

18+

ПЛЮС ¹ ПОБЕДА

БРИТТ ФРАНК
**ПЛАН НА ВСЕ
СЛУЧАИ ЖИЗНИ**

РУКОВОДСТВО ПО ВЫХОДУ ИЗ ТУПИКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАДОЛБАЛСЯ
НА РАБОТЕ, В ОТНОШЕНИЯХ И В ЦЕЛОМ ПО ЖИЗНИ

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ
ИДЕИ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ
ВПЕРЕД



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психология. Плюс 1 победа

Бритт Франк

**План на все случаи жизни.
Руководство по выходу из тупика
для тех, кто задолбался на работе,
в отношениях и в целом по жизни**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Франк Б.

План на все случаи жизни. Руководство по выходу из тупика для тех, кто задолбался на работе, в отношениях и в целом по жизни / Б. Франк — «Эксмо», 2022 — (Психология. Плюс 1 победа)

ISBN 978-5-04-185621-2

Бывают разные периоды в жизни. Иногда ты просыпаешься и понимаешь, что нет никакого желания ехать на работу. Еще вчера был уверен в человеке, а сегодня он с тобой расстался. Живешь от зарплаты до зарплаты, и депрессия не отпускает, — через все это прошла Бритт Франк. Она не понаслышке знает о тупике в жизни, и ее личный опыт помог вытащить из проблем множество пациентов, которые не знали, как выбраться из порочного круга прокрастинации, отчаяния и зависимости. Автор разработала программу из маленьких и простых шагов, которые помогут двигаться дальше. В каждой главе вы найдете полезные пятиминутные задания, а в конце книги — увлекательную игру, которая поможет разложить все в вашей жизни по полочкам. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-185621-2

© Франк Б., 2022
© Эксмо, 2022

Содержание

Примечание автора	8
Вступительная статья	9
Предисловие	11
Почему вы должны мне верить?	12
Зачем читать именно эту книгу?	13
Как пользоваться книгой	14
Наука... или псевдонаука?	15
Что это значит лично для вас?	16
Предупреждение	17
Глава 1. Тревога – это суперсила. Без нее мы остаемся в тупике	19
А что, если проблема не внутри вас?	21
Вы не сломлены	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Бритт Франк
План на все случаи жизни.
Руководство по выходу из тупика
для тех, кто задалбался на работе,
в отношениях и в целом по жизни

Britt Frank with a foreword by Sasha Heinz

THE SCIENCE OF STUCK

Copyright © 2022 by Britt Frank with a foreword by Sasha Heinz

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Голокозова Татьяна, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

«В этой книге, написанной живым и ладным слогом, Бритт Фрэнк отдает свой убедительный голос в поддержку движения, которое выбирает прислушиваться ко всему, что ставит нас в тупик, а не избегать этих факторов или бороться с ними. Прибегнув к одной из ее замечательных метафор, следует задаться вопросом: а вдруг тревога не досадное чувство, которое нужно игнорировать или лечить, а предупредительный сигнал на приборной панели, указывающий на то, что нечто внутри нас требует нашего внимания? Фрэнк совершила целое путешествие, и я рад, что она была достаточно смелой, чтобы поделиться им и вынесенной из него мудростью с нами».

— *Ричард К. Шварц, доктор наук, создатель научно обоснованной психотерапевтической модели внутренних семейных систем (ВСС) и преподаватель медицинской школы Гарвардского университета*

«В своей книге Бритт Фрэнк делится инсайтами, которые дают возможность каждому человеку перейти от застенчивости и предсказуемости тупикового положения к гибкости, любознательности и социальной восприимчивости. Благодаря красноречивым примерам мы можем научиться чувствовать себя в безопасности, вступая во взаимоотношения и решаясь на

риск нового опыта, и, таким образом, понять, что застревание не продлится до конца жизни».

– *Д-р Стивен В. Порджес, доктор наук, автор поливагальной теории, профессор психиатрии Университета Северной Каролины и соучредитель Института поливагальной теории*

«Эта книга крайне актуальна в наше сложное время, и она просто необходима в ситуациях, когда требуется привести в порядок собственную жизнь. Она даст вам информацию, необходимую, чтобы разжечь ваше любопытство и обеспечить достаточное пространство для путешествия вглубь себя, к самосозерцанию. Вы можете просто заменить стопку книг по саморазвитию на своей прикроватной тумбочке этим базовым руководством».

– *Ариэль Шварц, доктор наук, автор книги «Терапия комплексного ПТСР: практическое руководство»*

«Через доступные объяснения, воодушевляющие упражнения, нацеленные на внутреннюю работу, неподдельное человеколюбие и юмор Бритт Фрэнк приглашает вас исследовать разрыв между собственным бездействием и динамизмом. “Наука – о тупике” – это ваш точный компас на пути к личной свободе».

– *Нэнси Левин, автор книги «Твои границы. Как сохранить личное пространство и обрести внутреннюю свободу»*

«“Наука – о тупике” дает читателям новое видение и глубокое понимание тревоги и выхода из нее. Весьма и весьма нужная книга в мире после пандемии».

– *Милагрос Филиппс, автор книги «Взламывая код целителя»*

«Бритт Фрэнк делится с нами исключительно искренним объяснением того, почему так важно переосмыслить понятие тревоги. С четкостью исследователя она призывает нас иначе взглянуть на парадигму “тревожного расстройства” и пригласить тревогу за стол переговоров. Мягкое направление Бритт побуждает нас поставить стул рядом с нашими страхами и подружиться с ними».

– *Келли Макдэниел, лицензированный профессиональный консультант, национальный сертифицированный консультант, автор книг «Готовы к исцелению» и «Голод по материнскому теплу»*

«Если в своей жизни вы зашли в тупик, то просто не имеете права не прочитать эту книгу. В увлекательном и доступном стиле Бритт приглашает вас совершить практическое путешествие по практической нейробиологии состояния тупика и требованиям, необходимым для того, чтобы ваша жизнь протекала на ваших условиях. Настоятельно рекомендую».

