

ПЛЮС 1 ПОБЕДА

РИЧАРД О'КОННОР

ПЕРЕПРОГРАММИРУЙТЕ СВОЙ МОЗГ

РУКОВОДСТВО ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
О-51

by Richard O'Connor

Rewire Change Your Brain to Break Bad Habits

Copyright © Richard O'Connor, Ph.D. 2014

This edition published by arrangement with Levine Greenberg Rostan
Literary Agency and Synopsis Literary Agency.

О'Коннор, Ричард.

О-51 Перепрограммируйте свой мозг : руководство по
избавлению от вредных привычек / Ричард О'Коннор :
[перевод с английского С.М. Богданова]. — Москва :
Эксмо, 2024. — 384 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-181606-3

Мы часто попадаем в ловушку своих плохих привычек, будь то неудачные попытки соблюдать диету, провальные попытки бросить курить или вечная прокрастинация. В книге «Перепрограммируйте свой мозг» психотерапевт и исследователь Ричард О'Коннор объясняет, почему нам так сложно бороться с самим собой, и предлагает методы изменения поведения к лучшему.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2024
© Оформление.

ISBN 978-5-04-181606-3

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	7
Глава 1.	
ДВА НЕЗАВИСИМЫХ МОЗГА	11
Глава 2.	
МЕХАНИЗМ САМОРАЗРУШЕНИЯ	36
Глава 3.	
TERRA INCOGNITA СТРАХА	76
Глава 4.	
БЕССМЫСЛЕННЫЙ БУНТ	115
Глава 5.	
ПОТОМУ ЧТО ТЫ ОСОБЕННЫЙ	146
Глава 6.	
МАХАЯ «КРАСНЫМ ФЛАГОМ»	170
Глава 7.	
МОЙ САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ВРАГ — Я САМ	195
Глава 8.	
ТРАВМА И САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	224
Глава 9.	
ГОСТЬ НА ПРАЗДНИКЕ ЖИЗНИ	252

Глава 10.	
ПРОМЫТЫЕ МОЗГИ	
И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ	270
Глава 11.	
НА КРЮЧКЕ: ЗАВИСИМОСТИ	295
Глава 12.	
МРАК И УЖАС	311
Глава 13.	
ВСТРЕЧА С ТЯГУНОМ	334
Заключение	356
Примечания	362
Источники	375
Об авторе	378

ОТ АВТОРА

Я психотерапевт с тридцатилетним стажем и автор нескольких книг, которыми по праву могу гордиться. Мне хорошо знакомы теории сознания, психопатологии личности, методы психотерапии. Но, оглядываясь назад и анализируя свою многолетнюю практику, я понял, насколько *ограниченными* являются наши подходы. Многие люди приходят к психотерапевту, потому что разными способами «перекрывают себе кислород»: не могут получить то, чего хотят, саботируют свои максимальные усилия, не способны понять, как сами же воздвигают барьеры на пути к близости, успеху и счастью. Нам, специалистам, необходимо проводить тщательную терапевтическую работу, чтобы разобраться, как именно люди делают это с собой, — и приложить еще больше усилий, помогая им учиться жить иначе. Конечно, те же самые черты я отмечаю и в себе — вредные привычки, которые, по моему собственному убеждению, я уже давно перерос. *Как ни печально, мы упорно остаемся теми, кто мы есть.*

Саморазрушительное (самодеструктивное) поведение — это универсальная человеческая проблема, которой, однако, профессионалы не уделяют достаточно внимания. Не является она и темой многочисленных книг. Вероятно, это связано с тем, что большинство теорий утверждают: саморазрушительные действия всегда представляют собой симптом некой скрытой проблемы — зависимости, депрессии или расстройства личности. Но есть большое количество людей без стандартного диагноза, которым, похоже,

не хватает сил свернуть с проторенной дорожки. Слишком уж часто наше поведение не зависит от нас и затягивает в такую яму, из которой крайне сложно выбраться, — при всем понимании своего абсолютного несчастья. Мы не отдаем себе отчета, *насколько* подчиняемся деструктивным паттернам, которые снова и снова причиняют нам боль. Именно этим вопросам и посвящена большая часть психотерапевтической работы.

