

# Сильвестер ТРЕВОР



8 мантр  
для  
родителей



*Интуитивное  
воспитание*

Лучшая книга для родителей

**Тревор Сильвестер**  
**Интуитивное воспитание:**  
**Лучшая книга для родителей**  
**Серия «Как воспитывать ребенка»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30814109](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30814109)*

*Тревор Силвестр. Интуитивное воспитание: лучшая книга для  
родителей: АСТ; Москва; 2018*

*ISBN 978-5-17-982424-4*

### **Аннотация**

Тревор Силвестр – терапевт с двадцатилетним опытом, помогающий родителям воспитывать здоровых и счастливых детей.

Как один из самых передовых американских педиатров, благодаря своей многочисленной и многогранной практике автор книги «Интуитивное воспитание: лучшая книга для родителей» Тревор Силвестр создал методику воспитания детей, которая развивает всю семью целиком.

Одно из главных правил методики – развитие личности, но не только ребенка, а в первую очередь родителя, так как дети берут пример с самых близких взрослых людей, и как зеркало отражают, конечно же, как и само зеркало, с искажением, поведение родителей и взрослых.

Существует только два способа мироощущения: состояние роста и состояние защиты. Они оба основополагающие в развитии личности, и без одного не может быть и другого. Однако как же не почувствовать ту грань, за которой скрываются будущие комплексы, психологические барьеры, страхи и многое другое, что в дальнейшем отравит человеку жизнь?

В книге вы найдете 8 мантр для родителей, которые всем нужно знать, чтобы быть счастливыми и иметь счастливую семью. Вы также найдете методы бессознательного влияния, которые в кратчайшие сроки помогут вам сделать свое счастье и счастье своих детей привычным.

# Содержание

Вступление	6
Часть I	17
Глава 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Тревор Силвестр**

## **Интуитивное**

### **воспитание: лучшая**

### **книга для родителей**

Trevor Silvester

Grow! Personal Development for Parents

Печатается с разрешения издательства Coronet, an imprint of Hodder & Stoughton, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ

© Виктория Тен, перевод

© ООО «Издательство АСТ»

© Trevor Silvester

\*\*\*

*Моей семье. Прошлой, настоящей и будущей*

# Вступление

Если вас не пугает материнство или отцовство, то у вас, скорее всего, нет детей. Привнести в этот мир маленького человека, который находится в абсолютной зависимости от вас, но который, кажется, с каждым днем отклоняется все больше и больше от ваших представлений того, что лучше для них, – это проблема, которая возникает с течением времени, однако каким-то образом никогда не исчезает. Это также беспрецедентная возможность сделать что-то хорошее для ребенка и для самих родителей.

Я собираюсь научить вас воспитать вашего ребенка так, чтобы у них было такое отношение к жизни, которое сделает их устойчивыми перед лицом многочисленных проблем и свободными от ограничений, которые удерживают так много людей. Но я также немного расскажу вам о вас самих. Ведь как вы можете воспитывать ребенка определенным образом, если сами так не живете? Ганди однажды сказал: «Будьте той переменной, которую вы хотите увидеть в мире». Я перефразирую этого великого человека и скажу так: «Будьте той переменной, которую вы хотите увидеть в своих детях».

Эта книга состоит из четырех частей. В первой части я объясню, что делает ваш мозг, чтобы создать ту версию мира, в которой вы живете, и ту версию себя, которой, по вашему мнению, вы являетесь. Я расскажу, как сбой в нашем

«программном обеспечении по выживанию», защищавшем нас в течение миллионов лет, может привести к убеждениям о нас самих и о мире, которые нас ограничивают и делают нас нашим самым злейшим врагом.

Во второй части я преподам вам три урока о том, как вернуть контроль над вашей жизнью и над вашими чувствами о себе, развить новое мышление, которое даст вам иммунитет от давления угодливого общества и вернет вам способность выбирать жизнь, которой вы хотите жить.

Эти первые две части – о вас, взрослые, но вы увидите, что то, что вы узнаете о себе, будет применимо к тому, как вы воспитываете своих детей. В третьей части мы более конкретно об этом поговорим. Я дам вам восемь родительских мантр и объясню, почему интегрирование их в повседневную связь с вашими детьми поможет им вырасти в сильных и счастливых взрослых.

Четвертая часть начинается с изучения этапов развития детей и формулирует совет, который может помочь вам в определенные моменты жизни ваших детей. Это идеи и мысли, которые я собирал в течение двадцати лет, слушая о людских проблемах, и в течение тридцати лет, будучи отцом. Хотя я и обращаюсь к детям, я думаю, вы осознаете, что одновременно я разговариваю и с вами, так что не переживайте, что «подслушиваете» чужой разговор.

