
ДЭНИЭЛ ДЖ.
АМЕН



МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ И МОЗГ

как приручить своих внутренних
драконов, чтобы избавиться
от тревожности, стресса
и низкой самооценки



БОМБОРА

Психология и мозг по Амену

Дэниэл Амен

**Негативные мысли и мозг.
Как приручить своих
внутренних драконов, чтобы
избавиться от тревожности,
стресса и низкой самооценки**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Амен Д. Д.

Негативные мысли и мозг. Как приручить своих внутренних драконов, чтобы избавиться от тревожности, стресса и низкой самооценки / Д. Д. Амен — «Эксмо», 2021 — (Психология и мозг по Амену)

ISBN 978-5-04-208676-2

В этой книге один из ведущих в мире специалистов по мозгу и автор бестселлера «Измени свой мозг — изменится и жизнь!» доктор Дэниэл Дж. Амен научит справляться с негативными мыслями, нашими внутренними драконами, которые ежедневно портят жизнь. Вы узнаете, откуда они берутся и что приводит их в действие. Доктор Амен поделится действенными стратегиями, которые помогут вам перестать поддаваться неоправданному страху, почувствовать удовлетворение жизнью, избавиться от всех вредных привычек, твердо знать, чего вы хотите. И все это возможно, даже если у вас травмирующие переживания, сильный стресс или горе. Вы научитесь понимать себя и окружающих, постройте крепкие отношения, обретете уверенность и спокойствие. В качестве бонуса — эффективные упражнения, психотерапевтические практики, аффирмации, медитации и списки фильмов для борьбы с каждым из своих внутренних драконов. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-208676-2

© Амен Д. Д., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Введение	10
Скрытые драконы Джимми	13
Ваш мозг	21
Четыре круга здоровья и болезни	23
Раздел 1	25
Драконы прошлого	26
Покинутые, невидимые и незначимые драконы	28
Ущербные и неполноценные драконы	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Дэниэл Дж. Амен
Негативные мысли и мозг: как
приручить своих внутренних драконов,
чтобы избавиться от тревожности,
стресса и низкой самооценки

Dr. Daniel G. Amen

Your Brain Is Always Listening:

Tame the Hidden Dragons That Control Your Happiness,
Habits, and Hang-Ups

Copyright © 2021 by Dr. Daniel G. Amen Russian edition © 2024 by Publishing house “Eksmo” with permission of Tyndale House Publishers. All rights reserved.

Законодательством РФ установлена уголовная и административная ответственность за незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, растений или их частей, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры, незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры.

Незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ и потребление аналогов наркотических средств, психотропных веществ вызывает психические расстройства, расстройства поведения и иные заболевания.



© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Отзывы

Эта книга сейчас нужна как никогда! Доктор Амен написал мощное, удобное в использовании руководство для всех, кто борется с тревогой, депрессией, психоэмоциональными травмами, горем или потерей, которое

поможет им взять под контроль свои эмоции, настроение и жизнь. Откройте эту книгу сегодня, если хотите почувствовать себя лучше прямо сейчас.

МАРИЯ МЕНУНОС, журналист, лауреат премии «Эмми», автор бестселлеров New York Times и ведущая подкаста Better Together with Maria Menounos

На мой взгляд, доктор Дэниэл Амен сегодня является бесспорным лидером в области психиатрии, предлагая уникальную интеграцию неврологии, визуализации мозга, образа жизни и диетических факторов в качестве научно обоснованного решения для лечения психических заболеваний. Он посвятил всю свою карьеру этим исследованиям, и нам просто повезло, что у нас есть гигант подобного масштаба. Эмпатический талант доктора Амена проявляется во всем, что он пишет и делает. Я настоятельно рекомендую приобрести эту книгу уже сегодня.

УМА НАЙДУ, доктор медицинских наук, заведующий отделением психиатрии питания и образа жизни Массачусетской больницы общего профиля

Книга дарит нам мощные действенные стратегии, разработанные на основе многолетнего профессионального опыта доктора Амена и его собственных пережитых эмоциональных проблем. Они помогают нам не только исследовать глубочайшие аспекты того, что лежит в основе нашего сиюминутного восприятия окружающего мира, но и, что более важно, контекстуализировать эти влияния среды и переосмыслить то, как наше прошлое влияет на настоящее. Это полезная информация, расширяющая наши возможности.

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР, доктор медицинских наук, автор книги «Промывка мозга» и бестселлера № 1 по версии New York Times «Еда и мозг»

Доктор Амен представляет новую программу в 12 шагов по восстановлению мозга, которая являет собой недостающее звено в работе по избавлению от любой зависимости. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто борется с зависимостью или пытается избавиться от вредных привычек.

МАРК ХАЙМАН, доктор медицинских наук, руководитель отдела стратегии и инноваций Клинического центра функциональной медицины в Кливленде; автор бестселлера Food Fix

Я давняя поклонница удивительных работ доктора Амена, посвященных мозгу, и недавно имела честь взять у него интервью в своем подкасте, которое стало хитом! Он невероятно эрудирован, мудр и сострадателен, и именно такими словами я бы описала его новую книгу. В доступной и поучительной форме доктор Амен описывает множество мысленных «драконов», преследующих всех нас, и объясняет, как изменить наши привычки и достичь истинного, длительного успеха и счастья. Мне очень понравилась эта книга. Она помогла мне, и я знаю, что она поможет вам! Я настоятельно ее рекомендую!

КЭРОЛАЙН ЛИФ, доктор философии, когнитивный нейробиолог и автор книги «Включите свой мозг»

Доктор Амен – самый популярный гость нашего подкаста New Life Live! Он помог мне победить «драконов», нападавших на меня и мой мозг. Эта книга поможет вам победить драконов прежде, чем они съедят вашу жизнь.
СТИВЕН АРТЕРБЕРН, основатель религиозной миссии New Life Ministries, автор книги «Борьба каждого мужчины»

Доктор Дэниэл Амен продолжает заботиться о здоровье мозга каждого из нас. И в своей новой книге он дает нам новые практические стратегии, позволяющие помочь как себе, так и тем, кого мы любим!
ТОМ ФЕРРИ, ведущий преподаватель в области недвижимости, автор бестселлеров

В своей книге доктор Амен блестяще объясняет, почему вы продолжаете делать то, что вам не нравится, и как заставить свой мозг вести себя так, чтобы это приносило вам радость, покой и веселье. Прочтите эту книгу. Ваш мозг того стоит!
ДЭЙВ АСПРИ, создатель кофейного напитка Bulletproof Coffee, автор бестселлеров New York Times

Исследования доктора Амена в области здоровья мозга и общего психического благополучия не имеют себе равных. В нашем быстроменяющемся мире легко не заметить, насколько наше здоровье, счастье и успех зависят от функций нашего мозга и нашего внутреннего диалога с ним. Мы можем сразить тех внутренних драконов, что пытаются нас ограничить. Но для этого нам нужны правильные инструменты. По этой причине каждому из нас нужна эта книга.
ШОН СТИВЕНСОН, автор международного бестселлера «Здоровый сон»

Я сотрудничаю с доктором Аменом почти 30 лет, и у меня была возможность использовать ОФЭКТ-сканирование головного мозга, чтобы помочь очень многим людям, парам, семьям, предприятиям и религиозным миссиям. Представленная книга поможет вам изучить принципы прикладной нейронауки, следовательно, найти ответы, которые вы ищете, чтобы изменить свой мозг и свою жизнь. Опытные специалисты в области медицины и клинической психологии получают новое представление о том, как прикладная нейронаука помогает преобразовывать судьбы. Доктор Амен обладает более чем 30-летним опытом в области визуализации мозга, ставшей основой изменения нашего взгляда на симптоматику и те практические шаги, которые необходимо предпринять для изменений в жизни человека. Узнайте о том, как добиться желаемых изменений в вашей жизни, от пионера в области неврологии!
ЭРЛ Р. ХЕНСЛИН, доктор философии, психотерапевт, писатель

Ряд других книг Дэниэла Амена

- Конец психическим заболеваниям. – Бомбора, 2024.
- Измени свой мозг – изменится и тело. – Бомбора, 2022.
- Полюби свой мозг. Как превратить свои извилины из наезженной колеи в магистраль успеха. – Бомбора, 2019.
- Великолепный мозг в любом возрасте. – Эксмо, 2019.

- Здоровое тело и мозг: 40 дней + 100 рецептов. – Эксмо, 2016.
- Полюби другую еду – улучши тело и работу мозга. – Эксмо, 2015.
- Пастор, который помог прихожанам избавиться от 125 тонн веса! План Даниила, сжигающий вес и болезни! – АСТ, 2015.
- Загадки женского мозга. – Эксмо, 2014.
- Мозг против лишнего веса. – Эксмо, 2014.
- Измени свой мозг – изменится и возраст. – Эксмо, 2013.
- Мозг: от хорошего к превосходному. – Эксмо, 2013.
- Мозг и душа. Новые открытия о влиянии мозга на характер, чувства, эмоции. – Эксмо, 2012.
- Мозг и любовь. Секреты практической нейробиологии. – Эксмо, 2011.
- Измените свой мозг – изменится и жизнь! – Эксмо, 2009.

