

# УКРОТИТЕЛЬ ТРОЛЛЕЙ

Как  
заставить  
замолчать  
внутреннего  
критика

---

РИК КАРСОН



# Рик Карсон

## Укротитель троллей

### Серия «Сам себе психолог (Питер)»

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42128719](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42128719)  
Укротитель троллей. Как заставить замолчать внутреннего  
критика: Питер; Санкт-Петербург; 2019  
ISBN 978-5-4461-1114-5*

#### **Аннотация**

Он заставляет вас сомневаться в своих силах. Он мешает принимать важные решения. Он портит вам жизнь и подрывает самооценку. Он похож на маленькое злобное существо в вашей голове. Обычно специалисты называют его внутренним критиком, Рик Карсон – троллем. Эта книга известного американского психотерапевта неоднократно переиздавалась и была переведена на несколько языков. С ее помощью читатели по всему миру легко укрощают свои сомнения, страхи и саморазрушительные убеждения. Оригинальные методики, простые и практически применимые советы, занимательные примеры из практики – книга Рика Карсона поможет справиться с внутренним критиком, обрести уверенность в собственных силах и не позволять сомнениям вставать на пути к вашим целям.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Об авторе  | 6  |
| Благодарности  | 8  |
| Несколько слов перед тем, как вы начнете читать<br>эту книгу | 12 |
| 1. Основы основ  | 15 |
| Вы и я   | 15 |
| Ваша жизнь   | 20 |
| Знакомьтесь, ваш тролль                                      | 21 |
| Истинный вы  | 24 |
| Научитесь просто замечать                                    | 27 |
| Старание и напряжение  | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                            | 30 |

# Карсон Рик

## Укротитель троллей

### *Как заставить замолчать внутреннего критика*

*Права на издание получены по соглашению с HarperPerennial, импринтом HarperCollins Publishers. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги. Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.*

© 2003 by Richard D. Carson

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

© Иллюстрации Новла Роджерса

\* \* \*

# Об авторе

Рик Карсон – создатель знаменитого метода укрощения троллей и автор трех книг, опубликованных издательством Harper Collins. Его самое известное произведение – «Укротитель троллей. Как заставить замолчать внутреннего критика» – печатается в течение двадцати лет и переведено на несколько языков.

Рик преподавал в Юго-Западной медицинской школе Техасского университета. Он является членом и официальным куратором Американской ассоциации супружеской и семейной терапии. Его работа повлияла на тысячи очень разных людей. В течение тридцати лет он был советником, личным тренером и инструктором специалистов в области психического здоровья, представителей бизнеса и некоммерческих организаций. Его методы используются в подготовке психотерапевтов, личных тренеров, специалистов по токсикомании, сотрудников исправительных учреждений, учителей, руководителей компаний и духовенства.

Рик – основатель и директор Института укрощения троллей в Далласе. Он живет в техасском Колливилле вместе с женой Лети.

Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт [www.tamingyourgremlin.com](http://www.tamingyourgremlin.com).

*Посвящается маме Еве, папе Алексу и брату*

*Фрэнку. Я вас люблю!*

# Благодарности

Мне посчастливилось родиться и вырасти в любящей и дружной семье. Я чувствовал себя в полной безопасности под одной крышей с мамой Евой, папой Алексом и братом Фрэнком, не теряя ощущения свободы. Думаю, сам факт существования в кругу родных очень помог мне в создании этой книги.

Возможность положиться на любовь, верность и дружбу всегда кстати. Особенно когда одновременно сталкиваешься с необходимостью зарабатывать на жизнь, болезнью и смертью близких и горящими сроками сдачи рукописи в издательство. Я глубоко благодарен моей жене Лети и нашему сыну Ионе – человеку, которым я не перестаю восхищаться.

В течение многих лет я дружил и работал с Нэнси Фергюсон. Эта женщина – истинное воплощение искренней любви и настоящий подарок каждому человеку, кошке или собаке, которым посчастливилось с ней повстречаться. Легкость, с которой она идет по жизни, и правдивое принятие себя изрядно облегчают и мое существование. Я благодарен Нэнси за дружбу и поддержку – жить и работать без нее было бы куда тяжелее.

Крепко обнимаю и от всей души похлопываю по плечу Новла Роджерса, чьи иллюстрации украшают и это, и первое издание книги. У его искусства есть сердце!

