

---

МАРК ҐОУЛСТОН

# ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ПСИХАМИ

Правила взаємодії з неадекватними  
й нестерпними людьми у вашому житті



«Моноліт»

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 65.013  
ББК 60.55  
Г 74

Г 74 Як спілкуватися з психами. Правила взаємодії з неадекватними й нестерпними людьми у вашому житті / Марк Гоулстон; пер. з англ. А. Жищинської. — Дніпро: Моноліт, 2019. — 248 с.

ISBN 978-617-577-163-1

Щодня нам доводиться мати справу принаймні з одним божевільним. Не з тим, хто вважає себе Наполеоном, а з «побутовим психом», тобто тим, хто інколи втрачає здоровий глузд і поводиться ірраціонально. Це може бути бос, який вимагає не-здійсненого, прискіпливий батько, колега-маніпулятор чи сварливий сусід, надто емоційний подружній партнер чи нерозсудливий клієнт. А може, це ви самі?

Усі ми трохи несповна розуму — стверджує Марк Гоулстон, досвідчений психіатр, бізнес-консультант і коуч, який свого часу навчав перемовників ФБР. Тому вкрай важливо знати, як опанувати себе й приборкувати руйнівні емоції інших у критичних ситуаціях. Це вміння неабияк полегшить вам життя, а набути його допоможе ця книжка.

© Марк Гоулстон, 2018, 2016. Опубліковано АМАСОМ, підрозділом American Management Association, International, New York.

© Переклад українською мовою, видання українською мовою, оформлення ТОВ «Видавництво “Моноліт”», 2019

Усі права застережено, зокрема право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect



ISBN 978-617-577-163-1

[>>>](http://kniga.biz.ua)

---

## ЗМІСТ

Подяки .....	11
Передмова .....	13

### ЧАСТИНА 1. Основи спілкування з психами

<b>1</b> Розуміємо божевільних .....	16
<b>2</b> Розпізнаємо причини безумства .....	24
<b>3</b> Визначаємо спосіб дій ірраціональної людини .....	36
<b>4</b> Розмовляти чи ні? .....	44

### ЧАСТИНА 2. Спершу пізнаймо власне безумство

<b>5</b> Виявляємо власне безумство .....	54
<b>6</b> Приборкуємо власне безумство, коли на нас нападають.....	63
<b>7</b> Приходимо до тями після тріумфу психа .....	74

**ЧАСТИНА 3. Чотирнадцять тактик спілкування  
з безумцями**

<b>8</b>	Животом догори.....	82
<b>9</b>	Техніка ВЕВ.....	89
<b>10</b>	Мандрівка у часі.....	96
<b>11</b>	Око смерчу.....	103
<b>12</b>	Докопайтеся до розчарування.....	110
<b>13</b>	Акваріум.....	114
<b>14</b>	Розщеплення.....	120
<b>15</b>	Три П.....	124
<b>16</b>	Лестоці.....	129
<b>17</b>	«Це наказ!».....	133
<b>18</b>	Ураження контрударом.....	137
<b>19</b>	Рішуча відмова (і м'яка).....	143
<b>20</b>	Фальшиві друзі.....	148
<b>21</b>	Я знаю, що ти приховуєш.....	153

**ЧАСТИНА 4. Вісім способів спілкування із психами  
в особистому житті**

<b>22</b>	Втратили кохання?.....	159
<b>23</b>	Людина-амортизатор.....	166

---

24	Повторюй за мною . . . . .	171
25	Дитина А чи дитина Б? . . . . .	174
26	«Що для тебе найважче?» . . . . .	179
27	Возз'єднання . . . . .	184
28	Завершення на основі припущення . . . . .	188
28	Чотири Н, чотири Р . . . . .	193

**ЧАСТИНА 5. Що робити, коли безумство — справді  
психічний розлад?**

30	Куди звертатися, якщо вам несила впоратися із божевільням . . . . .	200
31	Як переконати людину прийняти допомогу . . . . .	213
32	Що робити, якщо близька людина хоче покінчити життя самогубством . . . . .	225
33	Треба було, можна було, варто було . . . . .	230

	Епілог . . . . .	
	Про автора . . . . .	

---

## ПОДЯКИ

Написання книжки може довести до божевілля, тому я хочу подякувати людям, які допомогли мені зберегти здоровий глузд, поки я викладав свої ідеї на папері. Особливо вдячний Еллен Кейдін, редакторці з АМАСОМ. Вона моя близька подруга, але водночас, маючи величезний досвід і тонко відчуючи текст, завжди справедливо критикує мене. Еріка Спелмен і Луїс Грінстайн допомогли перетворити сирий текст на книжку, яку ви зараз читаете. Щиро дякую Біллові Гладстоуну і Марго Мейлі Гатчісон, надзвичайним людям, співробітникам Waterside Productions.