Я написал эту книгу для родителей не как специалист по воспитанию детей, а как психотерапевт с видением, которое,

я надеюсь, вы найдете полезным.

Страшная новость заключается в том, что хотя я и слышал много мучительных рассказов о насилии, пренебрежении и вреде, гораздо более частым источником страданий клиентов было неправильное истолкование большинства ежедневных контактов с их родителями, братьями, сестрами, друзьями или другими значимыми фигурами в их жизни. Я так много раз вспоминал похожие ситуации из моего собственного детства или – что еще хуже – во взаимоотношениях с моими собственными детьми. Я включаю результаты научных исследований, чтобы подкрепить свое мнение там, где оно имеет место быть, но я не ограничиваюсь лишь тем, что могу доказать. Как и с любым другим советом о воспитании детей, я верю, что вы впитаете то, что найдете полезным, и совершенно справедливо отбросите то, что посчитаете бесполезным.

Главной темой этой книги является то, что все живые существа находятся в одном из двух биологических состояний: рост или защита. Я предположу, что ежедневно большинство времени мозг тратит на то, чтобы определить, в каком состоянии должны быть вы в определенный момент времени, и что он использует наши воспоминания для формирования решений. В совокупности такие решения направляют каждого из нас в сторону тенденции интерпретировать мир и то, что с нами случается, в одном из этих двух состояний – *мы видим мир как место, от которого нам нужно себя защи-*



*тить, или видим его как место, где мы можем процветать.* Это означает, что решения, которые мы принимаем, будучи детьми, о значении ругани на нас наших родителей; или о разводе; или о том, что они любят твоего брата/сестру больше; или о том, что глупо себя чувствуем перед нашими друзьями; или о том, что они нас отвергли; или об унижении со стороны учителя, могут быть началом цепочки интерпретаций или неправильного толкования, которые приведут нас в состояние защиты без необходимости. Имеет ли это значение? Да, черт возьми. Физическое состояние защиты не только может привести к серьезным проблемам со здоровьем, оно окрашивает все ваши отношения, каждую цель, которую вы преследуете и каждое взаимодействие, которое вы делите с другими. В мире, где вы готовы к атаке, каждый является потенциальным нападающим, и угроза содержится в каждой возможности. Я собираюсь показать, что жизнь, прожитая в состоянии защиты как состоянии по умолчанию – это результат того, что вам не нравится, кто вы есть, и что жизнь в состоянии роста возникает тогда, когда вам нравится быть самим собой.

Моя цель написания этой книги: установить эти два состояния роста и защиты как принцип в воспитании и помочь ответить на вопросы о том, что *поможет вашим детям вырасти и что убережет их от состояния ненужной защиты.*

Как вы можете гарантировать, что ваш ребенок вырастет в гармонии с собой и не станет кем-то, кто боится отказа или

неудачи, или никогда не будет чувствовать, что он недостаточно хорош? Мои ответы вы найдете здесь. Они также относятся и к вам, так как сложно вырастить ребенка в состоянии роста, если вы сами находитесь в состоянии защиты. Иногда я буду говорить о том, как вы относитесь к своим детям, а иногда – как вы относитесь к самому себе. Поэтому мне нужно задать вопрос, кто есть вы, родители? Я сел за компьютер и положил стопку чистых листов рядом со мной. Это наша будущая книга. Я хочу написать то, что поможет вам направить ваших детей к счастливой жизни, но также поможет и вам сделать то же самое; поэтому мне нужно знать, кто вы, не так ли? Это не так-то просто, ведь вас может быть миллион – по крайней мере, если сбудется мечта издателя. Поэтому позвольте мне взять удар на себя, описывая вас. Вероятно, вам где-то между 15 и 115 годами, вы мужчина или женщина, гетеросексуал, гомосексуал или кто-то средний между ними. Вы состоите в отношениях, состояли в них или хотите в них состоять или поклялись быть самими по себе всю жизнь. Ну как? У меня получается? Знаю, это годы практики.

