


«Внутренний сад» —
серия книг корейской терапии спокойствия
и бережного отношения к себе

БЁН ДЖИ ЁН

профессор психологии

почему я
застреваю
в навязчивых
мыслях

справиться с тревожностью
и открыть путь к спокойствию

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Б46

생각이 너무 많은 나에게 by 변지영

DEAR WHO THINKS TOO MUCH by Jiyung Byun
Copyright © 2024 Cassiopeia Publishing Company Russian Translation
Copyright © 2025 «Publishing House «Eksmo»
ALL RIGHTS RESERVED This translated edition was published
by arrangement with Cassiopeia Publishing Company through
Shinwon Agency Co., Ltd.

Бён Джи Ён.

Б46 Почему я застреваю в навязчивых мыслях : справиться с тревожностью и открыть путь к спокойствию / Бён Джи Ён ; [перевод с корейского Н. К. Кондратюк]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Внутренний сад. Книги корейской терапии спокойствия).

ISBN 978-5-04-217769-9

Мы думаем, анализируем, переживаем, сочиняем сценарии, сомневаемся и теряем связь с настоящим. Мы создаем истории из мыслей, эмоций и воспоминаний. Разум помогает нам понимать мир, но иногда он начинает диктовать правила, загоняя в бесконечный поток размышлений. Книга Бён Джи Ёна, доктора наук в области клинической и консультативной психологии, рассказывает, как освободиться от привычки «думать о мыслях», перестать бесконечно прокручивать одно и то же и наконец почувствовать внутреннюю тишину. Автор объясняет, почему разум порой превращается в ловушку, и предлагает 52 простые умственные практики, которые помогают успокоить внутренний шум, вернуть ясность и научиться быть здесь и сейчас — в жизни, а не в мыслях о ней.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Кондратюк Н. К., перевод на русский язык, 2026

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-217769-9

Содержание

| | |
|----------------------------------|---|
| Пролог | 9 |
| <i>Почему я так много думаю?</i> | |

РАЗДЕЛ I

Мне, который томится в тюрьме мыслей

ГЛАВА I

Как сознание пишет сценарии?

| | |
|--|----|
| Как гнев раскрывает внутренний драматизм | 23 |
| Что добавило сознание | 26 |
| Сознание безгранично | 29 |
| Игра «Водный тетрис с колечками» | 32 |
| Я, Я, Я! | 35 |
| Ничто не исчезает | 38 |

ГЛАВА 2

Привычки

ЧЕГО Я МОГУ НЕ ЗНАТЬ?

| | |
|---|----|
| Невротическое расстройство и пять спутников мудрости | 43 |
| Выгорание и спешка | 48 |
| Хроническое беспокойство и ощущение пустоты | 52 |
| Как я реагирую | 57 |

| | |
|----------------------------|----|
| Непонимание и ошибки | 61 |
| Образ и история..... | 64 |
| Суждение и опыт | 69 |

ГЛАВА 3

Взаимосвязь

ЧТО ОЗНАЧАЕТ БЫТЬ СВЯЗАННЫМ СО ВСЕМ ЖИВЫМ?

| | |
|---|-----|
| Уникальная возможность | 75 |
| Парадокс избегания проблемы: чем дальше, тем ближе | 81 |
| Искусственный образ «Я» | 84 |
| Настоящий смысл кризиса | 88 |
| Симптомы и исток | 94 |
| Безделие посреди трудностей | 97 |
| О навязчивости | 101 |
| Зависимость от комфорта | 105 |

РАЗДЕЛ II

Руководство к практике для тех, кто стремится к глубинному мышлению

ГЛАВА 4

Осознание

ЧТО ЗНАЧИТ «СИЯНИЕ ВО МНЕ»?

| | |
|---|-----|
| Когда необходима практика, охватывающая жизнь | 113 |
| Искусство «умирать» и возрождаться..... | 118 |
| Медитативное упражнение на выдох | 122 |
| Откровенность и душа | 125 |
| Отношения и понимание | 128 |
| Изучение своей истории жизни | 132 |

ГЛАВА 5

Духовная практика: как ее выполнять?

| | |
|--|-----|
| Подготовка | 137 |
| Первый этап: Расслабление | 141 |
| Частые трудности | 143 |
| Когда что-то тревожит и сложно сосредоточиться..... | 146 |
| 3–3–3: дыхание для концентрации при неопределенной тревоге..... | 148 |
| Работа с дискомфортом и раздражающими факторами | 149 |
| <i>Когда тело ощущает дискомфорт</i> | |
| Когда раздражают звуки..... | 150 |

ГЛАВА 6

Проблема

ЕСТЬ ЛИ ЧТО-ТО, ЧЕГО Я ИЗБЕГАЮ ИЛИ ОТКАЗЫВАЮСЬ ПРИЗНАТЬ?

| | |
|--|-----|
| Когда трудно: простая забота о себе | 155 |
| Отношения с болезненным переживанием | 160 |
| Осознанность тела как якорь в настоящем..... | 163 |

