



**FERRAN CASES GALDEANO,
SARA TELLER AMADO**

**EL CEREBRO
DE LA GENTE FELIZ:**

**SUPERA LA ANSIEDAD
CON AYUDA DE LA NEUROCIENCIA**

ФЕРРАН КАСЕС,
САРА ТЕЛЛЕР

НЕЙРОБИОЛОГИЯ ТРЕВОГИ

КАК ПОБЕДИТЬ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ
И СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ СЧАСТЛИВЕЕ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9

ББК 88.9

K28

Ferran Cases Galdeano, Sara Teller Amado

EL CEREBRO DE LA GENTE FELIZ:

Supera la ansiedad con ayuda de la neurociencia

Translation rights arranged

by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL. All rights reserved

Ферран Касес, Сара Теллер.

K28 Нейробиология тревоги. Как победить тревожные мысли и сделать свою жизнь счастливее/ Ф. Касес, С. Теллер; перевод с испанского А. Саповой — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 304 с. — (Нейропсихология на практике)

ISBN 978-5-17-157401-7

Ферран Касес — писатель, лектор, основатель метода «Пока, тревога». После пятнадцати лет страданий от тревожности ему удалось победить недуг. Вместе со своей командой Касес более 10 лет помогает тысячам людей раз и навсегда преодолеть страх и тревогу.

Сара Теллер — доктор наук в области неврологии Барселонского университета.

«Нейробиология тревоги. Как победить тревожные мысли и сделать свою жизнь счастливее» — это мощный инструмент, с помощью которого вы оставите тревожные мысли позади. Ферран Касес, через личные истории, рассказывает о своем опыте борьбы с тревогой. Параллельно доктор неврологических наук Сара Теллер объясняет, что происходило в голове у Феррана каждый раз, когда мужчина попадал в стрессовую ситуацию.

Эта книга поможет вам узнать секреты работы вашего мозга, а также поможет увидеть вещи такими, какие они есть. Какие продукты снижают уровень тревожности? Как спит тревожный мозг? Из чего состоит нейрохимия счастья? На эти и другие вопросы вы найдете ответ в книге «Нейробиология тревоги»!

УДК 159.9
ББК 88.9

© Ferran Cases Galdeano,
Sara Teller Amado, 2021

© Сапова А., перевод

© ООО «Издательство АСТ», 2023

ISBN 978-5-17-157401-7

ВВЕДЕНИЕ

Порой идеи приходят мне в голову просто так, внезапно, без моего желания. Не знаю, бывает ли у вас такое. И вот, как-то раз, чуть больше года назад, одним жарким днем подобная идея поразила меня подобно молнии. «Позвоню Саре», — решил я.

— У меня идея!

Знаю: каждый раз, когда я звоню друзьям и начинаю разговор с этой фразы, почти все содрогаются. Но у Сары всегда припасен верный ответ для меня.

— Отлично, рассказывай!

— Это насчет моей третьей книги: может, напишем ее вместе? Хочу создать «настольную книгу для тревожных людей».

Да, иногда я веду себя словно под кайфом.

— Круто, с удовольствием! И какой план?

— Хочу рассказать людям о том, как я справлялся с тревогой, но не совсем в привычной форме. Я поведаю обо всех забавных случаях, которые мало-помалу помогли мне преодолеть тревожность, а ты после каждой такой истории можешь разъяснять, что происходило с моим мозгом в тех ситуациях. Это будет книга по неврологии со всей необходимой информацией для тех, кто находится в таком же положении, и знакомство с моей историей поможет людям с тревожным расстройством увидеть в ней себя, придаст им уверенности в борьбе с тревогой.

— Когда начинаем? — спросила Сара.

Думаю, в тот момент ни я, ни Сара не отдавали себе отчет в том, какую работу нам предстоит проделать.

Так и зародилась книга, которую вы сейчас читаете и которая, как я надеюсь и мечтаю, полностью изменит вашу жизнь.

Десять лет своей жизни я посвятил изучению тревоги. Пятнадцать лет непосредственно сосуществовал с ней, прежде чем подойти к этому вопросу с профессиональной точки зрения.

За последний год я опубликовал две книги на эту тему, создал курсы, на которых помог тысячам людей встать на путь преодоления их психической патологии.

Одна из навязчивых мыслей, что преследовала меня на личном пути, — стремление предоставить достоверную информацию обо всем, что касается тревоги. На семинарах со мной работает команда профессионалов, располагающая всеми знаниями от психологии до философии и рассматривающая предмет с точки зрения неврологии. Над этой книгой, кульминацией сего навязчивого стремления, я работал с Сарой Тейер, нейробиологом и физиком, и она проделала титаническую работу. Сара рассказала о сложных понятиях простым и занимательным языком, чтобы мы с вами могли понять, о чем идет речь, не имея за спиной степени магистра в области неврологии. Без нее бы этой книги не существовало. Если подумать, ни один из моих проектов не увидел бы свет. Большое спасибо тебе, Сара, за то, что стала нашим маяком на этом пути.

0.

ЧТО ВЫ ЗДЕСЬ ДЕЛАЕТЕ?

Я познакомился с Сарой по чистой случайности, как это часто бывает. В то время я преподавал цигун в буддийском центре неподалеку от Саграды Фамилии в Барселоне — именно эта практика в том числе вывела меня из тревожного паралича и дала понять, что я должен поделиться с миром сей панацеей.