Суть в том, что внутри нас действуют могущественные силы, которые сопротивляются изменениям, даже если мы четко осознаем, что это положительно повлияет на нашу жизнь. Плохие привычки невероятно живучи. Кажется, что у человека не один, а целых два мозга: первый хочет для нас самого лучшего, а второй — отчаянно и часто бессознательно стремится сохранить статус-кво. Новые знания о том, как работает мозг, помогают понять это разделение «я», дают руководство к действию — и надежду, что мы способны сделать больше для преодоления страхов и внутреннего сопротивления.

Психотерапевты могут помочь огромному числу людей, но у нас слишком много недовольных клиентов, не получивших того, за чем пришли. Эта книга адресована как тем, кто разочаровался, так и тем, кто уже не ждет никакой помощи — кто чувствует, что обречен и дальше стрелять себе в ногу. Я обращаюсь к людям, которые никогда не задумывались о терапии, но понимают, что иногда могут быть злейшими врагами самим себе. Это утверждение свойственно, вероятно, большей части человечества. Сейчас у нас появляется все больше причин возлагать надежды на различные области психологии и науки о мозге. Вместе они дадут нам путеводитель по преодолению деструктивных привычек, что доставляют столько неприятностей.

МОДЕЛИ САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Интернет-зависимость
- Переедание
- Социальная изоляция
- Азартные игры
- Очевидная ложь
- Малоподвижный образ жизни
- Дарение подарков в ущерб собственным интересам
- Трудоголизм
- Суицидальные жесты
- Анорексия/булимия
- Неспособность к самовыражению
- Зависимость от видеоигр и спорта
- Воровство и kleптомания
- Неспособность расставлять приоритеты (слишком много задач в списке дел)
- Влечение к «неправильным» людям
- Избегание возможности проявить свои таланты
- Пребывание в неблагоприятном положении (в работе или в отношениях)
- Антисоциальное поведение
- Пассивно-агрессивное поведение
- Неправильное распоряжение деньгами (накопление долгового бремени, неумение экономить)
- Самолечение
- Жестокое, легкомысленное, эгоистичное поведение
- Самоповреждение
- Хроническая дезорганизация
- Глупая гордость
- Стремление избегать привлечения внимания к себе
- Перфекционизм
- Неспособность начать поиск работы

- Подхалимство (манипулятивное поведение с целью завоевать расположение других людей)
- Завышенные стандарты (предъявляемые к себе или к другим)
- Мошенничество, расточительность
- Прокрастинация
- Пренебрежение собственным здоровьем
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками
- Постоянные опоздания
- Бесцеремонность
- Вредные привычки сна
- Невнимательность
- Неумение расслабляться
- Курение
- Нежелание обращаться за помощью
- Страдание в одиночестве
- Мода как источник зависимости
- Беспорядочные половые связи (случайный секс без отношений)
- Нездоровая склонность к спорам (сутяжничество)
- Телезависимость
- Крайне неуверенное поведение
- Чрезмерный риск
- Суицидальные идеации
- Эмоциональные покупки
- Эмоциональная зависимость (навязчивая потребность во внимании)
- Навязчивые состояние
- Сексуальная зависимость
- Позиция жертвы
- Действия на спор
- Опасное вождение
- Тенденция все портить именно тогда, когда дела идут на лад
- Упрямое стремление добиваться своего даже вопреки здравому смыслу
- Страсть к накоплению, доходящая до скупости (скопидомство)

ДВА НЕЗАВИСИМЫХ МОЗГА

Большинство из нас, увязнув в дурных привычках, слишком часто повторяют одни и те же ошибки, — и мало кто понимает, почему. Прокрастинация, неуверенность в себе, неорганизованность, курение, переутомление на работе, нарушение сна, неумение слушать, эмоциональные покупки, интернет-зависимость — вплоть до наркомании и умышленного самоповреждения. Как правило, мы осознаем, что таким образом вредим себе, и даем бесконечные обещания исправиться. Порой мы на самом деле очень стараемся, но от этих привычек крайне трудно избавиться. Совершая тщетные попытки, мы с каждым разом теряем все больше надежды и становимся критичнее по отношению к себе. Подобные деструктивные привычки — величайший источником напрасных страданий в нашей жизни.