Позвольте копнуть немного глубже: иногда у вас возникает чувство, что вы способны на большее, что внутри вас есть что-то, что должно явиться миру. Вы не всегда уверены, что вы нравитесь людям, и не всегда уверены в любви тех, которые должны вас любить. Есть такие моменты, когда вы беспокоитесь, что вы недостаточно хороши. Иногда вы да-

же задаетесь вопросом, заслуживаете ли вы успеха и счастья настолько, насколько и другие люди. Вероятно, к вам не все из этого применимо, но на пару из этих предположений вы кивнули головой, хоть медленно и неохотно. Я продолжу. В вашем детстве были некоторые события, которые оставили свой след и которые до сих пор не дают вам идти вперед. Вы страдали в любви и, возможно, все еще надеетесь на отношения, которые помогут почувствовать себя целым. Быть может, вы даже чувствуете, что не совсем принадлежите к той культуре, которая вас окружает. Вы ищете способ, чтобы заполнить некую пустоту в жизни, способ, который будет лучше, чем до этого. Честно говоря, иногда жизнь для вас является борьбой.

Как я все это знаю? Потому что чувства, которые я описал, кажутся почти универсальными. Я слышал комбинации этих чувств ото всех, кто сидел напротив меня в моей клинике или за ужином на вечеринках или в подслушанных разговорах в поезде. Вы даже представить себе не можете, насколько эти слова, исходящие из уст других людей, меня освободили. Они были эхом мыслей, которые я держал в секрете. А свободу мне дало осознание, что я был не одинок. Эти мысли объединяют бедных и богатых, молодых и старых, мужчин и женщин, людей разной сексуальной ориентации и расы. **Мы все с этим пытаемся бороться.**

Эту борьбу вызывает то, что происходит в наших головах. Наши мысли, убеждения, чувства и ценности создают мир

вокруг нас, который позволяет нам процветать или увядать. Часто мы чувствуем себя их жертвой. Я хочу поговорить с вами, чтобы вы узнали то, что знаю я, чтобы вы узнали то, что я бы хотел, чтобы знали мои дети и ваши дети: вы можете стать тем человеком, которым вы намерены стать и что вы можете помочь своим детям достичь того же. И хотя книга сосредоточена на воспитании детей, она также может быть применима и к вашей жизни – **никто из нас еще не является тем, кем мы станем; наш мозг имеет тенденцию делать из нас того, кем мы всегда были.** И хотя это своего рода перемена, она может оказать вам медвежью услугу. Существуют вещи, о которых вы можете думать, вещи, которые можете делать, которые могут превратить вас в создателя вашей жизни, а не просто в беспомощного сотворенного. Если вам не нравится быть собой, эта книга поможет это изменить. А родитель, который будет получать удовольствие от того, что является самим собой – это родитель, который будет растить своего ребенка в состоянии роста. Существуют вещи, которые нужно сделать, и вещи, которых нужно избегать: это будет стимулировать плодотворный рост ваших детей. Благодаря тому, что я поделюсь теми знаниями, которые я получил за годы работы психотерапевтом, я надеюсь, что ваши дети никогда не будут в нем нуждаться. Я отправлюсь с вами в путешествие по серии уроков жизни. Я дам вам возможность примерить эти знания на своей собственной жизни и увидеть разницу, которую они дают вам и вашим близ-

ким. Но есть одно «но». Если вы действительно будете жить так, как учит эта книга, все изменится. Что-то в жизни вы потеряете – в большей степени ваши оправдания, – что-то вы приобретете, речь идет не о материальных вещах. Как для Нео в «Матрице», эта книга действует как красная таблетка. Если вы ее примете – вы проснетесь в другом мире, и пути назад не будет.

Мне также следует пояснить, что большинство вещей, о которых я говорю, пришли из моего опыта возвращать клиентов к событиям детства. Я знаю, некоторые считают регрессию странной или проблематичной. Я так не считаю. Что вы ели вчера на ужин? Видите, я только что это сделал. Регрессия – это действие, при котором человек вспоминает прошлое. Мы все делаем это каждый день. Регрессия в моей психотерапии – это всего лишь попросить клиента (определенным образом) заметить, какие воспоминания приходят на ум, когда их внимание сосредоточено на их проблеме. В следующей главе я объясню теорию ума и памяти, согласно которой мы интерпретируем настоящее как результат связей, которые наш мозг находит между настоящим и событиями из прошлого. Словно бусины на нитке наши воспоминания связаны друг с другом сквозь годы, согласно значениям, которые наш мозг им присваивает. Хорошая новость заключается в том, что наши воспоминания пластичны, так что старые воспоминания, которые вызывают недовольство в нашем настоящем, могут быть изменены. Мы не должны

быть жертвами своего прошлого. На самом деле, чтобы жить в состоянии роста, мы должны освободить себя от него. Эта книга прольет свет на то, как это возможно сделать. Чем свободнее вы будете от негативных влияний вашего детства, тем менее вероятно, что вы заразите ими своих детей.