Два года назад в мою жизнь постучалась моя коллега Джейн Массенгилл – удивительно талантливый укротитель троллей. Она мечтает о том, чтобы каждый ребенок на нашей планете научился обуздывать этих зловредных созданий. Порой кажется, что для Джейн нет ничего невозможного. Она мастерски использует метод укрощения тролля в жизни и в работе, меня вдохновляет ее креативность. Я ценю ее поддержку и счастлив видеть Джейн на посту директора Института укрощения тролля.

Хочу поблагодарить моего друга Дага Ракера. Этот творческий человек наделен необычайным даром видеть возможности и мастерски реализовывать их. Я рад общению с Дагом, его партнером Яном Детрейджем и сотрудничеству с их замечательной фирмой R & D Thinktank. Даг с самого начала поддерживал мой проект и Институт укрощения тролля, его вклад поистине неоценим.

Преподаватель искренне рад видеть живой интерес в глазах студентов. То, как мои друзья, коллеги и блестящие ученики Линда Доутр, Вики Джеймс и Шелли Вон приняли мои труды, согревает мне сердце. Эти талантливые девушки уже сами стали учителями и уважаемыми психотерапевтами. Они помогли и продолжают помогать многим людям, привнося что-то свое в методику укрощения тролля и совершенствуя ее. Я горжусь тем, что знаю их, и склоняюсь перед их преданностью своему делу.

Помогать другим решать сложные внутренние пробле-

мы – уникальное ремесло. Мой коллега и хороший друг Стэн Фергюсон ценит его так же, как и я. Наши беседы помогают нам обоим развиваться. Я уважаю проницательность Стэна и ценю его нрав. Его присутствие сдерживает мой бурный темперамент, делая жизнь более размеренной и приятной. В течение многих лет Стэн поощрял мою работу над практическим руководством по укрощению троллей. И хотя книга, которую вы держите в руках, не является практическим руководством как таковым, Стэн посоветовал включить в нее интерактивные упражнения, за что я ему очень благодарен.

Книга «Укротитель троллей» увидела свет во многом благодаря усилиям Тони Скьярра из издательского дома HarperCollins. Тони потребовалось немало времени, чтобы понять, чему я хочу научить, и облечь это в литературную форму. Мне очень повезло работать в паре с Тони.

Я хочу поблагодарить мою подругу Кэти Росс за честные комментарии к этому пересмотренному изданию и за то, что она такая замечательная! До сих пор не пойму, почему она временами входит в образ занудной сестрицы Мэри. Салли Андерсон, очень особенная женщина, долгое время работала над черновиком рукописи. Я очень ценю ее точные комментарии и саму Салли.

В начале 70-х годов я в течение трех лет учился в аспирантуре в волшебном месте под названием Чикагский институт гештальта. Среди его талантливых преподавателей были два человека, к которым я испытываю искреннюю благодар-

ность, – Клэр Ридкер и Шарлотта Рознер. Наблюдая за ними, я узнал ценность подлинности как важнейшего терапевтического инструмента. Наконец, и прежде всего, я хочу поблагодарить Махараджи за то, что он открыл во мне уникальный внутренний дар, показал, как им пользоваться, и продолжает напоминать мне о нем.

# Несколько слов перед тем, как вы начнете читать эту книгу

Если вы впервые взяли в руки книгу «Укротитель троллей», позвольте поприветствовать вас теми же словами, которые я использовал, чтобы представить метод укрощения тролля моим читателям, двадцать лет назад:

**Эта книга вряд ли подарит просветление, вечное блаженство или богатство. Но она поможет вам с каждым днем все больше и больше наслаждаться собой. Это просто и практично, и я надеюсь, что чтение принесет вам удовольствие.**

Если вы уже знакомы с первой книгой, даже если вы внимательно изучили ее и долгое время практиковали укрощение тролля, дополнения и изменения в этом новом издании помогут вам более глубоко понять этот метод.

Начинать работу над пересмотренным и расширенным изданием книги «Укротитель троллей» – это как целоваться по телефону. Я так много хотел вам сказать, но в моем арсенале имелись лишь слова, а ведь *слово – это не сам объект, мысль или чувство, и простое описание обычно далеко от оригинала*. Лучший учитель – это опыт. Разница между *обычным* и *истинным* знанием весьма красноречива (говорю это по своему опыту). В этой книге вы найдете не толь-

ко информацию – много информации, – я включил в нее интерактивные упражнения, так что у вас больше шансов узнать себя изнутри. Я также добавил больше наглядных зарисовок – некоторые из моей собственной жизни, – а также предоставил вам возможность перевернуть прочитанное и поразмыслить о том, что вы изучаете. Это новое, пересмотренное издание отлично подходит для незамедлительного применения на практике.