Чимало людей заслугоує на подяку за те, що підтримували мене в процесі написання книжки та ділилися влучними ідеями й пропозиціями. Серед них Айрін Маджук, Розмарі Карлоу, Сюзан Зайдмен, Ненсі Роберсон, Елісон Блейк, Кама Тімбрелл, Кейт Феррацці, Сет Годін, полковник Том Тиррелл, генерал Марті Стіл, Ксав'є Амадор, Піт Ліннетт, Мімі Грант, Боб Келлі, Девід Файнберг, Джим Маццо, Білл Ліао, Девів Вурт, Кен Рутковські та Джейсон Дін.

Особлива подяка Маршаллові Голдсмиту за чудову передмову, а також моєму партнерові в Goulston Group Брюсові Геллеру і менеджеру Кларкові Вотьеру. Їхнє щире захоплення цією книжкою та моїми ідеями не припиняє мене надихати.

А передусім дякую своїй дружині Лізі, дітям Біллі, Лорен та Емілі й зятєві Піту Д'Агостіно за їхні невичерпні любов, терпеливість

та увагу; своїм братам Ноелеві й Робертові Гоулстонам та їхнім дружинам і дітям за постійну підтримку — навіть тоді, коли я втрачав здоровий глузд.

---

## ПЕРЕДМОВА

Коли я запитую працівників будь-якої компанії, що частіше стає причиною стресу — надмірне робоче навантаження чи конфліктні, незговірливі люди, троє з чотирьох кажуть, що люди. Я працюю тренером із кар'єрного розвитку — допомагаю успішним особам змінюватися, ставати доступнішими, так щоб із ними було легше спілкуватися й співпрацювати. Але що робити, якщо вам доводиться мати справу з нестерпними людьми?

Мені пощастило: я не часто стикався з такими проблемами. Насправді всі мої знайомі й ті особи, з якими я листувався, знають, що я завершую свої листи фразою: «Життя прекрасне». Як буддист я вірю, що так і є. Але кажу це ще й тому, що неадекватним і нестерпним людям рідко вдається взяти наді мною гору. Якщо ті, кому потрібно змінитися, не впроваджують жодних змін, це їхній вибір; але такі люди не доводять мене до божевілля, тому що я вирішую не мати з ними нічого спільного.

Однак я усвідомлюю, що багато хто з нас — чи навіть більшість — не має змоги обирати, з ким спілкуватися, а з ким ні — на роботі, вдома чи в колі знайомих.

Я часто мріяв про практичний посібник, який би міг запропонувати друзям. У ньому містилися б поради, як поводитися з нестерпними людьми і як жити без конфліктів (чи принаймні максимально зменшити їх кількість).



Марка Гоулстона я знаю вже багато років, і мене неабияк вразила його книжка «Я чую вас наскрізь», яку на початках я мав честь підтримати і яка згодом стала бестселером. Доктор Гоулстон навчив нас, що слухання — це секретна зброя, яка допоможе порозумітися будь з ким. І це справді так.

Якщо ж ви маєте справу з провокаторами і здається, що з ними неможливо порозумітися, як вам роззброїти чи нейтралізувати їх, не кажучи вже про те, щоб змусити їх співпрацювати? Марк ретельно проаналізував свій досвід психіатра й психотерапевта, адже працював з багатьма складними пацієнтами. Понад те, йому так добре вдавалося порозумітися з некерованими людьми, що інші лікарі передавали йому своїх непростих пацієнтів! Згадаймо, що доктор Гоулстон ще й готував перемовників для ФБР і поліції. Безсумнівно, він справді професіонал, отож здатен кожному дати ефективну пораду, як поводитися з неадекватними й нестерпними людьми.

Візьміть увесь цей досвід та опишіть зрозумілою мовою, без псевдонаукового базікання, доповнивши близькими нам історіями. Відтак додайте факти, підказки, практичні, легкі у застосуванні й ефективні методи та інструменти — і створите чарівну книжку. Саме таку книжку ви тримаєте в руках. Застосовуючи поради, викладені в ній, ви зможете позбутися стресу, причиною якого стають складні стосунки з іншими.

І після цього також упевнено скажете: «Життя прекрасне».

*Маршалл Голдсміт*

---

ЧАСТИНА I

# ОСНОВИ СПІЛКУВАННЯ З ПСИХАМИ

Щоб знайти спільну мову з ірраціональними людьми, потрібно розуміти, чому вони так поведуться.

