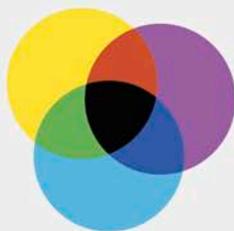


# Внутренний голос

Почему мы говорим с собой



и как это на нас влияет



Итан Кросс

18+

Посвящается отцу — за то, что научил меня слушать  
внутренний голос, а также Ларе, Майе и Дэни,  
вы мое главное противоядие от болтовни.

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	13
Письмо и внутренний диалог .....	14
Наш внутренний голос .....	16
Пассивный режим .....	20
Головоломка .....	23
<b>Глава 1. Почему мы говорим сами с собой</b> .....	25
Измительная многозадачность .....	31
Волшебная страна .....	37
<b>Глава 2. Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям</b> .....	41
Сознательный контроль автоматических действий и магическая четверка .....	44
Социальная изоляция .....	49
Пианино внутри .....	56
Ценный актив или помеха? .....	61
<b>Глава 3. Взгляд со стороны</b> .....	63
Муха на стене .....	66
Парадокс Соломона .....	73
Путешествия во времени и сила пера .....	79
<b>Глава 4. Когда «я» превращается в «ты»</b> .....	84
Собственное имя .....	88
Принимайся за дело, Фред .....	94
Универсальное «ты» .....	99

<b>Глава 5. Окружающие: ценный актив или угроза?</b> .....	<b>103</b>
От Аристотеля до Фрейда .....	106
Ловушка: совместная руминация .....	109
Кирк или Спок? .....	113
Невидимая поддержка .....	118
<b>Глава 6. Снаружи и внутри</b> .....	<b>124</b>
Сила природы .....	127
Самосжатие .....	133
Ритуал Надаля .....	139
<b>Глава 7. Волшебная сила сознания</b> .....	<b>145</b>
Куклы от тревог и назальный спрей .....	148
Сила ожиданий .....	153
Рыбалка среди акул .....	159
Волшебство сознания .....	166
<b>Послесловие</b> .....	<b>168</b>
<b>Инструменты</b> .....	<b>178</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>188</b>
<b>Примечания</b> .....	<b>193</b>
<b>Об авторе</b> .....	<b>255</b>

*Я считаю, что самая большая проблема — следовать своим моральным установкам. Именно об этом я спорю сам с собой. Внутренний голос — по крайней мере, я его слышу — оценивает мои поступки и говорит мне, когда я прав, а когда — нет<sup>1</sup>.*

Барак Обама

*Голос в моей голове — поддонок<sup>2</sup>.*

Дэн Харрис

# Предисловие

Я стоял в темной гостиной, вглядываясь в окно и сжимая побелевшими от напряжения пальцами липкую резиновую рукоять детской бейсбольной биты. Я не задумывался, как выгляжу со стороны и что предприму, если появится тот неизвестный безумец. Я отчаянно пытался защитить жену и новорожденную дочь. Страх вытеснил остальные эмоции. В голове стучали одни и те же мысли.

«Это моя вина, — говорил я себе. — Наверху моя престелстная малышка и любимая жена. И я подвергаю их обеих риску. Что я наделал? Как все исправить?» Я не мог отделаться от этих мыслей, словно попал на ужасную карусель, с которой нельзя сойти.

Я оказался в ловушке: запертым не только в гостиной, но и в кошмарных дебрях собственного сознания. Я, ученый, руководитель научно-исследовательской лаборатории, которая занимается вопросами *самоконтроля*, специалист по укрощению бесконечных навязчивых мыслей, в три часа ночи таращусь в окно с крошечной битой в руках. И мучает меня не сумасшедший автор письма, а чудовище в собственной голове.

Как я до этого дошел?

## Письмо и внутренний диалог

Тот весенний день 2011 года начался как обычно. Я встал рано, помог покормить дочку, поменял ей подгузник и быстро разделался с завтраком. Затем поцеловал жену и направился в свой рабочий кабинет в Мичиганском университете. На улице было немного прохладно, но безветренно и солнечно, и в голове витали такие же спокойные и светлые мысли.

В восточном вестибюле огромного кирпичного здания, где располагается факультет психологии, я забрал из почтового ящика корреспонденцию и обнаружил нечто необычное. Поверх кипы научных журналов лежал конверт, подписанный от руки. Любопытно! На работе я редко получал рукописные послания. Я достал письмо, начал читать на ходу и вдруг почувствовал, как по шее заструился пот.

