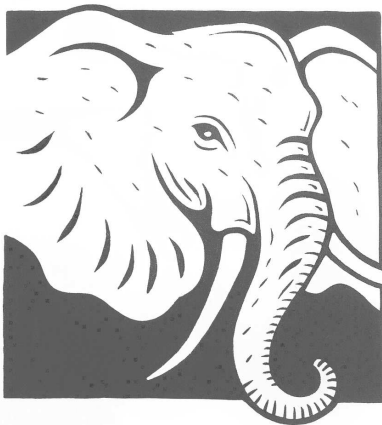
Эта паутина рождается из нас самих, из тщетного поиска баланса и согласованности между нашими эмоциями, системой ценностей, желаниями, представлениями о внешних ожиданиях и окружающей реальностью. Из борьбы между тем, чего мы хотим, во что верим, и тем, что имеем в действительности.

Настоящая ловушка заключается в том, что мы воспринимаем все элементы этого эмоционального пазла как части единого целого. И это естественно: на первый взгляд они кажутся тесно связанными. Но на самом деле каждый из них требует отдельного рассмотрения. А поскольку мы этого обычно не делаем, возникает множество несоответствий, и мозг протестует, пытаясь избавиться от них любой ценой. Когда это ему не удастся, мы погружаемся в руминацию, или как еще ее назы-

вают — «мыслительную жвачку», начиная постоянно прокручивать в голове негативные мысли.

Чтобы прекратить это избыточное мышление, нужно собрать воедино кусочки разных головоломок. Именно на этом мы и сосредоточимся. Будут моменты, когда, несмотря на усилия, не удастся найти удовлетворительный ответ или решение, и тогда нам поможет единственный практичный способ: остановить поток мыслей. С биологической точки зрения сделать это невозможно, но проблема заключается не в том, что мы думаем, а в фокусе наших мыслей.

Вам наверняка знаком парадокс розового слона, но возможно, применительно к другому животному или цветку. В любом случае, он отлично иллюстрирует, как работает наш мозг, так что приведу его здесь.



Представь, что кто-то говорит тебе: «Не думай о розовом слоне в течение часа, твоя цель — воздерживаться от мыслей о нем все это время». Тут же, автоматически, в твоей голове возникает образ розового слона, даже если ты старался о нем не думать. Суть в том, что, пытаясь намеренно стереть эту картинку, ты на самом деле закрепляешь ее в своем сознании. Это явление называется «эффектом отскока».

По мнению психолога Дэниела Вегнера и его коллег, пионеров в исследовании подавления мыслей, когда мы пытаемся избавиться от нежелательной идеи, запускается обратное действие. Вместо того чтобы уничтожить мысль, мы фокусируемся на ее наличии или отсутствии, что парадоксальным образом увеличивает вероятность ее повторного появления.

Человеческий мозг неэффективен в подавлении нежелательных мыслей: вместо того чтобы избавиться от них, он упрямо воспроизводит их с удвоенной силой.

Нам плохо, потому что мы фокусируемся на негативных мыслях, проблемах и воспоминаниях,

пытаясь их понять, решить или забыть. И это нормально — ведь плохие моменты тоже часть жизни. Проблема в том, что они нам не нравятся. А так как преодолеть их быстро не удастся, мы испытываем злость, вину, отчаяние. Нам кажется, что разорвать этот круг невозможно, и мы застреваем в колесе розового слона.

Когда это происходит, мы не только погружаемся в мыслительный круговорот, но и начинаем отождествлять себя с негативными мыслями и принимать их за реальность. Внутренний критик получает все новые территории и диктует свои разрушительные законы, а мы не можем ничего с этим поделать:

«Хватит думать! Зачем ты это делаешь? Ты не находишь ответов. Зачем продолжать? Перестань сейчас же, ты бесполезен и жалок! Тебе опять плохо?»

Каждый человек в той или иной степени подвержен подрывным мыслям. Иногда голос внутреннего критика едва слышен. Но стоит его распознать и перестать воспринимать как часть себя, как часть мира — все начинает меняться.

Одна из целей этой книги — нейтрализовать голос этого токсичного существа, которое незаметно берет над тобой верх. Возможно, человек, который может причинить тебе наибольший вред, — ты

сам. Хорошая новость в том, что речь идет о твоих мыслях, а не об истинной сущности.

Наш внутренний критик, привычка неправильно отдыхать, особенности восприятия реальности, убеждения по поводу того, что нормально, а что нет, с легкостью могут сделать нас токсичными по отношению к самим себе.

Помни: в этом нет твоей вины, чаще всего это происходит незаметно для нас самих.

Если позволить этой внутренней токсичной личности управлять тем, как мы смотрим на самих себя, происходит вот что: мы непреднамеренно и без всякой вины становимся теми, кого в этой книге я буду называть «автозатопленцами»¹. Ты стал одним из них, если доверился своему внутреннему

¹ В оригинале автор использует изобретенное им самим слово *autonáufrago*, что можно перевести, как жертва кораблекрушения, которая сама в нем виновата, но совершила его неосознанно. При переводе мы отталкивались от понятия «затопление» — осознанное потопление корабля командой. Приставка «авто», как и в оригинале, придает этому действию как направленность на того, кто его совершает, так и безотчетность. Для жертв наводнения иногда используется слово «затопленец», созвучное «погорельцу». Так образовался «автозатопленец». — *Прим. пер.*

негативному диалогу или постоянно ведешь изматывающие споры с самокритичными и обесценивающими мыслями. Я приглашаю тебя разобраться, что это значит на самом деле.

Как коуч, консультант и наставник людей с высокой чувствительностью (ВЧЛ), я заметил, что большинство из них чрезмерно требовательны к себе и склонны к самобичеванию. Люди с этим типом личности нередко стремятся к совершенству и испытывают острую потребность в гармонии и последовательности — как в отношениях с окружающими, так и в том, чтобы эти принципы отражались в мире в целом. Их высокая эмпатия может обернуться серьезным препятствием, стать источником навязчивых мыслей и внутренних противоречий. Глубоко эмпатичные люди часто сосредоточиваются на чужих потребностях, отодвигая себя на второй план. Парадоксально, но эта врожденная особенность может стать главным источником энергии для внутреннего критика. Однако для того, чтобы погрязнуть в изощренном самобичевании, не обязательно обладать сверхчувствительностью — достаточно просто быть человеком, чтобы ежедневно сталкиваться с этой проблемой в той или иной степени.

Почти десять лет назад я понял, что сам являюсь человеком с высокой чувствительностью,