Conquer Worry and Anxiety, Tyndale, 2020.

Feel Better Fast and Make It Last, Tyndale, 2018.

Memory Rescue, Tyndale, 2017.

Stones of Remembrance, Tyndale, 2017

Captain Snout and the Super Power Questions, Zonderkidz, 2017.

The Brain Warrior's Way, with Tana Amen, New American Library, 2016.

The Brain Warrior's Way Cookbook, with Tana Amen, New American Library, 2016.

Time for Bed, Sleepyhead, Zonderkidz, 2016.

Healing ADD (revised), Berkley, 2013, New York Times Bestseller.

Unchain Your Brain, with David E. Smith, MD, MindWorks, 2010.

Use Your Brain to Change Your Age, Crown Archetype, 2012, New York Times Bestseller.

ADD in Intimate Relationships, MindWorks, 2005.

New Skills for Frazzled Parents, MindWorks, 2000.

Отказ от медицинской ответственности

Информация, представленная в данной книге, является результатом многолетнего практического опыта и клинических исследований автора. Однако все сведения носят общий характер и не заменяют диагностику или лечение компетентными медицинскими специалистами. Если вы считаете, что нуждаетесь в медицинском вмешательстве, пожалуйста, незамедлительно обратитесь к медицинскому специалисту. Стратегии, приведенные в этой книге, реальны и соответствуют действительности. Имена и обстоятельства в большинстве своем были изменены в целях защиты анонимности пациентов.

Введение

Ваш мозг всегда прислушивается к скрытым драконам

*Приключение вовсе не стоит того, чтобы о нем рассказывать,
если в нем нет драконов.*
Дж. Р. Р. Толкиен

В марте 2020 года, когда я писал эту книгу, мне вдруг позвонила знаменитая певица Майли Сайрус. По звуку ее голоса я понял, что она в панике. Я работал с ней с тех пор, как ей исполнилось 18: тогда она впервые пришла ко мне, полная страхов и тревог. Она постоянно беспокоилась, что заболит сама или что заболит мама, боялась, что ее жизнь будет ужасной, если у нее не будет парня. Она даже думала, что может умереть, если у нее не будет отношений. Во время нашей совместной работы Майли научилась нескольким действенным стратегиям, которые помогали ей контролировать эти негативные мысли. Но в тот день тревога вернулась с удвоенной силой, и я точно знал почему.

Вспышка коронавируса (COVID-19), уже унесшая к тому моменту жизни тысяч людей в Китае, теперь, подобно лесному пожару, распространялась по всему миру и перекинулась в США. По телефону Майли обрушила на меня шквал вопросов о вещах, которые ее пугали, например: «Как долго вирус живет на упаковках?» – что я с трудом мог вставить хоть слово.

Мне наконец удалось уговорить Майли сделать вместе со мной несколько глубоких вдохов, чтобы немного успокоиться. Для меня было очевидно, что эта новая пандемия выпустила на волю драконов из прошлого Майли. Эти долго таившиеся драконы теперь извергали огонь на центры страха в ее мозге, подпитывая тревогу и негативные модели мышления. Я ответил ей, что в эти беспрецедентные времена, для того чтобы успокоить этих диких тварей внутри, ей нужно стать укротительницей драконов.

В процессе работы над укрощением драконов с помощью тех же стратегий, которыми я поделюсь с вами в этой книге, Майли удалось перейти от чувства страха и беспомощности к ощущению силы и контроля. Ей не терпелось поделиться тем, что она узнала, в серии видеороликов в своем *Instagram*¹, где у нее на тот момент было 105 миллионов подписчиков. Она назвала эту серию «Просветлевшая умом», по-своему переосмыслив мою программу «Программа ЯСНЫЕ УМЫ² для улучшения здоровья мозга», о которой я писал в книге «Конец психическим заболеваниям»³.

Для меня было честью стать первым гостем Майли в этой видеосерии, где мы говорили о способах борьбы с лавинообразным стрессом, тревогой, депрессией и одиночеством, а также с чувствами горя и утраты, которые резко возросли во время пандемии COVID-19^[1]. Из комментариев ее подписчиков, например: «Я стал чувствовать себя намного лучше» и «Даже представить себе не мог, насколько это окажется полезным. СПАСИБО!» – было ясно, что Майли была не единственной, чьи драконы из прошлого активизировались, когда люди были вынуждены оставаться дома, а вирус начал наносить ущерб экономике и уносить жизни. Казалось, все чувствовали себя в той или иной степени травмированными, каждый оплакивал ту или

¹ С 21 марта 2022 года американская социальная сеть для обмена фотографиями и видео Instagram официально запрещена на территории России. Здесь и далее – сноски, помеченные знаком «*», – примечания переводчика и редактора; сноски, помеченные арабской цифрой – комментарии автора, которые даны в конце книги.

² Английское выражение BRIGHT MINDS (ЯСНЫЕ УМЫ) – это аббревиатура, каждая буква которой соответствует отдельной области физического и психического здоровья, над которой требуется работа согласно методике доктора Амена. Более подробно об этом в его книге «Конец психическим заболеваниям».

³ Амен, Дэниэл Дж. Конец психическим заболеваниям. Революционное исследование, которое поможет укрепить ментальное здоровье и улучшить настроение. – Бомбора, 2024.

иную потерю: работу, чувство безопасности, привычный распорядок дня, спорт (игру или просмотр), любимый ресторан, физические связи (никаких объятий!) или смерть члена семьи.

В то время я понятия не имел, что COVID-19 вот-вот поразит мою собственную семью и всего через несколько недель я переживу ужасную потерю дорогого мне человека.

«Она накрамила губы, надела солнцезащитные очки, собрала чемодан и, когда приехала “Скорая помощь”, сказала присутствовавшим членам семьи, что отправляется по дороге смерти». Это была вступительная строка из статьи в *Orange County Register* от 16 апреля 2020 года о моих родителях и их опыте борьбы со смертельным коронавирусом^[2]. Вполне в характере моей матери (Дорис Амен). В марте ей на тот момент было 88 лет, а отцу (Луису Амену) – 90 лет. Оба заболели пневмонией, их пробы на COVID-19 оказались положительными. После постановки диагноза медицинский персонал завернул моих родителей в желтые накидки, погрузил их в разные машины «Скорой помощи» и увез в больницу. Будущее представлялось мрачным. По данным Центра по контролю заболеваний (CDC), у 10–27 процентов пожилых людей старше 85 лет это заболевание заканчивалось смертью^[3]. Я боялся, что мои родители окажутся в этой статистике.

Заведующий инфекционным отделением больницы признался в статье *The Register*, что на тот момент, когда мои родители прибыли, он уже был полумертвым от усталости и лично не встречался с моими родителями. Пять дней спустя их выписали из больницы с негативными показателями по ковиду и отправили домой. Казалось, они победили болезнь. В течение следующих нескольких недель моя мама быстро поправилась и уже хотела вернуться к игре в гольф, но мой отец продолжал бороться с недугом. Он страдал от кашля, мучившего его еще до получения положительного теста на ковид, а затем снова попал в больницу из-за желудочно-кишечного кровотечения, в результате которого потерял четверть своей крови.

5 мая 2020 года, когда я собирался заехать за ним и забрать его на повторный прием, мне в панике позвонила мама и сказала, что он не дышит. Я набрал 911 и помчался к ним домой. Парамедики сделали все, что могли. И все же в тот день папа ушел к ангелам.

И внезапно Драконы горя и потерь, с которыми я помогал справиться десятилетиями стольким своим пациентам и подписчикам, дохнули огнем в моем мозгу. К счастью, как психиатр, я знал, что мне нужно как можно скорее начать процесс исцеления. Некоторые люди думают, что после смерти близкого человека нужно позволить себе погрузиться в страдания, но я всегда спрашиваю: «Если бы вы сломали руку, вы бы ждали шесть недель, чтобы вправить кость?» Один из самых важных шагов в здоровом переживании горя (см. подробнее в разделе 1, посвященном Драконам смерти, горя и потерь) – это выражать свои чувства, а не запирайте их в себе. По этой причине я решил поделиться своей болью в социальных сетях.

В серии своих вечерних прямых эфиров, которые я вел во время пандемии, я объяснил, что во время процесса горевания – как, собственно, и всегда – наш мозг прислушивается к скрытым воздействиям, влияющим на него, и реагирует на них. Это стало еще более очевидным в мае 2020 года, когда душераздирающая и бессмысленная смерть Джорджа Флойда (чернокожий мужчина из Миннеаполиса умер во время того, как белый полицейский более восьми минут стоял коленями у него на шее несмотря на его крики «Я не могу дышать») привела к вспышке яростной агрессии и разрушениям. Эта социальная несправедливость в сочетании с запредельным стрессом, вызванным пандемией, спровоцировала высвобождение Драконов гнева, Драконов-судей и Драконов-предков (о них вы узнаете дальше в этой книге), которые вывели одних людей на улицы для мирного протеста, а других подтолкнули к грабежам, вандализму и поджогам. Вот эти силы, обладающие мощным воздействием на наш мозг:

- *Драконы прошлого* – воспоминания и события, которые все еще обжигают своим дыханием ваши эмоциональные центры и управляют вашим поведением.