Позвольте мне привести пример из своего детства, когда маленькое событие впоследствии сильно повлияло на меня.

Когда мне было около восьми лет, моя семья захотела завести собаку. Моя семья, то есть все, кроме моей мамы. Мы развернули целую кампанию, чтобы изнурить ее, но без толку – она была уверена, на кого свалится вся работа по уходу за питомцем. Однажды мой отец провожал меня в школу, и я решил поделиться с ним своим обширным опытом общения с женщинами и сказал: «Пап, ты мужчина в доме. Если ты хочешь собаку, ты должен настоять на своем и сказать, что у нас будет собака». В тот вечер мой отец последовал моему совету. Глупец.

Мы жили в муниципальной квартире, так что я слышал, что происходило в гостиной, со своей кровати. Естественно, я слышал очередной разговор о собаке. До тех пор все было хорошо. Потом все стало напряженным. Это было необычное явление, так как мои родители редко ругались. Наконец, пока отец отстаивал свое решение, я услышал, как мама закричала: «Ну, мы можем развестись, но дети останутся со мной!»

По сей день я помню, как замерло мое сердце от одной

мысли, что родители из-за меня разведутся. Не думаю, что когда-либо испытывал такой страх. Я уверен, что та ночь была для меня очень тревожной. Но когда на следующее утро я вышел завтракать, мало того, что они помирились, они встретили меня новостью, что у нас будет собака! Благодаря собственной психотерапии я обнаружил, что облегчение, которое я получил от этих новостей, не помогло исчезнуть тому ужасному страху, который я испытал ночью. Мой мозг сохранил его, чтобы обезопасить меня от всего настолько же страшного, что может произойти вновь. И какой был итог? Я никогда не мог свободно говорить, что я чувствовал, состоя в отношениях, или не позволял ни капли гнева в отношении партнера. Методы Когнитивной Гипнотерапии помогли мне переписать эту историю – применить к воспоминаниям разговора о собаке мое взрослое понимание, что моя мама, как и многие, иногда пользовалась тактикой доводить свою точку зрения до крайности, чтобы другие отступали от своей. Результатом стало то, что теперь для меня это не проблема – и если я захочу завести собаку, я настою на своем решении и очень хорошо попрошу об этом свою жену.

Ключевой момент, который я бы сразу хотел прояснить, это то, что я не говорю, что мой рассказ об этом событии является «истиной» произошедшего, как и мое новое понимание этой ситуации. Это лишь две интерпретации. Я объясню, как мы создаем историю о нас самих, которая строит наш характер и наши реакции на мир вокруг как результат таких

интерпретаций. Наш мозг очень серьезно относится к этой истории и рассматривает ее как истину. Это не так. Я научу вас, как создать историю для ваших детей, которая приведет к счастливой жизни и заодно покажет, как относиться к себе, будучи автором своей собственной истории, а не всего лишь персонажем в ней. Поэтому если вы хотите ее изменить – вы можете это сделать.

Это очень личная книга, которая никоим образом не должна рассматриваться как проповедь, а больше как инструмент, который заставит вас думать. Одной из вещей, которые делают эту книгу личной, это новость, что я стану дедушкой, их я получил незадолго до того, как начать писать книгу. По мере того, как книга становилась все толще, я наблюдал как мой правнук Хит появился на свет и по мере написания книги к нему присоединились еще Саша и Сет. Я благословлен. Они не выходили у меня из головы, пока я писал, став естественной целью того, чего, я надеюсь, эта книга должна достичь. Возможно, идеи, содержащиеся здесь, помогут сформировать их путь. Это будет не мое решение, но я на это надеюсь.



# **Часть I**

## **Все дело в вас**

### **История начинается: как вы становитесь тем, кем вы являетесь**

#### **Глава 1**

#### **Дело не в том, что с вами происходит...**

*Два брата были воспитаны жестоким отцом-алкоголиком, который регулярно их бил, получал удовольствие от того, что унижал и принижал их достоинство. Когда они выросли, один брат стал отражением своего отца и относился к своим детям так же плохо. Другой брат стал успешным бизнесменом и любящим отцом. Как-то их спросили по очереди: «Как вам удалось стать таким?» Они оба дали один ответ: «Как я мог стать другим, учитывая мое детство?»*

В течение 20 лет я сидел в своей психотерапевтической комнате и слушал людей. Я слышал сотни историй из детства, которые привели их жизни к боли и ограничениям.

