

НЕ ЛЮБИ СЕБЕ МОЗГ!

**МОЩНЫЕ
ПРАКТИКИ**

**ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ
ОТ ТРЕВОЖНОСТИ,
ДЕПРЕССИИ
И ГНЕВА**

ФЕЙТ ДЖ. ХАРПЕР

практикующий психолог, спикер TEDx



БОМБОРА

Фейт Дж. Харпер
Не люби себе мозги! Мощные
практики для избавления от
тревожности, депрессии и гнева
Серия «Психологический
бестселлер (Эксмо)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68929512
Не люби себе мозги! Мощные практики для избавления от
тревожности, депрессии и гнева: Эксмо; М.; 2023
ISBN 978-5-04-184305-2

Аннотация

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.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	7
Для кого эта книга?	12
Что вы найдете в этой книге?	14
Часть I. Ваш травмированный мозг	19
1. Почему вам сносит крышу?	19
Почему в моей голове такой хаос?	20
Мозг 101	23
Гребаное миндалевидное тело	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Фейт Дж. Харпер
Не люби себе мозги!
Мощные практики
для избавления
от тревожности,
депрессии и гнева

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

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

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

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 **адапционные стратегии**. Если вы не верите тому, что я уже сказала, то, надеюсь, хоть в это вы поверите: ваши переживания совершенно нормальны. Люди запрограммированы на

защиту и выживание. И это именно то, чем занимается наш мозг, когда он не в адеквате.

Наше поведение – это реакция на всю ту 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 симпто-

мах. Если мы пытаемся избавиться, скажем, от стресса, тревоги или депрессии, не углубляясь в причины, то мы не делаем все возможное, чтобы на самом деле добиться улучшений.

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

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

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

- 1) меня активно избегают на разного рода вечеринках;
- 2) мои клиенты приходят в норму быстрее и эффективнее, чем клиенты моих коллег, которые подобный метод не практикуют.

Здесь я не пою себе дифирамбы. Дело в том, что мои клиенты *сами* делают всю грязную работу. Я же просто тренер. Я, так сказать, поднимаю плакат с надписью «Беги, Фор-

рест!» в нужной и правильной конечной точке пути.

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

В настоящее время я веду частную практику и сосредоточилась на проблемах взаимоотношений и близости. И как вы думаете, что имеет 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 посильно улучшить свою жизнь, однако каждый из нас должен найти для себя тот путь, который позволит обрести желаемое. Кто-то медитирует, кто-то занимается спортом, у кого-то есть коуч, кто-то посещает психотерапевта. У кого-то нечто совершенно иное. И это все по-своему хорошо.

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

Для кого эта книга?

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

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

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

Конечно, черт побери, не хотите. Но вы застряли. И у вас ни одной светлой мысли о том, почему это так.

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

Что вы найдете в этой книге?

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

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

Но эта книга другая. Серьезно.

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

ция, 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 книги будут мини-задания и упражнения, которые помогут вам в этом. Не воспринимайте их как домашнее задание: вам не нужно сдавать выпускной экзамен. Однако важно понять, что поможет вам достичь нужного результата.

Я против того, чтобы моя книга выжала из вас все соки. Не читайте ее и не делайте того, что в ней написано, если вам это в тягость или просто не нужно. Но пусть она будет под рукой, когда вы будете готовы.

ДЕЙСТВУЙТЕ: ИЗМЕРЬТЕ ВАШУ ТЕМПЕРАТУРУ

Как часто вы действительно позволяете себе быть собой и чувствовать то, что чувствуете? Держу пари, почти никогда.

Эта книга полностью посвящена работе со всеми теми ментальными нечистотами, которые мешают нам жить спокойно, так, как мы действительно хотим, и достигать целей и жить спокойно. Проще говоря, она

о том, как работать с травмами. Также книга поможет людям, которые испытывают сильный стресс, тревогу, гнев, борются с депрессией или зависимостями. Все это на самом деле инструменты, которые мы используем, чтобы преодолеть трудности и не дать себе свести счеты с жизнью.

Мой подход может спровоцировать сильное раздражение, ведь наверняка какой-нибудь абзац затронет, что называется, самую суть. Вашему мозгу это не понравится. «Да ну на фиг, выкинь это чтиво» – вот что он скажет вам на это.

Ведь добровольно соглашаться испытывать злость, грусть и разочарование – это бред, не так ли? Все вокруг убеждены, что их следует избегать. Но как раз это и есть самый настоящий бред. И мы разберемся почему.