– *Алекс Говард, основатель и руководитель The Optimum Health Clinic, создатель терапевтического коучинга и автор книги «Расшифруй свою усталость»*

«Бритт проделала огромную работу, создав книгу, которая заставляет читателя анализировать собственную жизнь, взаимоотношения, слабые и сильные стороны. Она пытается донести до нас мысль, что мы все обладаем способностью контролировать свою жизнь и имеем право добиваться успеха,

что быть неидеальным – это нормально, но главное – что мы должны взять на себя ответственность за свои результаты. Чтение данной книги вызовет у вас дискомфорт, но одновременно вооружит инструментами и уверенностью, необходимыми для преодоления застоя».

– *Дэннис Хьюбер, президент MJH Consulting и бывший исполнительный вице-президент CenturyLink*

«Бритт Фрэнк умело, лаконично и в юмористической форме разъясняет, чем является “тупик” на самом деле и каким образом мы можем вырваться на свободу – то есть выйти на свое предназначение».

– *Мередит Этвуд, автор книги «Год без заморочек. Как избавиться от мусора в голове и начать жить полноценной жизнью»*

«Тупиковое положение – одно из самых серьезных препятствий в процессе роста. Бритт Фрэнк прорывается сквозь ограничения растерянности и сопротивления, чтобы помочь нам воспользоваться силой своей тревоги в борьбе с застоем. Сделав это однажды, мы начнем лучше видеть, шире мыслить, позитивнее себя чувствовать, а также четко и убежденно действовать».

– *Боб Розен, доктор наук, основатель The Healthy Leader и автор восьми книг о лидерстве*

«С нами все нормально. Это одна из множества истин, почерпнутых мной из этой книги. Как человек, большую часть своей жизни борющийся с тревожным расстройством, говорю: понятный язык Бритт вкуче с научными данными – именно то, что нужно, когда вы ощущаете себя в тупике, чувствуете собственную растерянность и даже сломленность».

– *Андреа Оуэн, автор книги «Выскажись» и ведущая подкаста Make Some Noise*

«Опираясь на научные исследования, теории и собственный опыт работы психотерапевтом, Бритт Фрэнк сочувственно подсказывает нам: наши болезненные переживания имеют происхождение и смысл, и, даже ощущая себя сломленными, мы всегда способны найти решение. Как терапевт, я ценю ее наработки и примеры стойкости, и, как человек, я успокаиваюсь от ее напоминаний о том, что могу довериться всем частям своей личности и признать каждую из них».

– *Кэти Кассани Адамс, автор книги «Воспитание дзен» и ведущая Zen Parenting Radio*

«Книга “Наука – о тупике” обязательна к прочтению каждому, кто стремится распознать и преодолеть препятствия, удерживающие его от продвижения в жизни, ощущения счастья и наполненности, наслаждения значимыми взаимоотношениями».

– *Д-р Дженифер Свитон, PsyD, судебный психолог и автор книги «Инструментарий для исцеления травмы»*

Примечание автора

Эта книга представляет собой руководство, которое содержит научно обоснованные техники и истории из жизни, данные академических исследований, профессиональные истории и личные наблюдения. Я смотрю на мир через призму воспитания женщины, которая живет в условиях западной культуры. Причин для формирования тупикового состояния столько же, сколько людей на нашей планете. Информация в этой книге адресована тем читателям, которым всегда доступен выбор, относительная безопасность и ресурсы. Положения настоящей книги *не* распространяются на ситуации, где присутствует насилие, угнетение, порабощение, тяжелые и стойкие психические болезни, непропорциональное разделение власти или системный расизм. Любые техники, которые предполагают изучение вашего внутреннего диалога или «изменение сознания с целью изменить настроение», потенциально токсичны и продвигают концепцию виновности самих жертв. Как правило, «контроль над собственными мыслями» работает, *только* если вы находитесь в безопасной среде и имеете право выбора.

Данный текст не замещает терапию и не является альтернативой лечению психических расстройств. Приведенные методики и упражнения *не* предназначены для универсального применения к каждому человеку в каждой культуре в каждом конкретном случае. Глава, посвященная теме семейной динамики, подразумевает, что ваши родители/опекуны сами распоряжаются своей свободой, и относится непосредственно к нормам современной западной культуры. Существуют обычаи, общественно-экономические обстоятельства и еще великое множество причин, из-за которых детям иногда приходится брать на себя обязанности взрослых. Данная информация не касается ситуаций «тупиковости», которые связаны с полом, сексуальной ориентацией или социальной несправедливостью.

Возьмите полезное для вас и забудьте остальное. Поскольку психологические факторы нередко вызывают физические симптомы, прежде чем что-либо предпринять, *всегда* консультируйтесь с врачом, чтобы исключить первичные медицинские проблемы. Не прекращайте прием медикаментов без разрешения квалифицированного доктора. Если вы прямо сейчас страдаете от химической зависимости – попросите о медицинской помощи. Попытки слезть с определенных наркотиков и алкоголя могут нести в себе определенный риск и даже угрожать жизни. Изложенная информация направлена на изменение *поведенческих* паттернов, а не на лечение зависимости от веществ. Если вы или кто-либо, кого вы знаете, представляет опасность для себя или окружающих, закройте эту книгу и незамедлительно обратитесь в отделение неотложной медицинской помощи.

Данная книга содержит информацию о ментальных заболеваниях, насилии, жестокости со стороны интимного партнера, сексуальных травмах, горе, наркотической зависимости, расстройствах пищевого поведения и других проблемах, которые кто-то из читателей, возможно, посчитает триггерными. Если вы нуждаетесь в немедленной поддержке, вы можете позвонить в Службу экстренной психологической помощи МЧС России по телефону +7 (495) 989-50-50.

Вступительная статья

Поиск новых друзей во взрослом возрасте – столь странный и неловкий процесс, что никто должным образом вас к нему не готовит. Ну кто, скажите мне на милость, желает откровенно спросить другого взрослого человека: «Хочешь быть моим другом?» Ответ: никто. При этом можно почувствовать себя так же глупо, как если бы вы пришли учиться в новую школу посреди учебного года.