В письме были угрозы. Такого со мной еще не случилось.

На прошлой неделе, выступая в вечерней новостной программе телеканала CBS<sup>1</sup>, я упомянул о недавно опубликованном исследовании по нейробиологии. Мы с коллегами пришли к выводу, что между физической и эмоциональной болью больше общего, чем предполагалось раньше: мозг распознает их сходным образом. Другими словами, разбитое сердце — это реальность, а не просто образное выражение.

Несмотря на поразительные результаты, мы не рассчитывали на широкий интерес — разве что на пару-тройку звонков из редакций научных журналов, желающих опубликовать новостную заметку. Однако мы ошибались. Только что я читал студентам лекцию о психологии любви — и вот уже сам учусь у них в кампусе, как держаться в телестудии. Интервью получилось почти без запинок, и через несколько часов сюжет вышел в эфир. Вот они, 15 минут славы ученого (на самом деле, конечно, примерно 90 секунд).

Непонятно, чем наше исследование оскорбило автора письма, но грубости, полные ненависти намеки и шокирующие формулировки не оставляли сомнений в чувствах этого человека. Я пытался понять, во что все это может вылиться. Как назло, автор послания жил неподалеку. Я нашел в поисковике населенный пункт с почтового штемпеля, и оказалось, что это в 20 километрах от моего дома. Мысли вихрем завертелись в голове. Вот так посмеялась судьба: я стал подопытным кроликом и чувствовал физическую боль от переживаний.

Посоветовавшись с руководством университета, я отправился в полицейский участок, где с волнением ожидал приема у дежурного офицера. Тот выслушал, но не слишком-то обнадежил. Полицейский посоветовал уточнить в телефонной компании, есть ли мой номер в открытом доступе, и смотреть, не околачиваются ли на территории университета подозрительные личности. И еще — это мой любимый совет! — каждый день менять маршрут, чтобы меня сложнее было вычислить. На этом все. Никто не собирался выделять сотрудников для моей защиты. Оставалось рассчитывать только на себя. Признаюсь, я ожидал иного.

По пути домой, петляя по зеленым улицам Анн-Арбор, я судорожно размышлял: «Нужно проанализировать факты. Есть ли повод для беспокойства? Что предпринять?»

Если верить сотрудникам полиции и некоторым другим собеседникам, вырисовывался однозначный ответ. Не стоит нервничать. Такие вещи случаются. Больше ничего предпринять нельзя. Испытывать страх нормально. Нужно расслабиться. Публичным личностям постоянно угрожают, но дальше дело не идет. Все утрясется.

Но в голове шел совершенно другой диалог. По замкнутому кругу, постоянно ускоряясь, бегали пессимистичные мысли. «Что я наделал? — кричал внутренний голос, пробуждая во мне безумца. — Может быть, позвонить в фирму,

которая занимается сигнализацией? Или купить пистолет? Или переехать? Удастся ли мне быстро найти новую работу?»

Последующие два дня мысленный монолог повторялся снова и снова — с небольшими вариациями и в итоге довел меня до нервного срыва. Аппетит пропал, я, как заезженная пластинка, обсуждал письмо с женой, напряжение между нами росло. Я вздрагивал при малейшем шуме из детской и сразу предполагал худшее. Мне и в голову не приходило, что колыбель скрипит или у малышки болит животик.

## Наш внутренний голос

Я специалист по экспериментальной психологии и нейробиолог, я основал лабораторию в Мичиганском университете и возглавляю ее. Вся моя профессиональная деятельность посвящена внутренним диалогам: почему они начинаются, что собой представляют и как их контролировать, чтобы жизнь стала счастливее, здоровее и продуктивнее.

Мы с коллегами сравниваем себя с механиками — правда, копаемся мы не в моторах, а в мозге. Для участия в сложных экспериментах мы приглашаем добровольцев в лабораторию, а также изучаем их «на воле», в повседневной жизни. Мы используем в своем арсенале психологические инструменты, а также достижения в области медицины, философии, биологии, информатики. Мы пытаемся ответить на терзающие нас вопросы. Почему одним людям погружение в себя и самоанализ идут на пользу, а другие в подобной ситуации себя разрушают? Получится ли сохранять трезвое мышление в условиях хронического стресса? Можно ли воздействовать на внутренний диалог, выбирая правильное «направление»? Как общаться с дорогими нам людьми, не подогревая их негативные эмоции и мысли, как

и свои? Влияют ли бесчисленные мнения наших собеседников из соцсетей на внутренний голос? Мы сделали несколько удивительных открытий.