Ба більше, ви повинні знати, чому на психів не діють аргументи й логічні доводи, а от занурення в їхнє безумство може виявитися ефективним методом порозуміння.

# Розуміємо божевільних

Я ПРОПРАЦЮВАВ ПСИХІАТРОМ кілька десятиліть, отож добре знаю, що таке безумство (маю на увазі справді божевільних людей).

До якої міри божевільних? Один мій пацієнт переслідував Брітні Спірс, а інший зістрибнув з балкона на п'ятому поверсі, бо вважав, що вміє літати. Ще один зателефонував мені з в'язниці в Домініканській Республіці й заявив, що потрапив туди, бо намагався розпочати революцію.

Окрім цього, я працював із хворими на анорексію, які важили менш ніж сорок кілограмів, затягненими героїновими наркоманами й шизофреніками, які бачили галюцинації. Я вчив перемовників, як змусити здатися маніяків-убивць. А тепер розказую директорам і керівникам, як поводитися з некерованими працівниками, що загрожують їхнім компаніям зсередини.

Якщо коротко, ми із психами давно перейшли на «ти».

Утім, недавно мені дещо спало на думку: я щодня спілкуюся з божевільними, бо така моя робота, але ж *вам* також часто доводиться стикатися з неврівноваженими особами — не з безумцями, що стрибають із балконів і переслідують Брітні Спірс, а з тими, кого я називаю побутовими психами.

Мить прозріння настала під час зустрічі з юристами, які спеціалізувалися на проблемах із нерухомістю. Вони нерідко допомагали сім'ям у кризових ситуаціях і потребували порад, щоб робити це ефективніше.

Я думав, що зустріч буде нудною і нецікавою. Але мої очікування не справдилися. Понад те, я був глибоко вражений. Виявилось, що цим людям, як і мені, щодня доводиться спілкуватися з безумцями. Ба більше, майже кожне порушене під час зустрічі питання стосувалося клієнтів, які поводитися так, наче були несповна розуму.

Ці юристи без проблем складали заповіти і створювали трастові фонди. Але вони не знали, що робити, коли їхні клієнти поведуться як психи. І дуже потребували порад.

Саме тоді я збагнув, що всі (і ви не виняток) стикаються з такою проблемою. Закладаюся: майже щодня ви зустрічаєтеся принаймні з одним психом. Можливо, це бос, який вимагає нездійсненного. Може, прискіпливий батько, замкнутий підліток, колега-маніпулятор чи сварливий сусід. А може, надто емоційний подружній партнер чи нерозсудливий клієнт.

Отож у цій книжці розкажу вам про те, як спілкуватися з психами.

Тепер трішки про слово «псих». Знаю, воно звучить образливо й зовсім не політкоректно. Але, використовуючи його, я не маю на увазі людей з психічними розладами (хоча психічні розлади, про які йтиметься у п'ятому розділі, безперечно, спричиняють божевільну поведінку). Також не маю наміру таврувати ту чи іншу групу людей. Тому що кожен із нас інколи втрачає здоровий глузд.

Кажучи «псих», я маю на увазі людину, яка поводить себе безглуздо. Є чотири характерні ознаки поведінки таких осіб:

- ◆ вони не сприймають світ адекватно;
- ◆ те, про що вони говорять (чи думають), не має сенсу;
- ◆ вони ухвалюють рішення й діють на шкоду собі;
- ◆ якщо ви намагаєтеся повернути їх на шлях здорового глузду й розсудливості, стають просто нестерпними.

У цій книжці я поділюся своїми найкращими методами, завдяки яким ви зумієте достукатися до таких людей. Я використовував їх у різноманітних ситуаціях — від офісних чвар до проблем у шлюбі. Й ви також зможете застосовувати ці методи, щоб ефективно приборкувати психів, з якими стикаєтесь

## Ключ: зануртеся в безумство

Щоб застосувати інструменти з цієї книжки, потрібно трохи відваги. Я не раджу просто ігнорувати психів, намагатися щось їм довести чи сперечатися з ними. Натомість вам доведеться зануритися в безумство.

Багато років тому хтось дав мені пораду, як поводитися, якщо собака вчепився у вашу руку. Якщо ви довіритесь своїм інстинктам і спробуєте висмикнути руку, тварина ще міцніше стисне зуби. Та якщо подолаєте страх і просунете руку собаці в рот, він її відпустить. Чому? Тому що захоче перейти до наступного кроку — ковтнути, — а для цього йому потрібно розімкнути щелепи. Ви врятовані.