Несколько лет назад я наткнулась на подкаст шоу Мередит Этвуд *The 24 Hours* с интервью Бритт. Оно заставило меня громко смеяться, кивать чуть ли не каждую минуту и даже воскликнуть «Точно!» раз или два. Кто этот веселый, вдумчивый, бросающий вызов стыду психотерапевт-правдоруб? «Я хочу быть *ее* другом!»

Если бы у меня тогда был экземпляр этой драгоценной книги в качестве хоть какого-нибудь утешения (смотрите шестую главу)... но – увы! И я лишь отправила дурацкое сообщение в стиле девочки-фанатки в директ ее аккаунта в социальной сети.

К счастью, Бритт обладает способностью сводить на нет неловкие-как-в-столовой-средней-школы моменты общения в интернете меньше чем за три секунды. Она принадлежит к числу редких людей, которые искренне восторгаются эксцентричностью тех, кого замечательный психолог Альберт Эллис назвал «чертовыми вечно ошибающимися индивидуумами».

Перенесемся на два года вперед – и вот Бритт не только моя глубокоуважаемая коллега, но и, что гораздо важнее, мой дорогой друг.

Вы, наверное, уже заметили: поведение человека максимально зависит от него самого. Мы все в тот или иной момент боремся с душераздирающей проблемой *знания* о том, что нужно делать, и – бездействия. Это великий парадокс человеческого состояния и, по сути, распространенное явление.

Савл из Тарса, впоследствии известный как апостол Павел, в своем послании римлянам две тысячи лет назад написал: «Я не понимаю собственные поступки. Ибо я не делаю того, что хочу, однако делаю в точности то, что ненавижу». Мысль заканчивается понятным утверждением: «Ибо у меня есть желание совершать правильные поступки, но не возможность это делать». Мне кажется, святой апостол Павел попал в самую точку.

Думаю, такая внутренняя война – определяющая черта тупиковости. Ее, как и состояние счастья, легче охарактеризовать посредством метафоры (и да, Бритт разъяснит вам: ученые, которые занимаются исследованием поведения, не боятся изобразительного потенциала словесности и прибегают к иносказаниям ради большего эффекта). Специалист в области возрастной психологии, профессор Гарвардского университета Роберт Киган, доктор наук, описывает *тупик* как попытку вести автомобиль, когда одновременно жат газ и тормоз. Одна ваша нога жмет на педаль газа (ваши позитивные намерения), а другая с такой же силой надавливает на тормоз (ваши действия, противоречащие упомянутым позитивным намерениям).

Мы заставляем двигатель работать и все равно никуда не движемся. Крайне изнурительно.

Судя по одному тому факту, что вы держите в руках данную книгу, я полагаю, вы достаточно хорошо знакомы с каруселью подобного загадочного поведения. И даже не побоюсь смелого заключения и предположу – вы давно готовы сойти с этой карусели и, возможно, вообще покинуть злополучный парк аттракционов.

Спешу вас заверить: вы нашли правильное руководство, способное сопроводить вас прямо к выходу.

Откровенно, с любовью к человеку и юмором Бритт Фрэнк поможет вам понять с точки зрения, вооруженной знаниями о травмах, почему вы застряли (намекаю: это не то, о чем вы думаете!), какие предсказуемые события снова столкнут вас в тупик (совет от профи: возьмите

эту книгу домой на время отпуска) и как смазать стершиеся шарниры вашей жизни и начать из всего выпутываться (примечание: каждая глава снабжена упражнениями для практики).

Поскольку вы, очевидно, достаточно отважны, чтобы признать, что в вашей жизни есть аспект, в котором вы идете ко дну, я собираюсь отдать должное вашему мужеству и раскрыть правду об этой книге. Дело в том, что она не обещает легких трансформаций. Не дает никаких пинков. Однако, несомненно, поднимает театральный занавес вашей жизни и обнажает некоторое количество застоявшейся грязи. Звучит заманчиво? Вряд ли. Как, в принципе, и пребывание в тупике.

Если вам надоело и вы, как говорится, устали уставать, значит, держитесь Бритт. Она не подсовывает вам «чудодейственное» шарлатанское зелье – она предлагает эффективную спасительную психотерапию. Могу добавить, что это лечение было разработано и хорошо исследовано в жизненной лаборатории ее собственной успешной терапевтической практики. Выдающийся факт для мира инфоцыган, в котором мы живем.

Процесс нашего развития на каждой ступени жизни от колыбели до могилы (да-да, этапы развития существуют и для взрослых людей) в самой основе своей связан с непрерывным, но постоянно эволюционирующим противоборством между нашими внутренними стремлениями к самозащите и самосовершенствованию. Это натяжение между защитой и трансформацией, ограничением и возможностью, по сути, есть настоящая надежда. Если бы мы только оборонялись и сидели в ограничениях и застое, не было бы надежды. И если бы мы бесконечно совершенствовались, имели неограниченные возможности и рост, никакой надежды не потребовалось бы.

Данная книга не только дает надежду тем, кто застрял в своем развитии, но и показывает: так как мы вовлечены в борьбу между защитой и прогрессом, мы сами становимся живым воплощением надежды.

Читайте дальше, взяв с себя слово следовать мудрому и эмпатичному направлению Бритт, ведь вы, дорогой читатель, как бы ни увязли в собственном болоте, сами по себе являетесь надеждой. По крайней мере, это болото послужит превосходным удобрением.

– Саша Хайнц, доктор наук, магистр прикладной позитивной психологии, психолог развития и коуч

Предисловие

Если бы человеческий мозг был так прост, чтобы мы смогли бы его понять, мы были бы столь просты, что не смогли бы этого сделать.
– Эмерсон М. Пью

Конец рабочего дня. Работа завершена. Ваши дети, если они есть, уже спят. Обязательства выполнены. Вы давно собирались начать тренироваться по вечерам, и вот, наконец, выдался свободный вечер. Вам кажется, что *следует* пойти на пробежку, но *в действительности* вы сидите на диване и запоем смотрите любимый сериал.

