



How to Stay Sane
Philippa Perry

Как сохранить здравый ум

Филиппа Перри

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Как сохранить здоровый
ум. Филиппа Перри**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Как сохранить здоровый ум. Филиппа Перри / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Филиппы Перри «Как сохранить здоровый ум». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. «Как сохранить здоровый ум» Филиппы Перри – книга о четырех столпах психического здоровья, к которым Перри относит навык самонаблюдения, доверительные отношения с близкими, способность постоянно воспринимать новое и учиться и умение менять свои жизненные устои, если они препятствуют душевному равновесию. Перри рассказывает, как научиться понимать свои эмоции и контролировать их, как следить за мыслями и избавляться от деструктивных, почему мозгу полезно заниматься новыми и сложными делами. Психотерапевт объясняет, почему хорошие отношения с важными для нас людьми важны для психического здоровья, и предлагает инструменты, чтобы такие отношения сохранять и культивировать. Зачем читать

- Помочь себе поддерживать душевное равновесие.
- Научиться осознавать и контролировать свои эмоции и мысли.
- Узнать о пользе стресса для здоровья и стать оптимистом.

Об авторе Филиппа Перри – британский психотерапевт и автор статей на темы психологии для журналов The Guardian, The Observer, Time Out, Healthy Living and Psychologies Magazine. Помимо книги «Как сохранить здоровый ум», Перри написала еще две – о психологии воспитания детей и о работе психотерапевта.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Как устроен мозг	7
Самонаблюдение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Краткое содержание книги: Как сохранить здоровый ум. Филиппа Перри

Оригинальное название:

How to Stay Sane

Автор:

Philippa Perry

Тема:

Как сохранить здоровый ум?

Как устроен мозг

Если мы поймем, как устроен наш мозг, как он развивался и продолжает развиваться, мы сумеем изменить свой образ жизни. Ученые недавно пришли к выводу, что наш мозг представляет собой не единую структуру, а три отдельных элемента, которые взаимодействуют между собой.

Первый элемент – ствол головного мозга. Он функционирует с момента рождения человека и отвечает за рефлексy и работу произвольных мышц, таких как сердце. Два других элемента – правое и левое полушария. Наиболее активно они развиваются в первые пять лет жизни человека. Чтобы мозг работал, нервные клетки должны соединяться друг с другом. Это соединение происходит при взаимодействии с другими людьми. Поэтому развитие нашего мозга в большей степени зависит от качества общения ребенка с окружающими, чем от его генетической предрасположенности.

Правое полушарие очень активно в первые два года жизни. Насколько мы привязываемся к людям, насколько мы им доверяем, насколько комфортно мы сами себя ощущаем, как быстро мы можем себя успокоить – все эти характеристики закладываются в правом полушарии мозга в первые годы жизни. Таким образом, правое полушарие отвечает за наши эмоции и инстинкты. Правое полушарие не только развивается раньше, но и продолжает нас контролировать всю жизнь.

Левое полушарие начинает активно развиваться уже после того, как основы нашей личности заложены. Оно отвечает за языковые навыки и логику. Мы часто знаем, как правильно поступить (в нас говорит здравомыслящее левое полушарие), однако делаем все наоборот, поскольку правое полушарие имеет над нами больше власти.

Если наши отношения с теми, кто заботился о нас в младенчестве, были сложными, то мы можем испытывать эмоциональные проблемы, став взрослыми. Хотя мы не можем «исправить» свое детство, мы можем изменить течение своей взрослой жизни.

В результате любого успешного курса психотерапии позитивные изменения всегда происходят в четырех сферах, непосредственно влияющих на наше психическое здоровье:

- способности к самонаблюдению;
- отношениях с другими людьми;
- отношении к стрессу;
- «личной истории».

Самонаблюдение

В течение всей жизни нам требуется внимание и понимание. Безусловно, гораздо эффективнее получать их во взаимодействии с другими людьми. Однако самонаблюдение позволяет достичь желаемого эффекта самостоятельно. **Самонаблюдение учит нас не поддаваться навязчивым мыслям и чувствам, обретать внутреннюю ясность и открытость к эмоциональной жизни окружающих.** Самонаблюдение – известная практика, ее проповедовали и Будда, и Сократ, и Фрейд.