Так само варто діяти й тоді, коли маєте справу з безумними людьми. Якщо з вашої поведінки буде очевидно, що вони психи, а ви ні, ці особи ще міцніше триматимуться свого божевілля. Та якщо ви зануритеся в їхній світ, ситуація різко зміниться. Наведу приклад.

Після жахливого дня — одного з найгірших у моєму житті — я їхав додому на автопілоті, думками поринувши у свої турботи й нічого не помічаючи довкола. На жаль, це надзвичайно небезпечно в годину пік у Каліфорнії.

Заїжджаючи у долину Сан-Фернандо і прямуючи на південь, до бульвару Сепульведа, я випадково підрізав здорованя на пікапі. Він засигналив, а я жестами попросив пробачення. Але за кілометр я по-ідіотськи зробив це знову.

За мить той чоловік наздогнав мене й різко зупинив пікап просто перед моєю автівкою, змусивши мене з'їхати на узбіччя. Коли я зупинився, то побачив, як його дружина несамовито жестикулює, просячи чоловіка не виходити з машини.

Та він не послухався. За мить цей здоровань — сто сорок кілограмів завважки і два метри заввишки — уже стояв біля моєї автівки, гепаючи у бокове вікно і голосно лаючись.

Я був такий приголомшений, що опустив шибку, аби вислухати його. І просто чекав, коли чоловік замовкне, щоб перевести подих.

А дочекавшись такої миті, сказав:

— Чи бували у тебе настільки жажливі дні, що хотілося, аби хтось застрелив тебе, покінчивши з цими муками? Може, ти зробиш мені таку послугу?

У чоловіка відвисла щелепа.

— Що? — здивовано запитав він.

До цього моменту я поводився надзвичайно нерозумно. Але потім зробив дещо геніальне. Хоча мій мозок був затуманений, я, на диво, зумів сказати саме те, що потрібно.

Я не намагався у чомусь переконати цього здорованя (у такому разі він, мабуть, витягнув би мене з автівки й зацідив мені в обличчя кулаком). Не намагався захищатися. Натомість сам повівся як псих і використав проти нього його ж зброю.

Чоловік пильно дивився на мене, а я вів далі:

— Так, я серйозно. Зазвичай я не підрізаю інших водіїв і ніколи раніше не робив цього два рази поспіль. У мене жажливий день. І зовсім не має значення, що я роблю чи кого зустрічаю — а тебе і поготів! — бо все котиться під три чорти. Станеш людиною, яка змилюється наді мною й допоможе мені покінчити з усім цим?

Зміни відбулися блискавично: він почав заспокоювати мене:

— Ну ж бо, друже, припини. Усе буде добре. Справді. Не хвилюйся, життя налагодиться. У кожного бувають такі дні.

— Легко тобі казати! Ти не зіпсував усього, за що брався сьогодні. Не вірю, що все буде добре. Просто хочу, щоб усе якнайшвидше закінчилося! Допоможеш мені?

— Ні, справді! — вигукнув він. — Я кажу щиро. Усе буде добре, просто розслабся.

Ми поговорили ще кілька хвилин. Тоді він сів у свою автівку, сказав кілька слів дружині, помахав мені рукою, наче додаючи: «Пам'ятай, потрібно розслабитися. Усе буде добре».

І поїхав.

Я не пишаюся цією історією. Безперечно, водій пікапа був не єдиним психом на дорозі того дня.

Але річ не в тім. Цей чоловік міг відлупцювати мене. Саме так він би вчинив, якби я намагався виправдатися чи почав сперечатися.

Натомість я зустрівся з ним у його реальності, де саме я був поганцем і він мав повне право завдати мені шкоди. Але, інстинктивно використавши техніку *наполегливого підкорення* (у восьмому розділі розкажу про неї докладніше), я перетворив цього чоловіка з ворога на соратника менш аніж за хвилину.

На щастя, навіть того жахливого дня я мимоволі зреагував правильно. А все тому, що, впродовж років працюючи психіатром, чи не щодня занурювався в чуже божевілля. Я робив це тисячі разів різними способами, тому знав, що це спрацює.

Ба більше, я знаю, що це спрацює й у вашому випадку. Цю стратегію ви можете використати, спілкуючись майже з кожною людиною у стані безумства. Наприклад:

- ◆ із подружнім партнером, який підвищує на вас голос або відмовляється розмовляти з вами;
- ◆ з дитиною, яка верещить: «Я тебе ненавиджу!» або «Я себе ненавиджу!»;
- ◆ з батьком чи матір'ю похилого віку, які докоряють вам: «Тобі байдуже до мене»;
- ◆ з працівником, який постійно вибухає люттю;
- ◆ з керівником, який зневажає інших.