Большая часть корреспонденции, которую я получал с 1983 года, после первой публикации книги «Укротитель троллей», это письма от людей, которые годами использовали метод укрощения тролля не только как практический инструмент для того, чтобы с каждым днем укрепляться духом, но и для сохранения эмоционального равновесия в сложных, а в некоторых случаях и мучительно тяжелых обстоятельствах. В их сообщениях есть общая нить, которую прекрасно выразил один читатель: «Когда я впервые взял в руки “Укротитель троллей”, то подумал, что это очередная подбадривающая книжица из серии “Помоги себе сам”. Вместо этого я нашел ценную практику на всю жизнь, которая произвела революцию в моем внутреннем мире». Большинство из моих последователей признают, что *тролль* – это нечто гораздо большее, чем метафора для негативных мыслей, и что метод его укрощения – не просто вопрос выбора положительного, а не отрицательного мышления. Скорее, *первое* является источником львиной доли личных раздоров и социальных

страхов, а *второе* – отточенной схемой обретения душевного покоя.

Метод укрощения тролля – практичный и мощный инструмент. Он помогает принять внутренний вызов, который сопровождает любые действия, от восхождения на Эверест до крепкого ночного сна. Укрощение троллей в нескольких словах – это стройная лестница к свету, а не к тьме, выбор добра, а не зла (как бы высокопарно это ни звучало), или, еще вернее, путь к истинной любви, которая защищает от разрушительного страха. Эта тема предлагает немало пищи для ума (мягко говоря), она также раскрывает секреты полноценной духовной жизни и мирного сосуществования с другими людьми. В конце концов, мы все в одной лодке. Суровая правда и простая истина в том, что мир на земле действительно начинается внутри нас. Банально? Но это действительно так.

Между рождением и смертью тянется череда драгоценных моментов, которые происходят с нами *здесь и сейчас*. Я рад быть с вами *здесь*, в начале еще одного завоевательного похода в страну троллей.

# 1. ОСНОВЫ ОСНОВ



## Вы и я

А вот и вы – участник уникального костюмированного представления длиной в жизнь – пристально всматриваетесь в эти строки. Я тоже стараюсь изо всех сил – протягиваю вам дружескую руку сквозь года и расстояния. И вот мы уже сидим рядом, завернувшись в собственные тела, и разбиваем вдребезги границы пространства и времени.



Но мы – не просто фигуры из плоти и крови. Это не так. Наши тела постоянно меняются. Вам уже перевалило за 30?

Значит, ваши уши с каждым годом становятся больше, нос – длиннее, а расстояние от ступней до макушки, увы, сокращается.

Звучит пугающе, но это так. Тело меняется. Я, например, оглянуться не успел, как из крошечного существа весом в 3,5 килограмма превратился в подтянутого 75-килограммового мужчину. Удивительно, но факт! Мы – это не наши тела.

К тому же мы – это не наша личность. Личность – лишь паутина из стереотипов поведения, возникающих из матрицы убеждений, которые мы сформировали о том, кто мы есть. Мы также не являемся нашими убеждениями. Убеждения, даже самые возвышенные, – это просто мнения, к ко-

торым мы склоняемся, чтобы заставить себя поверить в то, что окружающий мир хоть самую малость предсказуем. Это дает некоторое чувство безопасности. Мы отчаянно боремся, чтобы защитить свои убеждения, и, по иронии судьбы, ввергаем себя в пучину опасности.



Так что мы – не наши убеждения, мы – не наши личности, мы – не наши тела. И мы – это не наши мысли. Конечно, у нас есть мысли: веселые и грустные, назойливые и странные, мысли о прошлом и о будущем. Но мы – это не наши мысли.

Так что же мы на самом деле из себя представляем? Как определить нечто, что имеет тело, личность, убеждения и мысли, но не является ни одним из них? Оно имеет сотни имен: *душа, дух, прана, Ра, ци, ки, Бог, первоизданная вибрация* и так далее. Неважно, как мы называем это нечто, потому что ни одно имя не может его определить. Оно существовало до появления слова. Я часто называю это *настоящей любовью*. Но здесь и сейчас давайте назовем это *жизнью*. Вашей жизнью. Жизнью, которая кипит внутри вас в эту самую минуту.

# Ваша жизнь

Это ваша жизнь. Не жизнь ваших матери, отца, супруга, ребенка или начальника. Это ваша и только ваша собственная жизнь. Дорогой подарок лично вам от создателя всей этой вселенской кутерьмы. Величайший дар, которым вы уже обладаете.

