



ЛУЧШИЙ
МИРОВОЙ
● ПЫТ


PHILIPPA PERRY

HOW TO STAY SANE

ФИЛИППА ПЕРРИ

КАК НЕ СОЙТИ С УМА

НАВЕСТИ ПОРЯДОК В МЫСЛЯХ И ЧУВСТВАХ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.3
П27

How to Stay Sane
PHILIPPA PERRY

First published 2012 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited

Перри, Филиппа.

П27 Как не сойти с ума : навести порядок в мыслях и чувствах / Филиппа Перри ; [перевод с английского Ю. Кривцовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 176 с. — (Лучший мировой опыт).

ISBN 978-5-04-103235-7

Нет простого набора инструкций о том, как оставаться в здравом уме, но если вы хотите обойти эмоциональные трудности и стать чуть счастливее, психотерапевт Филиппа Перри поможет разобраться в себе.

УДК 159.9
ББК 88.3

Copyright © The School of Life 2012
© Перевод. Ю.Кривцова, 2019
ISBN 978-5-04-103235-7 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ГЛАВА 1. САМОРЕФЛЕКСИЯ.....	22
ГЛАВА 2. ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ.....	42
ГЛАВА 3. ХОРОШИЙ СТРЕСС И ОБУЧЕНИЕ.....	78
ГЛАВА 4. УСТАНОВКИ.....	98
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	134
УПРАЖНЕНИЯ.....	136
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.....	166
БЛАГОДАРНОСТИ.....	168
ОБ АВТОРЕ.....	169
ГЛОССАРИЙ.....	170

ВВЕДЕНИЕ

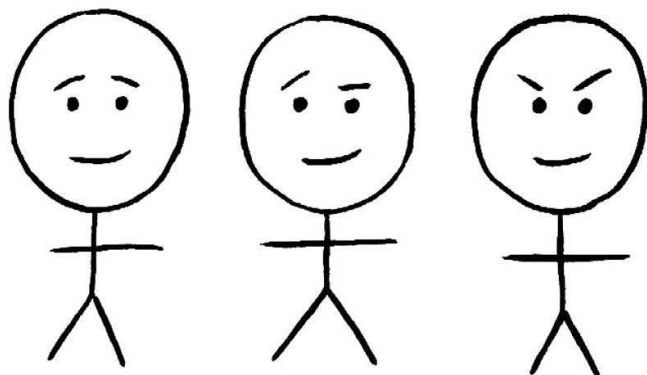
В «*Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам*» («*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*»), настольной книге практически всех психиатров и многих психотерапевтов, которую они используют для определения типов и оттенков безумства, можно найти многочисленные 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

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).

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 же время мало кому удается 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 изме-

Я ВМЕНЯЕМЫЙ, ТЫ ЭКСЦЕНТРИЧНЫЙ, ОН СУМАСШЕДШИЙ.



нить 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 отдельными.

Первая из этих структур — ствол мозга, также известный как мозг рептилии. С самого рождения человека он несет ответственность за все его рефлексы и рефлективные 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.

Платон называл душу колесницей, запряженной двумя конями. Извозчик — это Разум, один конь — Дух, второй — Влечение.

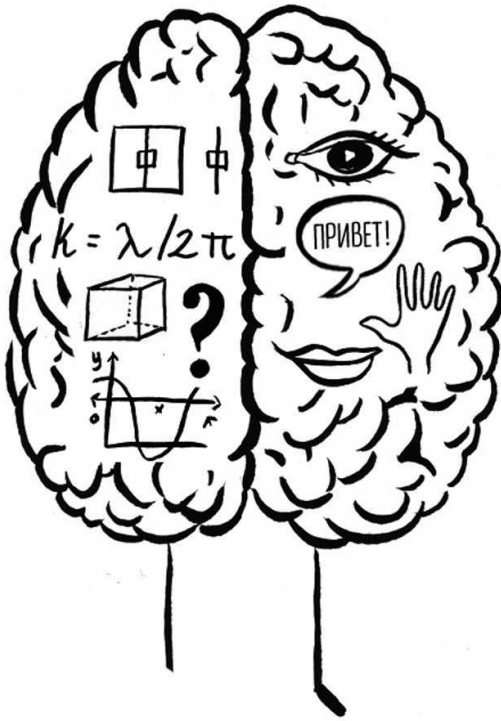
Две другие структуры мозга — это мозг млекопитающего, или правый, и мозг неомлекопитающего, или левый¹. Они развиваются в течение всей жизни человека, однако самый активный рост обеих этих структур происходит в первые пять лет.

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,

¹ Здесь, по всей видимости, автор имеет в виду правое и левое полушария (*прим. ред.*).



умеет ли мы доверять, насколько комфортно себя чувствуем с другими людьми, быстро или медленно мы успокаиваемся — 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 Лиле»*: «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 укрепляются 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 эмо-