Для вас может быть весьма полезно разобраться в том, что вы действительно чувствуете. Так сказать, измерить собственную температуру. И составить план действий на случай, если она начнет подниматься выше нормы.

Из этой книги вы узнаете множество разных упражнений и техник, которые потом сможете свести в систему, однако начинать стоит с самого простого.

Прямо сейчас закройте глаза ответьте на следующие вопросы:

- Что вы чувствуете в своем теле? Что в нем происходит?
- О чем вы сейчас думаете (это могут быть не просто мысли, а какие-то образы, флешбэки и т. п.)?

- Какие эмоции вы испытываете, когда об этом думаете? Насколько они серьезны и глубоки?
- Замечаете ли вы какие-либо изменения в вашем теле?
- И серьезно: какая еще мерзость, с которой вы ежедневно сталкиваетесь, либо помогает вам преодолеть трудности, либо добавляет проблем?

Это упражнение может показаться вам непростым. Многие люди, черт побери, понятия не имеют, что они чувствуют. И это нормально, ведь нас с детства учат не обращать на чувства внимания. Говорят, что это неважно и не стоит уделять им столько внимания.

Поэтому если не знаете, то просто оставьте это так. Если вы будете делать это регулярно, то обнаружите, что со временем вы «поймали волну», и начнете понимать свои чувства. Если вы не смогли ответить на вопросы, это не значит, что теперь нет смысла продолжать читать эту книгу. Просто ответы могут помочь понять, в каком состоянии вы сейчас находитесь. Главное – чувствуйте то, что вы чувствуете.

Научившись погружаться в свой опыт, вы сможете накопить ресурсы, которые так необходимы для продвижения вперед. Вы это заслуживаете. Нам стоит уважать свое прошлое, помнить его и быть благодарными за те жизненные уроки, которые оно нам преподнесло. Но не стоит жить им и держаться за него, ведь вы уже переросли его. Нужно отпустить прошлое во имя своего настоящего и будущего.

Часть I. Ваш травмированный мозг

1. Почему вам сносит крышу?

Ответ прост: из-за травмы.

И эта книга, по сути, главным образом о ней. Травмирующий опыт, чужое пренебрежение – вся эта ерунда не дает нам полноценно жить. Также в ней вы узнаете стратегии, которые помогут справиться с тем, что умные доктора называют тревогой, депрессией, зависимостью, гневом и т. п.

Эти стратегии – часть сложных процессов, которые происходят в мозге в ответ на травмы, стресс и прочую дрянь. На самом деле мозг просто пытается делать свою работу – защитить вас наилучшим из известных ему способов, но в итоге оказывает медвежью услугу. Это как друг, который предлагает набить морду тем, кто тебя обижает. Приятно, конечно, но в долгосрочной перспективе – не слишком.

Эта книга также о жизни в целом, о ее неурядицах и бреде, который нам приходится выслушивать от других людей. Казалось бы, ерунда, в чем здесь трагедия? Но жить от этого не легче. Мы справляемся, не переживая травму... Но, черт возьми, это не котятка, не плюшевые мишки и не единороги, какающие радугой. То, как мы справляемся с этим, очень важно. Ведь, как и в случае с травмами, те модели поведе-

ния и те навыки, которые мы осваиваем, со временем теряют свою эффективность и начинают вас утомлять. Хорошая новость в том, что независимо от того, как долго вы находитесь в этом болоте, вы *можете* перестроиться и поправить свои мозги.

Почему в моей голове такой хаос?

Мы привыкли разделять физическое и ментальное здоровье, будто бы они ни черта не связаны.

Все, что мы узнаем о самом мозге, обычно относят к физическому здоровью. А чувства, мысли и поведение – к ментальному.

А где же конкретно в нашем теле находятся эти мысли и чувства? Можно представить наш разум, наше сознание в виде шарика, наполненного гелием. Он парит у нас над головами, и мы, возможно, держим его за веревочку. Как будто он является чем-то внешним по отношению к нам. Однако мы все-таки несем ответственность за то, что с этим «шариком» происходит.

Мило. Однако эта фантазия о мозге бесполезна. В ней нет ни капли смысла.

То, что мы действительно знаем о мозге, в смысле, когда речь заходит о сознании, так это то, что в какой-то степени он находится в нашем кишечнике. Там обитает множество уникальных микроорганизмов, которые воздействуют

на наш физический мозг (ось кишечник-мозг – вполне реальная вещь) до такой степени интенсивно, что их называют вторым мозгом. Они значительно влияют на наши эмоции. Вы когда-нибудь чувствовали животом? Это оно и есть.