Или, может быть, вы мечтали о новой работе. Вы уже обучились всему доступному на своей текущей должности, и настало время двигаться вперед. Жизнь в конце концов успокоилась, и вы чувствуете, вам *следует* приступить к поискам новой должности, однако *в действительности* вы продолжаете ходить на работу, которую переросли, больше не чувствуя никакой отдачи или источника энергии и смысла в ней.

Или, как вариант, вы застряли в токсичных отношениях. Зашли в тупик в теме еды или комплексах по поводу собственного тела. Застряли в спирали «Я должен(а)» бесконечного порицания себя. Устали находиться под давлением семьи. В выключенном режиме, не в силах совершить прыжок от *понимания* того, как нужно действовать, к *реальным* действиям. А что насчет замечательной вишенки на торте – вашего стыда? Скорее всего, вы убеждены, что «проблема в вас».

Вы *не* ленивы. Вы *не* безумны¹. Вы не слабохарактерны, не глупы, не сломлены, не испорчены и не лишены силы воли. И безотносительно к тому, что внушает вам ваш придиричивый внутренний критик, у вас *нет* никаких проблем с мотивацией. За вашими отброшенными планами по заботе о себе, оставленными списками дел и отвергнутыми целями кроется что-то *еще*. Путь продвижения вперед проще, чем вы думаете.

¹ Слово «безумны» некорректно с биологической точки зрения. Наличие ментального заболевания или психических симптомов не делает кого-либо безумным. В данной книге вы встретите это слово в метафорическом употреблении с целью описания того, как ощущается ситуация, когда для сильных чувств/симптомов нет очевидного объяснения.

Почему вы должны мне верить?

Несмотря на безупречно ладную жизнь на бумаге (как в рамке из красного дерева, висящей на стене), в реальности я была королевой тотального хаоса. Под словом «*тупик*» на Википедии вы можете найти мою старую фотографию – я выпускаю клубы дыма сигарет Marlboro с ментолом, упрямо игнорирую плесень (и мышей) в своей квартире в центре Лос-Анджелеса и оправляюсь от очередных *разрушительных* отношений, панической атаки или депрессивного эпизода.

Я *знаю*, каково это – застрять.

После окончания Дьюкского университета я оставила свои интеллектуальные искания и задействовала внушительные способности к манипулированию, чтобы чахнуть на ненавистной работе в рекламной сфере. Моя жизнь была похожа скорее на *Кури*, *Плачь*, *Пей*, нежели на *Ешь*, *Молись*, *Люби*. Когда я больше не смогла выносить такой образ жизни с анорексией, викадином², сахаром, журналом *Us Weekly*, любовной зависимостью или отказами, то вступила в фундаменталистскую секту. Да, в секту.

Странные религиозные практики благополучно отвлекли меня от болезненных переживаний – они стали чем-то вроде жевательной игрушки для моего мозга. Подчинение не подлежащим обсуждению правилам и соблюдение строгой дисциплины создали иллюзию семьи и принадлежности. Моя высокочувствительная и крайне неустойчивая психика на время успокоилась, когда кто-то *другой* начал указывать мне, что делать и как думать. Потом секта истощала себя, и мне открылся дивный новый мир экстрасенсов, обрядов экзорцизма, медитации, йоги, интервального голодания, медикаментов. Я была хорошей девочкой, плохой девочкой, была самой собой, притворялась и перепробовала еще кучу всего.

Тем не менее черная полоса жизненного тупика не заканчивалась.

Первый проблеск надежды на изменение ситуации появился у меня во время занятий в группе поддержки. Как-то вечером один сочувствующий психолог положил руку мне на плечо, когда я лежала на полу и рыдала, пуская слюни и сопли, и прошептал на ухо: «Бритт, ты *не* сумасшедшая». Эта простая фраза открыла мне дорогу к изучению причин того, что мы делаем, длиной в десяток лет.

В же чем суть? У вашего тупика есть *основание* – и оно *не* в лени.

Ментальное здоровье *не* является ментальным процессом: ментальное здоровье – это *физический* процесс. Для многих из нас самые страшные симптомы представляют собой *не* психические отклонения – это *реакции тела*. Когда я узнала о телесных реакциях, изменилась траектория всей моей жизни. Симптомы пограничного расстройства личности, биполярного расстройства II типа, клинической депрессии и расстройств пищевого поведения практически испарились. Застарелые шаблоны тупиковости исчезли – и ушли в историю. Постепенно я вернулась к учебе и стала лицензированным психотерапевтом. Данная книга не решит чудесным образом ваших проблем с финансами, не изменит тела и не вылечит болезней, но она *точно* расскажет вам, как я выбралась из своего тупика – и как вы тоже можете это сделать.

² Обезболивающий наркотический препарат, вызывает привыкание. Запрещён на территории России. (Прим. науч. ред.)

Зачем читать именно эту книгу?

Скорее всего, на вашей прикроватной тумбочке уже лежит целая стопка книг. Попытки охватить кучу других научных фактов и принципов лишь перегрузят вашу и без того перегруженную психику. Я скомпоновала информацию из собственной книжной подборки, чтобы вы имели все необходимые сведения в одном источнике – получилось нечто вроде тезисного руководства по саморазвитию. На скоростном катере мы совершим экскурсию по взаимоотношениям, привычкам, мотивации, прокрастинации и подавленности. Так как бросить якорь и погрузиться в небытие может показаться увлекательным действием, данная книга даст вам ровно *столько информации*, сколько понадобится для движения вперед без зависания.

Каждая глава также включает задания, которые вы сможете выполнить за пять минут. Важное пояснение: все инструменты и техники подразумевают, что у вас достаточно пищи, вы находитесь в безопасном месте и имеете относительный доступ к ресурсам. Причин застрять в тупике существует ровно столько же, сколько людей живет на планете; и иногда человек заходит в тупик, потому что у него нет выбора. Пусковые механизмы и решения для тяжелых и стойких психических расстройств, системного расизма, социальной несправедливости, патриархального гнета, порочного круга бедности и серьезных травм остаются за рамками этой книги.