Некоторые из них для вас ожидаемы – насилие, травмы и потери, – но многие из них гораздо более бытовые. Может ли плохой первый день в школе привести к страху неудачи? Может ли один момент отказа привести к серии катастрофических отношений? Кажется, что вполне. Тем не менее на каждого страдальца от травмы детства, чья взрослая жизнь до сих пор носит эти шрамы, найдется взрослый, для которого этот опыт стал катализатором для создания жизни, полной смысла и достижений.

До прекращения деятельности благотворительной организации Kids Company, помогающей социально незащищенным молодым людям, я работал там в качестве психотерапевта. Как следствие, я был постоянным свидетелем того, как молодые люди вытаскивали себя из рутины лишений во имя лучшей жизни с такой стойкостью, от которой у меня перехватывало дыхание. А во время моей практики на Харли-стрит я иногда вижу клиентов, которые проживали привилегированную жизнь, но застряли в позолоченной тюрьме, которую создали их же мысли. А что касается двух братьев из истории, не похоже, что то, что с нами случается, определяет нас настолько или так часто, как то значение, которое мы сами этому придаем. Если это правда, если жизнь – это то, что мы создаем сами, почему бы не сделать ее прекрасной? Если то, что мы делаем с жизнью является результатом наших интерпретаций, как мы можем направить самих себя и своих детей в сторону позитивной интерпретации события,

а не негативной? Как мы можем выбрать интерпретацию, которая заставит нас открыться миру и его возможностям, а не закрыться; выбрать интерпретацию, которая позволит нам жить в состоянии роста, а не защиты? Что возвращает меня к центральной теме книги.

## Рост и защита

Если мы поместим одну из ваших клеток в чашку Петри к источнику питательных веществ, то она будет двигаться к питательному веществу. Если вы замените питательное вещество на токсин, то клетка будет двигаться в другую сторону. Другими словами, клетка движется к возможности для роста или же видит и реагирует на необходимость защиты.

Будучи набором триллионов клеток, я предполагаю, что мы делаем то же самое. Фрейд описывал это как принцип удовольствия – что все мы движемся в сторону удовольствия и подальше от боли. С первого дня на этой планете ваш мозг интерпретирует ваш опыт, чтобы предсказывать, как работает мир и что будет происходить с вами секунда за секундой. Цель этой интерпретации – правильно определить, в рамках любой ситуации, с которой вы сталкиваетесь, нужна ли вам защита или возможен ли рост. Чем больше вы будете находиться в состоянии роста, тем больше возможностей у вас скорее всего будет для процветания. **Ключевое сообщение этой книги заключается в том, что в подавляю-**

**цем большинстве случаев это вопрос выбора: проводите ли вы свое время в состоянии роста или защиты.**

Одна вещь, которую я хочу прояснить: я не говорю, что наша ответная защитная реакция – это плохо. Она сыграла ключевую роль в нашем выживании как вида. Желание защитить своих детей – один из самых сильных инстинктов, который у нас есть. Однако эта самая сила может привести к тому, что мы научим своих детей бояться без надобности и даже направлять их к ограничениям, которые всю их жизнь не дают им двигаться вперед. Прочитав эту книгу, вы сможете понять, что то же самое случилось и с вами. Эта книга посвящена тому, чтобы научиться отличать ненужную защиту от реальных угроз. Она расскажет о том, как отпустить ограничения, которые вас окружают, и способствовать мышлению, которое стремится к росту и жизни, полной счастья, удовлетворения и достижений.

### **Обучение начинается раньше, чем вы думаете**

С того момента, как ребенок рождается, его мозг занят тем, что пытается выяснить, куда он попал. Как парашютист, приземлившийся на вражескую территорию, он оснащен всем, что нашли полезным для выживания предыдущие парашютисты. Потом мозг сохраняет то, что найдет полезным, и отбрасывает ненужное. Например, все дети улыбаются, но если они не видят ответной реакции, то они прекращают это делать. Навсегда. Улыбка просто исчезает. Интересно, что все, что считается положительной реакцией (в психоло-

гии это называют позитивным поглаживанием): сюсюканье, объятия или щекотание, – поддерживает способность ребенка к улыбке.

Реакции ребенка на мир вокруг него – какие действия он делает больше или меньше – определяются «программным обеспечением», которое систематизирует и интерпретирует информацию, проходящую через его сознание. Оно очень занято. По некоторым оценкам, предполагается, что примерно от семи до одиннадцати миллионов единиц информации проходят через наш разум каждую секунду – это чрезмерное количество информации для любого мозга. Исследование заключило, что мы сознательно можем реагировать приблизительно на семь единиц информации в какой-то определенный момент. Вы правильно прочитали, семь единиц из одиннадцати миллионов. Вам наверняка интересно, каким же образом мозг решает, какие это будут семь единиц. Что же ищет «программное обеспечение»? Оно ищет, нужна ли защитная реакция или какие действия наилучшим образом приведут к росту. Вот, что делает наше «программное обеспечение», когда сортирует одиннадцать миллионов единиц информации каждую секунду и оставляет нам лишь семь, на которые нам надо обратить внимание. Оно выясняет, что имеет отношение к нашему росту или защите, а что нет. Но как оно может знать?

