

ОГЛАВЛЕНИЕ

Примечание автора	9
Вступительная статья	13
Предисловие	17
ГЛАВА 1. Тревога — это суперсила	31
ГЛАВА 2. Скрытые преимущества тупикового состояния	61
ГЛАВА 3. Миф о мотивации	86
ГЛАВА 4. Знание теневых аспектов	118
ГЛАВА 5. Наука общения	147
ГЛАВА 6. Прилипчивый мир дружеских связей и любовных романов	175
ГЛАВА 7. Эмоционально безграмотная семья	205
ГЛАВА 8. О важности доверия своим «инструментам»	236
ГЛАВА 9. Становимся эмоционально функционирующими взрослыми	273

ГЛАВА 10. Играем	305
Благодарности	325
Рекомендованная литература	329
Дополнительные источники	334

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если бы человеческий мозг был так прост, чтобы мы смогли бы его понять, мы были бы столь просты, что не смогли бы этого сделать.

— Эмерсон М. Пью

Конец рабочего дня. Работа завершена. Ваши дети, если они есть, уже спят. Обязательства выполнены. Вы давно собирались начать тренироваться по вечерам, и вот, наконец, выдался свободный вечер. Вам кажется, что *следует* пойти на пробежку, но в *действительности* вы сидите на диване и запоем смотрите любимый сериал.

Или, может быть, вы мечтали о новой работе. Вы уже обучились всему доступному на своей текущей должности, и настало время двигаться вперед. Жизнь в конце концов успокоилась, и вы чувствуете, вам *следует* приступить к поискам новой должности, однако в *действительности* вы продолжаете ходить на работу, которую переросли, больше не чувствуя никакой отдачи или источника энергии и смысла в ней.

Или, как вариант, вы застряли в токсичных отношениях. Зашли в тупик в теме еды или комплексах по поводу

собственного тела. Застряли в спирали «Я должен(а)» бесконечного порицания себя. Устали находиться под давлением семьи. В выключенном режиме, не в силах совершить прыжок от *понимания* того, как нужно действовать, к *реальным* действиям. А что насчет замечательной вишенки на торте — вашего стыда? Скорее всего, вы убеждены, что «проблема в вас».

Вы *не* ленивы. Вы *не* безумны¹. Вы не слабохарактерны, не глупы, не сломлены, не испорчены и не лишены силы воли. И безотносительно к тому, что внушает вам ваш придирчивый внутренний критик, у вас *нет* никаких проблем с мотивацией. За вашими отброшенными планами по заботе о себе, оставленными списками дел и отвергнутыми целями кроется что-то *еще*. Путь продвижения вперед проще, чем вы думаете.

Почему вы должны мне верить?

Несмотря на безупречно ладную жизнь на бумаге (как в рамке из красного дерева, висящей на стене), в реальности я была королевой тотального хаоса. Под словом «*тупик*» на Википедии вы можете найти мою старую фотографию — я выпускаю клубы дыма сигарет Marlboro с ментолом, упрямо игнорирую плесень (и мышей) в своей квартире в центре Лос-Анджелеса и опрашиваюсь от

¹ Слово «безумны» некорректно с биологической точки зрения. Наличие ментального заболевания или психических симптомов не делает кого-либо безумным. В данной книге вы встретите это слово в метафорическом употреблении с целью описания того, как ощущается ситуация, когда для сильных чувств/симптомов нет очевидного объяснения.

Вступление

очередных *разрушительных* отношений, панической атаки или депрессивного эпизода.

Я знаю, каково это — застрять.

После окончания Дьюкского университета я оставила свои интеллектуальные искания и задействовала внушительные способности к манипулированию, чтобы чахнуть на ненавистной работе в рекламной сфере. Моя жизнь была похожа скорее на *Кури*, *Плачь*, *Пей*, нежели на *Ешь*, *Молись*, *Люби*. Когда я больше не смогла выносить такой образ жизни с анорексией, викадином¹, сахаром, журналом *Us Weekly*, любовной зависимостью или отказами, то вступила в фундаменталистскую секту. Да, в секту.