Спектр вредных привычек простирается от отказа пользоваться зубной нитью до самоубийства, от компульсивного переедания до безволия, от преднамеренных поступков до безотчетных действий. Деструктивные привычки, такие как

прокрастинация, переедание или малоподвижный образ жизни представляются нам еще одной частью человеческой природы. Если эти привычки не заходят слишком далеко, то не причиняют особого вреда, однако могут вызвать чувство вины и подорвать самооценку. Чувство вины оправдано лишь в том случае, если заставляет нас изменить свою жизнь, но чаще всего мы этого не делаем, и просто несем на своих плечах ненужное бремя.

На нашу работу и социальную жизнь могут влиять и другие вредные привычки: желание оставаться в тени, ощущение собственной беспомощности, склонность к откладыванию дел, пребывание на плохой работе или застревание в токсичных отношениях. Возможно, мы совершаем действия, причиняющие нам непосредственный вред — в больших количествах употребляем алкоголь или наркотики, наносим себе порезы, неоправданно рискуем, ввязываемся в драки, страдаем расстройством пищевого поведения. Мы, наверное, неоднократно пытались остановиться, казалось — это проще простого. Прекрасно зная, что такое правильный выбор, мы продолжаем принимать неверные решения. *Так почему же мы не можем преодолеть себя?*

Помимо неспособности поступать правильно в очевидных ситуациях, существует также множество деструктивных привычек, о которых мы даже не подозреваем, — небрежное вождение, бестактность, неумение слушать, пренебрежительное отношение к собственному здоровью. Часто подобное бессознательное саморазрушительное поведение проявляется в наших отношениях с другими людьми. Работая с супружескими парами и наблюдая за их поведением, я иногда чувствую, как во мне нарастает ужас, когда один из партнеров пытается выбрать *те самые* фразы, которые гарантированно выведут другого из себя. И это вовсе не злые слова: они задуманы как слова понимания, но на деле свидетельствуют о полном его отсутствии. Что при-

водит в ярость другого партнера, так это *озвучивание* этого непонимания.

Подобно этим несчастным парам, мы часто следуем бессознательным сценариям, заставляющим нас говорить или делать совершенно неправильные вещи, — и не можем понять, почему именно это неправильно.

Другие люди, которые неосознанно деструктивны в отношении самих себя, злоупотребляют лекарствами рецептурного отпуска, бесцеремонны или, наоборот, излишне жертвенны. Они остаются в плохих отношениях, не способны научиться распоряжаться деньгами.

Временами мы видим проблему, но совершенно не отдаем себе отчет в том, какой вклад сами же в нее и вносим. Просто знаем, что у нас нет близких друзей или постоянные проблемы на работе.

Хотя могут существовать и другие причины саморазрушительного поведения, в большинстве случаев оно является результатом наличия у нас в голове двух параллельных мыслительных процессов, плохо взаимодействующих друг с другом. Они дают противоречивые советы, и мы зачастую не задумываясь следуем указаниям то одной, то другой стороны (выбирая то, что проще сделать в конкретный момент). Проще говоря, закрадывается мысль, что у нас есть рассудительное, вдумчивое сознательное «я» и автоматическое «я», благодаря которому большая часть жизни не требует нашего внимания.