Короткий ответ на этот вопрос – память.

## Память – это запоминаемое настоящее

Тот факт, что у нас есть память, вызывает интересный вопрос. Вы помните свой день свадьбы? Или худший день вашей жизни (надеюсь, это были разные дни)? Если так подумать, то в чем смысл вспоминать их?

Появляется все больше доказательств, что наша память существует, чтобы понять настоящее. Около 80 % того, что мы видим вокруг нас – это на самом деле информация, которую мы проецируем. Когда мы на что-то смотрим, мы не видим это так, как оно есть, а добавляем личную интерпретацию. Если вы посмотрите на яблоко, то легко упустить тот факт, что вместе с этим вы приписываете свое отношение к нему – вы их любите или ненавидите? Предпочитаете зеленые или красные? Нарезанные и без кожуры или целиком с дерева? Оно напоминает вам о Белоснежке или Вильгельме Телле? Тот день, когда вы поперхнулись кусочком или кинули огрызок в затылок друга? Яблоко есть яблоко, пока мы на него не посмотрим, а потом оно становится нашей версией яблока.

Вот почему у нас разные вкусы, стили и предпочтения. Вот почему вы не видите, что такого привлекательного ваш друг нашел в своем партнере. Эти слои предоставляет наша память. Мы узнаем, что нам нравится, а что – нет. Мы развиваем свое отношение к вещам на протяжении всей жизни.

Ваш мозг постоянно перемещается назад в прошлое, чтобы найти связь между тем, что с вами происходит сейчас и что происходило до этого. Потом он использует связи, которые находит, чтобы предсказать, что скорее всего произойдет с вами в следующий момент. Если ваш мозг найдет связь между текущим событием и прошлым, которая была интерпретирована им как негативное, он представит отрицательный результат, который на вас надвигается. Чтобы вас от этого защитить, он вызывает защитную реакцию, которая забирает контроль над вашими действиями и перебирает предсказуемые серии поведения, предназначенные помочь (в основном это вариации на предмет агрессии, уклонения или оцепенения), даже если они на самом деле не помогают.

В случае угрозы мозг имеет в своем распоряжении то, что я буду называть системой защиты. Она срабатывает вместе с одной из трех реакций, когда мозг чувствует неизбежную опасность. Вы готовитесь сражаться, бежать или впасть в ступор. Чтобы заставить вас это сделать, в кровь выпускаются гормоны, которые повышают наше кровяное давление, поэтому вы можете начать дрожать; ваше дыхание становится чаще, чтобы в мышцы поступало больше кислорода, поэтому вы дышите быстрее; температура вашего тела повышается, потому что ваши мышцы более эффективны, когда они разогреты (так что вы потеете); и кровь несет кислород к мышцам, с помощью которых вы деретесь или убегаете — отсюда и то чувство в животе, которое в моей семье назы-

вают бабочками в животе. Наконец, если угроза достаточно сильна, поток крови сводится к той части мозга, которая отвечает за мышление на более высоком уровне и планирование. Это происходит потому, что наша система защиты развивалась в основном для того, чтобы справляться с вещами, которые пытаются нас съесть, а раздумье может замедлить нашу реакцию. Как результат, существует справедливое правило: **сильные эмоции делают нас глупыми.**

С другой стороны, если ваш мозг соединит вашу настоящую ситуацию с позитивным событием из прошлого, он предсказывает приятное надвигающееся будущее и переключается на другую систему – *систему вознаграждений*. Это выпускает дофамин в ваш мозг, что дает приятное чувство, которое мотивирует вас больше к этому стремиться.

Говоря простыми словами, это две химические системы, которые управляют ходом нашей жизни секунда за секундой. В идеальных условиях мы бы жили в состоянии постоянного роста, где нас лелеют, поощряют, любят и поддерживают все, кого мы встречаем. Наш молодой мозг интерпретирует все, что происходит с нами таким образом, что предсказывает больше хороших вещей. Ничего никогда не будет нам угрожать или заставлять нас чувствовать неуверенность. Это дофаминовый рай. Поднимите руки те, чью жизнь я сейчас описал? Правильно, ничью.