Странные религиозные практики благополучно отвлекли меня от болезненных переживаний — они стали чем-то вроде жевательной игрушки для моего мозга. Подчинение не подлежащим обсуждению правилам и соблюдение строгой дисциплины создали иллюзию семьи и принадлежности. Моя высокочувствительная и крайне неустойчивая психика на время успокоилась, когда кто-то *другой* начал указывать мне, что делать и как думать. Потом секта исчерпала себя, и мне открылся дивный новый мир экстрасенсов, обрядов экзорцизма, медитации, йоги, интервального голодания, медикаментов. Я была хорошей девочкой, плохой девочкой, была самой собой, притворялась и перепробовала еще кучу всего.

Тем не менее черная полоса жизненного тупика не заканчивалась.

Первый проблеск надежды на изменение ситуации появился у меня во время занятий в группе поддержки. Как

¹ Обезболивающий наркотический препарат, вызывает привыкание. Запрещён на территории России. (*Прим. науч. ред.*)

то вечером один сочувствующий психолог положил руку мне на плечо, когда я лежала на полу и рыдала, пуская слюны и сопли, и прошептал на ухо: «Бритт, ты *не сумасшедшая*». Эта простая фраза открыла мне дорогу к изучению причин того, что мы делаем, длиной в десяток лет.

В же чем суть? У вашего тупика есть *основание* — и оно *не* в лени.

Ментальное здоровье *не* является ментальным процессом: ментальное здоровье — это *физический* процесс. Для многих из нас самые страшные симптомы представляют собой *не* психические отклонения — это *реакции тела*. Когда я узнала о телесных реакциях, изменилась траектория всей моей жизни. Симптомы пограничного расстройства личности, биполярного расстройства II типа, клинической депрессии и расстройств пищевого поведения практически испарились. Застарелые шаблоны тупиковости исчезли — и ушли в историю. Постепенно я вернулась к учебе и стала лицензированным психотерапевтом. Данная книга не решит чудесным образом ваших проблем с финансами, не изменит тела и не вылечит болезней, но она *точно* расскажет вам, как я выбралась из своего тупика — и как вы тоже можете это сделать.

Зачем читать именно эту книгу?

Скорее всего, на вашей прикроватной тумбочке уже лежит целая стопка книг. Попытки охватить кучу других научных фактов и принципов лишь перегрузят вашу и без того перегруженную психику. Я скомпоновала информацию из собственной книжной подборки, чтобы вы имели все необходимые сведения в одном источ-

Вступление

нике — получилось нечто вроде тезисного руководства по саморазвитию. На скоростном катере мы совершим экскурсию по взаимоотношениям, привычкам, мотивации, прокрастинации и подавленности. Так как бросить якорь и погрузиться в небытие может показаться увлекательным действием, данная книга даст вам ровно *столько информации*, сколько понадобится для движения вперед без зависания.

Каждая глава также включает задания, которые вы сможете выполнить за пять минут. Важное пояснение: все инструменты и техники подразумевают, что у вас достаточно пищи, вы находитесь в безопасном месте и имеете относительный доступ к ресурсам. Причин застрять в тупике существует ровно столько же, сколько людей живет на планете; и иногда человек заходит в тупик, потому что у него нет выбора. Пусковые механизмы и решения для тяжелых и стойких психических расстройств, системного расизма, социальной несправедливости, патриархального гнета, порочного круга бедности и серьезных травм остаются за рамками этой книги.

Как пользоваться книгой

Помните серию детских книг-игр *Choose Your Own Adventure*¹? Вместо того чтобы начать читать с первой страницы и закончить на последней, *вы* определяете, как будут разворачиваться события. Каждый раз, начиная читать,

¹ *Choose Your Own Adventure* («Выбери свое приключение») — серия детских книг-игр, в которых игрок выбирает действия, влияющие на дальнейшее развитие событий. (Прим. пер.)