Если этого недостаточно, чтобы преисполниться гордости и удовлетворения, подумайте вот о каком бонусе. Вам посчастливилось прибыть на эту планету в обличье человека, а значит, вы получили не только жизнь – вы наделены самосознанием, чтобы ценить дар жизни и держать за него ответ каждую секунду, каждый день. Это ваша *ответственность*. Но мы не всегда достойно принимаем дар жизни из-за козней мерзкого, порочного злодея и хулигана, скрывающегося в тени разума. Я говорю о вашем тролле.

## Знакомьтесь, ваш тролль



Наверняка вы смутно догадываетесь о существовании тролля, хотя, возможно, просто никогда не обращали на него внимания и никак не обозначали его присутствие. Но этот вредитель прочно обосновался у вас в голове и ведет оттуда увлекательное повествование. Он появляется на свет вместе с вами и всю жизнь остается вашим сомнительным, но верным спутником.

С утра до вечера он говорит вам, кто вы есть и как выглядите в глазах окружающих, по-своему трактуя каждый ваш шаг. Он хочет, чтобы вы полностью приняли его оценки и

характеристики. Его цель – каждую минуту, изо дня в день подавлять ваше естественное, живое внутреннее я. Точно не знаю, что именно поспособствовало созданию конкретно вашего тролля. Но я готов биться об заклад, что он использует ваши прошлые переживания, чтобы загипнотизировать вас и подчинить всю вашу жизнь самоограничениям, а иногда и пугающим обобщенным представлениям о том, кто вы есть и что значит для вас существование. Тролль хочет, чтобы вам было плохо. С помощью хитрых манипуляций, которые мы обсудим позже, он коварно убеждает вас тратить драгоценное время на переживание прошлого, беспокойство о будущем и анализ связей между людьми и вещами. Тролль заставляет вас верить, что он действует в ваших интересах и что его главная цель – служить вам и защищать от невзгод. На самом деле его мотив отнюдь не благороден: он жаждет сделать вас несчастным и жалким.

Предостережения вашего тролля о том, как следует жить, излишни, его методы контроля чрезмерны. Это не просто внутренний цензор и не часть вашей природы. Тролль – не ваши страхи или негативные мысли, он их *источник*. Он *использует* горький опыт прошлых лет и насмехается над вами, напоминая о том, чего вы отчаянно боитесь, и создавая фильм ужасов о будущем, который иногда крутится у вас в голове. Он – не часть вас, его личина и подлые намерения всецело принадлежат ему и только ему.

Одно можно сказать наверняка: как только вы начнете

*просто замечать* своего тролля, наступит момент истины. Вы не одно целое с этим злобным пакостником и можете спокойно за ним наблюдать. Вы ясно увидите, что тролль не имеет реальной власти. Чем четче вы будете это осознавать, тем больше станете ценить жизнь и получать от нее истинное удовольствие. Эта книга написана для вас, спокойный наблюдатель!

# **Истинный вы**

## **(спокойный наблюдатель)**

Как я уже сказал, ваше тело меняется в течение жизни. Вместе с ним меняются личность, мнения, предпочтения, поведение и различные роли, которые вы играете. Истинный вы – это тот, кто сейчас с интересом выглядывает из глубины вашей сущности. Истинный Рик Карсон находится внутри тела, пальцы которого держат ручку. Из самого сердца этой стареющей инсталляции из волос, глаз, зубов, рук и ног истинный я пишет вам: «Привет, приятель!»

Ваши глаза буквально впитали этот привет! Истинный вы понял суть моих слов. Ваш разум с жаром принял их осмысливать. А тролль тем временем скрежещет зубами и кричит: «Что за ерунда!» Ему не по вкусу наши отношения, тем более речи истинного вас – спокойного наблюдателя, и он сделает все, что в его силах, чтобы запугать вас или обманом сбить с пути к ясности и внутреннему удовлетворению. Он из кожи вон лезет, чтобы вы доверяли ему, а не свежим и непредвзятым наблюдениям истинного вас. Тролль знает, что в начале пути, когда вы только-только вступили в жизнь бесхитростным и неуклюжим новичком, истинный вы блестяще справился со сложнейшими задачами: встал на ноги и начал говорить без грамма знаний о физике или кинезиологии. Тролль хорошо знает, что истинный вы мудр, пристоеен,

чист, умен и крепко держит ключ к своему счастью. Чтобы подорвать ваше доверие к себе, тролль попытается заставить вас разобрать по косточкам и проанализировать значение всех этих слов. Если вы последуете его примеру, то, скорее всего, тут же заскучаете или запутаетесь. Ничего страшного, если это произойдет. Замешательство – лишь реакция мозга на настоятельное требование вашего тролля вписать прочитанное в предвзятые представления о том, что вы должны прочитать. Он хочет, чтобы вы почувствовали подозрительность, тревогу, безнадежность и, в конечном счете, пустоту.

