





ФЕЙТ ДЖ. ХАРПЕР

практикующий психолог, спикер TEDx

# НЕ ЛЮБИ СЕБЕ МОЗГИ!

мощные практики для избавления  
от тревожности, депрессии и гнева

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 616.8  
ББК 56.14  
Х21

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 Не люби себе мозги! Мощные практики для избавления от тревожности, депрессии и гнева / Фейт Дж. Харпер ; [перевод с английского Е. Л. Продай]. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с.

ISBN 978-5-04-161792-9

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, 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

ISBN 978-5-04-161792-9 © Продай Е.Л., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....7

## ЧАСТЬ I

<b>ВАШ ТРАВМИРОВАННЫЙ МОЗГ</b> .....	21
1. Почему вам сносит крышу? .....	23
2. Как травма меняет мозг? .....	48
3. Поправь мозги.....	72
4. Идем на поправку: дрессируем мозг .....	88
5. Получение (профессиональной) помощи: варианты .....	127

## ЧАСТЬ II

<b>ТВОЙ МОЗГ В ДЕЙСТВИИ</b> .....	151
6. Тревожность.....	157
7. Гнев.....	174
8. Зависимость .....	188
9. Депрессия.....	209
10. Почему важно уважать свое горе .....	218
Заключение. Новая норма .....	231
Благодарности.....	233
Рекомендовано к прочтению.....	236
Источники.....	240
Заставьте свой мозг работать на вас, а не против вас.....	251



# 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,

## Введение

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 жуть, 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:

## Введение

- 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 бли-

зости. И как вы думаете, что имеет определяющее 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 по-сильно 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 разобратся 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 поняла, что не требуется две-

## Введение

надцати лет учебы в колледже и двухсот тысяч долларов студенческого кредита, чтобы разобраться во всем этом великолепии. В общем и целом я могу объяснить вам, что происходит с вашими мозгами на самом деле, за пять-десять минут (или на сопоставимом количестве страниц — тут по ситуации, как говорится).

Во-вторых, я не собираюсь заливать вам в уши всю эту научную шнягу про мозг, чтобы потом сказать: «Да, фигово тебе, парень» — и свалить. Я собираюсь пройти вместе с вами через множество ситуаций и дать вам действительно полезные и выполнимые советы для улучшения положения дел.

Не каждый может позволить себе жить по принципу «ешь, молись, люби». Большинству из нас приходится ежедневно вставать с кровати и иметь дело с реальностью, пытаюсь понять, нащупать пути к лучшей жизни. Но, вообще говоря, если вы нашли этот путь и вам неплохо живется, это еще не значит, что вам больше не придется «стирать свое грязное белье». Так что да, мы с вами собираемся делать это своими руками, как рок-звезды. Потому что знаете что? Ситуация не безнадежна. Вы не безнадежны. *Улучшения случаются.* И если бы вы были моим клиентом, мы бы с вами вместе боролись с вашими демонами, пытаюсь

подчинить их себе. И это следующая классная вещь. И да, это работает.

В-третьих. Я расскажу о различных способах лечения и проработки проблем. Я не против медикаментозной терапии и западного подхода, но... Я уверена в том, что они занимают свою нишу, не более. Холистический подход означает, что работа ведется со всем человеком, со всеми его чертовыми недостатками и загонами. И здесь нам предстоит создать индивидуальный план. В моем случае это здоровое питание, периодические занятия спортом, прием биодобавок, акупунктура, медитация, массаж и педикюр. И я готова сцепиться с кем угодно, отстаивая свою убежденность в терапевтическом эффекте педикюра! У моего сына, например, в числе подобных практик футбол, тяжелая атлетика, медитация, высокоорганизованная образовательная среда в школе, а также сочетание употребления растительных биодобавок и западной фармакологии. Педикюра, как ни странно, в его списке нет. Так что у нас у всех есть свои уникальные потребности. Таким образом, я предложу вам множество разных вариантов, о которых вы, возможно, даже не слышали, чтобы помочь вам разработать ваш собственный комплекс исцеляющих практик. На протяжении всей