План на все случаи жизни

вы проживали содержание книги по-новому. Стандартное чтение от начала и до конца никогда мне не нравилось, поэтому я продумала организовать книгу таким образом, чтобы вы могли усвоить ее части в любом порядке. Вы вольны выбрать один из трех путей, каждый из которых предлагает разные стратегии работы с изложенной информацией.

Путь 1. *«У меня нет времени»*

Необязательно читать эту книгу целиком. Выберите бросившуюся вам в глаза тему и листайте прямо до конца главы. Там вы найдете маркированный список выводов, короткий раздел с «можно» и «нельзя» и пятиминутные задания, доступные для выполнения уже *сегодня*. По ходу изучения материала вы будете замечать сноски на страницах — можете смело их пропускать.

Путь 2. *«Мне любопытно узнать больше, но мое время ограничено»*

Читайте любые, ценные, по вашему мнению, главы. Если у вас потрясающая семья, но вы пребываете в постоянной прокрастинации, пропускайте часть о семье и переходите к третьей главе «Миф о мотивации». Если у вас здоровые дружеские связи, но вы бесконтрольно совершаете покупки или едите, беритесь за восьмую главу, чтобы найти информацию о привычках и зависимостях. Читайте только актуальное для вас, не заикайтесь на всем прочем и обращайтесь внимание на выводы и упражнения в конце каждой главы. Игнорируйте сноски и возвращайтесь к ним, когда появится время.

Путь 3. «У меня достаточно времени. Расскажите мне абсолютно все»

Прочитайте каждую главу (в той последовательности, которая вам нравится) и выполните все пятиминутные задания. Возьмите текстовыделитель, ручку и тетрадь. В сносках в качестве бонуса вы найдете забавные факты и случайные мысли. Если сноски вас отвлекают, можете сначала прочитать главу целиком и вернуться к ним позже. Такие «перекусы для мозга» разбросаны по всей книге.

Наука... или псевдонаука?

Истина о том, что чем больше мы узнаем, тем чаще приходим к выводу о том, что не знаем ровным счетом *ничего*¹, является повсеместно признанной².

Например:

- ▶ Молния *может* ударить дважды в одно и то же место.
- ▶ Страусы *не* прячут голову в песок в попытке сбежать от хищников.
- ▶ Полярная звезда *не* самая яркая звезда на небе.
- ▶ Летучие мыши *не* слепы.
- ▶ Плутон *не* планета.

¹ Перефразирование оригинального высказывания, которое приписывают Сократу или Демокриту: «Чем больше я знаю, тем больше понимаю, что ничего не знаю».

² Я изменила строчку из «Гордости и предубеждения»: «Истина о том, что холостой мужчина с большим состоянием должен подыскивать себе жену, является повсеместно признанной».

Хм-м-м.

Врачи XIX века «отменили» своего коллегу, так как он предположил, что мытье рук снижает смертность пациентов в больницах¹. Если бы вы загнули в начале 2021 года «самое крупное живое существо на Земле», то прочитали бы о синем ките — но это неверно. Самым крупным живым существом на планете является гриб в штате Орегон, известный как *Armillaria ostoyae* и ласково названный *humongous fungus*².

Что это значит лично для вас?

Когда речь заходит о понимании эмоций, поведенческих реакций и сознания, никто не может сказать вам с непоколебимой уверенностью: «*Вот так работает мозг*». Мозг — сложнейшая структура, вероятно, непостижимая во всей своей целостности. Прославленный ученый Карл Саган однажды написал: «Говорят, астрономия прививает смирение и воспитывает характер»³. То же можно сказать

¹ Предположения д-ра Игнаца Земмельвейса *реально* взбесили его коллег. Им не понравилось обвинение в том, что их сверкающие мужские руки якобы *недостаточно* очищались перед осмотром пациенток. Д-ра Земмельвейса довели до нервного срыва, и вскоре он умер в стенах психиатрической больницы. Культура отмены сама по себе *не* новость. Читайте об этом здесь <https://www.britannica.com/biography/Ignaz-Semmelweis>.