- *Они, их и другие драконы* – другие люди в вашей жизни, прошлые и настоящие, у каждого из которых есть свой набор драконов.

- *НАМы* – негативные автоматические мысли, которые, переплетаясь и накапливаясь, атакуют вас, подпитывая тревогу и депрессию.
- *Драконы вредных привычек* – привычки, возникающие в результате влияния различных драконов и увеличивающие вероятность того, что у вас будет избыточный вес, депрессия и затуманенный мозг.
- *Коварные драконы* – реклама, новостные ленты, социальные сети и гаджеты в вашем кармане, крадущие ваш разум и деньги.
- *Драконы зависимости* – повторяющееся, компульсивное поведение, наносящее ущерб вашему здоровью, достатку или отношениям.

Если вы не распознаете и не перенаправите влияние этих драконов, они могут украсть ваше счастье, нанести ущерб отношениям, подорвать здоровье, лишить вас способности справляться со стрессом и ограничить вашу жизнь. Хорошая новость заключается в том, что как только вы распознаете и приручите этих драконов, а также уничтожите НАМов (негативные автоматические мысли), вы сможете избавиться от вредных привычек и пагубных мыслей, укрепить свою способность справляться с неопределенностью, уменьшить свою уязвимость от манипуляторов и излечиться от зависимостей. Для вашего психического здоровья необходимо укротить ваших драконов – пока они контролируют ваш мозг, страдает вся ваша жизнь.

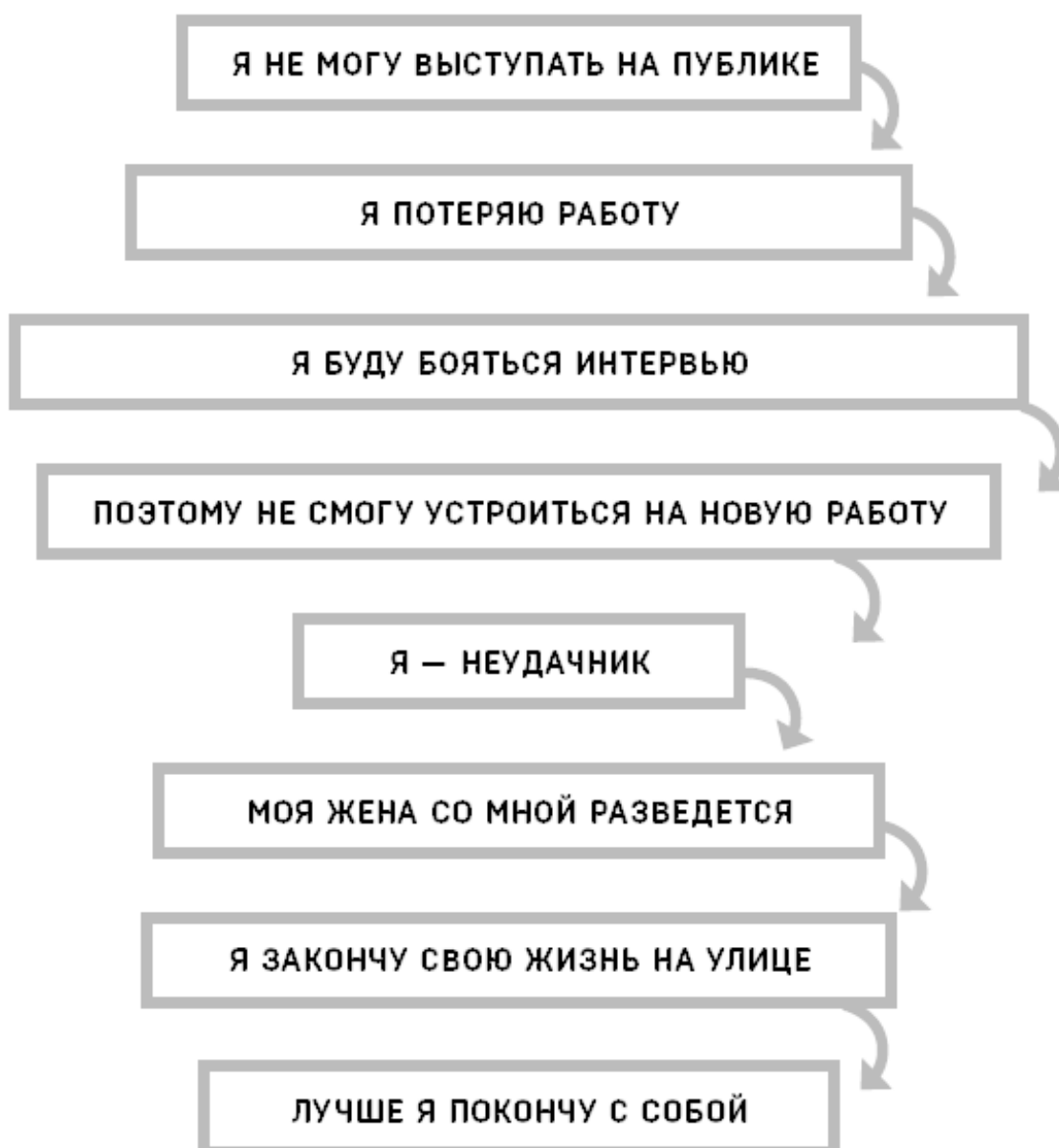
Скрытые драконы Джимми

В тот день, когда я познакомился с Джимми, успешным бизнесменом 39 лет, он сидел рядом со своей женой на мягком кожаном диване бордового цвета в моем кабинете. Утром его только выписали из психиатрической больницы, он выглядел встревоженным и измученным. За неделю до этого он сказал врачу «Скорой помощи», что подумывает о самоубийстве, чтобы покончить с чувствами страха, паники, беспокойства и безнадежности, постоянно преследовавшими его. Его Тревожный дракон, один из 13 Драконов прошлого, свирепствовал в его мозге.

Джимми в течение многих лет посещал другого психиатра, постоянно увеличивая запасы лекарств от тревоги и депрессии, что было объяснено как «работа по устранению химического дисбаланса». Лекарства ослабили не только его негативные переживания, но и позитивные. Посещая психиатра, он так и не научился каким-либо навыкам, позволяющим справляться со своими Тревожными драконами, равно как и с 12 другими драконами, которые поддерживали своим огнем его мрачные мысли и перепады настроения.

Нынешний «эпизод», из-за которого Джимми попал в приемное отделение «Скорой помощи», начался две недели назад, когда он узнал, что должен провести презентацию для одного из крупнейших клиентов своей компании. Это наполнило его ужасом. Он сказал мне: «Если бы меня попросили описать, на что похож этот страх, я бы сказал, что это похоже на ситуацию, когда ты находишься в камере смертников и твое время вышло. Охранник открывает дверь, и ты должен сделать первый шаг... Вот такой страх пробирает меня до костей». Джимми боролся с глоссофобией (страхом публичных выступлений) еще со средней школы. Благодаря упражнению под названием «Разорвать узы прошлого», о котором я расскажу позже, мы узнали, что этот страх начался, когда ему было 12 лет, в тот день, когда его бабушка заставила его выступить свидетелем в Верховном суде округа Лос-Анджелес, дав показания о том, почему его отец, один из лидеров уличной банды, не должен быть приговорен к смертной казни за двойное убийство. Тревожные драконы Джимми дохнули огнем на центры страха в его молодом мозгу, вызвав движение множества НАМов, в том числе: *«Что, если я не смогу как следует выступить в суде и в конечном итоге стану причиной смерти своего отца?»*

Несмотря на то что Джимми подавил это воспоминание, Тревожные драконы преследовали его на протяжении всей средней школы, старших классов и колледжа, а также во взрослой жизни. Он прилагал все усилия, чтобы не будить их, уклоняясь от любых презентаций, пока примерно шесть лет назад руководитель не попросил его выступить на работе с краткой речью о своей роли в компании. Он любил свою работу, но целыми днями размышлял о том, что не сможет облечь свои мысли в слова. Даже после проведения презентации НАМы множились в его мозгу, громоздясь друг на друга и нападая на него, что приводило ко многим другим трагичным мыслям, таким как:



Именно тогда Джимми впервые пришел на прием к психиатру, начал принимать лекарства и принял сознательное решение преодолеть свой страх. На какое-то время это сработало. Он проводил экскурсии на работе, путешествовал и встречался с клиентами. Он также посвятил свою жизнь Богу и стал активным членом церкви, найдя это невероятно полезным. Однако, когда на работе на него возложили новую ответственную миссию, Тревожные драконы и другие Драконы прошлого вновь появились и вышли из-под контроля.

