



Бас Каст

КОМПАС МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

10 ПРОВЕРЕННЫХ СПОСОБОВ
УКРЕПИТЬ ПСИХИКУ И ИЗМЕНИТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ

УДК 613
ББК 51.204
К28

Original title:
KOMPASS FÜR DIE SEELE,
by Bas Kast

© 2023 by C. Bertelsmann Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
München, Germany.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
dadedi1 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Каст, Бас.

К28 Компас ментального здоровья. 10 проверенных способов укрепить психику и изменить свою жизнь / Бас Каст ; [перевод с немецкого А. А. Сибуль]. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. : ил. — (Революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия).

ISBN 978-5-04-190804-1

Бывают такие дни или периоды в жизни, когда нам все надоедает. Кто знает, возможно, именно потому вы и взялись за эту книгу, что чувствуете полную потерю энергии, упадок сил и подавленность и не понимаете, как выбраться из этого состояния. Даже тогда, когда кажется, что выхода нет, остаются средства и способы улучшить свое настроение, укрепить душу, вдохнуть в нее новую силу, новую жизнь. Что это за средства? Как раз об этом и рассказывает эта книга. В ней Бас Каст еще раз берется за ниточки «Компаса питания» и расширяет подход, чтобы самому взять свое здоровье в руки, от тела до психики, которые так или иначе, что будет видно на дальнейших страницах, являются двумя сторонами одной медали.

Однако не нужно «опускаться на дно», чтобы получить пользу от знаний из книги. Возможно, вы просто хотите лучше понять повседневный стресс или свои эмоции в целом и взять их под контроль. Может, в вашем случае речь идет просто о большей уравновешенности, оживленности и жизнерадостности. В таком случае книга также предложит полезные подсказки.

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-190804-1 © Сибуль А.А., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Благодарю доктора Сину Бартфельд, профессора цитологии из Берлинского технического университета, а также доктора Кристиана Кейсерса, профессора, изучающего мозг в Институте нейронаук в Амстердаме, за критический обзор этой рукописи и ценные содержательные предложения.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. ЧТО ДЕЛАЕТ ДУШУ СИЛЬНОЙ И ВЫНОСЛИВОЙ?	11
--	----

ТЕЛО И РАЗУМ

Глава 1. ПИТАНИЕ. ДЕПРЕССИЯ	21
Питание для души	21
Средиземноморская диета в качестве антидепрессанта	28
ИНТЕРЛЮДИЯ	36
Депрессия и мозг	36
Когда мысли и чувства застывают	36
Глава 2. ПИТАНИЕ. ВОСПАЛЕНИЕ	42
Компоненты противовоспалительного питания	42
Омега-3, шафран и куркумин	45
Вредное воспаление? Иногда в этом виноват стресс	55
Глава 3. ДВИЖЕНИЕ	59
Спорт — лучшее лекарство от стресса	59
Тренируйте выносливость	59
Тот, кто двигается, лучше управляет своими чувствами	62
Не мечтайте о том, чтобы проблем было меньше, мечтайте о том, чтобы способностей было больше	64
Вступаем в контакт с вашей природой, которой уже миллионы лет	67
Теннис бросает вызов гиппокампу	70

Глава 4. ГОЛОДАНИЕ, ХОЛОДНЫЙ ДУШ И САУНА	74
Гормезис, или то, что меня не убивает, делает меня сильнее.	74
Фактор стресса № 1: голодание	75
Фактор стресса № 2: холодный душ	77
Фактор стресса № 3: сауна	79
Глава 5. ВСТРЕЧА С ПРИРОДОЙ	82
Действующее вещество под названием «лес»	82
Природа исцеляет и делает нас менее агрессивными.	86
Прогулка на природе помогает не углубляться в размышления	88
Под звездным небом наше эго слабеет	91
Является ли синдром дефицита внимания синдромом дефицита природы?	95
Глава 6. СОН И СНОВИДЕНИЯ.	101
Психотерапия ночью	101
От Coldplay до аромата любви: советы для хорошего сна	105
ИНТЕРЛЮДИЯ	111
Музыка	111
«Купание в лесу» для ушей	111

ПСИХИКА

Глава 7. МЕДИТАЦИЯ. ЭТАП ПЕРВЫЙ	117
Как освободить свой дух	117
Выполняем упражнение: фокусируем внимание.	118
Два разных пути к хорошему самочувствию	119
«Блуждающий дух — несчастливый дух»	121
Лучше получить удар током, чем оставаться со своими мыслями наедине	124
Откуда возникают голоса в нашей голове?	127