Напротив, истинный вы (спокойный наблюдатель) – это источник глубокого удовлетворения, накапливающий мудрость и нещадно избавляющийся от вранья. Ваш тролль, вероятно, уже начинает сходить с ума. Его единственная цель – отвлечь вас от поиска внутренней радости. Сделать это будет намного проще, если ему удастся скрыться за пределами сознания. Он бесится оттого, что я разоблачаю его. Услышьте его недовольную болтовню, но не воспринимайте ее слишком серьезно. Он может сказать что-то вроде:

**«У тебя есть более важные дела. Вот и займись!»**

**Или:**

**«Помнишь, чем заканчиваются большие надежды? Ага, разочарованием. Сиди и не дергайся, малыш!»**

**Или:**

**«Тупица! Тебе нужна эта мотивирующая**

**непонятно на что книжонка как собаке пятая нога».**

Полная ерунда! Услышьте его болтовню, но не воспринимайте ее слишком серьезно. Просто заметьте ее. А затем сделайте выбор: направьте внимание обратно к этим словам, на вашего тролля или куда-нибудь еще. *Осознанный выбор* – основа искусства *просто замечать*.

# Научитесь просто замечать

Помните, слово «просто» в данном случае нельзя гиперболизировать. Просто замечать не значит предсказывать будущее, ставить крест на прошлом, что-то анализировать или разбирать по косточкам. Просто замечать означает лишь *просто замечать*, то есть обращать внимание. Представьте, что вы смотрите хороший фильм: вы от души наслаждаетесь им и уж точно не заставляете себя почувствовать удовольствие. Ваше внимание приковано к действию на экране, вы просто позволяете фильму делать свое дело. Но если вы одновременно разговариваете с человеком, сидящим рядом с вами, или погружаетесь в другие мысли, вы пропустите фильм. Чтобы просто замечать, нужно немного постараться, но ни в коем случае не напрягаться изо всех сил.

## Старание и напряжение

В пятом классе мы с Джимми Бейкером были в футбольной команде начальной школы «Овертон» в тexasском Лаббоке. Мы назывались «Овертонскими бычками» (да-да, вы правы, «быки» звучит солиднее, но мы ведь были совсем маленькими). Наш тренер мистер Тайрелл знал: чтобы привести «Овертонских бычков» к победе, нужны скорость и вдохновение. Он быстро справился с последним, называя нас мужиками, позволяя делать черный боевой раскрас и неустанно повторяя, что неважно, какого роста воин, если у него храброе сердце. Мы с Джимми Бейкером полностью доверяли тренеру Тайреллу (хотя наша вера немного пошатнулась в тот день, когда он крикнул во все горло: «А теперь, мужики, быстро разбейтесь на пары по три человека!»).

Чтобы заставить нас почувствовать скорость, тренер Тайрелл горланил: «Впер-р-р-е-е-е-ед!» – и размахивал над головой правой рукой. Увидев этот сигнал, мы ревели: «Бычки, бычки, бычки!» – и начинали бегать по футбольному полю. Мы делали это на тренировках почти каждый день, и чудесным образом большинство из нас развили неплохую скорость. У каждого был свой собственный стиль бега. Я научился переносить вес тела на подушечки стоп, а Ли Джейсон, наш быстроногий дерзкий нападающий, разгоняясь, разрезал ладонями воздух, как каратист. Джимми Бей-

кер же, чтобы развить скорость, начинал часто и сильно топтать.

Интенсивность топота Джимми увеличивалась прямо пропорционально его желанию бежать быстрее. Он пыхтел, отдувался и потел от неослабевающего рвения. Его упорство вдохновляло, но темп оставлял желать лучшего. Чем сильнее Джимми топал, тем медленнее он бежал. Я видел его глубокое разочарование и недовольство других ребят. С тех пор я твердо уяснил: сильный топот не поможет бежать быстрее. Конечно, бывают случаи, когда особое рвение может пригодиться, но в целом напряжение вредно для здоровья, оно ухудшает настроение и уж точно не помогает справляться лучше.

# 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.