Разум не абстрактный конструкт, который практически не связан с нами и постоянно доставляет неприятности. Он находится в глубине нашего тела, управляет нашими действиями и мыслями, перерабатывает тонны информации и принимает решения задолго до того, как мы осознаем необходимость их принятия.

Корни наших мыслей, чувств и поведения здесь, в наших телах, в том, как наш мозг воспринимает окружающую действительность, основываясь на опыте и текущей информации. Так что, вероятно, если мы скажем, что понимаем, какого черта с нами все это творится и как работает, это будет величайшим самообманом. Когда мы полностью все это осознаем, мы увидим, что все наши реакции на то, что нас окружает, варианты взаимодействия с миром, которые мы выбираем, абсолютно нормальны, если брать в расчет особенности мозга и наш жизненный опыт. Но лишь до тех пор, пока все идет хорошо. Когда наш поезд начинает идти под откос, когда мозг перестает справляться со всем, что на нас навалилось, мы сталкиваемся с последствиями:

- съезжаем с катушек;
- избегаем ответственных дел;
- постоянно раздражены;

- выносим мозг тем, кто о нас заботится;
- едим всякую дрянь;
- занимаемся всякой бессмысленной и деструктивной ерундой.

Ничто из этого не идет вам на пользу. Однако каждая реакция имеет смысл.

Пока мы путешествуем по миру, с нами случается всякая фигня. И мозг хранит информацию об этом, дабы избежать неприятностей в будущем. Он приспособливается к обстоятельствам вашей жизни, чтобы защитить вас. Иногда это идет вам на пользу. Иногда становится еще большей проблемой. Но ваш мозг не пытается подложить вам свинью. Хотя иногда этим все и заканчивается.

И даже в случае, если речь идет не о конкретной травме. Адаптивные стратегии, вредные привычки, странное поведение – все это из одной оперы. И исследования говорят о том, что все это поддается лечению через терапию... если мы, конечно, будем работать с тем, что происходит на самом деле, а не с симптомами.

Я обнаружила, что одна из самых полезных составляющих моей миссии психотерапевта – объяснять людям, что происходит внутри их мозга и как та работа, которую мы проводим в процессе терапии, поможет изменить реакции на некоторые ситуации.

Стратегии, которые мы разрабатываем в ходе терапии, а также стратегии и навыки, которые вы вырабатываете и осваиваете самостоятельно, нужны для того, чтобы вернуть мозг в нормальный режим обработки информации. При этом важно не спровоцировать неадекватную реакцию. В чрезвычайных случаях мозг пытается защитить нас от всего, что воспринимает как угрозу. И мы готовы пойти на все, чтобы выжить. Боевой режим активирован! Даже если «враг» обычный человек в книжном магазине рядом с вами, который даже понятия не имеет о том, что вас на что-то спровоцировал.

Если нам удастся восстановить контроль, то мы сможем реагировать спокойно и рационально в таких ситуациях.

Позвольте объяснить, что я имею в виду.

Мозг 101

Если какую-то часть этой книги можно назвать сложной, то эту. И лишь потому, что наш мозг чертовски сложен. Но она будет сложной ровно настолько, насколько это необходимо, чтобы объяснить вам все, что происходит внутри вашей головы. Так что держитесь меня, и вы все поймете.

Префронтальная кора (мы будем называть ее ПФК), осуществляет исполнительные функции. Это собирательное название для функций, связанных с решением проблем, целеполаганием, целенаправленным поведением, социальны-

ми взаимодействиями в соответствии с ожиданиями. Проще говоря, это прямое, направленное мышление. Это то, что находится как бы за вашим лбом (что, собственно, становится понятно из названия). Эта часть мозга развилась у нашего вида сравнительно недавно, и именно она отличает нас от других видов. Она отвечает за получение информации из окружающего мира и за управление нашими мыслями и действиями.

Также эту часть мозга отличает то, что она дольше всех развивается в процессе нашего взросления. Она начинает работать на полную мощность, только когда нам исполняется 20 лет. Но это не означает, что ее нет у детей и подростков, и уж точно не значит, что у вас есть право вытворять глупости, пока вы молоды. Это значит, что связи внутри нашего мозга создают новые, более сложные коммуникационные сети – новые пути коммуникации – по мере того, как мы становимся старше и мудрее. И если все проходит хорошо, ПФК работает все лучше и лучше, что, несомненно, можно назвать преимуществом старения.

Намотайте это на ус и осознайте, что, если никаких сбоев не случится, все так и будет. Хотя бы ради меня.