Не має значення, хто це: занурившись у чуже безумство, ви позбудетеся неефективних комунікативних стратегій і зможете порозумітися з людиною, до якої прагнете достукатися. А отже, у будь-якій емоційній, напруженій ситуації будете поводитися впевнено, почуватися безстрашно й тримати все під контролем.

## **Замініть реакцію «битися або втікати» на цикл розважливості**

Насамперед знайте, що зануритися в чуже божевілля непросто. Адже ваш організм не захоче так поводитися.

Коли ви стикаєтеся з психом, ваше тіло надсилає сигнали триво-

ги. Будьте уважні — й самі помітите, що м'язи горла напружуються, пульс пришвидшується, з'являється дивне відчуття в шлунку, починає боліти голова. Інколи така фізіологічна реакція може з'явитися навіть тоді, коли ви просто згадуєте ім'я тієї людини.

Це мозок рептилії (про який ми поговоримо у другому розділі) наказує вам битися, втікати або завмерти. Але якщо вам доводиться контактувати із психом постійно — на роботі чи вдома, — жодна з цих реакцій не розв'яже проблеми.

Тому пропоную вам зовсім інший підхід до спілкування із психами. Я називаю його *циклом розважливості* (дивіться рис. 1.1).



РИСУНОК 1.1. Цикл розважливості



Ось що ви повинні зробити на кожному етапі цього циклу.

1. Зрозумійте, що ваш співрозмовник не здатен мислити раціонально. Пам'ятайте, що причини його безумства не завжди варто шукати в теперішніх подіях, часто вони приховані в нещодавньому чи далекому минулому. Тому суперечки чи спроби переконати людину в чомусь даремні.

2. Визначте модель поведінки людини — конкретні дії, до яких вона вдається, коли втрачає голову. Це та стратегія, яку особа використовує, щоб довести вас до божевілля — розізнити, звинуватити, засоромити, налякати чи роздратувати. Зрозумівши модель поведінки співрозмовника, ви заспокоїтеся, зосередитеся й краще контролюватимете розмову — отож зможете обрати правильну стратегію протистояння.

3. Усвідомте: це не через вас людина поводить себе так безумно. Навпаки, її слова та вчинки багато свідчать про неї саму. Щоб не сприймати їх надто гостро, заздалегідь зробіть чесний самоаналіз і позбудьтеся своїх «пунктиків». А під час розмови використовуйте потужні психологічні інструменти, щоб не втратити самовладання. Так ви не допустите захоплення мигдалини (так назвав цю реакцію психолог Деніел Гоулман), тобто стану, за якого ваша мигдалина — частина мозку, що розпізнає загрози — блокує раціональне мислення.

4. Розмовляючи із психом, пориньте у його безумство — спокійно і свідомо ввійдіть у його світ. Насамперед примиріться з тим, що ця особа не винна. Насправді вона добра, а поводить себе безумно, бо на це є причина. Не засуджуйте її, а спробуйте зрозуміти, що приховано за такою поведінкою. Після цього уявіть, що ви відчуваєте ті самі емоції: на вас нападають, вас не розуміють, ви змушені захищатися.

5. Дайте знати співрозмовникові, що ви соратник, а не ворог: спокійно та співчутливо вислухайте його. Не намагайтеся зупинити психа, навпаки, заохочуйте, щоб він дав волю емоціям. Не відбивайтеся (бо він саме цього очікує), натомість покажіть, що ви заодно з ним, чи навіть попросіть у нього пробачення. Якщо ви сердечно слухатимете співрозмовника і приймете його почуттями, він почне слуха

6. Коли людина заспокоїться, допоможіть їй мислити розсудливіше.

Більшість методів, про які я розкажу, ґрунтуються на цих кроках (хоча є й варіації; інколи ви відходите від цієї моделі — зокрема стикаючись з агресорами, маніпуляторами й соціопатами). А все тому, що цикл розважливості має просто магічну силу.

Але не забувайте, що провести людину цим циклом не завжди буде просто й часто на результат доведеться чекати. Окрім того, як і в будь-якій справі, існує ризик, що цей підхід виявиться неефективним, і навіть маленька загроза, що ситуація погіршиться. Але якщо ви відчайдушно шукаєте спосіб порозумітися зі складною, нестерпною чи некерованою людиною, ці техніки стануть вам у пригоді.

Що ж, якщо ви готові, почнімо. Однак, перш аніж ми перейдемо до методів спілкування із психами, хочу трішки розповісти про те, чому люди поводяться безумно. Спершу розглянемо, що відбувається у їхній голові і як на теперішню їхню поведінку вплинули колишні події.