Когда Джимми рос, он переживал тяжелую и продолжительную психологическую травму (Раненые драконы). Он видел, как его отец торговал наркотиками и избивал людей. Когда Джимми был маленьким ребенком, его отец попал в тюрьму, и, когда он пришел с бабушкой навестить своего отца, тот заставил его представиться другим главарям банд, что наполнило Джимми ужасом. Он был свидетелем перестрелок и участвовал в автомобильных погонях, когда ему не исполнилось и девяти. Его дважды похищали члены враждующих кланов, и ему нередко приходилось опасаться за свою жизнь. Однажды, когда Джимми валялся на диване со своим отцом, наслаждаясь тем редким временем, когда тот был дома по УДО, дюжина офицеров спецназа вломилась в парадную дверь их дома с оружием в руках. После повторного ареста отца мать отправила Джимми жить к бабушке с дедушкой, но оставила у себя двух его

младших братьев и сестер. Его Покинутые, невидимые и незначимые драконы шептали в его мозгу, что он одинок и нелюбим. Он также стал свидетелем сексуального насилия над своей бабушкой, причем преступник спросил Джимми, не хочет ли и он заняться с ней сексом, что наполнило его чувством стыда и безнадежности (Должен-драконы и Драконы стыда).

Мозг Джимми всегда прислушивался к Драконам прошлого, жившим в его семейной истории и генетике. В семейном кругу были тревожные расстройства и злоупотребление алкоголем. Его мать принимала лекарства от тревоги. У родственников со стороны отца были серьезные психиатрические проблемы, включая панические атаки, депрессию и злоупотребление наркотиками; у его братьев и сестер были аналогичные проблемы.

Мозг Джимми также всегда прислушивался к своим Драконам вредных привычек, появившимся из-за того, что он слушал других драконов в своей жизни. Одна из вредных привычек Джимми особенно беспокоила его жену. Он любил смотреть фильмы с насилием, матчи по боксу и ММА, документальные фильмы о нападениях животных и казнях, которые он когда-то смотрел вместе со своим отцом. Подвергаясь интенсивному, опасному для жизни насилию в детстве, он выработал свой «порог возбуждения» (то, что давало ему самый мощный эмоциональный прилив), но эти шокирующие образы только закрепляли стресс в его мозге и теле.

Мозгом Джимми управляли не только эти драконы: он получил также несколько травм головы во время игры в футбол (был полузащитником в средней школе), на занятиях боксом в старшей школе и участвуя в нескольких драках в барах. В 15 лет он упал с высоты двух с половиной метров на голову: потерял сознание примерно на 10 минут, после начались судороги и его правое ухо перестало слышать. Джимми был госпитализирован на четыре дня, и все лето ему пришлось заново учиться ходить. Чтобы успокоить своих Тревожных и Раненых драконов, Джимми в подростковом и юношеском возрасте употреблял наркотики и алкоголь, но это приносило ему лишь временное облегчение.

Джимми понятия не имел, что драконы управляют его мозгом и его жизнью. Единственные сообщения, которые слышал его мозг, были о том, что он безнадежен, запутался и потерпел неудачу. Драконы Джимми рассказывали ему множество историй, таких как «Тебя бросили», «Ты не заслуживаешь любви», «Мир опасен» и «Ты не способен выступать на публике», которые привели к тому, что он падал все ниже и наконец пришел к убеждению, что ему лучше умереть. У большинства из нас в детстве не было столь сильных травм, как у Джимми, но до тех пор, пока мы сознательно не научимся распознавать голоса наших драконов, мы будем продолжать создавать страшные истории, основанные на ошибочных или неполных вводных данных, которые могут заставить нас чувствовать или действовать самым разрушительным для себя образом.

В рамках нашего обследования мы собрали подробную историю болезни Джимми, а также его жизни, просмотрели записи предыдущего врача и выписки из больниц, провели полное лабораторное обследование и 3D-визуализацию мозга под названием ОФЭКТ (однофотонная эмиссионная компьютерная томография)⁴, представляющую собой исследование из области радиоизотопной медицины, оценивающее кровообращение в мозге и мозговую активность. ОФЭКТ-сканирование отличается от компьютерной томографии (КТ) или магнитно-резонансной томографии (МРТ), которые оценивают анатомию мозга. Однофотонная эмиссионная компьютерная томография (ОФЭКТ) рассматривает то, как функционирует мозг, и в основном говорит нам о трех вещах в связи с мозговой активностью: является ли она здоровой, гипоактивной или гиперактивной. В Клинике Амена мы уже 30 лет проводим ОФЭКТ-сканирование, создав крупнейшую в мире базу данных скан-снимков головного мозга, связанных с пробле-

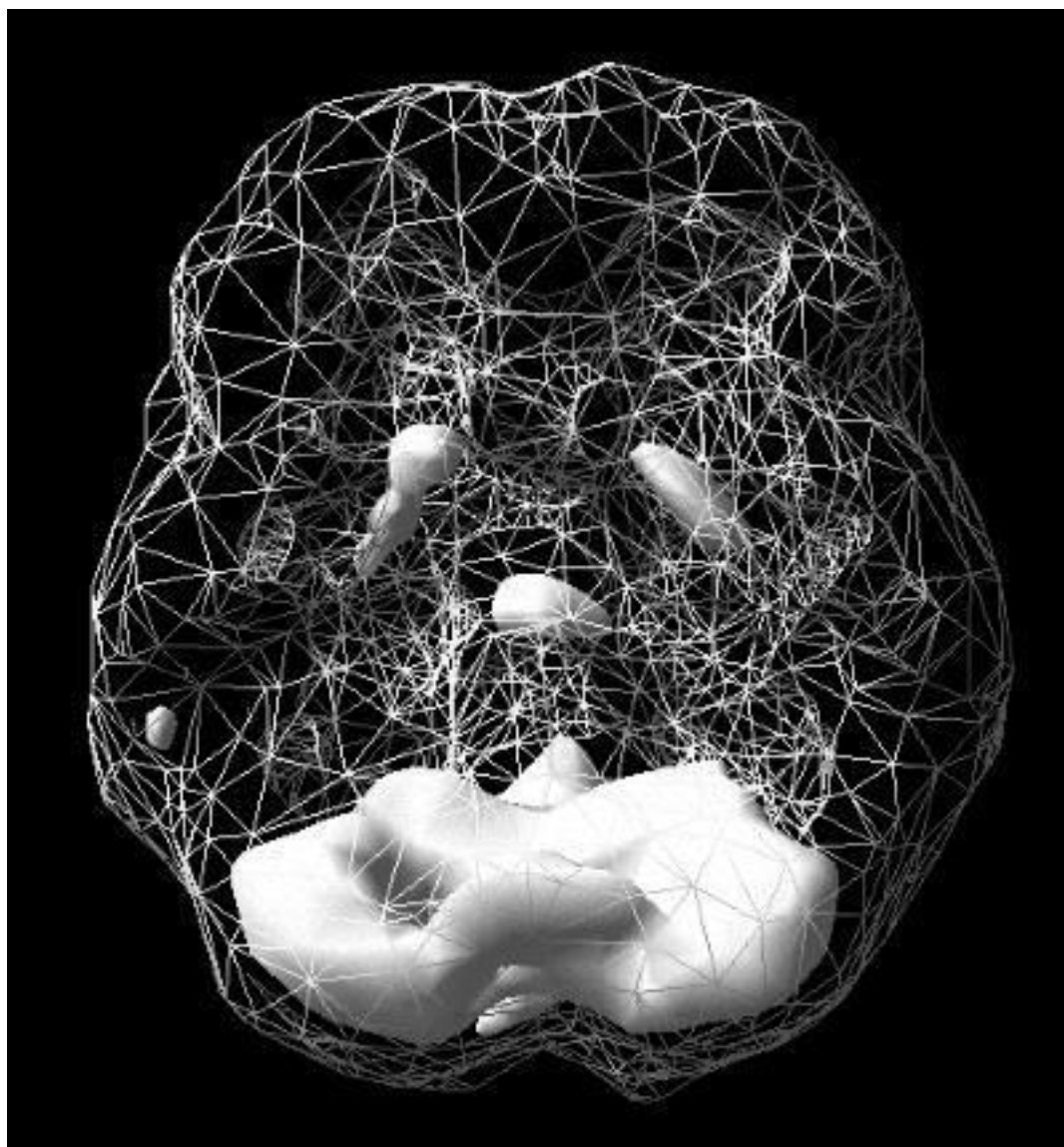
⁴ В России принято название «сцинтиграфия головного мозга». В книге переведено как в оригинале – ОФЭКТ-сканирование.

мами психического здоровья, насчитывающую в общей сложности результаты более 175 000 сканирований пациентов из 155 стран.

РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫЕ ОФЭКТ-СНИМКИ ЗДОРОВОГО МОЗГА

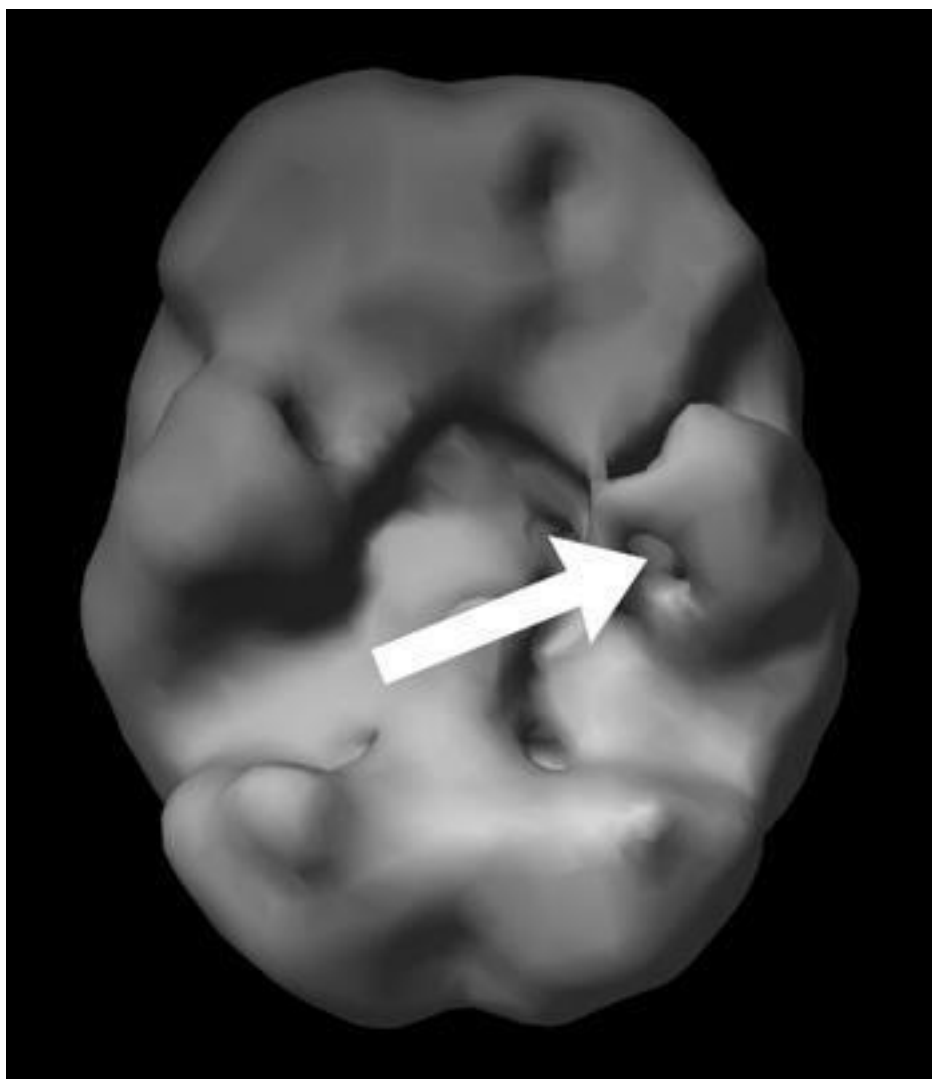


Сканирование поверхности головного мозга, вид снизу. Полная, ровная, симметричная активность



Сканирование активности головного мозга, вид снизу. Белый цвет соответствует наиболее активным частям мозга, обычно в мозжечке в задней нижней области мозга

ОФЭКТ-СНИМКИ ДЖИММИ



Сканирование нижней поверхности головного мозга. Повреждение в левой височной доле



Сканирование активности головного мозга. Ромбовидный рисунок активации в областях мозга, отвечающих за эмоции

Снимки на следующей странице представляют собой результаты ОФЭКТ-сканирования здоровых людей. Снимок слева показывает внешнюю поверхность головного мозга, которая демонстрирует наполненную, равномерную, симметричную активность. Это называется сканированием поверхности головного мозга. На снимке справа белым цветом показаны наиболее активные области. При здоровом состоянии мозга они обычно находятся в мозжечке (задней нижней части мозга), в котором сосредоточена половина нейронов головного мозга. Снимок справа называется сканированием активности головного мозга.

ОФЭКТ-сканирование Джимми выявило два важных аспекта:

1. Низкая активность в левой височной доле при сканировании поверхности мозга, что соответствует прошлой травме головного мозга. Эта часть мозга отвечает за стабильность настроения, раздражительность, трудности с экспрессивной речью (с поиском нужных слов), проблемы с памятью, тревожность и депрессивные мысли. При повреждении эта область может посылать «сигналы прерывания» в остальную часть мозга.

2. Повышенная активность в виде ромбовидного рисунка в лимбической части мозга (ответственной за эмоции), соответствующая прошлой эмоциональной травме, которая «увязла» в его мозгу, поэтому он всегда прислушивается к болезненным сигналам из прошлого.

Должным образом применяя стратегии, описанные в данной книге, выявляя и укрощая скрытых драконов и уничтожая НАМов, а также следя за своим питанием, поступлением питательных веществ в организм и здоровьем мозга, Джимми пошел на поправку. В течение следующих шести месяцев его настроение стабилизировалось, а тревожность уменьшилась. Он смог стать еще более эффективным членом своей рабочей команды, а также более счастливым и любящим мужем и отцом. Кроме того, он похудел на 17 килограммов, почувствовал себя сильнее и энергичнее. Он также начал помогать другим членам своей семьи обрести физическое и психическое здоровье. Использование этих стратегий во время пандемии помогло ему и его семье здоровым образом справиться с этим непростым испытанием, сохранив эмоциональные силы несмотря на свалившийся стресс.

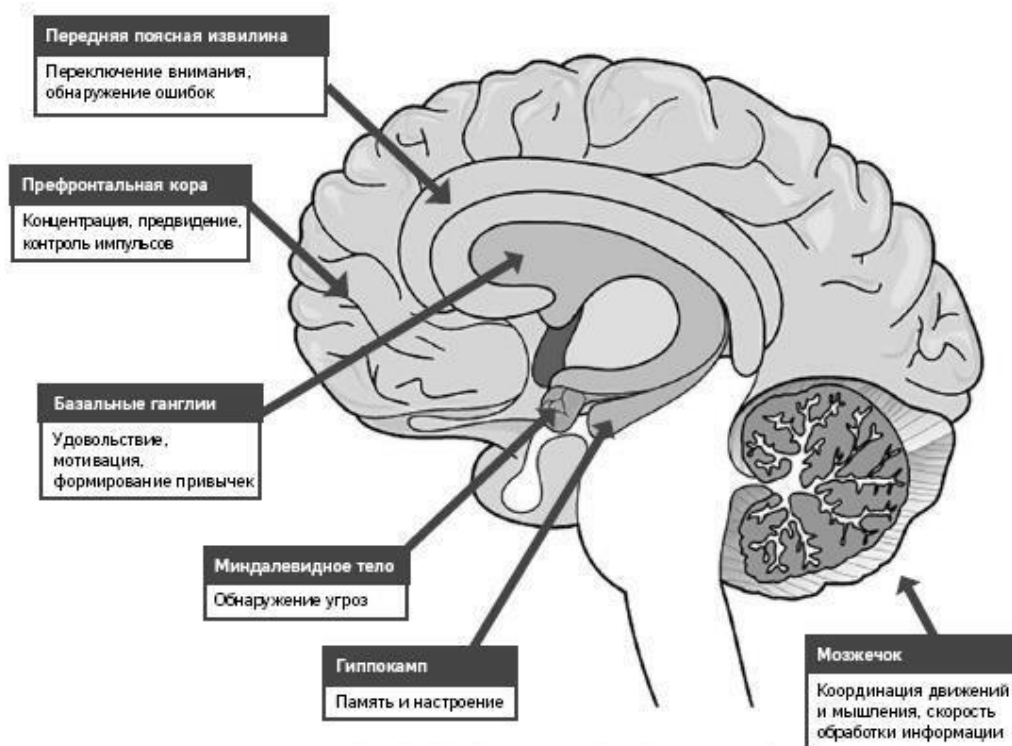
В этой книге мы рассмотрим множество причин – как скрытых, так и очевидных (например, пандемия), – по которым драконы и НАМы постоянно разговаривают с нашим мозгом, заставляя нас чувствовать грусть, тревогу, беспокойство, подавленность и выход из-под контроля. С помощью практических стратегий укрощения драконов вы возьмете под контроль свой мозг и сможете выбирать, к чему он прислушивается. Вы больше не будете поддаваться негативному мышлению и позволять вредным привычкам подрывать ваше здоровье и рушить отношения даже во времена травмирующих переживаний, сильного стресса или горя. Вы научитесь распознавать, что является правдой, обретете уверенность в себе, сможете дисциплинировать свой ум, почувствовать себя счастливее, спокойнее и во многом взять судьбу в свои руки. Как только вы поймете и начнете использовать эту информацию, поделитесь ею с близкими; таким образом вы создадите собственную группу поддержки, что повысит вероятность того, что вы сохраните свои новые конструктивные привычки на всю оставшуюся жизнь.