Как пользоваться книгой

Помните серию детских книг-игр *Choose Your Own Adventure*³? Вместо того чтобы начать читать с первой страницы и закончить на последней, *вы* определяете, как будут разворачиваться события. Каждый раз, начиная читать, вы проживали содержание книги по-новому. Стандартное чтение от начала и до конца никогда мне не нравилось, поэтому я продумала организовать книгу таким образом, чтобы вы могли усвоить ее части в любом порядке. Вы вольны выбрать один из трех путей, каждый из которых предлагает разные стратегии работы с изложенной информацией.

Путь 1. «У меня нет времени»

Необязательно читать эту книгу целиком. Выберите бросившуюся вам в глаза тему и листайте прямо до конца главы. Там вы найдете маркированный список выводов, короткий раздел с «можно» и «нельзя» и пятиминутные задания, доступные для выполнения уже *сегодня*. По ходу изучения материала вы будете замечать сноски на страницах – можете смело их пропускать.

Путь 2. «Мне любопытно узнать больше, но мое время ограничено»

Читайте любые, ценные, по вашему мнению, главы. Если у вас потрясающая семья, но вы пребываете в постоянной прокрастинации, пропускайте часть о семье и переходите к третьей главе «Миф о мотивации». Если у вас здоровые дружеские связи, но вы бесконтрольно совершаете покупки или едите, беритесь за восьмую главу, чтобы найти информацию о привычках и зависимостях. Читайте только актуальное для вас, не заикливайтесь на всем прочем и обращайтесь внимание на выводы и упражнения в конце каждой главы. Игнорируйте сноски и возвращайтесь к ним, когда появится время.

Путь 3. «У меня достаточно времени. Расскажите мне абсолютно все»

Прочитайте каждую главу (в той последовательности, которая вам нравится) и выполните все пятиминутные задания. Возьмите текстовый редактор, ручку и тетрадь. В сносках в качестве бонуса вы найдете забавные факты и случайные мысли. Если сноски вас отвлекают, можете сначала прочитать главу целиком и вернуться к ним позже. Такие «перекусы для мозга» разбросаны по всей книге.

³ *Choose Your Own Adventure* («Выбери свое приключение») – серия детских книг-игр, в которых игрок выбирает действия, влияющие на дальнейшее развитие событий. (Прим. пер.)

Наука... или псевдонаука?

Истина о том, что чем больше мы узнаем, тем чаще приходим к выводу о том, что не знаем ровным счетом *ничего*⁴, является повсеместно признанной⁵.

Например:

- Молния *может* ударить дважды в одно и то же место.
- Страусы *не* прячут голову в песок в попытке сбежать от хищников.
- Полярная звезда *не* самая яркая звезда на небе.
- Летучие мыши *не* слепы.
- Плутон *не* планета.

Хм-м-м.

Врачи XIX века «отменили» своего коллегу, так как он предположил, что мытье рук снижает смертность пациентов в больницах⁶. Если бы вы зауглили в начале 2021 года «самое крупное живое существо на Земле», то прочитали бы о синем ките – но это неверно. Самым крупным живым существом на планете является гриб в штате Орегон, известный как *Armillaria ostoyae* и ласково названный *humongous fungus*⁷.

⁴ Перефразирование оригинального высказывания, которое приписывают Сократу или Демокриту: «Чем больше я знаю, тем больше понимаю, что ничего не знаю».

⁵ Я изменила строчку из «Гордости и предубеждения»: «Истина о том, что холостой мужчина с большим состоянием должен подыскивать себе жену, является повсеместно признанной».

⁶ Предположения д-ра Игнаца Земмельвейса *реально* взбесили его коллег. Им не понравилось обвинение в том, что их сверкающие мужские руки якобы *недостаточно* очищались перед осмотром пациенток. Д-ра Земмельвейса довели до нервного срыва, и вскоре он умер в стенах психиатрической больницы. Культура отмены сама по себе не новость. Читайте об этом здесь <https://www.britannica.com/biography/Ignaz-Semmelweis>.

⁷ Досл. от *англ.* «огромный грибок». (*Прим. пер.*)

Что это значит лично для вас?

Когда речь заходит о понимании эмоций, поведенческих реакций и сознания, никто не может сказать вам с непоколебимой уверенностью: «*Вот так* работает мозг». Мозг – сложнейшая структура, вероятно, непостижимая во всей своей целостности. Прославленный ученый Карл Саган однажды написал: «Говорят, астрономия прививает смирение и воспитывает характер»⁸. То же можно сказать о нейронауках, если посчитать клетки в вашей голове не менее озадачивающими и прекрасными, чем скопления галактик. С должным количеством времени и объемом исследований научный *факт* зачастую превращается в научную *фантастику*.

Насколько сильно бы мы ни желали иметь каменную скрижаль с непреложной научной истиной, ее не существует. Эта книга – тщательно организованная компиляция самых полезных сведений и инструментов, которые я применяла лично и со своими клиентами. Она не задумывалась как «теория всего», которая подойдет каждому человеку при любой проблеме во всех ситуациях.

⁸ Это высказывание Карла Сагана связано с *The Pale Blue Dot* (досл. от англ. «Бледная голубая точка» – знаменитая фотография Земли с расстояния 6 млрд км). Если хотите вдохновиться – посмотрите еще и видео.

Предупреждение

Как правило, наука изменяется без предварительного уведомления, и ученые оппозиционных лагерей по поводу какой-либо проблемы могут ссылаться на исследования и «доказывать» примерно что угодно. По этой причине трудно обозначить разницу между настоящей и не совсем наукой. Конфликты между учеными, выступающими за и против науки, часто имеют катастрофические последствия. Подобные примеры включают споры о том, реально ли глобальное потепление⁹ (оно реально) и спасают ли прививки жизни (спасают). Оптимальный способ применить науку к вашей ситуации – это спросить себя: *может ли принятие данной идеи или использование данного упражнения навредить мне или другим?* Большая часть моей работы в качестве психотерапевта отталкивается от аккуратных, чистых академических теорий, однако практика – более грязная игра.