# Розпізнаємо причини безумства

ЩОБ УСПІШНО СПІЛКУВАТИСЯ з психами, треба дізнатися, чому вони поведуться саме так. Перший крок до розуміння цих людей — визнати, що вони значно більше схожі на божевільних, ніж вам здається.

Подумайте про психічно хворих людей — скажімо, про тих, які страждають на шизофренію чи клінічну депресію. Гадаю, ви усвідомлюєте, що розмовами їм не зарадиш. Ви не скажете такій особі: «Ну, ти ж розумієш, що насправді ти не антихрист?» або «У тебе не таке погане життя, вийми пістолет з рота й піди покоси газон».

Утім, думаю, саме так ви поведетесь, коли стикаєтеся з побутовим психом, вважаючи, що можете легко повернути людину до тями. Наприклад, кажете щось таке:

- ◆ «Заспокойся, ти надто бурхливо реагуєш»;
- ◆ «У цьому немає жодного сенсу»;
- ◆ «Ти не можеш справді вірити в це. Ось факти»;
- ◆ «Вгамуйся! Це якийсь божевільня»;
- ◆ «Зачекай-но... Як ти взагалі додумався до такого?»

Думаю, ви не раз чули, що псих — це людина, яка робить те саме знову й знову та щоразу очікує на інші результати. Що ж, якщо ви

безуспішно намагаєтеся урезонити безумну людину, використовуючи той самий підхід, знайте: ви також поведетеся як псих.

Чому? Тому що побутового божевілья, як і справжнього психозу, не позбудешся балачками. Такі люди не реагують на факти й логічні доводи. Ваші спроби змінити їх будуть марними.

Річ не в тім, що вони відмовляються змінюватися, — безумці просто не можуть зробити це. Більшість цих осіб важко назвати психічно хворими, але вони, як і люди з психічними розладами, не здатні мислити тверезо. А все через неузгоджену роботу мозку (а точніше, трьох шарів мозку), який не реагує на логічні доводи.

## Наукове підґрунтя безумства

Щоб зрозуміти безумство, потрібно збагнути, як воно розвивається. Отож з'ясуємо, як працює мозок і що доводить його до божевілья.

Важливо знати, що під час мисленнєвого процесу задіяні три структури мозку. Вони взаємопов'язані, але часто функціонують незалежно, а інколи навіть ворогують одна з одною. Під впливом стресу зв'язки між ними іноді руйнуються. Якщо ж стрес дуже сильний, ці три структури завжди втрачають зв'язки, а потім відновлюють їх, але у такий спосіб, що людина потрапляє в пастку божевілья.

Нейробіолог Пол Маклін, який уперше описав триєдину, або три-складову, модель мозку ще в 1960-х роках, докладно розповів про неї у книжці «Еволюція триєдиного мозку», опублікованій 1990 року. Розгляньмо, які функції виконує кожна частина.

- ◆ Перший і розміщений найглибше — примітивний мозок, відомий іще як мозок рептилії. Його основне завдання — допомогти людині вижити. Він відповідає за пошук їжі, розмноження, втечу або напад.
- ◆ Другий шар — середній мозок, лімбічна система. Тут виникають радість, ненависть, бажання захищатися, сум і насолода. Завдяки цій структурі формуються зв'язки з подружнім партнером чи з дитиною.

- ♦ Зовнішній шар мозку, або вищий мозок, має назву неокортекс, тобто нова кора. Це найбільш розвинута частина. Завдяки її роботі ми можемо ухвалювати розумні рішення, планувати свої дії та контролювати імпульси. І найважливіше — саме ця частина мозку допомагає нам сприймати ситуацію об'єктивно, а не суб'єктивно.

Ці три структури мозку розвивалися на різних етапах еволюції, тому нашаровувалися одна на одну.

Коли ми народжуємося, наш мозок уже має таку структуру. Якщо пощастить, із часом ці три частини узгодять свої функції, тож інстинкти самозбереження, емоції та логічні мисленнєві процеси гармонійно співіснуюватимуть. Кожна з частин ставатиме за штурвал у відповідний момент. Вони активно співпрацюватимуть, однак здебільшого всім керуватиме неокортекс. Я називаю таку взаємодію триединою адаптивністю. Якщо вашому мозку притаманна така адаптивність, ви здатні пристосовуватися до змін ситуації: проаналізувати нові обставини, змиритися ними й досягти мети, змінивши підхід до проблеми.