Оказывается, слова и действия могут благотворно влиять на внутренний диалог. Мы научились отпирать потайные двери мозга и поняли, как стать сильнее с помощью плацебо, талисманов и ритуалов. Мы узнали, какие изображения следует разместить на рабочем столе, чтобы оправиться от эмоциональной травмы (подсказка: изображения матери-природы успокаивают не хуже, чем портреты мам); как совладать с экзистенциальным отчаянием, обнимая плюшевую игрушку; что сказать, а чего не говорить партнеру после тяжелого дня; что вы делаете неправильно, общаясь в соцсетях; и где прогуливаться, если вы хотите обдумать насущные проблемы.

Интерес к внутренним диалогам появился у меня задолго до того, как я вступил на научную стезю. И даже до того как стал понимать, что такое эмоции. Первой психологической лабораторией, где зародилось мое восхищение богатым, хрупким и вечно меняющимся миром у нас в голове, была моя семья.

Я вырос в Бруклине, в рабочем районе Канарси. Отец с малых лет твердил мне о важности саморефлексии. Мне кажется, большинство родителей учат своих трехлеток регулярно чистить зубы и с добротой относиться к окружающим, но у моего отца с его оригинальным мировоззрением были другие приоритеты. Больше чего бы то ни было его беспокоил мой внутренний выбор. При любой проблеме отец всегда советовал «слушать внутренний голос». Он говорил: «Задай себе *вопрос*». О чем спрашивать, я тогда не понимал, но смутно предполагал, что *ответ находится внутри*.

Во многом отец был воплощением противоречий. Если он не посылал к черту других водителей на шумных, забитых автомобилями улицах Нью-Йорка и не болел за Yankees

дома перед телевизором, то медитировал у себя в спальне (пышные усы, под ними дымится сигарета) или читал «Бхагавадгиту». По мере взросления у меня появились вопросы посложнее, чем «Можно ли тайком съесть печенье» или «Как отвертеться от уборки в комнате», и я стал больше ценить отцовский совет. Пригласить ли на свидание свою школьную любовь? (Пригласил, но она отказала.) Обличить ли друга, который на моих глазах украл чужой бумажник? В какой колледж поступить? Я гордился своей способностью размышлять хладнокровно, в принятии решений полагался на внутренний голос и редко ошибался. (Однажды другая моя возлюбленная ответила «да», и я на ней женился.)

Неудивительно, что в колледже я выбрал психологию. Я нашел свое призвание. Я изучал вопросы, которые мы обсуждали с отцом, наговорившись о Yankees. Казалось, я одновременно анализировал детство и прокладывал дорогу во взрослую жизнь. Психология обогатила мой словарный запас. На занятиях я среди прочего узнал, что идеи, которые внушал мне отец, годами воспитывая в духе дзен-буддизма (и с чем приходилось мириться моей совершенно неэксцентричной матери), называются интроспекцией.

В самом общем смысле интроспекция означает активное внимание, направленное на собственные мысли и чувства. Это позволяет нам воображать, вспоминать, размышлять, а затем использовать весь этот багаж, чтобы решать проблемы, внедрять что-то новое или творить. Многие ученые (и я в их числе) считают такую способность одним из основных достижений эволюции, отличающей людей от других видов живых существ<sup>2</sup>.

Отец изначально считал, что способность к интроспекции поможет справиться со сложными жизненными ситуациями, подтолкнув к мудрому выбору и позитивным эмоциям. Другими словами, слушая внутренний голос,

я морально закалюсь и научусь получать удовольствие от жизни. Звучало весьма логично. Правда, как я вскоре узнал, для многих людей это совершенно не так.

За последние годы<sup>3</sup> накопилось приличное количество исследований в этой области. И все они доказывают, что страдающим людям интроспекция скорее вредит: подрывает работоспособность, отрицательно сказывается на принятии решений и разрушает отношения. Кроме того, она провоцирует жестокость и агрессию, вносит свою лепту в развитие некоторых психических расстройств и повышает риск заболеваний. Профессиональным спортсменам, например, излишняя рассудительность грозит утратой навыков, на оттачивание которых они потратили много лет, а разумным и заботливым людям — принятием нелогичных и морально сомнительных решений. В итоге мы теряем друзей и в реальном мире, и в соцсетях, из волшебной сказки отношений перемещаемся на поле битвы, и даже быстрее стареем, о чем свидетельствуют и внешние проявления, и строение ДНК. В общем, мозг вместо того, чтобы спасти нас от собственных мыслей, создает благодатную почву для одного коварного явления.

