

ЛУЧШАЯ КНИГА ГОДА ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА ECONOMIST

ФИЛИППА ПЕРРИ,
психотерапевт с 20-летним стажем

КАК НЕ СОЙТИ С УМА

НАВЕСТИ ПОРЯДОК В МЫСЛЯХ И ЧУВСТВАХ



Филиппа Перри

Как не сойти с ума. Навести порядок в мыслях и чувствах

Серия «Бизнес. Лучший мировой опыт»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48496175

Как не сойти с ума: навести порядок в мыслях и чувствах: Эксмо;

Москва; 2020

ISBN 978-5-04-103235-7

Аннотация

Хотите всегда оставаться спокойным, уравновешенным и четко распределять свое время?

Филиппа Перри – журналист и психотерапевт с 20-летним стажем – рассказывает о четырех краеугольных камнях здоровой психики, опираясь на которые, вы сможете добиться стабильного самочувствия.

Формируя навыки интроспекции, исследуя внешние связи с окружающими, новые сферы самобытности и регулярно выходя из зоны комфорта, вы узнаете, как получить больше удовлетворения от жизни.

Вы научитесь управлять своей жизнью, развивая:

[ul]внутреннее спокойствие;

саморефлексию;

эмпатию;

способность быть притягательным.[/ul]

Содержание

Психологические бестселлеры	6
Введение	9
Три мозга в одном	13
1. Саморефлексия	21
2. Отношения с другими	22
3. Хороший стресс и обучение	23
4. Установки	24
Глава 1. Саморефлексия	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Филиппа Перри
Как не сойти с ума:
навести порядок в
МЫСЛЯХ И ЧУВСТВАХ

How to Stay Sane

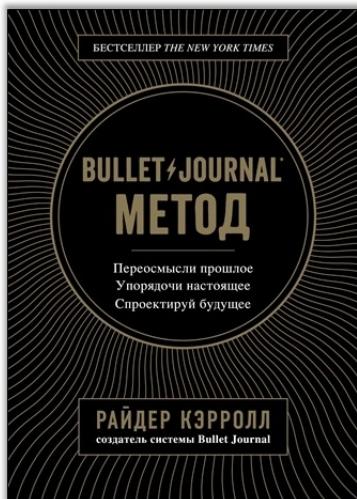
PHILIPPA PERRY

Copyright © The School of Life 2012

© Перевод. Ю.Кривцова, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Психологические бестселлеры



Идеальных не бывает. Как научиться принимать себя

Как преодолеть свои комплексы и начать радоваться жизни? Что мешает нам раз и навсегда избавиться от уныния и заниженной самооценки? Все дело в плохих привычках, которые блокируют счастье. Автор этой книги Андреа Оуэн, определила 14 привычек, таких как угодничество, самокритика, перфекционизм и т. д., мешающих счастью – и составила четкие рекомендации, как от них избавиться.

Bullet Journal метод. Переосмысли прошлое, упорядочи настоящее, спроектируй будущее

500 000 мыслей. Именно столько идей рождается в голове обычного человека ежедневно. Когда мозг перегружен, сложно принимать правильные решения. Любой взвешенный выбор отнимает два самых ценных ресурса – время и энергию. Система Bullet Journal помогает вернуть контроль и навести порядок в ментальной кладовой. Она позволяет очистить разум от отвлекающих мыслей и сохранить концентрацию в течение всего дня; добиться любых целей, разбивая их на более мелкие задачи, держаться выбранного курса и жить целенаправленно.

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу

Жить легко и свободно нам мешают наши страхи. Из-за них мы отступаем и откладываем свою мечту и жизнь в дол-

гий ящик. Джим Лоулесс – бизнес-тренер, один из самых популярных европейских мотивационных спикеров – вывел всего 10 правил, которые помогут вам перестать идти на поводу у своих страхов и начать жить той жизнью, о которой всегда мечтали: управляемой, понятной и яркой.