Ваш мозг

Краткое руководство

Отправляясь вместе в наше путешествие, важно иметь представление о шести системах мозга, участвующих в управлении нашей жизнью. На протяжении всей книги я буду неоднократно ссылаться на них и потому хочу вкратце познакомить вас с ними. Очевидно, что наш мозг сложен и включает в себя множество структур, но эти особенно важны, поскольку их согласованная работа формирует наше настроение, страхи, память и поведение.

МОЗГ В РАЗРЕЗЕ



Префронтальная кора головного мозга (ПФК). Расположена в передней трети головного мозга. ПФК играет важную роль в исполнительных функциях (сродни боссу на работе), таких как концентрация внимания, принятие решений и контроль импульсов, а также способность думать наперед, выносить суждения и планировать. Когда активность ПФК снижается вследствие травмы головы, воздействия токсинов, синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) или по другим причинам, у людей часто возникают проблемы с концентрацией внимания, повышенной отвлекаемостью, дезорганизацией, прокрастинацией и импульсивным поведением. Это можно сравнить с ситуацией, когда начальник уехал в отпуск.

Передняя поясная извилина (ППИ). Залегает глубоко в центральной части мозга, вдоль лобных долей. Участвует в переключении внимания и обнаружении ошибок. При гиперактивной ППИ у человека, как правило, наблюдается заикленность на негативных мыслях или поведении, беспокойство, оппозиционный настрой или склонность к спорам, он часто видит много ошибок в себе или других.

Миндалевидное тело (МТ). Эта миндалевидная структура располагается в районе висков и за глазами; по одной на каждой стороне мозга. Отвечает за эмоции, обнаружение угроз и агрессию. МТ, как правило, гиперактивно у людей, перенесших в прошлом эмоциональную травму, проявляющих повышенную бдительность (всегда ожидающих, что произойдет что-то плохое) и социально тревожных. При пониженной функции МТ человек, как правило, меньше боится, как скалолаз в фильме «Фри-соло»⁵, и готов идти на риск.

Гиппокамп (ГК). В переводе с греческого означает «морской конек» (*hippo* – лошадь; *kampos* – морское чудовище). Два ваших гиппокампа, каждый размером примерно с ваш большой палец, расположены в глубине мозга, на внутренней стороне левой и правой височных долей, сразу за миндалевидным телом. Они являются частью вашего эмоционального мозга, помогая вам чувствовать себя счастливыми или грустными, а также играют центральную роль в процессах памяти. Они запоминают новую информацию и сохраняют ее до нескольких недель, при дальнейшем подкреплении она сохраняется дольше. При повреждении гиппокампа вы не сможете сохранять новую информацию. В фильме «50 первых поцелуев»⁶ Люси, героиня Дрю Бэрримор, попадает в серьезную автомобильную аварию, в результате которой были повреждены ее левый и правый гиппокампы. Каждую ночь, когда она засыпает, воспоминания о прошедшем дне стираются. Проблемы с памятью связаны с низкой активностью ГК, и это одна из первых областей мозга, которая начинает погибать при болезни Альцгеймера. ГК способен производить до 700 новых стволовых клеток в день, если обеспечить ему оптимальную питательную среду (сбалансированное питание, омега-3 жирные кислоты, достаточный уровень кислорода и приток крови, умственная стимуляция)^[1].

Базальные ганглии (БГ). Представляет собой комплекс крупных образований, расположенных глубоко в мозге и участвующих в формировании наших привычек. В БГ располагается прилежащее ядро (NAcc), являющееся частью нашей системы вознаграждения (мотивирует нас стремиться к удовольствию и избегать боли), которое тонко реагирует на нейромедиатор удовольствия дофамин, играющий немаловажную роль в формировании зависимостей. Прилежащее ядро (NAcc) связано также с тягой к еде; при его недостаточной активности люди, как правило, чувствуют себя подавленными, они более уязвимы для формирования зависимости и тяги к веществам, активизирующим NAcc, таким как наркотики, алкоголь, секс или высококалорийная сладкая пища.

Мозжечок (СВ). В переводе с латыни означает «маленький мозг». Расположен в задней нижней части мозга. Составляет всего 10 процентов объема мозга, но содержит половину нейронов мозга. Участвует в координации движений, играет важнейшую роль в скорости и когнитивной обработке информации, а также речи.

⁵ «Фри-соло» (англ. *Free Solo*, 2018) – документальный фильм, рассказывающий о подвиге Алекса Хоннольда – первого человека, который без какой-либо помощи поднялся на вертикальную 3000-футовую гору, известную как «Эль-Капитан», расположенную в национальном парке Йосемити.

⁶ Оригинальное название «50 первых свиданий» (англ. *50 First Dates*). Американская романтическая комедия 2004 года с Дрю Бэрримор и Адамом Сэндлером.

Четыре круга здоровья и болезни

Все эти биологические системы мозга представлены в одном из четырех кругов, которыми можно описать наше физическое и психическое здоровье в его целостности. Я держу это в уме всякий раз, когда диагностирую или лечу пациента. Впервые я написал о них в своей книге «Измените свой мозг – изменится и жизнь»^[2].

В Биологический круг. Это то, как функционируют ваши мозг и тело с точки зрения физических аспектов. Один из основных принципов моей работы заключается в том, что, если вы хотите сохранить физические функции своего мозга здоровыми или спасти его в случае серьезных проблем, вы должны устранить или лечить 11 основных факторов риска, которые крадут ваш разум. Моя команда создала аббревиатуру BRIGHT MINDS, то есть «ЯСНЫЕ УМЫ», где каждой букве соответствует определенный фактор риска: кровообращение, пенсия/старение, воспаление, генетика, травма головы, токсины, «буря в голове» (аномальная электрическая активность мозга), иммунитет и инфекции, нейрогормоны, диажирение⁷ (сочетание избыточного веса и высокого уровня сахара в крови) и нарушения сна^[3]. Биологический круг также включает в себя диету и физические упражнения.

П Психологический круг. Это то, как вы думаете и разговариваете сами с собой. Сюда входят также самооценка, образ тела, эмоциональные травмы, воспитание и важные жизненные события. Драконы влияют на ваше психологическое здоровье, говоря вам, достаточно ли вы хороши, умны, красивы, сильны, богаты и так далее. Когда вы приручите своих драконов и поверите в себя, вы станете счастливее и увереннее. Когда вы не верите в то, что вы достаточно хороши, ваш мозг может поддаться печали, тревоге и чувству несостоятельности.

С Социальный круг. Это качество ваших отношений и любые текущие жизненные стрессы. Когда у вас прочные отношения, здоровая семья, финансовая стабильность, социальная роль или карьера, которые вам нравятся, ваш мозг, как правило, работает намного лучше, чем когда любая из этих областей является проблемной. Драконы могут сорваться с цепи в случае сложных жизненных ситуаций, таких как глобальная пандемия, разрыв отношений или развод, увольнение или смерть близкого человека, повышая ваш уровень гормонов стресса. Когда этот круг нездоров, вы более уязвимы к болезням, а также склонны к развитию депрессии, тревожных и многих других расстройств.

Д Духовный круг. Это ваша связь с Богом, планетой, прошлыми и будущими поколениями, а также ваше сокровенное чувство смысла и предназначения. Вы – нечто большее, чем просто клетки вашего мозга, мысли и связи. Я убежден, что все мы созданы с божественной целью. Когда ваш мозг слушает драконов или НАМов, легко забыть, что ваша жизнь имеет смысл и что у вас есть роль и призвание, которые вы должны исполнить.

Когда какой-то один круг нездоров, ваш мозг, скорее всего, будет склонен прислушиваться к вашим Драконам прошлого, другим людям и обществу, постепенно позволяя им взять все под свой контроль.

Биологический круг Джимми включал в себя все предшествующие травмы головы, его генетическую предрасположенность, унаследованную от родителей, токсины от злоупотребле-

⁷ Его еще называют диабетическим ожирением. – Прим. науч. ред.

ния психоактивными веществами в прошлом, «бури в голове» (аномалии височных долей) и диабет (высокий уровень сахара в крови плюс избыточный вес). Его психологический круг был заполнен Драконами прошлого, НАМами и травмами развития. Его социальный круг находился под влиянием детского опыта оставленности и стрессом, связанным с работой (ожиданием публичного выступления). Его духовный круг был источником силы и помогал ему облегчать боль. С помощью шагов по улучшению здоровья по всем четырем кругам мы смогли исцелить его мозг, приручить его драконов и помочь его мозгу начать прислушиваться к более полезным сообщениям. Я помогу вам сделать то же самое.

Раздел 1

Как приручить драконов прошлого

Ваша история не есть ваш неизбежный удел

Люди, отрицающие существование драконов, как правило, бывают пожирены ими изнутри.