Таким образом, ПФК – это та часть мозга, которая отвечает за все это. И она, само собой, тесно связана со всем остальным мозгом. Вентральная часть ПФК (так сказать, ее попа) напрямую соединена с другой частью мозга – той, которая хранит эмоции (подробнее об этой неразберихе мы еще по-

говорим). Кроме того, вся ПФК получает сигналы от систем возбуждения продолговатого мозга (спокойно, об этом также позднее).

В конечном счете любая информация, которую ПФК получает от других частей мозга, влияет на мышление в целом. Существует также область ПФК, которая называется передней поясной корой (ППК). Ее задача состоит в том, чтобы управлять диалогом между ПФК и лимбической системой. ППК координирует связь того, что мы знаем, с тем, что мы чувствуем... и вносит предложения о том, что нам следует делать со всем этим бардаком.

Надо признать, что в этой области мозга электропроводка у нас чертовски странная. Клетки мозга здесь называются веретенообразными нейронами. Они – длинноногие модели, а не пушистые коротыши, как везде. Эти засранцы могут надрать задницу кому надо: они проводят сигналы намного быстрее, чем все остальные, поэтому эмоциональные реакции проявляются так быстро.

Почему именно они и почему именно там? Дело в том, что эти веретенообразные нейроны есть только у нас и у человекообразных обезьян. Многие ученые полагают, что они появились у нас в ходе эволюции на пути к высшей когнитивной деятельности.

Чтобы больше думать, мы должны и больше чувствовать. А затем учитывать все это в процессе принятия решений. Эмоции так же важны для нашего вы-

живания, как и мысли. Я полагаю, вы уже в полной мере понимаете, к чему я клоню.

Гребаное миндалевидное тело

Помните, я упоминала о срединной части мозга? Той, которая танцует танго с попой ПФК? Это лимбическая система. Она надежно скрыта в глубине извилин, как раз за ПФК. И если последняя отвечает за рациональное мышление, то лимбическая система отвечает за эмоции. Во многом это связано с тем, как мы храним воспоминания.

Две ключевые составляющие лимбической системы – миндалевидное тело и гиппокамп. Большая часть знаний о том, как психотравмы влияют на мозг, получена благодаря исследованиям миндалевидного тела. Его основная задача – соотносить воспоминания с эмоциями. Вот так. Удивительно, однако оно хранит только определенный вид воспоминаний, а не все подряд. Ему, например, совершенно наплевать, где вы оставили ключи от машины. Миндалевидное тело управляет эпизодической биографической памятью. По сути, это хранилище знаний о различных событиях. Мгновения, места, люди. А не рецепт бананового пудинга вашей двоюродной бабушки. Это ваши знания и представления о мире и его устройстве. В общем, все те прелести жизни, которые с вами случаются.

Но какого рожна это так важно? Те эпизодические вос-

воспоминания, которые хранятся в гиппокампе в виде неких историй – это наши интерпретации событий, переплетенные с эмоциями. Воспоминания, связанные с сильными эмоциональными реакциями. Если в вашей жизни происходит что-то действительно серьезное, эмоции, которые вызвало это событие, прилипают к воспоминаниям о нем как кошачья шерсть. Или как будто под воздействием статического электричества. Поэтому, когда в будущем у вас возникает определенная эмоциональная реакция, миндалевидное тело немедленно обращается к соответствующему «файлу» из эпизодической автобиографической памяти, чтобы решить, как реагировать на ситуацию.

Что случается вместе, вместе и остается.

Скажите, вы когда-нибудь получали цветы? Цветы – это чудесно, правда? Конечно, если у вас с ними связаны приятные воспоминания. Например, ваш партнер подарил вам роскошный букет, а затем сделал предложение. Как думаете, что будет, если вы в будущем снова получите цветы в подарок или увидите, как их кому-то доставляет курьер? Верно: на вас нахлынут приятные воспоминания и эмоции.

Но представьте, что вы получаете цветы тогда, когда ваш любимый человек внезапно умирает. Кто-то из близких, зная, как вам больно, отправляет вам букет. В этом случае один лишь запах цветов может вызвать у вас тошноту. Миндалевидное тело сделало свое дело: мнемонически трансформировало память о цветах в определенные эмоции. Это

примерно тот же механизм, что и в случае с «Каждый охотник желает знать...» для запоминания цветов радуги.

Главная задача, которую выполняет миндалевидное тело, состоит в том, чтобы вы не забыли важное. Помнить важное и хорошее – это прекрасно, ведь никто не жалуется на хорошие воспоминания. А постоянные воспоминания о важном, но плохом, бывают весьма неприятными.

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.