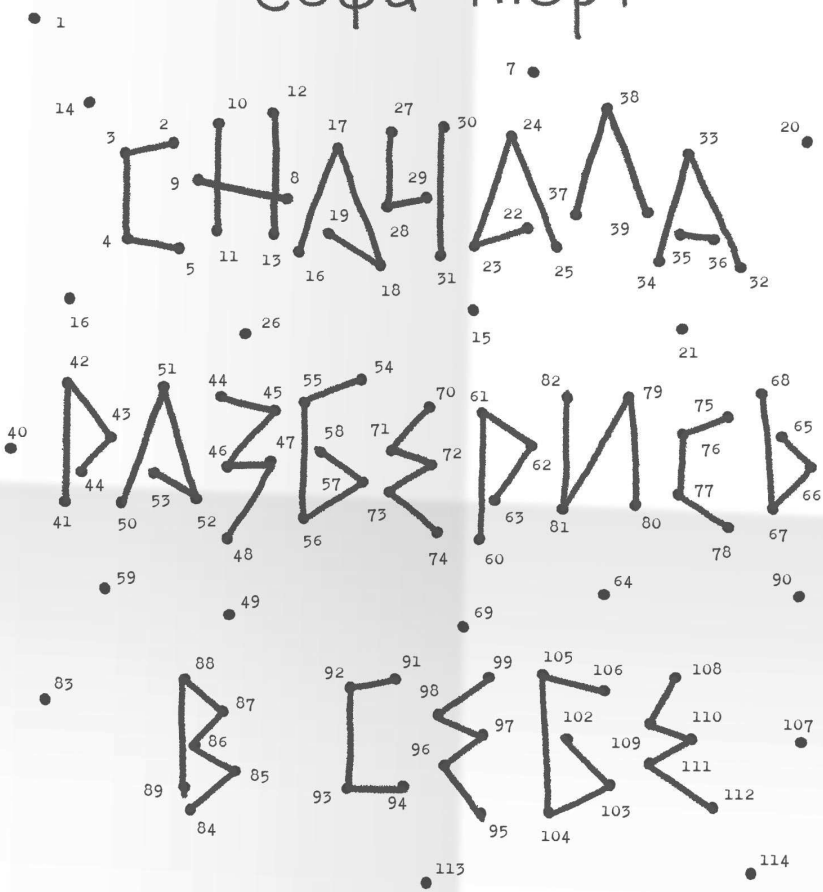


# СОФИ МОРТ



НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ  
СВОИ ЧУВСТВА  
И ЖИТЬ НА ПОЛНУЮ

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М79

A MANUAL FOR BEING HUMAN  
by Dr. Sophie Mort  
© Sophie Mort, 2021

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

**Морт, Софи.**

М79 Сначала разберись в себе: научись понимать свои чувства и жить на полную / Софи Морт ; [перевод с английского Е.В. Фёдоровой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 400 с.

ISBN 978-5-04-189765-9

Клинический психолог Доктор Софи Морт в своей книге знакомит читателей с такими сложными понятиями, как привязанность, психологическое воздействие предубеждений/дискриминации, а также входы и выходы эмоций, но при этом в легкой и понятной для читателя форме.

Ведение дневника, техники заземления, дыхания и релаксации, упражнения на осознанность и сострадание к себе — все эти проверенные терапевтические практики, которыми делится автор внутри книги, вы сможете использовать в любое удобное для вас время.

Вы хотите верить в себя и свою способность быть довольным тем, кто вы есть? Если да, то «Сначала разберись в себе» — книга, которую вам стоит прочитать.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-189765-9

© Фёдорова Е.В., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*То, что причиняло людям страдания, было не столько их собственными ошибками, недостатками и болезнями, сколько влиянием и силой, которые обрушивал на них весь мир.*

**Дэвид Спол**

*Эта книга предназначена для психологов, людей, которые интересуются психотерапией, и просто любопытных. Она для тех, кому сеансы психотерапии недоступны, а также для тех, кто уже платит за долгосрочную психологическую поддержку.*