Если нам повезет, то мы получим смесь плохого и хорошего. С нами случаются хорошие вещи, с нами случаются



плохие вещи и еще много чего между ними. В основном список хороших вещей пополняется, поэтому мы растем с мотивацией делать то, чему научились, в чем хорошо разбираемся, а плохие вещи, которые с нами случаются, дают нам разумную защитную реакцию, которая удерживает нас от подлинно плохих вещей. Но даже если вам настолько повезло, ваш мозг все равно допустил некоторые ошибки в понимании или сделал ошибочные выводы.

Независимо от их источника, у всех у нас есть ошибки в нашем «программном обеспечении». Некоторые из них возникают потому, что люди, которые старше нас, выдавали ерунду за правду, например, когда моя мама в детстве говорила мне, что любое мое поведение, которое ей не нравилось, было противозаконным. Некоторые ошибки появляются из-за наших собственных ошибок в интерпретации того, что происходит с нами и вокруг нас. Имейте в виду, если у вас есть дети, то вы иногда будете тем, кто ведет своих детей к ошибкам. Иногда это происходит потому, что они неправильно понимают то, что вы говорите или делаете, иногда потому, что вы сказали что-то из гнева, страха или разочарования, а иногда потому, что вы передаете им ерунду, которую сами еще не отсортировали. Некоторые из этих ошибок будут несущественными, а другие сформируют ваших детей и их жизни. Самое трудное то, что вы не узнаете, что есть что. Вещи, которые вы считали важными, забудутся вашими детьми. Вещи, которые для вас были тривиальными,

останутся в их головах. Вот почему ни один ребенок не выходит из детства без проблем и почему мы, родители, должны забыть о попытках вырастить детей идеально и перестать бичевать себя, если у нас это не получается.

## **Что мы делаем vs кто мы есть**

Когда-то у меня была клиентка по имени Лиза, которая пришла ко мне с жалобами на низкую самооценку. Когда клиенты изначально начинают описывать их проблемы неуверенности в себе, они обычно обобщают ситуацию и говорят: «Я совсем не уверен в себе». Это очень редко оказывается правдой. Когда я исследую проблему, она становится более выраженной и ситуативной. «Бывают моменты, когда мне не хватает уверенности» – это уже совсем другое, нежели «Я совсем не уверен в себе». Мозг делает такой трюк: берет те вещи, которые у нас не очень хорошо получаются, и применяет их тому, кем мы себя ощущаем. То, что должно быть «Иногда я поступаю глупо» превращается в «Я глупый». «В компании я становлюсь косноязычным» выражается как «Я скучный». **Мы путаем то, что мы делаем, с тем, кем являемся.** Я обнаружил, что намного легче помочь людям изменить то, что они делают, нежели то, кем себя считают. Мы все склонны довольно яростно придерживаться убеждений о нашей личности, даже если они делают нас несчастными.

В этом случае проблема Лизы начиналась с «Я недостаточно хороша» и вызывала беспокойство о возможности сохранить свою работу. После расспросов контекст сузился до определенных моментов на работе: «Я часто чувствую себя хуже остальных на работе. Я знаю столько же, сколько и они, но что-то мешает мне участвовать в совещаниях или просить о повышении». В терапии я использую технику, помогающую людям отследить свою историю, чтобы найти корень проблемы. Лиза указала, что все началось в школе, когда ей было 8 лет. Учитель попросил ее встать и ответить на вопрос. Так как она была интровертом (который, как правило, ненавидит выступать перед другими), для нее это было сложной задачей. Она заволновалась, покраснела и начала заикаться. Ее одноклассники начали хихикать. К сожалению, это был учитель, каких быть не должно. Он публично назвал ее глупой. Неудивительно, что ответ, который она в конце концов смогла из себя выдавить, был абсолютно неправильным, что привело к еще большему веселью ее «друзей» и презрению со стороны учителя. Лиза выбежала в слезах. В моей работе мы называем это Значимым Эмоциональным Событием (ЗЭС). В негативном контексте это момент, когда мозг решительно идентифицирует угрозу для нас, физически или социально – страх быть отвергнутым является наглядным примером социальной угрозы. В позитивном контексте мозг видит возможность роста и мотивирует нас больше искать того же опыта. Растущая уверенность и самооценка обычно яв-

ляются последствиями этого.