Сознательное «я», безусловно, может ошибаться, но проблемы обычно вызывает автоматическое «я». Им руководят мотивы и предубеждения, о которых мы даже не догадываемся, наши собственные уникальные системы отсчета, не синхронизированные с реальностью, — старые привычки делать что-то определенным образом, старательно отрицаемые чувства. Автоматическое «я» управляет большей частью нашего поведения, особенно спонтанными поступками. Если

мы уделяем время обдумыванию своего выбора, на передний план выступает сознательное «я», однако оно способно одномоментно сосредотачиваться только на чем-то одном. Тем временем мы принимаем много других решений — как хороших, так и плохих. Автоматическое «я» заставляет нас быстро слопать чипсы, пока «сознательное» занято чем-то другим. Задача сознательной части — проверять факты и корректировать произвольные реакции, если они приводят к неблагоприятным последствиям. Правда в том, что эта часть обладает гораздо меньшим контролем над нашими действиями, чем хотелось бы думать.

Хитрость в преодолении самодеструктивного поведения заключается не только в том, чтобы укрепить сознательное «я», и тем самым лучше себя «контролировать» (хотя иногда это, безусловно, помогает). Скорее необходимо тренировать свое автоматическое «я», чтобы бессознательно принимать более мудрые решения, игнорировать отвлекающие факторы, противостоять искушениям, яснее видеть себя и окружающий мир и прерывать рефлекторные реакции прежде, чем они навлекут на нас неприятности. Тем временем сознательное «я» будет выполнять свою работу: помогать лучше узнавать себя, сталкивать лицом к лицу с определенными гранями нашей личности, которые мы предпочли бы не раскрывать, расширять знания о мире и обучать нас смотреть на себя с сочувствием в процессе укрепления самодисциплины.

Таким образом, обычно, пока вы делаете что-то, о чем позднее будете сожалеть, работает ваше автоматическое «я», — и никакая часть вашего мозга не задумывается о последствиях.

Иногда автоматическое «я» мотивировано желанием защитить какую-то область разума, которая остается неосознанной, порой оно просто немного туповато, лениво или рас-

сеяно. Но, как вы увидите, нет ничего невозможного в том, чтобы «застать за работой» наши бессознательные побудительные мотивы, привычки и невысказанные убеждения. Это требует самоосознания, развития определенных навыков, которыми мы не обладаем от природы. Именно этому и посвящена большая часть книги.

Возможно, кому-то это покажется слишком сложным в эпоху простых решений, когда таблетки должны излечивать мгновенно, а страховые компании платят всего за восемь недель психотерапии. Однако если вы уже некоторое время безуспешно боретесь с подобными деструктивными паттернами (а кто из нас с ними не сталкивался?), вы знаете, что это дело нелегкое. Похоже, нас постоянно тянет назад к нашим старым вредным привычкам, как будто мы попали в луч захвата*. Так что, потерпите меня, пока мы будем говорить о том, как проникнуть в самую суть проблемы саморазрушительного поведения. Будем вместе учиться контролировать скрытые силы, заставляющие нас делать то, чего мы вовсе не хотим. Иногда это включает в себя столкновение с суровой правдой о себе, но благодаря этому можно начать свой путь к успешной, продуктивной и счастливой жизни.

Таким образом, избавление от моделей самодеструктивного поведения сопряжено с весьма значительными сложностями. Однако есть и хорошие новости из мира науки, вселяющие большой оптимизм: это идея пластичного (способного к изменениям) мозга, которая утверждает, что наш мозг меняется и растет, реагируя на наш жизненный опыт. Новые клетки мозга формируются постоянно, новые связи

*Притягивающий луч, или луч захвата в киноэпопеи «Звездные войны» представляет собой силовое поле в виде тонкого луча, использующее космодромами, планетарными базами, космическими станциями и кораблями, чтобы эффективно и безопасно принимать суда и направлять их в назначенное место посадки. (Прим. перев.)

между клетками продолжают расти по мере получения новых знаний. Теперь нейробиологи знают, что вредные привычки *физически* существуют в структуре мозга: именно согласно им, «схемам по умолчанию», мы действуем, когда сталкиваемся с искушением. Депрессия «выжигает» рецепторы радости, тревога способствует развитию неуравновешенности, но теперь мы также знаем, что в наших силах «перепрошить» свой мозг и создать новые, более «здоровые» схемы.

