



ЙОХАННЕС ФРАЙТАГ

МОЗГ И УДАРЫ СУДЬБЫ

Как запрограммировать
свой разум на устойчивость
к любым испытаниям

УДК 159.95
ББК 88.3
Ф82

Glücksprinzip – Unterbewusstsein programmieren
Johannes Freitag
Copyright © Orange Orchard LLC

Фрайтаг, Йоханнес.
Ф82 Мозг и удары судьбы. Как запрограммировать свой разум на устойчивость к любым испытаниям / Йоханнес Фрайтаг ; [перевод с немецкого О. А. Стеценко]. – Москва : Эксмо, 2024. – 224 с. – (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-200191-8

Кризисы, регулярный стресс, сильные потрясения. После этих событий мы часто выходим сломленными, разбитыми и обессиленными.

Автор книги Йоханнес Фрайтаг сам пережил подобный удар – его жена погибла. Чтобы помочь себе восстановиться, он стал изучать работу мозга.

Он пришел к выводу, что перенастройка мышления напрямую влияет на наше восприятие травмирующих и болезненных событий. Запрограммировав свой мозг, каждый человек сможет легче переживать любые потрясения.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-200191-8

© Стеценко О. А., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Введение	7
Кто я?	16
Глава 1. Основы мышления.....	32
Что такое наша память?.....	32
Но что же такое мысли и откуда они берутся?.....	38
Есть ли у нас вообще свобода воли?	48
Что это значит конкретно для нас?.....	50
Глава 2. Почему вы никогда не должны оставлять свои мысли без присмотра	54
Реалистичный взгляд на вещи не может быть неверным, не так ли?	55
Азбука чувств.....	61
Итак, что же можно порекомендовать вместо этого, и почему я разбираю только негативные примеры?	73
Глава 3. Шесть наиболее распространенных типов негативного мышления	81
Последствия	98

Оглавление

Убеждения: выявление и устранение внутреннего критика	101
Откуда вообще берутся негативные установки?	104
Когда масса негативных мыслей и убеждений берет верх.....	106
Глава 4. Откуда в нас берется критик?.....	113
Глава 5. Выход из вихря негативных мыслей: 10 эффективных методов.....	121
Глава 6. Три фатальные ошибки в борьбе с негативными мыслями.....	166
Глава 7. Революционная альтернатива позитивному мышлению	184
Об интуиции и решениях	188
Тяжелый случай	196
Глава 8. Бонус: как негативные мысли могут приносить пользу	199
Три неожиданных аргумента в защиту негативных мыслей.....	201
Заключительное слово	205
Оценка за 60 секунд.....	210
Список литературы	211

Введение

Люди с укоренившимся негативным мышлением не относятся к числу тех, кто способен что-то изменить.

Эрнст Ферстль¹

Знаете, что человек делает чаще всего? Ответ прост: думает! Недавние исследования показывают, каждый день наш мозг обрабатывает до 60 000 мыслей. Этот вихрь никогда не утихает и становится только сильнее в периоды стресса. В это время подавляющее большинство людей склонны верить в придуманные катастрофы. Независимо от реального положения дел в голове навязчиво, как рой жужжащих пчел, кружат мысли, что все

¹ Эрнст Ферстль — австрийский педагог и писатель. — *Прим. пер.*

идет не так и какие ужасные последствия ждут впереди.

Все дело в нашем развитии как вида. Человеческая природа устроена так, что угрожающие факторы окружающей среды воспринимаются нами четко и быстро: это необходимо для выживания. Если поместить нашу эволюцию в 24 часа, то все достижения современной эпохи, делающие нашу жизнь безопаснее и проще, уместились бы в последние секунды.

Из-за этого мы все еще подсознательно реагируем на стресс из-за разговора с начальником или из-за пробок по пути домой, как будто за нами гонится саблезубый тигр: с ощущением, что нужно бежать или, если это невозможно, атаковать. А если и это невозможно, то мы буквально застываем на месте, а затем часто не знаем, что включать и выключать и как это делать. А вихрь мыслей крутится, крутится и крутится, все глубже и глубже опуская нас по нисходящей спирали негативных мыслей. К этому добавляются соответствующие чувства, например, чувство безнадежности, страх

перед будущим или полное отсутствие рвения что-либо делать.

Когда к обычному повседневному стрессу добавляется еще одно событие, которое тоже выбивает почву из-под ног, очень быстро возникает ощущение, что контроль полностью потерян.

Несколько лет назад я чувствовал себя именно так. Тогда я потерял жену в автокатастрофе и сам едва не свел счеты с жизнью. Мне пришлось долго бороться, чтобы буквально встать на ноги. Это было трудное время, которое не хочется переживать снова. И хотя сегодня у меня снова все хорошо, я не испытываю эйфории из разряда «оглядываясь назад я думаю, это было лучшее, что могло со мной случиться» — что-то такое вы можете прочитать во многих книгах с советами.

Тем не менее благодаря аварии я узнал много хорошего. Познакомился со своей нынешней второй половинкой во время реабилитации. Она заставила меня начать вести дневник: записывать, как у меня дела, и размышлять

над своими мыслями по этому поводу. Все это привело к тому, что сегодня я могу работать писателем и таким образом осваивать самую прекрасную из всех профессий.

Первые размышления, которыми я поделился с другими пациентами, показали, что я могу использовать свои знания во благо другим людям. И это помогло прежде всего мне самому, придало моей жизни совершенно новый смысл: в настоящее время мне разрешили сопровождать многих людей в их борьбе с жизненными кризисами в группах помощи и на семинарах, помогать другим справляться с проблемами.