Уход за мозгом

Мозг – самый важный орган нашего тела. А нужно ли мозгу наше внимание? Еще как! Если вы хотите, чтобы мозг эффективно работал, надо научиться за ним ухаживать. Эта книга о том, как правильно ухаживать за мозгом, чтобы он служил вам верой и правдой в богатстве и бедности, в горе и в радости, в болезни и в здравии, в юности и в старости, пока смерть не разлучит вас.

Введение

В «*Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам*» («*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*»), настольной книге практически всех психиатров и многих психотерапевтов, которую они используют для определения типов и оттенков безумства, можно найти многочисленные описания расстройств личности. Несмотря на все многообразие и постоянное появление новых описаний, в целом все они делятся на две большие группы¹: первые заставляют людей существовать в полном хаосе, жить от кризиса до кризиса; из-за вторых люди застревают в колее из устаревших, косных убеждений. Некоторые из нас умудряются попасть сразу в обе группы. Но что же делать, когда понимаешь, что общаешься с миром в строго определенной манере или настолько им потрясен, что живешь в постоянном хаосе? Выход из такого состояния я представляю себе широкой дорогой со множеством развилок и перекрестков, где нет никакого «правильного» пути. Все мы время от времени заходим слишком далеко в попытках все контролировать, и в какой-то момент оказывается, что мы обращались с собой слишком жестко и теперь застряли. В то

¹ Впервые я прочла об этой идее в книге Дэниела Сигела «Майндсайт» (Mind Your Brain, Inc., 2010; перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015).

же время мало кому удастся прожить свою жизнь, не оказавшись в пучине хаоса, потеряв контроль, на грани перехода к темной стороне. Эта книга о том, как балансировать между этими двумя крайностями, как оставаться устойчивым и при этом гибким, последовательным, быть в состоянии разгадывать жизненные головоломки. Другими словами, эта книга о том, как сохранить здравый ум.

Я не могу притвориться, будто существует некий простой набор правил, соблюдение которых гарантирует уравновешенность. Каждый человек представляет собой результат особенной комбинации генов, и у каждого – свой уникальный опыт отношений, сформировавших нашу личность. Есть те, кому следует рискнуть и быть более открытым, есть те, кому, наоборот, необходимо научиться сдерживать себя. На каждого, кому необходимо научиться доверять, есть кто-то, кому следует побольше сомневаться. То, что делает меня счастливой, возможно, заставит вас грустить; то, что мне кажется полезным, может быть опасным для вас. Таким образом, на вопросы «как думать, как чувствовать, как вести себя?» может быть несколько ответов. Поэтому, вместо того чтобы на них отвечать, я предлагаю вам свой взгляд на то, что творится в мозге человека, как он развивался и продолжает развиваться. Я убеждена, что, изучив то, как формируется наше сознание, мы сможем лучше понять, как нам изменить свою жизнь. Практика размышления о работе собственного мозга помогла мне и некоторым моим клиентам стать

более уверенными рулевыми корабля своей жизни. Возможно, она поможет и вам.



Платон называл душу колесницей, запряженной двумя конями. Извозчик – это Разум, один конь – Дух, второй – Влечение. Метафоры, которые мы используем, говоря о сознании, и спустя века более или менее следуют данной модели. Мой подход – лишь еще одна вариация на эту тему, сформировавшаяся под влиянием неврологии в совокупности с

другими терапевтическими методами.

Три мозга в одном

В последние годы активно развивалась новая теория мозга. Ученые начали осознавать, что мозг – не единая структура, он состоит из трех частей, которые, хотя и могут работать совместно время от времени, при этом так и остаются раздельными.

Первая из этих структур – ствол мозга, также известный как мозг рептилии. С самого рождения человека он несет ответственность за все его рефлексy и рефлексивные мышцы, к которым, например, относится сердце. Иногда он спасает нам жизнь. Когда мы, задумавшись, случайно выходим на проезжую часть, ствол мозга заставляет нас отпрыгнуть назад на тротуар до того, как мы осознали, что произошло. И именно ствол мозга заставляет нас моргнуть, когда нам тычут пальцами в глаза. Он не поможет решить sudoku, но его необходимость не оставляет сомнений, ведь он помогает нашему организму функционировать и оберегает нас от многих опасностей.