Пустая болтовня — это одни и те же негативные мысли и эмоции, которые превращают уникальную способность к интроспекции в проклятье. Поведение, принятие решений, отношения, счастье и здоровье — всё подвергается опасности. Мы думаем об оплошности, которую допустили в работе, или о недопонимании с близким человеком — и чувствуем себя отвратительно. И снова думаем об этом. Потом снова. Мы обращаемся к себе в надежде обрести наставника, но натываемся лишь на критика.

Возникает вопрос: почему? И еще один важный вопрос: как быть, если процесс самоанализа застопорился? Я искал ответы много лет и понял: нужно изменить природу одной из самых важных бесед сознательной жизни — диалога с самим собой.

## Пассивный режим

Широко распространенная мантра XXI века — призыв *жить в настоящем*. Мне импонирует мудрость этого принципа. Нам советуют перестать быть жертвой травм из прошлого, не тревожиться за будущее, а сконцентрироваться на текущем моменте, взаимодействуя с окружающими и самими собой. И все же, как исследователь человеческого мозга, должен отметить: этот продиктованный лучшими побуждениями посыл противоречит нашей природе. Человек не создан все время крепко цепляться за настоящее<sup>4</sup>. В процессе эволюции наш мозг формировался не для этого.

Передовые методы, позволившие наблюдать за работой мозга в режиме реального времени, помогли понять, как он обрабатывает информацию, и приоткрыли завесу над скрытыми механизмами мышления. В процессе выяснилось нечто удивительное: в состоянии бодрствования мы от трети до половины времени проводим *не* в настоящем.

Мы отрываемся от «здесь и сейчас» так же естественно, как дышим: вспоминаем события прошлого, рисуем себе воображаемые сценарии, погружаемся в мечты. Это фундаментальная тенденция, и у нее даже есть название — пассивный режим<sup>5</sup>. Этот термин обозначает активность мозга, возникающую автоматически, когда у него нет других задач (а часто и параллельно с ними). Несомненно, вы замечали, как ваше сознание самовольно блуждает, в то время как ему положено сосредоточиться на определенном процессе. Мы переносимся из настоящего в вымышленный параллельный мир, непроизвольно погружаясь в себя. Таким образом, выражение «жизнь мозга» приобретает новое значение: большая часть нашей жизни и есть мозг. Что же происходит, когда мысли нас уносят?<sup>6</sup>

Мы беседуем сами с собой. И слушаем внутренний голос.

Человечество бьется над тайной этого феномена с момента зарождения цивилизации<sup>7</sup>. Христианским религиозным деятелям прошлого весьма досаждал внутренний голос, прерывавший процесс молчаливого созерцания. Некоторые даже усматривали в нем козни дьявола. В то же время на Востоке китайские буддисты размышляли о буре в сознании, способной омрачить эмоциональный ландшафт человека. Они назвали этот феномен «путаницей мыслей». Во многих древних культурах внутренний голос считался источником мудрости. На этом принципе базируются некоторые тысячелетние практики, такие как молитва про себя или медитация (личная философия моего отца). В многочисленных духовных традициях отмечались как опасность, так и ценность внутреннего голоса, и это свидетельствует о двойственной природе диалога с собой, которая сохраняется и сегодня.

Как правило, внутренний голос пугает: люди переживают, нормально ли это. Именно поэтому свои выступления я часто начинаю с вопроса, беседуете ли вы мысленно сами с собой. Вверх тянется множество рук, и на лицах заметно облегчение. К сожалению, нормальные голоса внутри головы (принадлежащие нам самим, родственникам или коллегам) иногда превращаются в ненормальные, свидетельствующие о психическом расстройстве. В таких случаях человек не верит, что голос исходит из собственного сознания, а приписывает его другому существу (врагу, инопланетянину, правительству — вот лишь несколько самых распространенных слуховых галлюцинаций). Важно отметить, что, когда мы говорим о внутреннем голосе, разница между психической болезнью и нормой — это вопрос не дихотомии: патология vs норма, — а культуры и степени проявления. Одна из странностей мозга заключается в том, что примерно один человек из десяти слышит голоса, которые приписывает внешним факторам<sup>8</sup>. Мы до сих пор пытаемся разгадать, почему это происходит.