Ученые наблюдают за этими процессами с помощью современного оборудования для обработки изображений. Люди, терзаемые навязчивыми мыслями, могут видеть, как меняется их мозг по мере того, как они учатся управлять мыслительными процессами. Здоровые привычки даются легче — рецепторы радости восстанавливаются, тревога теряет свою власть. Это требует последовательности и практики, но вполне в ваших силах. Люди считают, что им не хватает силы воли, однако сила воли — это не что-то врожденное, как, например, голубые глаза. Это всего лишь навык — подобно способности играть в теннис или быстро печатать. Вам необходимо тренировать свою нервную систему, точно вы тренируете мышцы и рефлексy. Нужно начать заниматься ментальной гимнастикой с твердой уверенностью, что с каждым разом отработка модели альтернативного поведения будет даваться все легче и легче.

Почему мы делаем то, что причиняет боль? Это по-прежнему одна из величайших загадок человеческого разума. Она невероятно противоречива, ведь большинство наших действий мотивированы тем, что доставляет нам удовольствие, вызывает чувство гордости или любви, рождает ощущение контроля. Это называется *принципом удовольствия* — и он во многом объясняет человеческое поведение. Почему же тогда мы иной раз совершаем поступки, которые, как можно

было предсказать заранее, заставляют нас скверно себя чувствовать или мешают достижению поставленных целей?

Историческим ответом на этот вопрос были: Дьявол, первородный грех, проклятие, порча, проделки бесов или какое-то другое зло, действующее в нашей жизни. В современном мире, когда подобные верования утратили былую силу, объяснений этому нет. Фрейду пришлось изобрести *тягу к смерти* (Танатос) — первичную силу внутри нас, влекущую нас к разрушению. От этой идеи в основном отказались из-за отсутствия доказательств. В этом смысле юнгианская концепция *теневого стороны личности* — отрицаемых частей нас самих, которые, однако, существенно влияют на наш выбор, — оказывается более плодотворной. Конечно, есть вещи, которые приносят кратковременное удовольствие ценой долговременной боли: переедание, азартные игры, пьянство. Тем не менее логично было бы ожидать, что после повторяющихся болезненных переживаний нам будет легче научиться изменять свои привычки. Однако может произойти и откат назад, когда после многих лет успешного контроля над саморазрушительным поведением что-то идет не так, — и вот мы уже возвращаемся к тому, с чего начали. Я не собираюсь утверждать, что владею ключом к разгадке тайны самодеструктивного поведения, но я обнаружил, что чаще всего его можно объяснить с помощью относительно небольшого числа сценариев, которые мы, похоже, постоянно повторяем.

Эти сценарии отчасти имеют отношение к тем скрытым побуждающим мотивам, что искушают нас, или цепочке событий, которые, начавшись, неотвратимо следуют к своему печальному концу — как будто вы с ужасом наблюдаете за действием трагической пьесы, пока она неизбежно стремится к финалу. Мотивации, чувства и мысли, стоящие за этими паттернами, обычно для нас недоступны — следовательно, бессознательны — за исключением моментов

глубокого самоанализа или терапии. Но они не настолько хорошо спрятаны, чтобы читатель не узнал свой собственный сценарий сразу же после прочтения.

Мы можем не догадываться об этих паттернах*, хотя наши родные и близкие, возможно, зачастую имеют возможность наблюдать за ними в действии — расстояние придает им объективности. Однако социальные условности запрещают рассказывать нам об этом; да мы, наверное, не стали бы и слушать. В терапии такие схемы проявляются только после тщательного изучения механизмов наших несчастий. Но, читая эту книгу, вы начнете распознавать свои паттерны и поймете, как они работают. И когда это произойдет, помните — каждый сценарий предоставляет нам шанс узнать о себе нечто новое.

