



ФЕЙТ ДЖ. ХАРПЕР

ЭТО ВСЕ МОЗГ!

Как избавиться от тревожности,
депрессии и гнева



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 616.8
ББК 56.14
X21

Faith Harper

UN*UCK YOUR BRAIN: GETTING OVER
ANXIETY, DEPRESSION, ANGER, FREAK-OUTS,
AND TRIGGERS WITH SCIENCE

© Faith Harper, 2017

First published by Microcosm Publishing

Харпер, Фейт Дж.

X21

Это все мозг! Как избавиться от тревожности, депрессии и гнева / Фейт Дж. Харпер ; [перевод с английского Е. Л. Продай]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни).

ISBN 978-5-04-205762-5

Панические атаки, тревога, депрессия — ментальные проблемы ежедневно портят жизнь миллионам людей по всему миру. Если ваш мозг перестал справляться с постоянным стрессом, плохими новостями и последствиями нездорового образа жизни, то ему и вам срочно требуется помощь! Доктор Фейт Харпер, практикующий психолог и спикер TEDx, в своей книге рассказывает, какие практики для выздоровления реально работают и как выбрать из них подходящие именно вам, чтобы обрести спокойствие и подружиться наконец со своей головой.

УДК 616.8
ББК 56.14

© Продай Е. Л., перевод
на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-205762-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Для кого эта книга?	14
Что вы найдете в этой книге?	15

Часть I. ВАШ ТРАВМИРОВАННЫЙ МОЗГ

Глава 1. ПОЧЕМУ ВАМ СНОСИТ КРЫШУ?	23
Почему в моей голове такой хаос?	24
Мозг 101	28
Гребаное миндалевидное тело	30
Бей, беги или стой!	
Это ваш ствол мозговой!	33
Смять все в комок? Наши мозги рассказывают нам истории	36
Да, вы можете выдрессировать свой мозг ...	39
Заявляю вам официально: вы не свихнулись. Слово врача	41
Глава 2. КАК ТРАВМА МЕНЯЕТ МОЗГ?	48
О'кей, дамочка! Что вы имеете в виду под словом «травма»?	48
Как мозг справляется с травмами	51
Как травма проявляется в повседневности ...	58

Ну хорошо, пусть у меня не травма, но с моим гребаным мозгом все еще что-то не в порядке. Что со мной?	65
Что, если я люблю того, у кого серьезная психотравма?	67
Глава 3. ПОПРАВЬ МОЗГИ	71
Это чудное искусство не париться	72
Немедленно отключайтесь от травмирующих переживаний	78
Не парьтесь о том, что предстоит	80
Глава 4. ИДЕМ НА ПОПРАВКУ: ДРЕССИРУЕМ МОЗГ	86
Основа для улучшений	86
Перво-наперво: безопасность	90
Техники «заземления»	94
Ментальное «заземление»	95
Физическое «заземление»	97
Успокаивающее «заземление»	99
Как помочь с «заземлением»	100
Медитация осознанности	101
Молитва	105
Музыка	106
Упражнения на самосострадание	108
Мантры, позитивное мышление	110
Физические упражнения	111
Вытащите себя на улицу	112
Когда вы будете готовы. Вспоминание и оплакивание	113
Ведение дневника	114

Рассказывание своей истории	115
Рефрейминг вашей истории	117
Возвращение назад: восстановление связей ...	118
Используйте свою историю для обретения смысла	119
Обретение прощения	120
Выстраиваем границы	122
Глава 5. ПОЛУЧЕНИЕ (ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ) ПОМОЩИ: ВАРИАНТЫ	124
Традиционная разговорная терапия	126
Аллопатические лекарства	127
Натуропатические лекарства (БАДы)	132
Иные дополнительные методы терапии ...	134
Точечный массаж / иглоукалывание	134
Массаж	135
Хиропрактика	136
Исцеление энергией (рейки, рефлексотерапия)	137
Биологическая обратная связь / нейрофидбэк / лечение альфа-ритмами ...	139
Изменения в питании	140
Поддержка равных равными	143
Естественная поддержка	144
Выбор правильного специалиста	145
 Часть II. ТВОЙ МОЗГ В ДЕЙСТВИИ 	
Глава 6. ТРЕВОЖНОСТЬ	153
Симптомы тревоги	155
Соматические симптомы	156