Две другие структуры мозга – это мозг млекопитающего, или правый, и мозг неомлекопитающего, или левый². Они развиваются в течение всей жизни человека, однако самый активный рост обеих этих структур происходит в первые

² Здесь, по всей видимости, автор имеет в виду правое и левое полушария (прим. ред.).

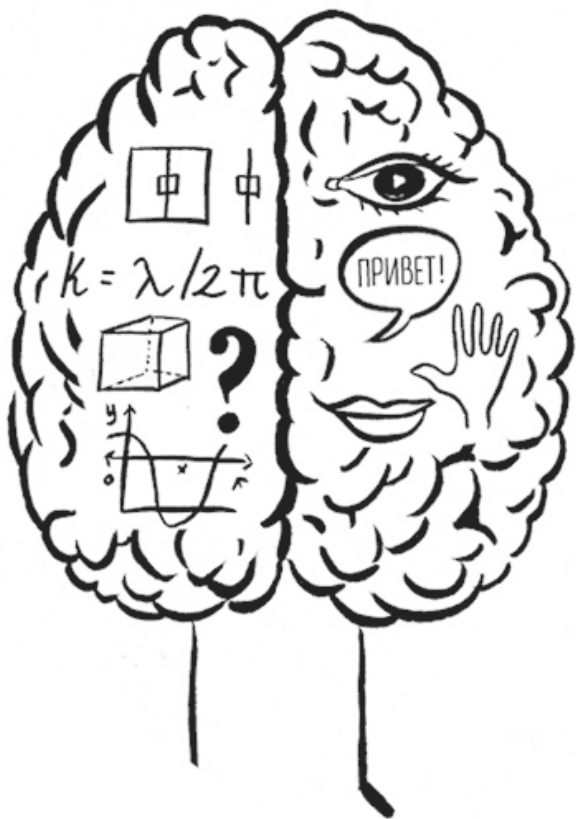
пять лет.

Отдельная клетка мозга не может работать сама по себе, для того чтобы функционировать, ей необходима связь с остальными клетками. Развитие нашего мозга подразумевает формирование новых связей между отдельными клетками, называемых нейронными соединениями. Нейронные связи возникают в процессе взаимодействия людей друг с другом, и потому развитие нашего мозга гораздо больше зависит от наших ранних взаимоотношений, чем от генетики. Иными словами, речь здесь идет больше об обучении, чем о природе.

Это значит, что многие различия между нами может объяснить то, что регулярно происходило с нами, когда мы были детьми. Наш опыт формирует нашу мозговую деятельность. Возьмем для примера такую крайность из легенды: если в течение первых пяти лет жизни у человека не будет общения с людьми, а только, скажем, с волками, то особенности его поведения будут больше соответствовать волчьим, чем человеческим.

В первые два года жизни правая часть нашего мозга очень активна, в то время как левая пребывает в куда большем спокойствии. В последующие годы эта динамика меняется: правое полушарие замедляется, в то время как у левого наступает период особой активности. Наши социальные связи, то, умеем ли мы доверять, насколько комфортно себя чувствуем с другими людьми, быстро или медленно мы успокаиваем-

ся — все это обусловлено нейронными связями, сформировавшимися в правой части мозга в ранние годы. Мозг млекопитающего прежде всего отвечает за эмоции и инстинкты. В основном благодаря этой части мозга мы умеем сопереживать другим людям, настраиваться на них и выстраивать с ними отношения. Правое полушарие не только развивается первым, оно также и остается главным. Ему достаточно одного взгляда, одного вдоха, чтобы понять и оценить ситуацию. Как сказал граф Глостер в *«Короле Лире»*: «Не вижу, но чувствую».