² Досл. от англ. «огромный грибок». (Прим. пер.)

³ Это высказывание Карла Сагана связано с *The Pale Blue Dot* (досл. от англ. «Бледная голубая точка» — знаменитая фотография Земли с расстояния 6 млрд км). Если хотите вдохновиться — посмотрите еще и видео.

о нейронауках, если посчитать клетки в вашей голове не менее озадачивающими и прекрасными, чем скопления галактик. С должным количеством времени и объемом исследований научный *факт* зачастую превращается в научную *фантастику*.

Насколько сильно бы мы ни желали иметь каменную скрижаль с непреложной научной истиной, ее не существует. Эта книга — тщательно организованная компиляция самых полезных сведений и инструментов, которые я применяла лично и со своими клиентами. Она не задумывалась как «теория всего», которая подойдет каждому человеку при любой проблеме во всех ситуациях.

Предупреждение

Как правило, наука изменяется без предварительного уведомления, и ученые оппозиционных лагерей по поводу какой-либо проблемы могут сослаться на исследования и «доказывать» примерно что угодно. По этой причине трудно обозначить разницу между настоящей и не совсем наукой. Конфликты между учеными, выступающими за и против науки, часто имеют катастрофические последствия. Подобные примеры включают споры о том, реально ли глобальное потепление¹ (оно реально) и спасают ли прививки жизни (спасают). Оптимальный способ

¹ Даже скептики соглашаются с тем, что глобальное потепление — реальное явление. Посмотрите Know the Facts: A Skeptic's Guide to Climate Change: <https://static.berkeleyearth.org/pdf/skeptics-guide-to-climate-change.pdf>.

План на все случаи жизни

применить науку к вашей ситуации — это спросить себя: *может ли принятие данной идеи или использование данного упражнения навредить мне или другим?* Большая часть моей работы в качестве психотерапевта отталкивается от аккуратных, чистых академических теорий, однако практика — более грязная игра.

Работающие постулаты этой книги следующие:

- ▶ Когда вы мыслите логично, это похоже на нахождение на водительском сиденье вашего мозга.
- ▶ Когда вы охвачены эмоциями, вы словно заперты в багажнике ускоряющегося автомобиля без тормозов.
- ▶ Ваша личность не одномерна, она состоит из частей и подчастей.
- ▶ Вы обладаете волей для изменения того, как вы *мыслите* (в той степени, в которой у вас есть выбор, готовность и доступ к ресурсам).
- ▶ Вы обладаете волей для изменения того, как вы *действуете* (в той степени, в которой у вас есть выбор, готовность и доступ к ресурсам).

Эмоциональное исцеление — в той же степени художественный/творческий процесс, в какой и конкретный/научный. Орсон Скотт Кард как-то написал: «Метафоры способны уместить максимальное количество правды на минимальной площади пространства». Примеры метафор по всей книге, которые *не* должны восприниматься буквально, включают:

- ▶ **Выживающий мозг:** это не буквальное описание вашей анатомии.

- ▶ **Лимбическую систему:** недавние открытия в нейробиологии опровергли предположение о существовании определенной психической области, где локализуются эмоции¹.
- ▶ **Запрограммированный мозг:** мозг — непрерывно изменяющаяся и развивающаяся система. Мы не «запрограммированы» в буквальном смысле этого слова.
- ▶ **Вкл./выкл. — переключатели мозга:** если бы в наших головах были четко помеченные цепи и переключатели, то для улучшения своего самочувствия мы бы нуждались в мозговых электриках, а не психологах, коучах и книгах.