ГЛАВА 7

Тишина

ЧТО МЕШАЕТ МНЕ ОСТАВАТЬСЯ НЕПОДВИЖНЫМ В ЭТОТ МОМЕНТ?

| | |
|---|-----|
| Использование телесных ощущений | 169 |
| Второй этап: Единство тела и разума | 171 |
| Когда появляется боль в теле..... | 174 |
| Когда трудно, делайте как можете..... | 176 |

ГЛАВА 8

Преодоление трудностей

КАКАЯ СИТУАЦИЯ ЗАСТАВЛЯЕТ МЕНЯ СТРАДАТЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО, КАКИХ ВЕЩЕЙ Я БЫ ПРЕДПОЧЕЛ ИЗБЕЖАТЬ?

| | |
|---|-----|
| Третий этап: Единство с собой и окружающим миром | 181 |
| Работа с привязанностью | 183 |
| Как справляться с гневом | 186 |
| Как справляться с депрессией..... | 191 |
| Преодоление – это понимание..... | 193 |
| Открытие сердца как для радости, так и для трудностей..... | 195 |

ГЛАВА 9

Волна

КАКИМ МЫСЛИТЕЛЬНЫМ ПРИВЫЧКАМ Я ДОЛЖЕН УДЕЛЯТЬ НАИБОЛЬШЕЕ ВНИМАНИЕ?

| | |
|---|-----|
| Четвертый этап: Расслабление и сияние ума | 199 |
| Ложная медитация..... | 203 |
| Правильная концентрация..... | 206 |
| Просто сидение: медитация присутствия..... | 210 |
| Мысли, которые приходят сами собой..... | 213 |
| Ежедневная практика | 215 |
| Эпилог..... | 217 |
| Как жить и как «умирать» | |

Пролог

ПОЧЕМУ Я ТАК МНОГО ДУМАЮ?

Часто мы рассматриваем неприятные эмоции, такие как раздражение, гнев, страх, неполноценность, зависть и чувство вины, как то, с чем необходимо справиться внутри себя. Нам кажется, что плохие эмоции или мысли нужно устранить и заменить хорошими. Мы верим, что если будем обладать позитивным мышлением и испытывать только приятные эмоции, то привлечем благоприятное окружение, а развитие событий будет складываться наилучшим образом. Каждый склонен избегать людей, которые с легкостью раздражаются, жалуются и погружаются во тьму.

По этой причине мы стремимся поддерживать в себе позитивные мысли, эмоции и состояние. Мы не можем переделать весь мир под себя, но, веря в то, что «все зависит от сознания» и «только сознание по-настоящему принадлежит мне», мы пытаемся воздействовать на то, что именно

в нем происходит: изменить это, управлять этим, контролировать. Именно поэтому мы так много думаем. Нам кажется, что если мы будем мыслить «правильно», то сумеем быстро избавиться от неприятных переживаний, справимся с негативом и обретем контроль над своим опытом, и тогда жизнь непременно улучшится. Но возможно ли на самом деле изменить свое сознание с помощью самих мыслей?

Согласно этой книге, нет, невозможно. Напротив, навязчивое стремление поменять свое сознание может привести к депрессии, тревожности, надоедливым мыслям, паническим состояниям и прочим нарушениям. Избыточная ментальная активность лишь ослабляет когнитивные функции и отнимает энергию, необходимую для решения стоящих перед нами задач. Мы продолжаем бесконечно думать только потому, что не понимаем природы самого сознания.

Так что же такое сознание?

Обратимся к формулировке японского психиатра Семы Мориты:

«Сознание – это поток, который постоянно движется, меняется, не имеет устойчивой формы. Как пламя, которое не обладает определен-

ной формой, охватывает дерево, так и сознание непрерывно проистекает в нас и меняется. Оно существует между внутренними и внешними событиями. Сознание – это не дерево и не кислород. Сознание – это само горение».

Как можно трактовать выражение: «Сознание – это само горение»?

Рассмотрим простой пример. Осенью, в сухую погоду, непотушенный окурок может воспламенить кучку листьев и веток. Бросивший сигарету явно не намеревался устраивать пожар. Однако все разгорающийся огонь за короткое время может охватить целую гору. Формально виноват человек, неосторожно кинувший окурок, но сам он не способен был бы вызвать пожар без ряда условий для этого: сухая погода, наличие веток, кислород, сильный ветер и так далее.

Когда огонь разгорается, справиться с ним уже крайне трудно, поскольку в процессе участвует множество переменных. Может ли виновник своими силами потушить пламя? Конечно нет. Для большой площади уже потребуется участие отряда пожарных, техники, вертолетов. При сильном ветре на это могут уйти не часы, а дни.