Работающие постулаты этой книги следующие:

- Когда вы мыслите логично, это похоже на нахождение на водительском сиденье вашего мозга.
- Когда вы охвачены эмоциями, вы словно заперты в багажнике ускоряющегося автомобиля без тормозов.
- Ваша личность не одномерна, она состоит из частей и подчастей.
- Вы обладаете волей для изменения того, как вы *мыслите* (в той степени, в которой у вас есть выбор, готовность и доступ к ресурсам).
- Вы обладаете волей для изменения того, как вы *действуете* (в той степени, в которой у вас есть выбор, готовность и доступ к ресурсам).

Эмоциональное исцеление – в той же степени художественный/творческий процесс, в какой и конкретный/научный. Орсон Скотт Кард как-то написал: «Метафоры способны вместить максимальное количество правды на минимальной площади пространства». Примеры метафор по всей книге, которые *не* должны восприниматься буквально, включают:

- **Выживающий мозг**: это не буквальное описание вашей анатомии.
- **Лимбическую систему**: недавние открытия в нейробиологии опровергли предположение о существовании определенной психической области, где локализуются эмоции¹⁰.
- **Запрограммированный мозг**: мозг – непрерывно изменяющаяся и развивающаяся система. Мы не «запрограммированы» в буквальном смысле этого слова.
- **Вкл./выкл. – переключатели мозга**: если бы в наших головах были четко помеченные цепи и переключатели, то для улучшения своего самочувствия мы бы нуждались в мозговых электриках, а не психологах, коучах и книгах.

Одна из наиболее распространенных метафор, которую вы можете встретить в поп-культуре (несмотря на ее некорректность с научной точки зрения), – что мы якобы имеем «мозг ящерицы», или «рептильный мозг». Она проистекает из теории (устаревшей) о трехслойном строении мозга с нижним слоем упомянутого мозга ящерицы, средним слоем эмоционального мозга¹¹ и верхним слоем так называемого исполнительного мозга. Сегодня ученые-нейробио-

⁹ Даже скептики соглашаются с тем, что глобальное потепление – реальное явление. Посмотрите *Know the Facts: A Skeptic's Guide to Climate Change*: <https://static.berkeleyearth.org/pdf/skeptics-guide-to-climate-change.pdf>.

¹⁰ Лимбической системы действительно не существует как отдельного анатомического образования. Тем не менее называть лимбическую систему метафорой не совсем верно, это скорее конструкт. (*Прим. науч. ред.*)

¹¹ Я продолжу использовать термины «эмоциональный мозг» и «лимбическая система», потому что слово «лимбическая» происходит от латинского «край, рубеж». Допустим, четкой границы, очерчивающей где и что происходит в мозге, нет, но кто

логи утверждают: мозг – это единая система, а не многослойная конструкция. Исследования показывают, что эмоции формируются на основе нашего опыта; они не запрограммированы заранее и не привязаны к конкретной части мозга¹².

Резонно. Но какой из двух взглядов более полезен лично для вас?

1. «Эти открытия вызвали к жизни концепции вентральной стриопаллидарной системы и увеличенного миндалевидного тела, а это изменило наш взгляд на функционально-анатомическую организацию базального переднего мозга. Они не так-то легко стыкуются с существующими моделями лимбической системы»¹³.

ИЛИ

2. Когда вы злитесь, в вашей голове словно щелкает переключатель, заставляющий вас попрощаться с логическим мозгом и сказать «Привет!» мозгу взбешенному.

В основании вашего черепа не сидит *настоящая* ящерица-демон, побуждающая вас писать бывшим или орать на своих детей¹⁴. Если вы не знакомы с теорией рептильного мозга, посмотрите выступление комика Элайзы Шлезингер о «тусовочном гоблине». По ее выражению, «тусовочный гоблин спит в задней части вашего мозга... и просыпается, как только заслышит ваши слова: “Пожалуй, схожу куда-нибудь и *немного* выпью”». Является ли «тусовочный гоблин» непреложной научной истиной – и имеет ли это значение? Я порекомендовала видео Шлезингер достаточному количеству своих клиентов, потому что они забавны, всегда в тему и *полезны*.

Когда я была полностью погружена в проблемы сексуальной дисфункции и наркозависимости, удобоваримые порции информации и простые в применении техники удерживали меня на плаву. Тогда я нуждалась в том, что вы держите в руках сейчас: совокупность наиболее эффективных практик, которые я собрала за время моего путешествия. Возьмите полезное для вас и забудьте остальное. Эти средства придадут вам уверенности в близости, дружеских отношениях, привычках и прокрастинации. Вы *не* обязаны оставаться в тупике. Мой личный терапевт напомнил мне: «Работая над трудами о радикальном эмпиризме, Уильям Джеймс сказал: реально лишь то, что *действует*. Если ты говоришь о своем эмоциональном здоровье, значит, оно и вправду важно».

Я очень рада, что вы здесь. Добро пожаловать в мозговыносящее и стыдоподрывающее, я надеюсь, путешествие по этим страницам. Я призываю вас доброжелательно общаться с самими собой и прекратить огонь войны в вашей голове. Если вы ощущаете вину, поскольку «другим людям еще хуже», запомните: *понимание* – это хорошо, а вот сравнение – *нет*. Вы имеете право на существование. Вы имеете право на свое место на этой планете. Вы имеете право испытывать злость, страх и боль. И вы также имеете право чувствовать счастье и быть в своем теле как дома.

Давайте же выберемся из тупика.

из нас не чувствовал себя на грани или за гранью?

¹² «Анатомических критериев для определения того, какой участок ткани относится к лимбической системе, а какой нет, не существует»: https://how-emotions-are-made.com/notes/Criticisms_of_the_limbic_system_concept.

¹³ <https://brainmaster.com/software/pubs/books/Anatomy%20of%20Neuropsychiatry.pdf>.