Одна из наиболее распространенных метафор, которую вы можете встретить в поп-культуре (несмотря на ее некорректность с научной точки зрения), — что мы якобы имеем «мозг ящерицы», или «рептильный мозг». Она проистекает из теории (устаревшей) о трехслойном строении мозга с нижним слоем упомянутого мозга ящерицы, средним слоем эмоционального мозга² и верхним слоем так называемого исполнительного мозга. Сегодня ученые-

¹ Лимбической системы действительно не существует как отдельного анатомического образования. Тем не менее называть лимбическую систему метафорой не совсем верно, это скорее конструкт. (*Прим. науч. ред.*)

² Я продолжу использовать термины «эмоциональный мозг» и «лимбическая система», потому что слово «лимбическая» происходит от латинского «край, рубеж». Допустим, четкой границы, очерчивающей где и что происходит в мозге, нет, но кто из нас не чувствовал себя на грани или за гранью?

План на все случаи жизни

нейробиологи утверждают: мозг — это единая система, а не многослойная конструкция. Исследования показывают, что эмоции формируются на основе нашего опыта; они не запрограммированы заранее и не привязаны к конкретной части мозга¹.

Резонно. Но какой из двух взглядов более полезен лично для вас?

1. «Эти открытия вызвали к жизни концепции вентральной стриопаллидарной системы и увеличенно-го миндалевидного тела, а это изменило наш взгляд на функционально-анатомическую организацию базального переднего мозга. Они не так-то легко стыкуются с существующими моделями лимбической системы»².

ИЛИ

2. Когда вы злитесь, в вашей голове словно щелкает переключатель, заставляющий вас попрощаться с логическим мозгом и сказать «Привет!» мозгу взбешенному.

В основании вашего черепа не сидит *настоящая* ящерица-демон, побуждающая вас писать бывшим или орать

¹ «Анатомических критериев для определения того, какой участок ткани относится к лимбической системе, а какой нет, не существует»: https://how-emotions-are-made.com/notes/Criticisms_of_the_limbic_system_concept.

² <https://brainmaster.com/software/pubs/books/Anatomy%20of%20Neuropsychiatry.pdf>.

на своих детей¹. Если вы не знакомы с теорией рептильного мозга, посмотрите выступление комика Элайзы Шлезингер о «тусовочном гоблине». По ее выражению, «тусовочный гоблин спит в задней части вашего мозга... и просыпается, как только заслышит ваши слова: “Пожалуй, схожу куда-нибудь и *немного* выпью”». Является ли «тусовочный гоблин» непреложной научной истиной — и имеет ли это значение? Я порекомендовала видео Шлезингер достаточному количеству своих клиентов, потому что они забавны, всегда в тему и *полезны*.

Когда я была полностью погружена в проблемы сексуальной дисфункции и наркозависимости, удобоваримые порции информации и простые в применении техники удерживали меня на плаву. Тогда я нуждалась в том, что вы держите в руках сейчас: совокупность наиболее эффективных практик, которые я собрала за время моего путешествия. Возьмите полезное для вас и забудьте остальное. Эти средства придадут вам уверенности в близости, дружеских отношениях, привычках и прокрастинации. Вы *не* обязаны оставаться в тупике. Мой личный терапевт напомнил мне: «Работая над трудами о радикальном эмпиризме, Уильям Джеймс сказал: реально лишь то, что *действует*. Если ты говоришь о своем эмоциональном здоровье, значит, оно и вправду важно».

¹ По состоянию на 2020 год большинство нейробиологов отказались поддерживать концепцию, согласно которой нашими жизнями управляют запрограммированные инстинкты, срабатывающие в ответ на конкретные раздражители, с определенными эмоциями в сопровождении специфических выражений лица и физических ощущений. Читайте об этом здесь: <https://drsarahmckay.com/rethinking-the-reptilian-brain/>.