<i>Медитация может «освободить» нас от внутренних голосов</i>	130
<i>От Эго до Сознания</i>	133
Глава 8. МЕДИТАЦИЯ. ЭТАП ВТОРОЙ	139
Чувствуем и воспринимаем себя	139
<i>Непосредственная связь с собственным телом</i>	141
<i>Боль = боль + страдания</i>	147
<i>Медитация как терапевтическая конфронтация с жизнью</i>	152
Глава 9. ФИЛОСОФИЯ	156
Искусство жизни согласно стоикам.	156
<i>Жизненный совет стоиков № 1: сосредоточься на том, что в твоих силах сделать</i>	158
<i>Жизненный совет стоиков № 2: учись превосходить несчастье</i>	160
ИНТЕРЛЮДИЯ	165
Отношения между людьми	165
<i>Бариста, мобильный телефон и почему наша психика расцветает в обществе</i>	165
Глава 10. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИСКАЖЕНИЯ	171
Мы интерпретируем мир и самих себя на основании собственного опыта.	171
<i>Неосознанные предположения определяют, как мы видим мир</i>	174
<i>Душевные травмы</i>	175
<i>Полноценный центр отдыха для тела, разума и души</i>	179
ПОДВОДИМ ИТОГИ.	181
Десять способов укрепить душу.	181
1. Питание	181
2. Движение	181
3. Гормезис	182
4. Общение с природой	182
5. Сон и сны	183

ОГЛАВЛЕНИЕ

6. <i>Свет</i>	184
7. <i>Медитация</i>	184
8. <i>Стоическое искусство жизни</i>	185
9. <i>Сделай первый шаг</i>	186
10. <i>Социальные связи</i>	186
Библиография	188
Алфавитный указатель	199

Введение

ЧТО ДЕЛАЕТ ДУШУ СИЛЬНОЙ И ВЫНОСЛИВОЙ?

*Самой холодной зимой я узнал,
что внутри меня непобедимое лето.*

АЛЬБЕР КАМЮ

Несколько лет назад я столкнулся с тем, что сначала поставило меня в тупик и даже вызвало отчаяние. Но затем это же мотивировало меня на проведение долгих исследований и в итоге изменило меня так, как я и представить себе не мог.

Все началось с душевного падения, которому, как ни странно, предшествовал душевный подъем.



В 2018 году я опубликовал книгу «Компас питания»¹, и она имела, как говорится, удивительный успех.

Ее раскупили за весьма короткое время, и вскоре потребовалось печатать следующий тираж. На тот момент книгу купили более 1 миллиона человек. Не только пресса приняла

¹ Каст Бас. Компас питания. Важные выводы о питании, касающиеся каждого из нас / пер. с немецкого. Москва: Бомбора, 2023. — 288 с.

ее положительно, но и читатели, от которых я получил тысячи электронных писем. Они нередко удивленно рассказывали о том, как эта книга изменила их жизни. Такой резонанс по сей день снова и снова наполняет меня радостью и благодарностью.

До той поры я был в целом неизвестным автором, которому приходилось постоянно беспокоиться, заключит ли он следующий контракт на книгу или нет. Я часто переживал из-за денег и своего будущего. Но теперь все изменилось. В течение нескольких месяцев я, в то время сорокалетний отец семейства, внезапно добился того, о чем мечтают многие авторы и к чему стремился и я сам: внезапно обрел определенную популярность и начал получать много предложений на издание книги.

Почему же я это рассказываю? Потому что для меня это очень важное обстоятельство, повлиявшее на возникновение и выбор темы новой книги: в то время я добился цели своих мечтаний и должен был чувствовать себя счастливым, даже слишком счастливым, и таковым я и был.

По крайней мере, в течение нескольких недель.

Затем произошло нечто странное. Счастье растворилось в воздухе. Посреди всего этого успеха я чувствовал себя подавленным.

Я замкнулся в себе. В какой-то момент перестал давать интервью и отвечал на письма все реже и все с меньшим энтузиазмом, все начало казаться таким бессмысленным! После многих лет стараний я наконец исполнил свою мечту, но при этом не обрел счастья. Наоборот, чувствовал себя опустошенным.

Иногда я был настолько подавлен, что спрашивал себя, что со мной не так и не идет ли речь о самой настоящей депрессии (только вот почему?). Сегодня я бы описал свое состояние в то время как потерю иллюзий и, как ни странно, разочарование. Разочарование по какому поводу? Для меня это оставалось загадкой, да я сам был для себя загадкой, и моя

очевидная неблагодарность заставляла меня чувствовать себя еще хуже...

Такое никому не пожелаешь, но кто от этого полностью защищен? Просто бывают такие дни или периоды в жизни, когда нам все надоедает. Думаю, что и вам, дорогие читатели и читательницы, это чувство не чуждо.