Когда происходит ЗЭС, мозг делает «фотографию» низкого разрешения, которая захватывает информацию из всех пяти чувств. Она используется нашей памятью как источник сравнения между ней и опытом, который мы приобретем в дальнейшем. Итак, что касается Лизы, все, что происходило в тот момент первого ЗЭС (инцидента в школе), могло привести к тому, что произошла связь с последующими событиями – например, когда люди на нее смотрят; какой-то авторитетный человек задает ей вопрос; потенциально, это мог быть даже цвет стен. Это немного похоже на карточную игру «Снап». Каждый момент жизни – это карта, которую мозг сравнивает с колодой карт ЗЭС, которая находится у него в руках. Если он решает, что есть совпадение, он кричит «Снап!». Если это карта защиты, то она приводит вас в защитное состояние. Если это карта роста (позитивное ЗЭС), то она приведет вас в состояние роста. В случае с Лизой все ситуации, предложенные в качестве совпадений к первоначальному событию, будут восприняты как угроза. Реакция мозга на угрозу – ответить защитной реакцией, заставить нас сражаться, бежать, как в случае Лизы, или впасть в ступор. **Проблема в том, что когда негативная эмоция такая, как боязнь показаться глупым, управляет нашими действиями, это приводит нас к тому, чего мы пытались избежать.**

Примером может послужить женщина, которая пришла

ко мне с историей неудачных отношений. Мы определили, что она была убеждена, что ее не могли полюбить. Каждый раз, когда она заводила отношения, она ожидала, что ее отвергнут. Ее ответной реакцией на этот страх были чрезмерная ласка, навязчивость и ревность. Каждый раз она отдаляла мужчину попытками его удержать. Другим примером является мужчина, который верил, что он недостаточно хорош. Чтобы это компенсировать, он упорно работал, но из-за неуверенности в себе, он проверял и перепроверял абсолютно все. Он не укладывался в сроки, был нерешителен и руководил персоналом, вникая в каждую деталь. Производительность его отдела упала, и он потерял работу, что усилило его первоначальное убеждение, что он недостаточно хорош.

Иногда я называю ЗЭС эффектом бабочки в честь эффекта бабочки. Это идея, что бабочка, хлопая крыльями на Амазонке, может вызвать шторм в Австралии месяц спустя. В чем-то таком сложном, как погода или мозг, нечто маленькое с течением времени может иметь усиливающий эффект. То, что начинается как незначительное событие в школе, может перерасти во что-то реально значительное в зрелом возрасте. Чем больше что-то происходит, тем больше наш мозг верит, что это вновь повторится.

В ситуациях, не связанных с ЗЭС, мозг будет обновлять ранние решения на основе того, что он узнает дальше. Например, я регулярно захожу в комнату, наполненную людьми, которые ждут, чтобы я их учил. Когда я захожу, я чувствую

волнение, ну, и счастье. Так было не всегда. Когда я впервые начал преподавать, мои ноги буквально тряслись по дороге в класс. Я любил преподавать с самого начала, но входить в комнату, полную людей, и быть центром внимания было испытанием. Я был не один такой. Опрос показал, что самым большим страхом для американцев был страх публичных выступлений, за которым следовал страх смерти. Как заметил Джерри Сайнфелд, человек, произносящий надгробное слово на похоронах, сам бы хотел оказаться на месте того, кто в гробу. Мой мозг явно видел какую-то угрозу в классе. Позже, когда я уже привык к преподаванию, мой мозг не создавал такой же ответной реакции. Почему мой мозг обновил мою ответную реакцию, а мозг Лизы нет? Кажется, что когда событие регистрируется как эффект бабочки, его цель – «починить» ответную реакцию. Ваш мозг скорее предпочел бы предпринимать то же ошибочное действие сотни раз, нежели один раз не ответить той опасности, которую несет ЗЭС. Мой первоначальный страх перед группой скорее всего был исключительным следствием того, что я интроверт. Оно не усугублялось ЗЭС, как у Лизы, поэтому мой мозг смог обновить значение опыта в положительное русло, когда я расслабился и приобрел уверенность. **Иногда, как в случае Лизы, наше прошлое продолжает с нами случаться. Но мы можем это изменить. У нас есть возможность переписывать прошлый опыт.**

Христианская идея о том, что человек рождается греш-

ным, оказала влияние на нашу культуру на довольно продолжительное время. Мы легко миримся с мыслью, что с нами от природы что-то не так. Интерпретация Фрейда не помогла. Идея, что у нас есть непристойная, бессознательная сторона, сражающаяся за самовыражение, так и норовящая делать ужасные вещи, как только наше Эго повернется спиной, превращает жизнь в продолжающуюся битву внутри нас самих. Я предлагаю нечто принципиально другое. Я предполагаю, что мы рождены для роста.

# 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.