Тревога звучит как стресс	160
Так откуда же берется эта чертова тревога? . . .	161
Учим себя быть оптимистами	163
Глава 7. ГНЕВ	170
Культура гнева	171
Что такое гнев?	174
Гнев — вторичная эмоция	177
Глава 8. ЗАВИСИМОСТЬ	183
Откуда берутся зависимости	186
Как мы исцеляемся	188
Лечение воздержанием	189
Снижение ущерба	191
Избавься от зависимости	194
Глава 9. ДЕПРЕССИЯ	203
Ну и как же нам прийти в себя?	
Что теперь?	207
Глава 10. ПОЧЕМУ ВАЖНО УВАЖАТЬ СВОЕ ГОРЕ	212
Что такое горе?	215
Банальщина, которая не помогает	217
Закключение. НОВАЯ НОРМА	225
Благодарности	227
Рекомендовано к прочтению	230
Источники	236
Заставьте свой мозг работать на вас, а не против вас	250

ВВЕДЕНИЕ

Как наши мозги забиваются всякой дрянью? Давайте посмотрим. Гнев, депрессия, тревога, стресс, скорбь, психотропы, истеричное поведение, бессмысленные и беспощадные отношения.

Или как кто-то однажды сказал: «Да это же просто типичный вторник».

На самом деле многое из того, что мы привыкли называть психическими расстройствами, — это результат сбоев химических процессов в нашем мозге. Сбоев, которые возникают из-за разного рода стрессовых ситуаций и травмирующих событий, которые мы переживаем.

Во всем, что касается нашей реакции на происходящее, мы привыкли винить наши бедные гены. Однако последние исследования показывают, что лишь от 2 до 5% диагнозов связаны с одним-единственным дефектным геном. Таким образом, причиной вышеописанных проблем, вероятнее всего, является то, что нас окружает, и то, как мы взаимодействуем с миром.

Все это — гнев, депрессия и прочее — не более чем адаптационные стратегии. Если вы не верите

тому, что я уже сказала, то, надеюсь, хоть в это вы поверите: ваши переживания совершенно нормальны. Люди запрограммированы на защиту и выживание. И это именно то, чем занимается наш мозг, когда он не в адеквате.

Наше поведение — это реакция на всю ту жесть, с которой нам приходится сталкиваться изо дня в день. Наши мозги реагируют не только на серьезные и значительные события, травмирующие нас и меняющие нашу жизнь, но и на токсичность в повседневном общении, на то, как люди давят на наши болевые точки, как нарушают наши личные границы и как они совершенно не считаются с нашей потребностью в безопасности.

Гремучая смесь всех этих компонентов в итоге порождает порочный круг: мы *растеряны* и неадекватны потому, что мы растеряны и неадекватны. Мы чувствуем себя слабыми или сломленными. Будто внутри что-то надорвалось. И это состояние, из-за которого мы чувствуем себя самыми беспомощными в мире. А коль скоро нечто в нас надорвалось, значит, уже ничего не исправить. Так зачем тогда барахтаться и пытаться это преодолеть?

Но что, если все-таки постараться понять, откуда берутся все эти мысли и состояния? Понять, как та дрянь, которая заполонила, там оказалась? Что, если разобраться в этом окажется не так-то сложно? А значит, все еще можно исправить.

Это важно, черт возьми! Ведь у нас гораздо больше шансов прийти в себя, если мы знаем, почему у нас возникла определенная проблема, а не просто разбираемся в симптомах. Если мы пытаемся избавиться, скажем, от стресса, тревоги или депрессии, не углубляясь в причины, то мы не делаем все возможное, чтобы на самом деле добиться улучшений.

Вот, например, если у вас возникла сыпь (понимаю, грубоватая аналогия), то вы можете вылечить ее. Однако без понимания того, на что ваш организм так отреагировал, вы, вероятнее всего, столкнетесь с данной проблемой вновь.

То же самое с мозгом: если вы разберетесь в том, почему вы поступаете так, а не иначе, то дело пойдет значительно легче. И не нужно здесь все усложнять. Чем проще, тем лучше.

Я психотерапевт, лицензированный консультант в области сексологии, коучинга и диетологии. А также председатель попечительского совета психиатров и веду занятия по всему штату. И я знаю толк в травмах и работаю с ними в комплексе со всеми их причинами и последствиями на основе подобного опыта. Из этого вытекают два пункта:

- 1) меня активно избегают на разного рода вечеринках;

- 2) мои клиенты приходят в норму быстрее и эффективнее, чем клиенты моих коллег, которые подобный метод не практикуют.