Кто знает, возможно, именно потому вы и взяли за данную книгу, что чувствуете полную потерю энергии, упадок сил и подавленность и не понимаете, как выбраться из этого состояния.

В таком случае могу вас заверить: даже тогда, когда кажется, что выхода нет, остаются средства и способы улучшить свое настроение, укрепить душу, вдохнуть в нее новую силу, новую жизнь. Что это за средства? Как раз об этом и рассказывает данная книга. В ней я еще раз берусь за ниточки «Компаса питания» и расширяю подход, чтобы самому взять свое здоровье в свои руки, от тела до психики, которые так или иначе — это будет видно на дальнейших страницах — являются двумя сторонами одной медали.

Однако не нужно «опускаться на дно», чтобы получить пользу от знаний из книги. Возможно, вы просто хотите лучше понять повседневный стресс или свои эмоции в целом и взять их под контроль. Может, в вашем случае речь идет просто о большей уравновешенности, оживленности и жизнерадостности. В таком случае книга также предложит полезные подсказки.

Откуда вообще появляются эти перепады настроения? Как правило, существует конкретное «внешнее» или в любом случае четко определяемое обстоятельство, которое к этому приводит, например нехватка времени и стресс, перегруженность работой, финансовые или связанные со здоровьем проблемы, сложные отношения и так далее. В последнее время

положение в мире также не способствует развитию чувства уверенности.

Но тут можно поговорить и о других факторах, более элементарных. Наш нынешний образ жизни стал настолько неестественным, что наша биохимия роковым образом вышла из состояния баланса. Фастфуд, нехватка движения и сна, недостаточное количество солнечного света, социальная изоляция — все это и не только может, например, хотя мы этого и не заметим, привести к вредоносным воспалительным процессам в организме, которые перебрасываются на мозг и на базовом физиологическом уровне влияют на настроение.

Помимо этих внешних и биохимических факторов, причины могут быть более незаметными и быть заложены в нашей психике, например, в установках, которые мы неосознанно придумываем о самих себе: «я недостаточно хорош» или «мне все всегда должно удаваться, иначе я бесполезен». Что, если такие глубоко засевшие в нас убеждения окрашивают в черный цвет наше отношение к жизни? Что же в таком случае можно предпринять?

Как понимаю теперь, особую роль в моем случае сыграло определенное стремление к счастью, которое в момент осуществления мечты оказалось обманчивой иллюзией. Это представление о счастье звучало примерно так: ты будешь доволен, когда достигнешь X. Не сейчас, нет, а когда добьешься успеха в работе, вот тогда и будешь счастлив. Если найдешь великую любовь, то и тогда тоже появится великое чувство счастья.

Этот X может быть и вполне конкретным: внутреннее спокойствие мы сможем обрести лишь в будущем, когда удастся выровнять дефицит души. В «сегодня и сейчас» нам не хватает определенного ингредиента, чтобы можно было расслабленно откинуться назад и насладиться настоящим. Нашему внутреннему миру чего-то не хватает, и мы пытаемся это компенсировать за счет внешнего мира. Отсюда и постоянное беспокойство.

Я находился в ловушке заблуждений, сам себя обманывал, и, даже достигнув того, что, как в течение долгого времени полагал, сделает меня счастливым, я жил в иллюзии и чувствовал себя потерянным. Особенно потому, что сначала не видел альтернатив: где, если не в этой вечной охоте «если, то», найти желанное спокойствие души? Существует ли вообще длительное эмоциональное благополучие? И если да, то как его реализовать? Что необходимо для внутреннего баланса? Что укрепляет психику и делает ее выносливой?

Удерживая в голове названные вопросы, которые сперва, скорее, бессознательно беспокоили меня, я начал работать над данной книгой, хотя прошли целые месяцы, прежде чем я написал хотя бы одно предложение на бумаге. Сначала пришлось долго бродить в поисках ответов.

Я исследовал самые различные сферы. Погружался в духовные миры, изучал, что подразумевает связь питания и ментального здоровья. Разбирался, как физическое движение, прогулки на природе или жар и холод влияют на психику и могут сделать человека более устойчивым. Как можно вооружиться против стресса? Что помогает при хронической усталости, депрессивном настроении и страхе?

Я прочитал о том, что именно стоики в древней Греции и Риме, такие как Сенека, Эпиктет и Марк Аврелий, рекомендовали для достижения душевного спокойствия. Скачивал для себя приложения по медитации и посещал курсы интенсивной медитации. Если вкратце, то пытался узнать все о том, какие компоненты необходимы нашей психике, чтобы процветать и преодолевать жизненные трудности.



Как и во время исследований для написания книги «Компас питания», мой кабинет наполнился стопками научных работ.