Ursula K. Le Guin, The wave in the mind
(Урсула Ле Гуин «Волна в сознании»)



С незапамятных времен мы общались друг с другом посредством историй. Истории помогают понять наше место в мире, учат, как нам действовать или не действовать. Они формируют наше восприятие, передают знания и мораль. Личные истории служат ориентирами в жизни. То, как мы интерпретируем свой опыт, определяет наши чувства счастья или угнетенности, радости или разочарования, гнева или умиротворения. Каждый день мы рассказываем свои истории, как мы думаем, чувствуем, ведем себя и взаимодействуем с другими. Каждый наш разговор так или иначе является отражением тех историй, что мы создавали с течением времени. Эти истории создают фильмы, которые постоянно проигрываются в наших головах: «Я хорошая мать... плохой отец... алкоголик... звезда... жертва... дурак».

Драконы прошлого

Мой друг доктор Шэрон Мэй, всемирно известный психолог по вопросам взаимоотношений, называет истории, которые вмешиваются в нашу жизнь, Драконами прошлого, все еще изрыгающими пламя на нашу миндалевидную железу (миндалевидную структуру на внутренней стороне височных долей, отвечающую за эмоциональные реакции), вызывая тревогу, гнев, иррациональное поведение и автоматические негативные реакции. В одном эпизоде подкаста «Путь воина мозга» (*The Brain Warrior's Way*), который я веду совместно со своей женой Таной, доктор Мэй сказала: «У каждого из нас есть Драконы прошлого, влияющие на наши нынешние чувства и поступки»^[1]. Если вы не распознаете и не приручите их, а также сознательно не успокоите и не защитите свое миндалевидное тело от перегрузки, эти драконы будут преследовать ваше подсознание и причинять эмоциональную боль до конца жизни. То, что вспыхивает вдруг из тлеющих углей или от незначительного, казалось бы, действия другого человека, может превратиться в разрушительный огонь тревоги и ярости.

Подхватив эту концепцию у доктора Мэй, я начал использовать ее со своими пациентами, включая Джимми. Со временем мне удалось определить 13 Драконов прошлого, в том числе их происхождение, триггеры, дающие им силу, и то, как они заставляют нас реагировать. У каждого из нас есть более чем один Дракон прошлого, управляющий нашим поведением, и они всегда взаимодействуют с Драконами прошлого других людей, приводя как к внутренним, так и к внешним сражениям – эдакая современная «Игра престолов». У всех нас есть главные и второстепенные драконы, управляющие нашим поведением. Главные активны большую часть времени, в то время как второстепенные проявляются во время стрессовых ситуаций. Далее вы узнаете, какие из них действуют в вас. (Вы также можете пройти тест «Скрытые драконы» на сайте KnowYourDragons.com.)

Можно выделить следующих драконов прошлого:

1. Покинутые, невидимые и незначимые драконы – чувствуют себя одинокими, невидимыми или неважными для других.
2. Ущербные и неполноценные драконы – чувствуют себя неполноценными по сравнению с другими.
3. Тревожные драконы – чувствуют страх и подавленность.
4. Раненые драконы – не излечились от прошлых травм.
5. Должен-драконы и Драконы стыда – терзаются чувством вины.
6. Особенные, избалованные или высокомерные драконы – чувствуют себя особенными по сравнению с другими.
7. Ответственные драконы – чувствуют себя обязанными заботиться о других.
8. Гневные драконы – заключают в себе боль и ярость.
9. Драконы-судьи – придерживаются резкого или критического мнения о других из-за прошлой несправедливости.
10. Драконы смерти – страх перед будущим и отсутствие смысла в жизни.
11. Драконы горя и потерь – испытывают чувство потери и боятся потери.
12. Драконы безнадежности и беспомощности – полны чувства отчаяния и уныния.
13. Драконы предков – несут на себе следы проблем прошлых поколений.

Я научу вас, как с помощью четырех прикладных стратегий приручить ваших драконов и переписать те истории, что они вам рассказывают. Вы научитесь распознавать, откуда они берутся, что приводит их в действие и как они реагируют. Я покажу вам плюсы, если таковые имеются, и дам вам блок аффирмаций, которые нужно произносить ежедневно или медитиро-

вать на них, чтобы успокоить драконов. Я расскажу о некоторых собственных Драконах прошлого и о том, как они мучили меня, влияли на меня и отчасти даже способствовали моему успеху. Некоторое саморазоблачение показало себя полезным инструментом в работе с моими пациентами, поскольку показывало им, что я рассматриваю себя как их попутчика и проводника в сферы нашего разума. Плюс, в качестве забавного упражнения, я привожу в пример несколько фильмов, которые могли бы понравиться каждому виду драконов.

Покинутые, невидимые и незначимые драконы



Происхождение. Другие не замечали или отмахивались от вас или вы чувствовали себя неважным, покинутым и одиноким. Эти драконы часто встречаются у детей, чьи родители были неспособны их воспитывать или недоступны. Они также распространены у детей среднего возраста из многодетных семей и у тех, чьи родители, братья или сестры были неблагополучными, нарциссичными (весь мир крутился вокруг них) или больными. Эти драконы также встречаются в семьях, где один из родителей, братьев или сестер был преуспевающим или знаменитым. Другой супруг или дети часто чувствовали себя невидимыми или нелюбимыми по сравнению с ними.

Триггеры. Активизируются, когда вы чувствуете, что другие игнорируют или принижают вас; когда других признают, а вас нет; когда вас увольняют с работы, а ваших коллег нет.

Проявления. Эти драконы разжигают чувство одиночества, никчемности или незначительности. Они также могут привести к завышенному чувству важности для компенсации чувства незначительности. Они связаны с проблемами оставленности и брошенности, что заставляет человека слишком быстро вступать в отношения, не тратя времени на оценку разумности таких отношений. Они также могут вызывать ревность, необоснованное чувство нестабильности и боль. Многие проблемы в отношениях возникают тогда, когда ваши Покинутые, невидимые или незначимые драконы пышут огнем в ваших эмоциональных областях мозга, заставляя вас реагировать слишком остро. При взаимодействии с человеком, у которого есть такие же драконы, это может привести к войне, разрушающей отношения.

Фильмы. Эти драконы любят фильмы про аутсайдеров, такие как «Рокки», «Руди», «Гладиатор», «300 спартанцев», «Карате-пацан», «Невидимая сторона» или «Миллионер из трущоб».

Покинутые, невидимые или незначимые драконы Дэниэла. Это мои главные драконы. Я третий из семерых детей в семье, у меня есть старшие сестра и брат и четыре младшие сестры. Моя жена Тана выросла в окружении множества драм и травм, и, по ее оценке, мой дом был сродни телевизионным шоу пятидесятых-шестидесятых годов: «Донна Рид», «Отец знает лучше» и «Предоставьте это Биверу». И все же многие истории (или драконы), которые я придумывал для себя в детстве, были печальными и бесполезными.

Будучи средним ребенком и вторым сыном в семье выходцев из Ливана, я часто чувствовал себя неважным и незначительным. Мой отец владел сетью продуктовых магазинов, а в ближневосточных семьях принято, чтобы семейный бизнес наследовал старший сын. Это означало, что мой брат был «избранным», а я – нет.

С таким количеством детей у наших родителей оставалось мало времени на индивидуальное внимание. Мой отец работал по 80 и более часов в неделю, подгоняемый своими Тревожными драконами, родившимися во время Великой депрессии. Я редко его видел, пока мне не исполнилось 10 лет и я смог ходить с ним по выходным на работу. Но на работе он не был моим папой – он был моим начальником. Моя мама всегда была занята приготовлением пищи, уборкой и перевозкой нас с места на место. Я мечтал о тех 20 минутах в неделю, которые проводил с ней за чтением, в остальное время чувствуя себя невидимкой.

Мои Покинутые, невидимые или незначимые драконы пробудили во мне желание тесных взаимоотношений, желание быть замеченным и значимым. На протяжении всей своей жизни я упорно трудился, чтобы изменить жизнь других, и мне нравится делиться своими знаниями перед большими толпами людей. Одна из наиболее любимых моих лекций состоялась на арене *American Airlines*, на которой присутствовало 20 000 человек. Во многом именно из-за этих драконов я и пишу эту книгу.

Как приручить ваших Покинутых, невидимых или незначимых драконов

1. Замечаете ли вы Покинутых, невидимых или незначимых драконов в своей жизни? Чувствуете ли вы себя обойденным вниманием, неважным или одиноким? Вы выросли в большой семье? Ваши родители развелись, когда вы были маленьким? Они отсутствовали или проявляли небрежность по отношению к вам? Вас усыновили/удочерили или вы находились в патронатной семье⁸?

2. Найдите положительные стороны. Эти драконы могут побудить вас быть значимым и помогать другим, стать частью группы, которая несет позитивную энергию в мир. Положительной стороной этих драконов для меня была свобода. Поскольку я не был старшим ребенком мужского пола в моей ливанской семье, у меня был выбор делать со своей жизнью все, что я захочу. Я не любил продуктовый бизнес, и последние 40 лет мне нравится быть психиатром и писателем. Вместо того чтобы ревновать к своему старшему брату, я испытываю к нему огромную благодарность.

3. Стратегии.