Досягнувши триединої адаптивності, ви станете гнучкішими та стійкішими. А отже, будете готові до всього — навіть до великих невдач і трагедій. Інколи ви втрачатимете голову, коли внаслідок стресу тимчасово порушуватимуться зв'язки між трьома частинами мозку, але цей стан швидко минатиме.

Але що відбувається, коли через певні події, які ви пережили в дитинстві, мозок формується не так бездоганно? Наприклад, якщо ваші батьки були дуже строгі, три частини вашого мозку засвоїли: «Казати те, що думаєш, небезпечно». Якщо вас неодноразово карали за відвертість, ви почали вірити, що світ — це небезпечне місце. Вам було важко висловлювати свої думки не лише строгим батькам, а й іншим людям — скажімо, вчителів, який викликав вас до дошки.

Й тепер усі три частини мозку заблоковані, між ними виникають тільки такі самі зв'язки, як і в ситуаціях, коли вам докоряє строгий батько, коли ви чуєте критику чи боїтеся дати хибну відповідь. Тому ви або мовчите, або перелякано видушуєте: «Я не знаю». Мозо

мирає в триєдиній незгідливості, ваші думки, почуття й дії обмежені тим самим сценарієм. У психології таке явище називають перенесенням, тому що ви переносите раніше пережиті почуття до людини, якої немає поруч, на людину, з якою взаємодієте.

У такому стані три частини вашого мозку узгоджуються з іншою, колишньою реальністю. Ви потрапляєте в пастку старих моделей поведінки, неефективних у теперішній реальності, тому вам буде важко змінювати підходи до схожих ситуацій у майбутньому. Результат? Ви знову й знову робите те саме, очікуючи, що нова реальність перетвориться на стару, у якій ваші підходи були дієвими.

## Три шляхи до безумства (й один до здорового глузду)

Псих поводиться ірраціонально тому, що частини його мозку працюють неузгоджено. Отож шукайте розв'язання проблеми не ззовні — намагаючись закидати його фактами, — а зсередини. Але, щоб зробити це, потрібно знати, як же людина ще на ранніх етапах життя засвоює найтипівіші форми безумства.

По-перше, багато хто має вроджену схильність до безумної поведінки. Наприклад, якщо особа генетично успадкувала тривожність, песимізм чи емоційність, то її шлях до божевілля може бути коротшим, ніж в інших.

По-друге — та це не менш важливо — ранні переживання людини формують те, якою вона буде в майбутньому. Ось як це працює.

Життя — це рух у невідомість. Щоразу, роблячи крок, ми стикаємося з перешкодою. Через це відчуваємо захоплення чи тривогу, а інколи і те, й інше. Коли ж нам доводиться покидати щось безпечне й відоме, виникає страх розлуки.

Поволі долаючи цей страх, ми стикаємося з іншою проблемою — тривогою індивідуалізації. Ми прощаємося з дитинством, але починаємо хвилюватися, чи вдасться нам досягти успіху в дорослому житті. Це нормальний етап розвитку.

Дорослішаючи, ми завжди зважаємо на думку тих, кого поважаємо, хто важливий для нас. Зробивши крок уперед і досягнувши успіху,

озираємося, сподіваючись почути підбадьорливе: «Так тримати, тобі все вдасться!». Якщо ж, зробивши крок, натикаємося на перешкоду, то очікуємо на підтримку, щоб мати силу відступити і зробити ще один крок. Саме так ми рухаємося до мети: два кроки вперед і зрідка крок назад, тому що нормальний розвиток — це низка проб і помилок. Цей процес зображений на рисунку 2.1.

А що стається, якщо ми так і не відчуваємо підтримки, якої потребуємо? Ми вже не так упевнено ступаємо у невідомість. Рідше досягаємо успіху й частіше зазнаємо поразок. Робимо два кроки вперед і три назад.

Якщо це стає закономірністю, ми поволі втрачаємо здатність розвиватися й адаптуватися. Натомість застрягаємо у стані триєдиної незгідливості. І, більшою чи меншою мірою, божеволіємо.

Є три шляхи до безумства й один до здорового глузду. Розгляньмо кожен із них.

### **Хибний шлях № 1: розпещування**

Ви знаєте людей, які постійно скаржаться, намагаються маніпулювати вами чи очікують на оплески щоразу, коли роблять якусь дрібничку? Ймовірно, саме таким був їхній шлях до безумства.

Батьки розпещують дітей по-різному. Одні поспішають утішити своє чадо щоразу, коли воно засмутиться. Інші перехвалюють дітей за добрі вчинки, а коли ті допускаються помилок, виправдовують їх. Батьки переконані, що у такий спосіб виражають любов і турботу. Але насправді виховують неповноцінну людину: щоразу, коли інші не ставитимуться до неї як до особливої, вона переживатиме нервовий зрив.

