

БЕРНАРДО СТАМАТЕАС

МЫЮЛИ- ВАМ — ПИРЫ

30 НАВЯЗЧИВЫХ
ИДЕЙ, КОТОРЫЕ
ПОРТЯТ НАМ
ЖИЗНЬ, И КАК ИХ
ОБЕЗВРЕДИТЬ



КНИГИ ПСИХОЛОГА БЕРНАРДО СТАМАТЕАСА
КАК НАХОДИТЬ ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ

БЕРНАРДО СТАМАТЕАС

МЫЮЛИ- ВАМ — ПИРЫ

30 НАВЯЗЧИВЫХ
ИДЕЙ, КОТОРЫЕ
ПОРТЯТ НАМ
ЖИЗНЬ, И КАК ИХ
ОБЕЗВРЕДИТЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С76

Bernardo Stamateas
NUDOS MENTALES

Copyright © Bernardo Stamateas, 2022
Copyright © Penguin Random House Grupo Editorial S.A., 2023

Иллюстрация на обложке
Марии Клава-Янат

Стаматеас, Бернардо.

С76 Мысли-вампиры. 30 навязчивых идей, которые портят нам жизнь, и как их обезвредить / Бернардо Стаматеас ; [перевод с испанского А. А. Спиридоновой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Искусство находить внутренний покой. Книги психолога Бернардо Стаматеаса).

ISBN 978-5-04-200985-3

Бернардо Стаматеас — доктор психологии, один из самых популярных психологов Латинской Америки. Его по праву считают самым искусным охотником на навязчивые мысли, которые мешают нам наслаждаться жизнью. Вместо того чтобы идти у них на поводу, Стаматеас предлагает методы изменения мышления и альтернативные взгляды на привычные проблемы.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Спиридонова А.А.,
перевод на русский язык, 2025
© Рыжова М.А., иллюстрации, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-200985-3

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
Мысль-вампир № 1. Мне страшно	11
Мысль-вампир № 2. Меня не любили и не ценили . . .	21
Мысль-вампир № 3. Я зависим от мнения других людей	30
Мысль-вампир № 4. Я в тебе нуждаюсь, скажи мне, что делать	36
Мысль-вампир № 5. Я скучно живу	46
Мысль-вампир № 6. Я потерял равновесие	55
Мысль-вампир № 7. Я потерял близкого человека	65
Мысль-вампир № 8. Гнев наполняет мою жизнь	75
Мысль-вампир № 9. Я перфекционист	84
Мысль-вампир № 10. Я живу под давлением.	97
Мысль-вампир № 11. Мне трудно изменить свой образ мышления: неподвижность	107
Мысль-вампир № 12. Я не могу перестать об этом думать	118
Мысль-вампир № 13. Я не умею расставлять приоритеты	130

СОДЕРЖАНИЕ

Мысль-вампир № 14. Я не умею брать на себя ответственность	139
Мысль-вампир № 15. Я несчастен	146
Мысль-вампир № 16. Ты — мое все	153
Мысль-вампир № 17. Я испытываю чувство вины	160
Мысль-вампир № 18. Я делаю одно и то же каждый день.	170
Мысль-вампир № 19. Я болен	177
Мысль-вампир № 20. Мне больно	184
Мысль-вампир № 21. Мне трудно принять ограничения.	194
Мысль-вампир № 22. Я в кризисе	205
Мысль-вампир № 23. Я слишком гордый.	215
Мысль-вампир № 24. Я не до конца понимаю, кто я	227
Мысль-вампир № 25. Я не умею строить отношения с людьми.	237
Мысль-вампир № 26. Я не знаю, что делать со своей жизнью	246
Мысль-вампир № 27. Меня мучит болезненное прошлое	251
Мысль-вампир № 28. Я не слежу за своими словами.	259
Мысль-вампир № 29. Когда я трачу, я чувствую себя плохо	269
Мысль-вампир № 30. Мне нужны большие перемены в жизни.	279

Всем моим друзьям

ВСТУПЛЕНИЕ

Человеческий мозг работает 24 часа в сутки без перерыва, и потому способ мышления определяет качество нашей жизни. Мы не можем сделать больше того, о чем способны подумать. Некоторые наши идеи и размышления приносят нам боль, страдания, грусть, а также ограничивают нас, и логично, что от таких мыслей-вампиров мы стараемся избавиться. Кому-то это удастся быстрее, кому-то медленнее, однако порой они мешают нам жить очень долгое время.