Определите цель своей жизни. Зная ее, вы почувствуете себя более значимым, счастливым и сопричастным. Генеральный директор крупной корпорации Адам Лейпциг в одной из моих любимых онлайн-лекций предлагает всего за пять минут узнать цель своей жизни^[2]. Он начинает с рассказа о своей 25-й встрече выпускников Йельского университета, на которой он сделал поразительное открытие: 80 процентов его привилегированных, состоятельных, влиятельных друзей были недовольны своей жизнью, несмотря на то, что у них за плечами уже было по второму браку и второму дому. Разница между ними и теми, кто был счастлив, заключалась в «знании своей цели». Чтобы знать свою цель, говорит он, вы должны знать ответы на пять простых вопросов:

1. Кто вы? Как вас зовут?

2. Что вы любите делать? Это может быть, например: писательство, кулинария, дизайн, творчество, ораторское искусство, преподавание, вычисления и так далее. Чтобы лучше прояснить свою цель, спросите себя: *чему из того, что я умею делать, я могу научить других?*

⁸ В приемной семье родители являются опекунами ребенка и несут за него полную ответственность. В патронатной форме устройства родитель является скорее воспитателем. Патронатный родитель несет ответственность за ребенка совместно с уполномоченной организацией (детским домом) и территориальными органами опеки.

3. Для кого вы это делаете? Или: как ваша работа связывает вас с другими людьми?
4. Чего эти люди хотят или что им нужно от вас?
5. Как они меняются в результате того, что вы делаете?

Когда я отвечаю на эти вопросы, это выглядит примерно так:

1. Меня зовут Дэниэл.
2. Мне нравится оптимизировать работу мозга у других людей, вдохновлять их на заботу о здоровье своего мозга.
3. Я делаю это для своей семьи, а также для тех, кто приходит в наши клиники, читает мои книги, следит за нашими каналами в социальных сетях или смотрит наши некоммерческие телевизионные шоу.
4. Люди, с которыми я общаюсь, хотят меньше страдать и чувствовать себя лучше, быть смысленнее и лучше контролировать свою жизнь. Они хотят улучшить свой мозг и свою жизнь.
5. В результате того, что я делаю, люди меняются, у них улучшается мозг и жизнь; они меньше страдают и становятся счастливее, а также передают другим то, что узнали сами о здоровье мозга.

Обратите внимание, что только два из пяти вопросов касаются лично вас и три – других людей. Мудрая китайская поговорка гласит: «Если хочешь счастья на час, вздремни. Если хочешь счастья на день, сходи на рыбалку. Если хочешь счастья на год, унаследуй состояние. Если хочешь счастья на всю жизнь, помоги кому-нибудь». Счастье заключается в том, чтобы помогать другим.

Когда вы находитесь на каком-то мероприятии и кто-то спрашивает вас: «Чем вы занимаетесь?» – дайте им ответ на вопрос номер пять. В моем примере, когда люди спрашивают меня, чем я занимаюсь, я отвечаю: «Я помогаю людям улучшить свой мозг и качество своей жизни, помогаю им меньше страдать, становиться счастливее и чтобы они передавали эту возможность другим». Ответив на этот простой вопрос, я могу поделиться своей жизненной целью и успокоить своих Покинутых, невидимых или незначимых драконов. Какова ваша цель?

Старайтесь изменить жизнь других людей к лучшему. Волонтерство на протяжении двух лет помогает развить гиппокамп (память и настроение), дает чувство свершения и собственной эффективности^[3].

Станьте частью группы (церковной, общественной, экологической и пр.). Наличие социальных связей имеет важнейшее значение для сохранения здоровья человека. Люди – не белые медведи; мы – биологический вид, который нуждается в себе подобных. Найдите творческие способы общения, если не можете встретиться лично. В начале пандемии правительственные чиновники заговорили о необходимости социальной дистанции. Я сразу понял, что это плохой термин. Нужно было назвать это физическим дистанцированием, которое необходимо для прекращения распространения вируса. В условиях подобного кризиса мы нуждаемся в социальных связях больше, чем когда-либо прежде, и точность языка здесь очень важна (мы увидим это в главе, посвященной укрощению наших мыслей).

Психотерапия может быть очень полезна, особенно при наличии травм оставленности в прошлом. Совет: не сбегайте из психотерапии слишком рано. Учтите, что, когда вы сближаетесь с терапевтом, это может заставить вас нервничать и породить желание убежать, что само по себе также может быть вашим сложившимся паттерном в отношениях.

4. Аффирмации для ежедневного повторения или медитации:

Я любим / Я любима.

Я уникален / Я уникальна.

Я важен / Я важна.

Меня видят... [назовите людей, которые видят вас].

Я меняю жизнь... [(кого?) перечислите имена этих людей].

Ущербные и неполноценные драконы



Происхождение. Вы чувствовали себя «хуже» других по способностям, внешности, деньгам, достижениям или отношениям. Вы чувствовали себя ущербным или что не можете оправдать ожидания своих родителей. Над вами издевались, вас унижали или критиковали сверстники, семья или авторитетные фигуры или вы часто сравнивали себя с другими в негативном ключе. *Из-за влияния социальных сетей эти драконы вызывают эпидемический рост тревожности, депрессии и самоубийств среди молодежи.*

Триггеры. Просыпаются, когда вы сравниваете себя с другими или соревнуетесь с другими; когда вы смотрите в зеркало.

Проявления. Эти драконы вызывают чувство неполноценности и беспомощности, депрессию, ревность; делают вас чрезмерно чувствительным или перфекционистом; могут привести к синдрому самозванца (ощущение себя мошенником или неуверенность в собственной компетенции) или телесному дисморфическому расстройству, при котором вы видите только недостатки своего тела.

Фильмы. Эти драконы любят фильмы о супергероях, особенно те, в которых есть персонажи-мутанты вроде «Люди Икс» от Марвел, обладающие особыми способностями.

Ущербные и неполноценные драконы Дэниэла. Для моей личной истории это второстепенные драконы. Я был невысокого роста и думал, что выгляжу нелепо: моя мама была ростом чуть выше полутора метров, а мой отец был примерно метр семьдесят, каким я в итоге и стал. Я был самым маленьким ребенком в классе, из-за этого меня дразнили, на спортивные соревнования выбирали последним, и я чувствовал себя «хуже» других мальчишек. Учитывая, что в моей семье все девочки, у моей матери не было времени каждое утро причесывать маль-

чиков, поэтому в начальной школе мы с братом делали короткие стрижки. Добавьте к этому большие уши, унаследованные мной от деда, из-за которых меня часто дразнили Дамбо⁹.

В детстве я практически никогда не чувствовал себя умным. Я ходил в католическую начальную школу, где в каждом классе было по 48 детей (шесть рядов по ширине, восемь парт в глубину), и никогда и ничем не выделялся в учебе. Мои родители были так заняты, что моя успеваемость в школе не являлась для них приоритетом, только лишь бы я не провалил экзамены.

Невозможность быть под стать своим успешным родителям или старшим братьям и сестрам часто рождает в людях чувство собственной неполноценности. Мой отец был воплощением американской мечты. Выходец из бедной семьи иммигрантов, он вырос и основал сеть продуктовых магазинов общей стоимостью 100 миллионов долларов. Когда я был маленьким, я уже знал, что он был успешным бизнесменом. Успешные родители не всегда являются благословением, поскольку дети часто сравнивают себя с ними или своими успешными братьями и сестрами и задаются вопросом, в состоянии ли они им соответствовать. Самооценка – это разница между вашим реальным положением, как вы его оцениваете, и тем, в чем, по вашему мнению, вас следует сравнивать с другими. Если это совпадает, вы, как правило, чувствуете себя хорошо. Если это не совпадает, вы чувствуете себя неполноценным.

Самооценка – это разница между вашим реальным положением, как вы его оцениваете, и тем, где, по вашему мнению, вы должны быть

Эти драконы во многом способствовали моему успеху. Со временем я понял, что из-за того, что я ниже ростом, в самолете у меня всегда есть место для ног, словно я лечу первым классом, никогда не ударяюсь головой о дверные косяки, и, в конечном счете, людей тянет ко мне из-за того, кто я есть как личность, а не из-за моего роста. Да, может, я и предпочел бы быть ростом в два с лишним метра, чтобы играть за «Лос-Анджелес Лейкерс», но благодаря своему мозгу я смог провести год в НБА, обучая их судей здоровью мозга. Кроме того, я возглавлял первое и крупнейшее в мире исследование по визуализации мозга и реабилитации действующих и вышедших на пенсию игроков НФЛ. Они возвышались надо мной, словно башни, но именно я смог помочь многим из них улучшить и работу мозга, и собственную жизнь. К тому же, увидев на снимках повреждения головного мозга большинства игроков, я сильнее, чем когда-либо, возблагодарил судьбу за то, что в старшей школе был всего лишь запасным квотербеком, что оказалось самой безопасной игровой позицией.

⁹ Дамбо – герой полнометражного мультфильма студии «Дисней», слоненок, который вопреки всем законам физики научился летать, используя свои огромные уши.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.