Попытка контролировать сознание подобна этому примеру. И в разжигании, и в тушении пламени нельзя рассчитывать только на собственные усилия. Но мы продолжаем думать, что все иначе,

и словно забываем об этом. Нам кажется, что сознание полностью в наших руках, и мы в одиночку можем управлять его движениями.

Рассмотрим другое определение сознания из книги «Путеводитель по путешествию тибетского льва», посвященной пониманию жизни и смерти:

«Сознание – это и есть мы, те, какими являемся, и пространство вокруг нас. Сознание не рождается и не исчезает, оно неизменно, потому что выходит за пределы времени и пространства. Это гость в теле, который продолжает путь, пока мы не восстановим право на врожденную мудрость и сострадание, пока не осознаем нашу чистую, свободную природу. Сознание – это гость».

Согласно этой цитате, сознание воспринимается как гость в нашем теле. Это тот, кого невозможно создать, изменить, передвинуть – и, следовательно, нельзя контролировать.

То есть телесные движения можно в какой-то степени направлять, но движения сознания – нет. Почему? Потому что сознание не является чем-то цельным или устойчивым, это не субстанция, а процесс, возникающий во взаимоотношениях с кем-то или чем-то. Более того, это нечто столь великое, что разум (в обычном смысле) не в силах его охватить. Это как бескрайнее небо или океан. Можем ли мы изменить по своей воле облака в небе или волны в море? Нет. И в этом нет нужды.

Мы не можем управлять движением сознания. Это невозможно. Но мы в состоянии замечать то, что сами в себе вызываем. Мы можем наблюдать, какие телесные действия вызывают приток мыслей и чувств; видеть, как именно используем тело – что пробуждаем в момент соприкосновения с реальностью: когда едим, спим, двигаемся, встречаемся с людьми. Мы замечаем, какие эмоции появляются, за что стараемся ухватиться, а чего избегаем.

Когда сознание уже «горит», потушить его в одиночку трудно. Но можно заранее осознавать наличие сухих веток вокруг, погоды, благоприятной для возгорания, и избегать источников искры. Увидеть, когда и где может с легкостью вспыхнуть пламя – это и есть наша задача.

Я не могу контролировать других, чтобы они вели себя так, как мне удобно. Но я могу не подпитывать свое страдание. Потому что именно я вызываю внутри себя болезненные чувства, пережевывая чужие слова или ожидая их. Постоянное повторение мыслей, генерация тревоги, сожаления или обиды – это как подливать масло в огонь.

Наиболее распространенная форма чрезмерного мышления – руминация. Под ней понимается повторяющееся прокручивание болезненных воспоминаний о прошлом, якобы лежащих в основе нынешних негативных чувств. Человек начинает

сожалеть, испытывать вину, основываясь не на реальности, а на мыслях: «мне не следовало это делать», «это случилось из-за меня», «я мог бы поступить иначе».

Когда что-то идет не так, как хотелось, он либо винит себя, либо обижается на других.

Такой стиль мышления напрямую ведет к депрессии. Главная особенность руминации в том, что мышление направлено в прошлое, где застревашь.

Если руминация сфокусирована на прошлом, то беспокойство превращается в попытку контролировать будущее. Конечно, полностью избавиться от тревог невозможно. Проблема не в их наличии, а в их избытке. Чрезмерные размышления о возможных сценариях и подготовка ко всему на свете отнимают энергию в настоящем.

Человек, склонный к тревожности, не может даже порадоваться достигнутой цели или победе – он уже готовится к следующему этапу. Он живет в постоянной напряженности, ведь ум его занят тем, что еще не завершено. Внутри страх, что он не справится. Именно в этом и заключается концепция чрезмерного мышления – внимание все время блуждает между прошлым и будущим. А потому не остается внимания для настоящего. Но почему же так трудно прекратить думать? Это связано с функцией чрезмерного мышления.

Она заключается в том, что такой способ мыслить обычно используется как стратегия регулирования эмоций для контроля неприятных или приятных переживаний. Мы пытаемся анализировать причины страдания, предсказывать последствия, чтобы обрести чувство контроля, что, в свою очередь, создает иллюзию безопасности. Однако такая стратегия обладает множеством побочных эффектов. Поэтому специалисты предлагают альтернативу: принять эмоции такими, какие они есть, или переосмыслить ситуации в новом контексте.

Бесмысленно говорить себе: «Мне больно, потому что я много думаю. Значит, нужно перестать думать». Важно понять, что именно скрывает или компенсирует такая мысль. Это может быть дефицит внимания — тогда нужна тренировка фокуса. Или же это вытесненная эмоция — тогда нужно научиться входить в контакт с ней.

Чтобы мыслить ясно, необходимо практиковаться. Практика подобна исследованию: как связаны жизнь и смерть, я и другой, это и то. У нас всех есть тело, и важно научиться использовать его с вниманием и смыслом. Чтобы выйти из ментальной тюрьмы, нужна карта, которая приведет вас к выходу. Нужно видеть ситуацию целиком. Давайте рассмотрим каждый пункт поэтапно.