У тих, кому догоджали в дитинстві, часто розвивається своєрідне безумство: у будь-якій ситуації вони переконують себе: «Хтось зробить це замість мене». Такі люди вважають, що можуть мати все, не докладаючи жодних зусиль. По суті, вони стають емоційно залежними, адже прагнуть за всяку ціну позбутися поганого настрою, замість того щоб шукати спосіб розв'язання проблеми.

## Світ можливостей

© 2015 Goulston/STR



## Зона комфорту

РИСУНОК 2.1. Як розвивається особистість



## **Хибний шлях № 2: критикування**

Маєте справу з людьми, які постійно зляться і звинувачують інших? Імовірно, в дитинстві їх критикували щоразу, коли вони шукали підтримки. Це завдавало їм болю, який швидко переростав у злість.

Діти, яких постійно критикують, у підлітковому віці шукатимуть помсти, роблячи все для того, щоб присоромити дорослих. А можуть вихлюпувати свою лють по-іншому: знущатися з однолітків, шукати гострих відчуттів, наприклад ризикуючи за кермом, завдавати собі порізів чи вкривати тіло пірсингом.

Як ці діти поведуться, стикаючись із перешкодами у дорослому житті? Вони почуваються жертвами. Та, оскільки постійно чули тільки звинувачення і критику, самі стають критиканами й наклепниками. Врешті-решт вони втрачають здатність прощати й озлоблюються.

Їхнє безумство можна описати фразою: «Хоч би що я робив, ніколи не буду достойний похвали». Навіть коли таким людям вдається досягти успіху, вони не насолоджуються цією миттю, очікуючи на неминучі невдачі. І через це ще більше зляться на весь світ.

## **Хибний шлях № 3: ігнорування**

Якщо людина відкидає кожен вашу ідею, кажучи, що «це не спрацює», мабуть, батьки приділяли їй замало уваги. Може, вони багато працювали й почувалися втомленими, хворіли, а можливо, просто були нарцисами. А може, ця особа виростала у названій сім'ї. На жаль, часто нерідні батьки начебто й піклуються про дітей, але насправді не надто переймаються їхньою долею.

Коли така дитина досягає успіху й озирається назад, сподіваючись на похвалу, але розуміє, що дорослі цього навіть не помітили, або коли шукає підтримки після поразки й бачить, що батьки зосереджені на власних справах, виникає страх. І найгірше, що дитина залишається з цим страхом наодинці. Звикла до постійних поразок, переконана, що ніколи нічого не досягне, вона виростає песимістом. Така людина боїться братися за щось нове, щоб не зазнати невдачі й знову не залишитися наодинці зі страхом, як у дитинстві.

Цю форму безумства можна описати фразою: «Краще я нічого нового не робитиму й ніколи не ризикуватиму».

### **Ідеальний шлях: Підтримка**

Поміркуйте, чи знаєте ви врівноважених людей, упевнених, мудрих, емоційно стабільних, добрих. Я переконався, що багато хто з них розвинув таку силу і стійкість ще в дитинстві.

Цим людям пощастило: з малих літ, озираючись назад після перемоги чи поразки, вони відчували підтримку. Якщо не від батьків, то від учителів, тренерів чи інших наставників. Їх не розпещували, не критикували надто суворо й не ігнорували. Натомість навчали, скеровували й підтримували. Дорослі не були ідеальними, адже ідеальних людей немає, але вони дали дітям усе, чого ті потребували. Це я називаю «гідним вихованням».

Люди, які мають таких наставників, почуваються впевнено й комфортно. А тому стають сильними особистостями і, стикаючись із новими перешкодами, кажуть собі: «Я впораюся». Підтримка люблячих наставників назавжди закарбувалася в їхній свідомості. Зазнавши невдачі, такі особи не скиглять, не звинувачують інших і не опускають рук. Вони налаштовані рішуче й керуються принципом: «Бережися, світе, я йду!».

Звісно, іноді й вони поводитимуться безумно. Але це буде лише тимчасовий стан, а не стиль життя. (До речі, якщо ваші батьки не надто вас підтримували, не втрачайте надії. Добрий тренер, учитель чи наставник може допомогти вам розвинути правильний умонастрій, як це трапилося зі мною. Якщо в дитинстві вас розпещували, критикували чи ігнорували, шукайте тих, хто може підтримати вас просто зараз.)

На рисунку 2.2— ще один погляд на три шляхи до безумства й один — до здорового глузду.