В этой книге я хотел бы поделиться и с вами тем, чему научился на этом пути. Нас формируют не столько сами жизненные обстоятельства, сколько наше отношение к ним. Когда мы представляем себе вещи хуже, чем они есть на самом деле, мы и чувствуем себя хуже. Обратное тоже верно: когда мы подходим к делу позитивно, то и чувствуем себя лучше, у нас больше энергии, мы становимся более упорными и зачастую более здоровыми.

Возможно, вы часто слышали что-то подобное, но я пережил это на собственном опыте как обычный человек среднего достатка. Сегодня я писатель, а до аварии был инженером и отвечал за обеспечение качества в компании среднего размера. Важны были прежде всего детали, цифры, даты и факты. Раз были специалисты по предотвращению проблем с качеством, значит, повсюду можно было увидеть потенциальные недостатки и проблемы. Так что я был далеко не самым радостным человеком — мои дочери могут написать об этом отдельную книгу.

Если бы кто-нибудь объяснил мне до аварии, что мои мысли и мой взгляд на вещи на самом деле оказывают огромное влияние на мое здоровье, я бы в лучшем случае устало улыбнулся. Сказал бы, что мысли невозможно измерить, их нельзя сделать видимыми, нельзя поместить в диаграмму процессов и проследить их влияние на конечный результат.

И тем не менее это так. Силе позитивного мышления я научился на своем опыте, а его противоположность видел в жизнях других:

во время моего пребывания в реабилитационной клинике я сталкивался со многими людьми, которые не могли оставить травмирующие события в прошлом. Эти пациенты по сей день носят свои горести с собой как тяжелый рюкзак и живут в своего рода постоянном кризисном режиме.

Конечно, я не считаю, что имею право выступать в качестве психолога или психотерапевта. Но верю, что мой опыт может дать пищу для размышлений другим людям. Особенно тем, у кого жизнь, как и у меня самого, буквально выбила почву из-под ног. Я хочу показать, что можно вернуться к счастливой жизни. Что на самом деле для этого нужно просто активно взаимодействовать со своими обстоятельствами и быть открытыми для «более мягких» тем, таких как внимательность и саморефлексия. И я хочу показать, что каждый человек это может без предварительной подготовки или посещения дорогостоящих семинаров. Мы постоянно носим с собой инструмент, необходимый для улучшения своей жизни — наше сознание.

Таким образом, из примерно 60 000 мыслей, которые наш мозг производит ежедневно, только 3% на самом деле положительные. Большая часть наших мыслей носит бессознательный и довольно нейтральный характер. Они вращаются вокруг вещей, которые мы делаем наполовину автоматически, потому что в какой-то момент у нас появилась такая привычка. Обуться и завязать шнурки. Почистить зубы. Расчесать волосы. Включить кофеварку утром, когда мы все еще ходим по квартире сонные. Это тоже хорошо. Потому что, если бы нам приходилось ежедневно активно думать обо всем этом, мы были бы постоянно истощены и вряд ли способны на что-то еще.

В то же время в этом есть и скрытая опасность. Мы оцениваем нашу реальность — то, что мы воспринимаем как реальность, — основываясь на шаблонах мышления, приобретенных в течение жизни. Можно сказать, что наши мысли создают нашу реальность. Но если они возникают неосознанно, мы иногда «страдаем» от столкновения с обстоятельствами, которые воспринимаем как «неизменные», хотя на самом деле они довольно гибкие.

Я не говорю, что вы просто должны представить себе плохую ситуацию в хорошем свете. Но абсолютно убежден, что вы действительно можете извлечь что-то позитивное из любого испытания. Жизнь, конечно, состоит не только из солнечного света и позитива. Бывают моменты, которые нужно просто пережить. Но то, как мы думаем о них, очень сильно влияет на наше к ним отношение. Можно сделать глубокий вдох, покончить с проблемой и довольно быстро начать снова наслаждаться солнцем. Или воспринять ее как несправедливое, непосильное бремя, против которого мы внутренне восстаем всеми фибрами. И тем самым заметно усложняем себе жизнь.

Я сознательно не говорю о вопросах жизни и смерти. Вы не можете думать об этом как-то иначе. Тяжелую депрессию или душевную травму от ужасного опыта нельзя легко заменить на более приятные воспоминания.

И все же именно такие ситуации способны показать нам настоящую силу мыслей. Депрессия и травма – не физические заболевания и дефекты, от которых люди должны страдать всю

жизнь. Последние исследования показывают, что подходы, основанные на позитивных моделях мышления, дают лучшие и более длительные результаты, чем препараты.

Сила осознанности и позитивного мышления уже неоднократно подтверждалась долгосрочными исследованиями. А недавно было доказано, что негативные мысли могут отрицательно сказаться на физических процессах, а также на течении болезней без каких-либо видимых причин для этого.

Особенно интересное явление в этой связи — так называемый эффект плацебо против ноцебо. В следующих главах я подробно расскажу об этом, но одно следует сказать заранее: существует множество примеров, подтвержденных исследованиями, когда участники клинических испытаний были госпитализированы с серьезными симптомами, потому что считали, что побочные эффекты лекарства проявятся у них особенно сильно. Вот только эти участники входили в контрольную группу, получавшую сладкие конфеты без активных ингредиентов. Упомянутые симптомы даже представляли