Наблюдаем за эмоциями

Способность наблюдать и прислушиваться к своим ощущениям абсолютно необходима для сохранения психического здоровья. Мы должны уметь использовать наши эмоции, а не поддаваться им. Чтобы лучше понимать собственную мотивацию, мы должны проводить больше времени с нашими эмоциями.

Самонаблюдение развивает эмоциональную выносливость, при этом не отрицая и не подавляя эмоции. **Если мы научимся лучше понимать наши собственные эмоции, то мы также сможем в большей степени понимать других и сопереживать им.** Иными словами, самонаблюдение улучшает наши отношения с людьми.

Если мы живем эмоциями, а не наблюдаем их, то оказываемся в состоянии хаоса. Если же мы, наоборот, подавляем эмоции, то можем превратиться в «стойкого оловянного солдатика». Есть разница в высказывании «Я злая» и «Я чувствую себя злой». Второе высказывание – это признание своего ощущения, но оно не определяет вас целиком.

Интересно, что мы неспособны принимать какие-либо решения без участия наших эмоций. Известен случай, когда пациент после удаления опухоли в мозгу перестал что-либо чувствовать, хотя его IQ остался на высоком уровне. Казалось бы, благодаря способности рассуждать человек должен сохранить способность решать, например, куда пойти пообедать или как инвестировать деньги. Однако прооперированный пациент мог проанализировать возможные последствия своего выбора, но сделать выбор не мог. Вопреки нашим ожиданиям недостаток эмоций приводит не к разумным действиям, а к хаосу. Это происходит потому, что эмоции руководят нами на протяжении всей жизни, осознаем мы это или нет.

Многие идеи, чувства и поступки порождаются правым полушарием мозга, тогда как левое полушарие придумывает объяснения для этих идей, чувств и поступков.

Когда мы страстно спорим о чем-то, мы это делаем не из-за аргументов, которые мы генерируем, а из-за эмоций, которые эти аргументы должны оправдать. Аргументы могут быть «неправильными», тогда как **наши эмоции не бывают правильными или неправильными, они такие, какие есть.** Моральной оценке подвергаются не эмоции, а наши действия, порожденные этими эмоциями.

Наблюдаем за мыслями

Важно не только отделять себя от своих ощущений, но и уметь наблюдать за своими мыслями. Это позволяет анализировать их, вместо того чтобы становиться ими.

Мы сможем заметить, какие мысли работают на нас, а какие являются для нас пагубными. Самонаблюдение помогает сохранить гибкость нашего мышления и осознать свой мыслительный процесс.

Самонаблюдение позволяет осознать, что наша голова всегда наполнена неким «шумом» – фразами, образами, информацией, комментариями собственных действий и мыслей. Большинство этих «шумов» безвредны. Однако среди них встречаются «токсичные» мысли – пропитанные ненавистью к себе или окружающим, неконструктивной бранью в свой адрес, беспочвенным пессимизмом. Эти мысли «ходят кругами» и могут вызвать депрессию. Самонаблюдение учит нас бесстрастно отмечать эти «шумы» в голове и дистанцироваться от «токсичных» мыслей.

Как наблюдать?

Занимаясь самонаблюдением, мы должны принимать себя, а не судить. Мы принимаем то, что есть, а не то, что должно быть. Мы не навешиваем ярлык «правильно» или «неправильно».

Начинать самонаблюдение надо с вопросов:

- Что я сейчас чувствую?
- О чем я сейчас думаю?
- Что я делаю?
- Как я дышу?
- Чего я хочу для себя в следующий момент?

Самонаблюдение позволяет заметить наши эмоции и мысли и принять решение, как действовать. Если мы научимся в течение дня находить время для этого упражнения, то, если окажется, что мы «сбиваемся с пути», у нас появится возможность «выправить курс».

Ведение дневника – это ежедневные записи наблюдений за собой, они дают позитивный психологический эффект. Сам процесс написания представляет собой оценку эмоций, позволяет узнать себя лучше, и это может пригодиться в опасной ситуации, когда вы теряете контроль. Есть данные, что люди, которые ведут дневник, реже сталкиваются с психиатрическими проблемами.

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.