

Алекс Фриман

# САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Алекс Фриман

**САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ**

«Автор»

2026

**Фриман А.**

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ / А. Фриман — «Автор», 2026

Быть самому себе психологом — это не значит заменить профессиональную помощь в случае клинических расстройств. Это значит освоить базовые навыки психической гигиены. Это умение остановиться в момент паники, поговорить с собой вместо того, чтобы кричать на близких, и честно ответить на вопрос: «Что я сейчас чувствую на самом деле?» Эта книга — ваш личный инструментарий. Она не даст вам готовых ответов на все случаи жизни, но она даст вам карту вашего внутреннего мира, по которой вы научитесь ориентироваться самостоятельно. Мы пройдем путь от хаоса эмоций к ясности мышления, от зависимости от чужого мнения к твёрдой самооценке.

© Фриман А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Я психолог	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Алекс Фриман

## САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

### Я психолог

#### Глава 1. Анатомия внутреннего хаоса: как устроены наши эмоции

Прежде чем чинить механизм, нужно понять, как он работает. Ваша психика — это не черный ящик, а сложная, но логичная система. Чтобы справляться с трудностями, нужно знать базовые законы работы нашего мозга.

##### 1.1. Мозг рептилии, мозг млекопитающего и человек

Нейробиологи часто делят наш мозг на три условных уровня:

1. **Рептильный мозг (ствол и мозжечок).** Он отвечает за выживание. Сердцебиение, дыхание, инстинкты «бей или беги». Этот мозг не умеет думать, он умеет только реагировать на угрозу. Когда вы срываетесь на крик из-за разбитой чашки — это он.

2. **Лимбическая система (мозг млекопитающего).** Это центр эмоций и привычек. Здесь рождаются привязанность, страх, радость и гнев. Он запоминает, что принесло боль или удовольствие, и формирует автоматические паттерны поведения.

3. **Неокортекс (новая кора).** Логика, планирование, самосознание, эмпатия. Это та часть, которая делает нас людьми.

Проблема большинства психологических трудностей в том, что рептильный и лимбический мозг берут верх над неокортексом. В состоянии стресса мы «выпадаем» из сознания и действуем на автомате.

**Задание.** Вспомните ситуацию, когда вы сделали что-то сгоряча, а потом пожалели. Какой мозг управлял вами в тот момент? Ответ очевиден — рептильный.

##### 1.2. Теория "Трех Я": Родитель, Взрослый и Ребенок

Знаменитый транзактный анализ Эрика Берна предлагает простую модель. В каждом из нас живут три состояния:

· **Внутренний Ребенок.** Это источник спонтанности, творчества, радости, но также и обид, капризов, страхов и чувства беспомощности. Когда мы ноем, обижаемся или говорим: «Я не справлюсь», — говорит Ребенок.

· **Внутренний Родитель.** Это свод правил, запретов и долженствований. Он заботится, но часто — критикует. Когда вы говорите: «Ты должен быть лучшим», «Это неприлично», «Какой же ты неумеха», — это Родитель. Он делится на Заботливого (помогает) и Критикующего (разрушает).

· **Внутренний Взрослый.** Это зрелая, объективная часть. Он обрабатывает информацию, принимает решения «здесь и сейчас», опираясь на факты. Он говорит: «Я вижу проблему, мне нужна помощь, давай подумаем».

**Практика "Кто говорит?".** В течение дня отслеживайте свои внутренние диалоги. Если вы ругаете себя, спросите: «Кто сейчас говорит? Критикующий Родитель?». Если вам хочется все бросить и лечь на пол — «Это плачет Ребенок». Ваша задача — чаще включать **Взрослого**. Он медиатор между Родителем и Ребенком.

#### Глава 2. Скорая помощь: управление эмоциональными всплесками

Мы живем в мире, где раздражение стало фоновым шумом. Справиться с эмоциями — значит не подавить их, а прожить и выпустить пар без разрушительных последствий.

##### 2.1. Техника "Стоп-кран"

Когда гнев или паника закипают в груди, у вас есть примерно 3–5 секунд, чтобы перехватить управление до того, как рептильный мозг возьмет власть.

### **Алгоритм экстренной остановки:**

1. **Замрите.** Прекратите любое движение. Не открывайте рот.
2. **Выдохните.** Сделайте глубокий вдох на 4 счета, задержите на 2, выдохните на 6 (более долгий выдох активирует парасимпатическую систему, отвечающую за расслабление).
3. **Назовите эмоцию.** Про себя скажите: «Это ярость». Или: «Это страх». Называние эмоции "переключает" активность из лимбической системы в неокортекс. Вы перестаете БЫТЬ эмоцией, вы начинаете ее НАБЛЮДАТЬ.

#### **2.2. "Техника стакана воды"**

Это физиологический способ сбить нервное напряжение. В момент острого стресса кровь приливает к конечностям (подготовка к драке) и отливает от коры головного мозга. Чтобы вернуть контроль, нужно резко охладить лицо и запястья. Подставьте руки под холодную воду, умойтесь или приложите холод к шее. Это запускает "рефлекс ныряния", замедляющий сердцебиение.

#### **2.3. Правило "Собака снизу"**

Когда эмоции зашкаливают, мозг ищет виноватого. Это защитный механизм. Упражнение "Собака снизу" (из практики осознанности) предлагает посмотреть на ситуацию с высоты птичьего полета.

Представьте, что вы сидите на облаке и смотрите на себя. Что бы вы посоветовали этому человеку, сидящему внизу? Как выглядят его действия со стороны? Часто мы слишком близко подносим проблему к глазам, как книгу, уткнувшись носом в страницу. Отодвиньте книгу. Посмотрите на ситуацию как на фильм. Эта дистанция дарит спокойствие.

#### **2.4. Конструктивная злость: как не копить и не взрываться**

Злость — это энергия границ. Она возникает, когда нарушают нашу территорию, наши ценности или потребности. Если вы запрещаете себе злиться, вы разрешаете другим переступать через вас.

#### **Инструкция по безопасной злости:**

1. **Признайте право.** Я имею право злиться.
2. **Физический сброс.** Не направляйте злость на людей. Направьте ее на предмет: порвите бумагу, поколотите подушку, закричите в пустую комнату.
3. **Перевод в слова.** Злость прекращается, когда переведена в "Я-сообщение". Не "Ты урод!", а "Я безумно зла, потому что мне важно, чтобы меня уважали, а твои слова ранят меня".

**Важно:** Копить обиды внутри так же вредно, как хранить ядерные отходы на кухне. Рано или поздно произойдет утечка.

### **Глава 3. Тишина в голове: как успокоить тревожный ум**

Тревога — это психологическая валюта нашего времени. Мы тревожимся о будущем, которое еще не наступило, пережевываем прошлое, которое уже нельзя изменить, и забываем жить в настоящем.

#### **3.1. Тревога и ее обман: когнитивные искажения**

Тревожный мозг — это плохой предсказатель. Он путает вероятность катастрофы с ее неизбежностью. Посмотрите на список распространенных ошибок мышления:

· **Катастрофизация:** "Если я опоздаю, меня уволят, я умру под мостом". Реальность: опоздание грозит выговором.

## **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.