¹⁴ По состоянию на 2020 год большинство нейробиологов отказались поддерживать концепцию, согласно которой нашими жизнями управляют запрограммированные инстинкты, срабатывающие в ответ на конкретные раздражители, с определенными эмоциями в сопровождении специфических выражений лица и физических ощущений. Читайте об этом здесь: <https://drsarahmckay.com/rethinking-the-reptilian-brain/>.

Глава 1. Тревога – это суперсила. *Без нее мы остаемся в тупике*

Безумие необязательно является срывом.

Оно также может быть прорывом.

– Р. Д. Лэинг

Когда лампочка «проверьте двигатель» загорается у вас в машине, вы сразу понимаете – настало время заглянуть под капот. Лампочка сама по себе не проблема – этот сигнал указывает вам *на* проблему. Попытки «избавиться» от тревоги так же непродуктивны, как попытки вывести из строя лампочку «проверьте двигатель» в вашем автомобиле. В некоторых случаях, прежде чем что-либо предпринять, необходимо медикаментозно вылечить тревогу как заболевание. Однако, если вы читаете данную книгу, есть большая вероятность, что ваша тревога служит *сигнальной лампочкой*. Пусть и пугающая, неприятная, непонятная, тревога на самом деле действительно суперсила, способная изменить ход времени, перепрыгнуть высокие здания одним махом и прожечь себе дорогу лазером сквозь бетонные преграды. Многие из нас привыкли считать тревогу противником. Данная глава научит вас смотреть на нее под совершенно иным углом.

Почему вы должны верить чему-либо из приведенной информации, тогда как популярная психология вещает совершенно другое?

К моменту, пока исследование преодолеет дебри издательского процесса, пройдет уже лет десять. Поэтому вы вряд ли услышите о новейших открытиях из ведущих СМИ. Такие идейные лидеры, как д-р Бессел ван дер Колк («*Тело помнит все*»), д-р Стивен Порджес («*Карманное руководство по поливагальной теории*»), д-р Питер А. Левин («*Пробуждение тигра*») и д-р Пэт Огден («*Травма и тело*»)¹⁵, предлагают море данных, которые подтверждают значимость осознания роли *тела* в ментальном здоровье. Тревога – один из физических сигналов, который подсказывает нам, когда у нас происходит диссонанс с внешней безопасностью и/или внутренней правдой. Тяжелые психотропные препараты и ярлыки ментального заболевания должны быть отклонением, *не* нормой.

Психиатр и авторитетный специалист по травме д-р Бессел ван дер Колк пишет: «Прошлое живет в форме гложащего внутреннего дискомфорта... и чтобы контролировать эти процессы, [люди] нередко становятся экспертами в игнорировании своих инстинктивных чувств и притуплении осознания того, что разворачивается у них внутри. Они привыкают прятаться от самих себя».

Поскольку тревога – знак, без нее вы так и останетесь в тупике. Знаю, быть поглощенным тревогой – крайне неприятное, ошеломляющее и порой даже парализующее чувство. И в то же время тревога *100 %* необходима для разрешения тупиковой ситуации. Тревога *не* эмоция – это совокупность телесных ощущений. Она не нападает на вас, а пытается помочь. Вы *не* безумны и не сломлены, если изо всех сил стараетесь справиться с тревогой.

Погодите-ка... что?

«Но я ненавижу свою тревогу!»

«Я испытываю ее все время!»

«Но моя тревога мешает мне выполнять важные дела!»

«Но она разрушает меня!»

«Но моя тревога...»

¹⁵ Полные выходные данные о книгах, изданных на русском и английском языках, вы можете найти в конце книги в списке литературы. (Прим. ред.)

ТАК, СТОП.

Большинство людей, когда я объясняю им, что тревога – один из важнейших компонентов в процессе выхода из тупика, смотрят на меня как на сторонницу теории заговора. В мире огромное количество задавленных паникой, зависимых, тревожных, перегруженных и соматически больных людей – возможно, в нашем понимании тревоги что-то неправильно. Она не удерживает вас в тупике. Тревога – это карта, показывающая вам выход из него.

По сообщению Американской ассоциации по борьбе с тревогой и депрессией, «тревожные расстройства – самые распространенные ментальные заболевания в США, от которых ежегодно страдают 40 млн человек, то есть 18,1 % взрослого населения страны».

Должны ли эти 40 млн человек терпеть неизлечимое психическое расстройство до конца своих дней или есть другой выход? Как лицензированный клинический социальный работник, я уполномочена диагностировать у вас генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, биполярное аффективное или пограничное расстройство личности, сверив ваши симптомы со списком из пятого издания книги под названием «*Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам*» – DSM-5. DSM-5 – библия для специалистов в области психического здоровья¹⁶. Однако большинство людей *не* знают, что на DSM оказывали влияние политические деятели, оно несовершенно с диагностической точки зрения и не принимает в расчет травмы и факторы внешней среды. Мой профессор психопатологии однажды сказал нам на занятии: «DSM должно быть *руководством-стопором для дверей*¹⁷, ибо оно годится только для того, чтобы держать дверь открытой»¹⁸.

¹⁶ В российской системе здравоохранения диагнозы выставляются по МКБ-11 (международная классификация болезней одиннадцатого пересмотра). Однако в процессе постановки диагноза врачи обычно используют оба руководства, так как они оба неидеальны и могут дополнять друг друга. (Прим. науч. ред.)

¹⁷ Дословно *door-stop manual* – акцент сделан на соответствии сочетания оригинальной аббревиации DSM. (Прим. пер.)

¹⁸ Дисклеймер: DSM неидеально, но необходимо. Диагностирование по DSM позволяет людям получать помощь и страховые выплаты.

А что, если проблема не внутри вас?