В этой книге, мой дорогой друг, я проанализировал 30 наиболее часто встречающихся мыслей-вампиров, отравляющих наше существование. Я не буду заострять внимание на понятии мысли-вампира, а сосредоточусь на том, как поменять образ мышления, посмотреть на проблему с другого ракурса и таким образом избавиться от ограничений.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам научиться рефлексировать и смотреть на некоторые ситуации иначе, а также обрести душевное равновесие.

МНЕ СТРАШНО

Освобождающая мысль: страхи не преодолеть, но они меркнут рядом с более значимой целью.

Первобытный человек выходит из своей пещеры в поисках еды и видит мамонта. Есть ли у человека страх перед зверем? Да, разумеется. Что он делает? Возвращается в пещеру. Однако голод побеждает и заставляет дикаря выйти снова. Он все еще боится мамонта? Да. Что он делает? Берет камень, делает из него оружие, совершенствует его, убивает мамонта и съедает. Почему же в конечном итоге он смог противостоять мамонту? Потому что голод был сильнее страха.

Пещерный человек возвращается в свою обитель. В скором времени он вновь выходит и видит мамонта. Он боится? Да, но и в этот раз голод побеждает страх, благодаря чему человек одолевает мамонта, убивает его и съедает. На следующий день он видит не только мамонта, но и кролика и решает съесть второго. Затем происходит то же самое: человек выходит из пещеры,

выбирает того, кто не представляет для него угрозы, съедает и возвращается к себе.

Однажды из пещеры выходит первобытная женщина, и перед ней встает тот же выбор между мамонтом и кроликом. Она боится мамонта? Да, но в то же время думает: «Мне бы хотелось оставить своим детям воспоминание о том, что их мать была охотницей на мамонтов». Она сражается с мамонтом, убивает его и съедает. Что двигало ею в этом случае? Голод? Нет, ее мотивировало нечто большее.

Страх — это физиологический защитный механизм, возникающий, когда человек сталкивается с опасностью, реальной или вымышленной. Страх — это нормальное и полезное чувство, когда существует реальная угроза, потому что помогает реагировать быстро и эффективно. Также он необходим для адаптации к окружающей среде и к различным ситуациям.

Человек в поиске своих целей не усмиряет свои страхи, он их принимает. Мы не должны бояться испытывать страх! У всех нас есть желание становиться лучше, но, если это желание невелико, страх побеждает. Необходимо мечтать о чем-то большем, потому что, чем выше цель, тем больше мамонт, которого мы отважимся одолеть.

Проблема в том, что, если у нас нет значимой цели, мы всегда будем искать кроликов. Мы должны сле-

довать за большими мечтами и говорить: «Я не был рожден, чтобы охотиться на кроликов, я был рожден, чтобы охотиться на мамонтов!» Идея пещерной женщины была в том, чтобы оставить своим детям и внукам наследие. И это желание оказалось сильнее страха.

Мы не можем изменить то, что уже произошло, но мы в силах сделать что-то новое. Так что не прекращайте мечтать, и хорошее обязательно случится.

Считаете ли вы себя мечтателем? Достаточно ли большие и безумные у вас мечты? Мечтайте смело!

ВОПРОСЫ

Почему мы подталкиваем себя к действиям?

Существует конфликт между страхом и желанием. К действию нас побуждает потребность, которую мы хотим удовлетворить.

Если у нас нет страхов, то мы не делаем ничего интересного. Масштаб личности важнее, чем масштаб проблемы. Мы должны стать больше трудностей. Орисон Суэт Марден, основатель журнала *Success Magazine*, говорил: «Сложности кажутся большими или маленькими в зависимости от того, какой ты сам — маленький или большой».

Какова роль страха в решении проблемы?

Когда нас пугает какая-либо ситуация, тело отзывается так, чтобы увеличить шансы на выживаемость. Все чувства обостряются, чтобы мы могли быстрее реагировать. Это происходит автоматически, благодаря чему мы не тратим на это время и силы. Наша задача — сосредоточиться на анализе ситуации и принять наилучшее решение перед лицом опасности.

У меня есть страх вступить в отношения. Что может быть причиной?

Зачастую страх отношений появляется из-за низкой личной потребности в этом и высокой степени давления общества. Однако если человек признается своему потенциальному партнеру в том, что боится вступить в отношения с ним, то это становится своего рода методом соблазнения. Когда человек показывает свой страх, это порождает в партнере желание защитить его.

Я боюсь начать работать на новом месте

Страх новой работы связан с конфликтом потребностей. Например, Христофор Колумб должен был решить: рискнуть умереть в океане или продолжить вести в меру благополучный