Понимание бессмысленного бунта против полезных привычек требует от нас знаний о роли эмоций в нашей жизни и о том, почему мы иногда стремимся игнорировать то, что они нам говорят.

Чтобы преодолеть саморазрушительные паттерны и страх перед успехом, нам нужно овладеть навыками осознанности, которые пригодятся во многих других аспектах нашей жизни, и значительно расширить наше понимание самих себя. Сделать это непросто: в конце концов, за вашим самодеструктивным поведением, если оно действительно причиняет вам боль, должны стоять довольно мощные силы. Будь это легко, вы бы давно справились самостоятельно.

* Паттерн (англ. *pattern* — ‘модель’, ‘шаблон’) — устойчивое, контекстно-обусловленное повторение человеком собственного поведения или мышления для достижения определенных результатов; стереотипная поведенческая реакция или последовательность действий; базовая единица бессознательного. (Прим. ред.)

Кроме того, многие из нас хотят преодолеть только свои самые вопиющие саморазрушительные паттерны (в остальном же у нас все отлично, спасибо). Вполне естественно, что мы боимся больших перемен и просто хотим избавиться всего лишь от этой одной крошечной вредной привычки. Мы склонны рассматривать симптомы как нечто чужеродное, что было бы здорово удалить, если бы нашлась правильная таблетка или скальпель. Мы сталкиваемся с огромным внутренним сопротивлением, отказываясь понимать, насколько эти привычки глубоко в нас укоренились; но это так — они часть нашего характера.

Часто они являются видимым проявлением каких-то сложных внутренних конфликтов или могут помочь обнаружить существование предубеждений, допущений и чувств, в которых мы предпочли бы не признаваться. Самое же главное состоит в том, что эти саморазрушительные привычки *исказили* наш характер: мы стали зависеть от необходимости оправдываться, приводя убедительные обоснования своих поступков, лгать себе о последствиях подобных действий и о том, что мы причиняем вред себе и другим. Но просто невозможно избавиться от вредной привычки (кроме курения, которое, похоже, является всего лишь зависимостью в чистом виде), не разобравшись в том, что она означает и что она с вами сделала. Если вы когда-либо учились делать то, что требует практики, — машинописи, компьютерной игре, вождению автомобиля, — вы можете использовать те же методы, чтобы познать себя и погасить нежелательное поведение.

К деструктивным сценариям относятся:

- Влияние бессознательных убеждений и допущений, ошибочных в целом или только в текущем контексте
- Безотчетные страхи — успеха, независимости, любви

- Пассивность, отсутствие свободы действия, непонимание того, что мы в силах измениться
- Привычный бунт против авторитетов
- Бессознательная ненависть к себе
- Необъяснимая страсть к азартным играм, потребность испытать пределы дозволенного и посмотреть, как далеко можно зайти
- Желание видеть рядом равнодушного человека, который бы остановил нас
- Убеждение, что общие правила к нам не применимы
- Ощущение, что мы сделали все возможное, и больше нет смысла пытаться
- Зависимость

Каждый сценарий может привести к моделям поведения, которые варьируются от легкого саморазрушения, такого как прокрастинация или неорганизованность, до серьезного — самоповреждения или злоупотребления психоактивными веществами. По моему опыту, тяжесть последствий почти не связана с трудностью сломать шаблон.

Еще одна путаница возникает оттого, что у людей может быть один и тот же явный паттерн саморазрушительного поведения, но каждый может следовать разным сценариям, чтобы воплотить его в жизнь. Одинаковое поведение, но разные причины. В то время как я откладываю дела в основном потому, что не люблю, когда мне говорят, что делать, Джо может вести себя так, потому что втайне ненавидит себя и не верит, что заслуживает успеха. Джейн прокрастинирует, потому что боится, как возможный успех изменит ее жизнь, в то время как Джейсон убежден: он настолько талантлив, что сможет взять себя в руки в последнюю минуту. Тот факт, что люди, кажется, следуют одному и тому же шаблону, не означает, что у них одинаковые побудительные мотивы и компенсаторные механизмы.