*Я написала эту книгу для людей, которые ищут ответы на вопросы, связанные с природой собственных чувств. Для тех, кто заинтересован в более глубоком понимании себя, для тех, кому больно, и тех, кому некуда обратиться, кому не у кого попросить помощи в том, чтобы разобраться в своем опыте.*

*Я пишу эту книгу для десятков тысяч людей, которые общаются со мной в блоге каждый день. Храбрые души, которые делятся тем, какими потерянными они чувствуют себя в этом мире без структуры, способной поддержать и объяснить им, чем вызваны их переживания.*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВСЕ ВРЕМЯ С ЧЕМ-ТО БОРЮТСЯ .....	9
ЧАСТЬ 1. КАК ВЫ ЗДЕСЬ ОКАЗАЛИСЬ .....	15
<b>1. Опекуны, братья, сестры и наше семейное окружение</b> .....	17
Типы привязанности .....	24
Братья и сестры .....	30
Я сделаю все, чтобы ты был рядом .....	33
<b>2. Школьные годы</b> .....	42
Ваши оценки не говорят вам, кто вы есть .....	44
В малых дозах стресс неплох .....	46
Кто я такой? .....	48
Мозг подростка .....	49
Идентичность .....	51
Факторы, влияющие на нашу личность .....	54
<b>3. Реклама, СМИ, социальные сети</b> .....	70
Реклама .....	72
Теория социального сравнения .....	75
Кино и телевидение .....	82
Социальные сети .....	89

<b>4. Гордость и предубеждение</b> .....	99
Явное предубеждение.....	101
Наложение предрассудков.....	104
Серьезный вред предрассудков и ненависти.....	105
Доступ к гневу полезен.....	107
Микроагрессия.....	110
<b>5. Жизненные события</b> .....	128
Сердечная боль и расставание.....	132
Смерть любимого человека.....	138
Одиночество.....	149
ЧАСТЬ 2. ЧТО ВАС ЗДЕСЬ УДЕРЖИВАЕТ?.....	166
<b>6. Эмоции, мысли и прогнозы</b> .....	167
А что такое эмоции?.....	167
Цель эмоций.....	168
Что я подразумеваю под прогнозами?.....	169
Мы замечаем то, чего боимся.....	176
Вторичные эмоции.....	183
<b>7. Реакция «Бей-беги-замри-заискивай»</b> .....	194
Пугающие чувства.....	195
Бей или беги?.....	197
Замри.....	202
Заискивай.....	204
Мысли.....	206
Когда навязчивые мысли становятся обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР).....	215
<b>8. Стратегии преодоления трудностей</b> .....	221
Что делает все еще хуже.....	221
Контроль.....	223
Перфекционизм.....	225
Попытка угодить всем.....	230

Избегание провоцирующих мест и действий.....	233
Поиск уверенности.....	236
Оцепенение.....	239
<b>9. Внутренний критик и негативный разговор с самим собой.....</b>	<b>248</b>
Как распознать своего внутреннего критика.....	248
Новое отношение к самокритике.....	265
Основные этапы жизни и самокритика.....	268
<b>10. Современная любовь.....</b>	<b>275</b>
Приложения для знакомств.....	276
Когда мы встречаемся, мы путешествуем во времени.....	281
Типы привязанности и свидания.....	283
ЧАСТЬ 3. КАК ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД:	
ВАШ НАБОР ПОДРУЧНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ.....	307
<b>11. Заземляющие упражнения.....</b>	<b>314</b>
Техника 54321.....	315
Погружайте лицо в ледяную воду.....	318
Медитация в безопасном месте.....	320
<b>12. Дыхательные упражнения и навыки релаксации.....</b>	<b>325</b>
Дыхательные упражнения.....	327
Прогрессивная мышечная релаксация.....	331
<b>13. Осознанность.....</b>	<b>334</b>
Полезная метафора.....	335
Три упражнения на осознанность.....	336
Осознанность в повседневной жизни.....	342
Техника STOP.....	343
<b>14. Ведение дневника.....</b>	<b>345</b>
Как это сделать?.....	346
Дневник гнева.....	349
Почему эти записи работают?.....	351