Здесь я не пою себе дифирамбы. Дело в том, что мои клиенты *сами* делают всю грязную работу. Я же просто тренер. Я, так сказать, поднимаю плакат с надписью «Беги, Форрест!» в нужной и правильной конечной точке пути.

Я работаю в психиатрии уже достаточно долго, чтобы у вас был повод назвать меня старой. Однако я должна сказать, что мое нынешнее понимание психотравмы как явления достаточно новое. Несколько лет назад я работала над программой, которая позволила запустить первые в городе группы по работе с психическими травмами. В результате я увидела, что проработка проблем через их историю, а не через ярлыки, которые мы на них вешаем (депрессия, тревога, зависимость и т. п.), действительно помогает людям преодолеть проблему. Параллельно я практиковала еще несколько методик проработки травм и помогала нескольким организациям внедрить в их работу подход травматической осведомленности.

В настоящее время я веду частную практику и сосредоточилась на проблемах взаимоотношений и близости. И как вы думаете, что имеет опре-

деляющее значение? История травм. Ее уродливая голова торчит повсюду. И я обнаружила, что, когда я объясняю своим клиентам все, что с ними происходит, простым человеческим языком, они говорят: «Черт возьми, это правда». Эта книга возникла благодаря тому, что никому другому не довелось собрать все это вместе в таком простом и практичном виде. И я действительно вижу то, как понимание сути этой чертовщины помогает людям осознать, что с ними происходит, и начать жить лучше.

Мне как психотерапевту не следовало бы этого говорить, но я считаю, что не всем пациентам нужна терапия. Я надеюсь, что всякий человек пытается посылно улучшить свою жизнь, однако каждый из нас должен найти для себя тот путь, который позволит обрести желаемое. Кто-то медитирует, кто-то занимается спортом, у кого-то есть коуч, кто-то посещает психотерапевта. У кого-то нечто совершенно иное. И это все по-своему хорошо.

Потому что... каждый делает себя сам. И вне зависимости от того, к чему это приведет, я убеждена, что дело пойдет быстрее и легче, если вы разберетесь в причинах. Ведь наша конечная цель — изменить положение вещей к лучшему, каким бы оно ни было.

Для кого эта книга?

Она для людей, которые все время задают вопрос: «Но почему?» Для тех, кто, будучи ребенком, раздражал окружающих взрослых, интересуясь тем, как устроен мир, и пытаюсь понять свое в нем место. Ведь «Почему?» — это очень важный вопрос. Потому что ответ на него дает всю необходимую информацию.

Эта книга для тех, кто до дрожи ненавидит, когда другие говорят им, что делать. Кому нужны знания, нужны инструменты, чтобы самостоятельно понять, что им делать и куда двигаться. Вы можете сами разобраться во всем этом или прибегнуть к помощи какого-нибудь звездного психотерапевта, дабы он вас направлял. Но, как бы то ни было, вы понимаете, что сами несете ответственность за свою гребаную жизнь и за все, что в ней происходит.

Эта книга для тех, кто чертовски устал слушать или думать о том, что они просто чокнутые. Или тупые. Или ленивые. Или принимают все слишком близко к сердцу. Или что им нужно «прийти в себя» наконец. Для тех, кто устал чувствовать себя паршиво, но еще больше устал от тех, кто думает, что вам просто нравится чувствовать себя подобным образом. Будто кто-то может сознательно выбирать страдание. Они полагают,

что вы просто отказываетесь выходить из этого состояния. Как будто вы хотите быть несчастными. Конечно, черт побери, не хотите. Но вы застряли. И у вас ни одной светлой мысли о том, почему это так.

Итак, эта книга о том, почему вы несчастны и что вы можете с этим поделать.

Что вы найдете в этой книге?

Вы, наверное, думаете: *«Ну хорошо, вот тут у нас такая классная леди-доктор со своей книжкой. Но как эта книжка может мне помочь? Что в ней такого особенного, и чем она лучше тех одиннадцати миллиардов книг по саморазвитию и самопомощи, которые уже не умещаются в моем книжном шкафу? Какого черта я должен вам верить?»*

Слово. Именно так. Мои полки тоже под завязку. Наверное, я прочитала почти все, что прочитали вы.

Но эта книга другая. Серьезно.

Во-первых, я собираюсь преподнести вам немного науки. Не той сложной, сухой и скучной науки, от которой клонит в сон, но той, от которой хочется воскликнуть: «Черт побери, вот это да! Но почему никто не объяснял мне этого раньше именно так?» Знаете, я на практике поня-