То, что мы называем левым полушарием, отвечает за язык, речь, логику и создание причинно-следственных связей. Мы используем эту часть мозга, чтобы преобразовывать существующий опыт в язык, выражать мысли и идеи, строить планы. Науки, использующие эмпирические доказательства, обязаны своим появлением работе мозга неомлекопитающего, так же как и дисциплины упорядочивания вроде таксономии, философии и филологии.

Как я уже сказала, в первые два года жизни развитие левого полушария проходит значительно медленнее, чем правого. В результате получается, что основа личности оказывается уже заложенной в нас до того, как к работе приступит левое полушарие, с его логическими и языковыми способностями. Более того, эта основа способна влиять на возможности левой части мозга. Возможно, по этой причине правое полушарие обычно и остается главным. Должно быть, вы сталкивались с одновременным влиянием этих частей мозга, которые я называю левой и правой, когда понимали, что по очень важным причинам вам необходимо сделать что-либо, однако вместо этого вы занимаетесь полной ерундой. Очевидно, разумная ваша часть (левый мозг) имеет голос, однако власть принадлежит другой части (правый мозг).

В младенчестве развитие нашего мозга зависит от тех, кто заботится о нас. Любые ощущения, мысли и эмоции, которыми они нас снабжают, отражаются, обрабатываются и укреп-

ляются в растущем сознании. Если все идет хорошо, наши родители и прочие воспитатели отражают и одобряют наше настроение и ментальное состояние, признают наши чувства и реагируют на них. Таким образом, к двум годам наш мозг уже имеет свои индивидуальные определенные особенности. Как раз к этому времени левое полушарие оказывается достаточно развитым, чтобы понимать язык. Это двойное развитие позволяет нам до определенной степени объединить работу двух полушарий. Мы начинаем использовать левый мозг, для того чтобы превращать в слова свои чувства и эмоции.

Если же все идет плохо, взрослые игнорируют наши эмоции и осознанно или неосознанно наказывают нас за их проявление, в дальнейшем у нас могут возникнуть проблемы с обработкой чувств и эмоций, а также способностью выражать их словами.

Итак, если отношения с теми, кто заботился о нас с самого рождения, были далеки от идеала, либо позже нам была нанесена серьезная травма, разрушавшая чувство безопасности, усвоенное в детстве, позже мы можем обнаружить, что испытываем различные эмоциональные трудности. И хотя прожить беззаботное детство или избежать травмы уже невозможно, мы все-таки еще способны изменить этот курс.

Психотерапевтический термин «интроекция» служит для обозначения неосознанного перенятия характеристик кого-либо индивидуума или даже целой культуры. Мы склонны

интроецировать тех, кто заботился о нас в младенчестве. Мы перенимаем их модели поведения, мышления и обращения с чувствами, которые с течением времени все глубже укореняются в нас. Это не всегда плохо, ведь многим родителям подарили счастливое детство. Однако если вы чувствуете подавленность или недовольны своей жизнью, скорее всего, вам необходимо изменить эти модели, чтобы стать не только счастливее, но и психически устойчивее.

Как это сделать? Здесь не может быть какой-то четкой инструкции. Если рутина засасывает нас все больше и/или мы все глубже погружаемся в хаос, этому падению необходимо помешать. Сделать это можно либо при помощи лекарственных препаратов, либо путем изменения своих установок. Возможно, вам нужно найти новую цель жизни или требуются новые свежие идеи, а может – нечто совершенно иное (я намеренно говорю столь размыто: то, что помогло одному человеку, может не сработать для другого).

И все же я заметила, что благодаря каждому успешному курсу психотерапии изменения происходят в одной из четырех сфер: в способностях к саморефлексии, в отношениях с другими, в хорошем стрессе и обучении³. Это те сферы, где мы можем работать над собой и вне психотерапии. Их верная настройка помогает поддерживать гибкость, столь необходимую для здоровья разума и его развития, и именно их

³ Адаптированная идея Луи Козолино из его книги «The Neuroscience of Psychotherapy» (W.W. Norton & Company, 2012. С. 26).

мы и будем обсуждать.