Подведем итог: каждый из нас так или иначе слышит внутренний голос. Поток слов настолько тесно связан с внутренним миром, что наблюдается даже у людей с речевыми патологиями. Например, заикающиеся люди мысленно говорят куда более бегло, чем вслух<sup>9</sup>. Люди с нарушениями слуха, общающиеся на языке жестов, тоже ведут внутренние диалоги, хотя язык этих бесед и отличается от обычного. Они могут напевать про себя — аналогично тому, как хорошо слышащие люди говорят с собой<sup>10</sup>. Внутренний голос — базовая функция нашего сознания.

Если вы когда-нибудь повторяли про себя номер телефона, чтобы лучше запомнить, прокручивали в голове разговор, представляя, что нужно было сказать, или мысленно подбадривали себя в сложной ситуации или осваивая что-либо, — значит, вы общались со своим внутренним голосом. Большинство людей доверяют ему и извлекают пользу. И они отрываются от реальности чаще всего для того, чтобы поговорить с собой или послушать внутренний голос — а ему *точно* есть что сообщить.

Согласно результатам одного из исследований, поток мыслей равнозначен примерно 4000 слов в минуту<sup>11</sup>. Для сравнения: речь какого-нибудь из президентов США длительностью более часа насчитывает около 6000 слов<sup>12</sup>. Мозг умудряется вместить почти такое же количество в какие-то 60 секунд. Возьмем обычный день, когда мы бодрствуем 16 часов (в среднем так и происходит); внутренний голос активен примерно половину этого времени. Теоретически мы произносим примерно 320 обращений к нации ежедневно! Оратор в нашем мозгу — просто чемпион по скороговоркам.

Функционируя большую часть времени хорошо, внутренний голос подводит в самые сложные моменты: когда мы нервничаем, когда многое ставим на карту, когда испытываем сложные чувства и прикладываем максимум усилий,

чтобы сохранять самообладание. Болтовня принимает форму сбивчивого монолога или диалога. Превращается в навязчивые попытки перекроить прошлое (*руминация\**) или проявляется как беспокойство о будущем (*тревога*). Иногда вас спонтанно атакуют неприятные мысли и чувства. Иногда вы заикливаетесь на какой-то негативной эмоции или идее. В любом случае, когда болтун вышел из-под контроля и дорвался до микрофона, мы не просто мучаемся: мы парализованы. И даже можем навредить себе<sup>13</sup>.

## Головоломка

Вот одно из самых важных моих открытий: не нужно далеко ходить за инструментами, которые помогут обуздать внутренний голос. Они под рукой и лишь ждут, когда мы начнем их использовать. Они скрыты в наших психологических привычках, странном поведении, образе жизни, их можно найти в людях, компаниях и окружающей среде. В книге я расскажу об этих инструментах и объясню не только как они работают по отдельности, но и как сочетаются — образуют комплект, который подарила эволюция, чтобы мы могли управлять внутренним диалогом.

В следующих главах я распахну перед вами двери лаборатории и познакомлю с теми, кто борется с болтовней в мозгу. Вы узнаете о мыслительных процессах бывшего сотрудника Агентства национальной безопасности\*\*, Фреда Роджерса,

---

\* Руминация — навязчивый тип мышления, одни и те же мысли, блокирующие любую другую психическую активность. В просторечии называется «мыслительной жвачкой». *Прим. ред.*

\*\* Агентство национальной безопасности (англ. NSA) — подразделение Министерства обороны США, которое занимается радиоэлектронной, технической и киберразведкой. *Прим. ред.*

## Внутренний голос

Малалы Юсуфзай, Джеймса Леброна и тробрианцев — жителей туземного племени из южной части Тихого океана, а также обычных людей, таких как мы с вами. Для начала мы разберемся, что такое внутренний голос и как он нам помогает. Затем обратимся к его негативной стороне, и я покажу, как сильно болтовня может навредить организму, социальному общению и карьере. Внутренний голос — одновременно и мощный полезный инструмент, и разрушительная сила. И это, на мой взгляд, самая великая загадка человеческого разума. Как наш лучший наставник может одновременно быть и самым жестким критиком? В остальных главах я опишу приемы, позволяющие контролировать болтовню. Они помогут решить загадку нашего сознания.

Ключ к успеху заключается не в прерывании внутреннего диалога, а в том, чтобы направить его в правильное русло. К счастью, и наше сознание, и окружающий мир спроектированы так, чтобы помочь вам в этом. Но прежде чем учиться контролировать голос в голове, предстоит ответить на главный вопрос: почему он вообще звучит?