<b>15. Самосострадание</b> .....	352
Что такое самосострадание? .....	354
Упражнения по практике самосострадания .....	355
<b>16. Живите согласно собственным ценностям</b> .....	361
Цели против ценностей .....	363
Поиск своих ценностей .....	365
Пусть ваши ценности ведут вас .....	371
<b>17. Найдите и присоединитесь к своему сообществу</b> ...	372
Вовлекайтесь в жизнь сообществ .....	373
Проведение кампании .....	377
Волонтерство .....	380
<b>18. Познакомьтесь с психотерапией</b> .....	382
Распространенные мифы о психотерапии .....	383
Так что же такое психотерапия? .....	385
Что спросить, когда вы ищите психотерапевта? .....	386
Виды психотерапии .....	387
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ИЗБЕГАНИЕ?</b>	
<b>ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ</b> .....	394
<b>ОБ АВТОРЕ</b> .....	398



# ВВЕДЕНИЕ

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВСЕ ВРЕМЯ С ЧЕМ-ТО БОРЮТСЯ

Несколько лет назад я работала в лондонской больнице, в группе помощи взрослым с травмами головного мозга. Кстати, я — клинический психолог. После очередной встречи с новым пациентом я внезапно осознала, что где бы я ни работала последние восемь лет, во всех своих новых клиентах я видела схожие черты. Все это были люди с серьезными расстройствами, и всем им пришлось долго (иногда больше года) быть в листе ожидания у специалиста. Никогда прежде они не получали даже базовой психологической помощи.

Я поняла, что первые несколько сеансов чаще всего даю новому пациенту обычную психологическую базу. Если бы они получили ее раньше, то это облегчило бы их боль и беспокойство и им было бы легче ждать своей очереди на прием.

Я вспомнила, что в утренних новостях слышала о росте числа людей, обращающихся за помощью подобного рода, о перегруженных психологических службах и о том, что показатели психического здоровья людей не только в Великобритании, но и во всем мире стремительно падают.

Я задумалась о вопросах, которые мне практически ежедневно задавали друзья, члены семьи и люди из соцсетей. Почему мне так плохо? Как я дошел до такого? Где найти силы

двигаться дальше? К кому мне прислушаться? Разве я могу помочь себе, если терапия стоит так дорого?

Я задавала себе те же вопросы, и именно поэтому пошла учиться на психолога.

Меня осенило.

Есть одна чертовски важная причина, почему люди вынуждены все время с чем-то бороться. Никто не научил нас понимать себя. Мы смолоду не способны анализировать собственные эмоции, ведь нас воспитывают в страхе перед ними.

**ЖИЗНЬ ВСЕГДА БУДЕТ**

**РАБОТАТЬ ПРОТИВ НАС,**

**ЕСЛИ МЫ САМИ**

**НЕ НАУЧИМСЯ**

**ПОНИМАТЬ СЕБЯ.**

Мы испытываем стыд каждый раз, когда сталкивается со стрессом. Вместо простых и эффективных «способов выживания», нас учат храбриться и делать вид, что все в порядке. Нам постоянно говорят: «Будь умницей», «Возьми себя в руки» или «Ничего страшного».

Мы не принимаем себя такими, какие мы есть. Идем на поводу у общества и прячемся за выдуманым образом, который транслируем внешнему миру. Мы скрываем свои истинные чувства от всех. Даже от самих себя.

Мы не готовы справляться со стрессом и вынуждены мириться с непроработанными эмоциями.

Жизнь всегда будет работать против нас, если мы сами не научимся понимать себя. И если беда возникнет на пороге, мы не сможем понять, как с ней справиться.

Мы притворяемся, что все в порядке. Мы хороним себя под тоннами работы.

Но все это не решает проблему и не помогает нам двигаться дальше. Отвлекающие факторы только откладывают неизбежное, пока новая волна стресса готовится накрыть нас с головой. Это замкнутый круг. Мы виним себя за то, что чувствуем, и из-за этого чувствуем себя еще хуже. Кажется, будто мы были созданы для этой борьбы. Но пришло время положить этому конец!