1. Саморефлексия

Сократ сказал, что «неосознанная жизнь не стоит быть прожитой». Это радикальная позиция, между тем я уверена, что постоянное стремление к непредвзятой оценке себя жизненно важно для достижения мудрости и душевного здоровья. Когда мы занимаемся саморефлексией, мы учимся смотреть на себя со стороны, переживать и принимать свои чувства, ощущения и мысли такими, какие они есть, осознавать то, как они влияют на наше настроение и поведение. Развитие этой способности помогает оставаться сочувствующими и непредвзятыми. Она позволяет нам выбирать, как себя вести, с учетом ситуации и наших чувств, то есть помогает собирать воедино эмоции и логику. Для сохранения психической устойчивости нам необходимо умение наблюдать за собой, которое повышает нашу осознанность. Этот процесс никогда не должен прекращаться.

2. Отношения с другими

Все мы нуждаемся в спокойных, доверительных, надежных, подпитывающих взаимоотношениях. Сюда также могут входить и романтические отношения, хотя, вопреки расхожему мнению, романтика не является обязательным условием счастья. Обязательным является наличие подпитывающих отношений. Они могут сложиться с психотерапевтом, учителем, любовником, другом или собственным ребенком и характеризуются тем, что этот человек не просто слушает нас, но и читает между строк, и даже, возможно, мягко и аккуратно направляет нас. Личность формируется в процессе социальных отношений, и она меняется и развивается также благодаря им.

3. Хороший стресс и обучение

Правильный стресс создает позитивную мотивацию. Он заставляет нас узнавать новое и становиться креативнее, при этом не является настолько ошеломляющим, чтобы вгонять нас в панику. Хороший стресс обеспечивает нашему мозгу новые нейронные связи. Он необходим для личностного роста и развития.

4. Установки

Когда мы поймем, каким человеком считаем себя сами, мы сможем отредактировать это мнение и даже изменить его, если это понадобится. Так как большая часть нашей личности формируется в глубоком детстве, многие наши установки могут оказаться спрятаны глубоко внутри. Эти установки могут звучать как «Я тот человек, который...» или «Я не такой, я не делаю...». Если мы сфокусируемся на том, что рассказываем о себе, и взглянем на это под другим ракурсом, то найдем новые, более мягкие способы описания себя, других и окружающего мира.

Несмотря на то что содержание наших жизней и те способы, которыми мы реализуем это содержание, у всех разные, перечисленные области нашего сознания представляют собой краеугольные камни психического здоровья любого человека. На последующих страницах я рассматриваю эти ключевые сферы более подробно.

Глава 1. Саморефлексия

Когда я призываю заниматься самонаблюдением, то зачастую встречаю сопротивление, потому что многие считают его просто другой формой *самолюбования*. На самом деле это не так. Напротив, самонаблюдение, или саморефлексия, помогает нам становиться менее эгоцентричными, так как учит не поддаваться навязчивым мыслям и чувствам. С помощью саморефлексии мы можем выработать внутреннюю ясность и в результате стать более открытыми к чувствам окружающих. Это новое восприятие и понимание сильно улучшат нашу жизнь и наши отношения.

Самонаблюдение является древней практикой и имеет множество названий. Будда, Сократ, Георгий Гурджиев, Зигмунд Фрейд и многие другие призывали к ней и поддерживали ее. Приобретя опыт саморефлексии, мы становимся менее склонны к самообману, учимся определять свои скрытые чувства и перестаем заниматься самобичеванием.

Способность наблюдать и прислушиваться к чувствам и ощущениям своего тела необходима для того, чтобы оставаться в себе. Нам стоит научиться использовать свои эмоции, не поддаваясь их влиянию. Когда мы – это наши эмоции, а не их наблюдатели, мы погружаемся в хаотичное состояние. С другой стороны, когда мы подавляем свои чувства, мы отклоняемся в другую сторону, становимся напря-

женными и негибкими. Существует разница между «Я зол» и «Я чувствую злость». Первое утверждение – описание, которое закрывает человека. Второе – *признание чувства*

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.