Никто во время моей практики в психиатрической больнице не учил меня спрашивать об угнетении, патриархате или системном расизме как о факторах, которые содействуют тревоге. Нигде во внушительной стопке книг и заданий от меня не требовалось изучать нервную систему и телесные реакции на стресс. Во время моей первой работы на позиции детского психотерапевта никто из врачей или других психотерапевтов не рассматривал тревогу не только как медицинское заболевание. Это малоизвестный факт: психотерапевты могут получить лицензию и практиковать безо всяких знаний о теле. Мне пришлось в течение многих лет проходить серьезную *дополнительную* подготовку (наряду с приличным количеством часов личной терапии), чтобы собрать и систематизировать информацию, изложенную здесь.

Тревога – это не весело. Иногда она дезориентирует и ощущается как угрожающее жизни состояние. Вы искали ответы снаружи – в этом есть свой смысл. Но *внешние* яркие сверкающие огни не прольют свет на ваше представление о проблеме. Ответы на имеющиеся у вас вопросы находятся *в глубине* лесов вашего собственного разума. Когда вы пытаетесь отстраниться или сбежать от тревоги через еду, алкоголь или одержимость взаимоотношениями, зависание в YouTube, сравнение себя с безупречными с виду публикациями в соцсетях, вы упускаете мощные сигналы вашего внутреннего мира, которые указывают на вашу подлинную суть. Если вы научитесь прислушиваться к ее голосу, тревога, как туманный и загадочный гид, сможет безопасно провести вас в и сквозь дебри вашего хаоса и вывести из них прочь. Мало кто желает пускаться в подобное путешествие, другие же неспособны его совершить. Как выразился М. Скотт Пек, который написал *«Непроторенную дорогу»*, «ментальное здоровье – это приверженность реальности любой ценой».

И иногда действительность кажется *действительно* невыносимой.

Я вспоминаю себя в возрасте двадцати с небольшим лет, бесцельно плававшую в сточной яме тупиковости. На тот момент я жила в тесной квартирке в Санта-Барбаре с кучей набитых до отказа окурками банок из-под диетической «Кока-колы». Мой вес из-за анорексии снизился до такой степени, что у меня пропали месячные. Во время занятий на велотренажерах в Gold's Gym с огромным количеством людей, где я тренировалась по вечерам в понедельник и среду, я вдруг начинала потеть и дрожать, испытывая панический страх рухнуть в обморок прямо перед следившей за мной толпой.

Мои драмы во взаимоотношениях ничуть не уступали *«Шоу Джерри Спрингера»*¹⁹, и я только недавно пришла к осознанию, что мое «идеальное детство» на самом деле было вереницей размытых границ, газлайтинга, тайн и лжи – хотя внешне все выглядело совершенно нормально.

После болезненного окончания моего приключения в Санта-Барбаре я не имела ни малейшего понятия о том, что делать с собой дальше. Я собрала свои скудные финансы и сбежала в маленький горный городок в Северной Калифорнии, где решила выяснить, почему у меня как будто никогда не получается замедляться, расслабляться, дышать, слышать собственные мысли, доверять себе, наслаждаться сексом, поддерживать отношения или чувствовать себя дома в своем теле. В результате я нашла убежище в религиозной секте. Жизнь стала странной, но ни разу не скучной. Мой ежедневный распорядок включал часы молитвы: тогда можно было увидеть распластанных на полу или вышагивающих туда-сюда по коридорам и бормочущих про себя тексты священных писаний энтузиастов. После одного особенно изнурительного дня голодания я взяла свою Библию и почти четырехлитровый кувшин воды²⁰ (так

¹⁹ Российский аналог – «Пусть говорят». (Прим. пер.)

²⁰ *Четырехлитровый кувшин воды* – символ статуса в религиозных сообществах не хуже сумки Биркин. Вы могли бы

я могла смиренно хвалиться своим самоотверженным соратникам на духовном поприще тем, что выбираю воздержание от еды и существование на воде) и села в свою машину, чтобы выкурить несколько сигарет Marlboro Lights подряд и снова задаться вопросом: каким образом, черт побери, я докатилась до такого?

Ньюйоркцы точно не славятся беззаботностью и расслабленностью. Поскольку мой подростковый возраст пришелся на середину 1990-х гг., тревога у меня присутствовала преимущественно в форме лихорадочных посланий от матери *остерегаться грабителей* и сурового тона бабушки, каким она наставляла меня и говорила, что «настоящие» леди должны «делать своих мужчин счастливыми любой ценой». На первый взгляд абсолютно нормальная семья среднего класса была пропитана тревогой, потому что изнутри представляла собой странную мешанину из поведения без учета личностных границ и искаженных детско-родительских взаимодействий. Я выросла, считая себя чересчур чувствительной, слишком властной, крайне эмоциональной, чрезмерно нуждающейся, сверх меры прилипчивой и, конечно, трудноуправляемым наказанием для своих родителей. Я получила установку быть незначимой, тише воды и ниже травы, не злить отца и, ради всего святого, не думать так много. Когда я начала жить отдельно, тревога превратилась в моего постоянного компаньона и непосредственного участника выбора деструктивных линий поведения в сферах духовности, секса, финансов, взаимоотношений и здоровья.

Если бы я на самом деле открывалась людям (в те времена я предпочитала изоляцию со своим несчастьем), то говорила бы им, что стоит мне только найти правильного психотерапевта, правильные лекарства, правильную программу, правильного гуру – и я стану счастливой и открою предназначенную мне жизнь. Я не имела ни малейшего понятия, как могла выглядеть эта жизнь, но знала: в ней я способна есть пищу, не считая калорий, спать, не просыпаясь в поту, и смотреть на взаимоотношения критично, распознавая красные *флаги* и не путая их с красными *розами*.

Вы не сломлены

Индустрии психического здоровья, фармацевтической продукции, благополучия, красоты и фитнеса основываются главным образом на идее о том, что тревога – ваш порок и «улучшение себя» – верное решение этой проблемы. Всякий раз, когда вы слышите или видите рекламу, которая обещает свободу, радость, счастье или покой после покупки товара или услуги, то рискуете стать жертвой мифа нашей культуры, который призывает вас искать ответы снаружи. Решения многих проблем можно найти, только погрузившись в собственный разум. У большого числа моих клиентов тревога была результатом их *игнорирования*

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.