Я была за рулем, когда эти мысли сформировались у меня в голове. Я остановилась на ближайшей парковке, схватила ручку и набросала список всего, что я бы первым делом обсудила с новым пациентом. Эта книга — результат тех записей и ответ на вопросы, которые мне задают каждый день.

Я поделюсь с вами тем, что обычно остается за закрытыми дверями кабинета психотерапевта. Если вы когда-либо задавались теми же вопросами, что и я, мои клиенты, друзья и члены семьи, то в этой книге вы найдете на них ответы. Она даст информацию, которая поможет вам понять, кто же вы на самом деле.

## Что вы найдете в этой книге

Эта книга — руководство по человеческому опыту. Это не сухой и скучный сборник по психологии (не волнуйтесь, я читаю такие книги вместо вас). Это книга, наполненная идеями из области психологии, и она включает в себя не только традиционные подходы, но и мои собственные теории и советы, которые вы можете использовать прямо сейчас. Она начинается с разбора нашего раннего, детского опыта и затрагивает всю взрослую жизнь.

Например, хотите ли вы понять, как ваше детство повлияло на то, кем вы являетесь сегодня? Как оно влияет на ваши отношения с другими и с самим собой? Задумывались ли вы над тем, почему не готовы отпустить уже пережитый опыт, хоть и понимаете, что это необходимо? Если да, то здесь вы найдете этому объяснение.

Задаются ли вы вопросом, как социальные сети, маркетинг и реклама, которые вы каждый день потребляете, влияют на ваши эмоции? Хотите ли вы знать, что вы чувствуете на самом деле, откуда они берутся и как ими управлять? Я подскажу, как добиться более здоровых отношений со всеми аспектами жизни. Хотите ли вы поверить в себя и свою способность быть довольным собой? Если ваш ответ «да», то нужная книга уже у вас в руках. Она покажет, как именно ваше окруже-

ние повлияло на вас, и заставит задуматься о том, что, может быть, обществу, а не вам самим следует измениться. Она даст вам основу для понимания собственных эмоций и жизненного опыта. Она подарит вам навыки, которые выведут вас на путь «исцеления», чтобы это слово для вас ни значило.

Когда люди приходят на терапию, они всегда задают мне одни и те же вопросы: «Как я здесь оказался?», «Что меня здесь удерживает?», «Как мне двигаться дальше?»

Структура этой книги поможет вам ответить на эти вопросы именно в таком порядке.

### ***Часть 1: Как вы здесь оказались?***

Первая часть книги поможет вам понять, как вы стали тем, кто вы есть. Она также поможет вам понять, какие проблемы у вас возникают сегодня из-за вашего прошлого опыта и как они связаны с текущими жизненными событиями, которые заставляют вас страдать. Эта часть начинается с момента вашего появления на свет.

### ***Часть 2: Что вас здесь удерживает?***

Следующий раздел поможет вам определить, что вы делаете со своей жизнью прямо сейчас. Каковы ваши нормальные модели поведения, вредные привычки и сдерживающие вас негативные циклы.

### ***Часть 3: Как двигаться вперед: ваш набор подручных ИНСТРУМЕНТОВ***

Последний раздел книги предлагает научно обоснованные методы самопомощи, которые вы можете начать использовать немедленно. Вы будете находить советы на протяжении всей книги, но большинство из них собраны в третьей части.

*Эта книга не предназначена для быстрого решения проблем.* Она не для кризисных ситуаций и не для того, чтобы ци-

тировать ее в разговоре с местной службой психиатрической помощи. Это не диагностический инструмент и даже не книга о диагнозах. Эта книга рассказывает об основах человеческого опыта. Она позволит вам посмотреть на самого себя глазами психотерапевта и даст вам инструменты, необходимые для того, чтобы понять себя и исцелиться от того, что причиняет вам боль и удерживает вас в тупике.

Эта книга не только о самоисцелении. Она о том, чтобы узнать себя поближе, чтобы извлечь максимум пользы из своей жизни. Речь также идет о создании сообщества, которое поможет противостоять трудностям и жизненным событиям, подрывающим нашу способность быть людьми.

## Как использовать эту книгу

На этих страницах вы найдете теории, которые могут вызвать у вас отклик. Чтобы помочь вам персонализировать эти советы, я наполнила каждую главу вопросами, на которые вам нужно будет ответить по мере прочтения книги. Эти вопросы я бы задавала вам, если бы вы пришли ко мне на сеанс. Это вопросы, которые я задаю сама себе, когда пытаюсь разобраться, что я чувствую или почему веду себя определенным образом. Они позволяют вам по-настоящему изучить собственный жизненный опыт.

Вооружитесь ручкой или маркером, отмечайте разделы книги, которые вас зацепили. Позже вы сможете к ним вернуться. Чем дольше вы обдумываете какую-то идею, тем больше вероятность, что вы ею проникнетесь. Так что не бойтесь устроить в этой книге настоящий беспорядок.

Возьмите блокнот. Ответы на вопросы этой книги могут не прийти к вам в мгновение ока. Они могут приходиться постепенно, и блокнот — это отличный способ зафиксировать все свои мысли. Если вы захотите узнать больше, можете воспользоваться моими рекомендациями книг на похожие темы, которые сама люблю.

Следите за своим состоянием во время чтения. Не торопитесь. Вы глубоко погрузитесь в свое прошлое и задумаетесь о настоящем, а это может вызвать у вас эмоции, которых вы и не ожидали. Если некоторые темы или вопросы расстроят вас, я рекомендую отложить книгу и попробовать дыхательные упражнения (смотрите главу 12) или другую практику осознанности из части 3. Вернитесь к чтению, только когда будете готовы.

## **Эта книга может спровоцировать беспокойство**

Перед прочтением книги мне стоит предупредить вас о том, что на этих страницах мы будем касаться серьезных тем, таких как травля, предрассудки и смерть. В начале каждой главы я буду сообщать, будем ли мы обсуждать в ней эмоционально тяжелые темы. Тогда вы сами сможете выбрать, стоит ли читать главу. Помните, если вы столкнетесь с чем-то психологически сложным, поговорите с кем-нибудь. Проконсультируйтесь с психотерапевтом или со службой психологической помощи. Знайте, что есть круглосуточные линии. Вы не одиноки.

Вот и все предупреждения. Ну что, вы готовы начать?  
Давайте уже приступим.

Ваш доктор Софи

# ЧАСТЬ 1

## КАК ВЫ ЗДЕСЬ ОКАЗАЛИСЬ

Эмоции, отношения с людьми и негативное самоопределение — это три основные причины, по которым люди прибегают к сеансам психотерапии. Кто-то может подумать, что из-за этого я должна начать эту книгу с рассказа о том, что такое эмоции, как построить лучшие отношения и как позитивно относиться к самому себе.

Однако то, как каждый из нас отвечает на эти вопросы, является глубоко личным делом. К примеру, то, как мы переживаем свои эмоции, зависит от нашего генетического кода, от того, насколько стабильными были наши детские переживания, и от того, каким образом нас учили понимать свои эмоции и объясняли стрессы и трудности, с которыми придется столкнуться в будущем. Если вы по-настоящему хотите понять, кто вы и почему у вас возникают трудности, то мы должны начать с самого начала. Прежде чем мы научимся управлять своим опытом, мы отправимся в путешествие по жизни, обсудив два самых больших влияния, которые формируют нас и с которыми каждый из нас борется: окружение, в котором мы выросли, и жизненные события, которые мы пережили.

Часть 1 этой книги расскажет об этих двух факторах влияния. Первые четыре главы охватывают аспекты нашего окружения, которые ответственны за эмоции, убеждения, поведение, формирование нашей природы и развитие мозга. Это наше детское домашнее окружение, наши школьные годы, СМИ и реклама вокруг нас и также структурное неравенство.