На каждое занятие приходили новые ученики, желающие попробовать цигун. В один из таких дней появился Ферран. Нас с Ферраном объединяли не только имя и возраст, но и школьные годы: когда-то мы вместе учились. Мы не виделись много лет и были приятно удивлены неожиданной встрече.

— И что же ты здесь делаешь? — поинтересовался он, едва заведя меня.

— Веду занятия, — ответил я.

В тот миг на его лице читалось изумление. Спустя годы он признался мне, как же был поражен, что кто-то моего «склада» посвятил себя преподаванию на подобных курсах. Конечно, тогда я этого не понимал, но он не ошибся — моя цель состояла в том, чтобы стать своего рода мастером дзен, овладеть целебными силами. Однако об этом позже.

Неделю за неделей Ферран приходил ко мне на занятия, и вот однажды мы договорились пойти выпить чего-нибудь после сеанса.

— Моя девушка страдает от тревожности, и я не знаю, как ей помочь. Думаешь, твои занятия пойдут ей на пользу?

— Конечно, эта практика прекрасно подойдет, как минимум — поможет справиться с симптомами.

Через несколько дней Ферран привел на занятие свою девушку — Сару.

Цигун Саре не понравился. До сих пор я тщетно пытаюсь убедить ее в том, насколько это чудодейственная практика, а она твердит мне то же самое о йоге. Мы оба прекрасно знаем, чем хороши и та, и другая практики, но, очевидно, универсальной для всех просто не существует.

Через несколько недель я начал работать с тревогой Сары. Постарался посвятить ее во все и обучить всему, что знал об этом расстройстве, и дело пошло в гору. Однако Сара оказалась не просто обычной ученицей — у нее были все шансы пойти дальше.

— Кстати, всему, что ты тут рассказываешь о китайской медицине, дыхании, энергии и движении, есть научное объяснение, ты ведь знал? — спрашивала Сара.

— Честно говоря, понятия не имел, но рад, если это так.

Оказалось, Сара работала нейробиологом и обладала обширными знаниями в своей области.

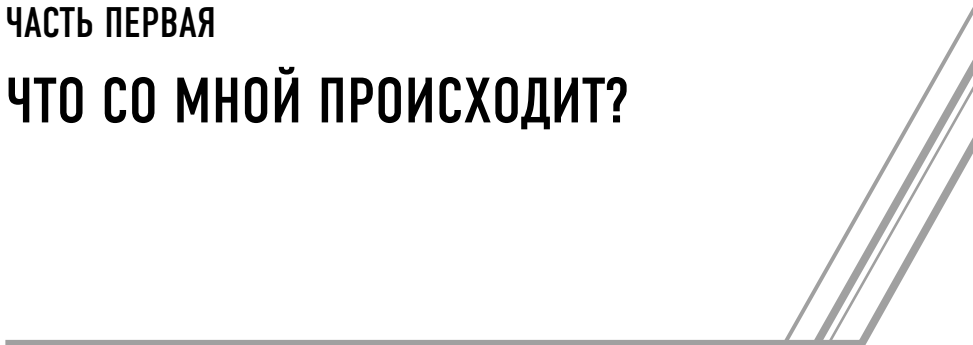
В те дни и завязалась наша с Сарой дружба. Мы с энтузиазмом обсуждали тревожность: я рассказывал ей о своем опыте, а она — о том, какие реакции вызывает в мозге мое расстройство.

Внезапно все начало становиться на свои места. Благодаря разъяснениям новой подруги мои знания обрели четкую форму, а выводы, прежде не имевшие прочного фундамента, стали обоснованными.

Несколько лет спустя я создал курс под названием «Прощай, тревога», чтобы каждый желающий смог одержать победу над этой психологической патологией. И доктор Тейер играет одну из ключевых ролей в этом курсе: с ее помощью любой далекий от науки человек поймет, что происходит с его мозгом во время тревоги. Располагая знаниями, становишься свободным, а свобода, в свою очередь, избавляет от страха. А знаете, что происходит с тревогой, когда исчезает страх?

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?



1.

Что за покалывание мешает мне спать?

МАТЧ, СИГАРЕТЫ И НЕПРИЯТНАЯ НЕОЖИДАННОСТЬ

Дело было субботним утром, во времена, когда я работал в музее Пикассо в Барселоне, — продавал туристам магниты с изображениями «Менин», репродукции художников и прочий хлам. Длинные очереди за сувенирами были испытанием для терпения любого посетителя.

Чего я только не предпринимал, чтобы справиться со стрессом. Вот уже несколько лет стоило только понервничать, и у меня тут же начинались головокружение с тошнотой. Но в то утро я заметил еще и легкое покалывание слева в груди, словно мое сердце били множеством маленьких ножичков.

Я не придал этому особого значения. «Просто в животе колет от усталости», — убеждал я себя. В то время еще одним моим спутником жизни была бессонница, отчего поспать удавалось всего пять, а то и три часа в сутки.

Рабочий день в музее начинался рано, но и оканчивался не за полночь. В два часа дня я уже был дома, обедал. Как и всегда, припася для себя нечто не особо здоровое — кажется, гамбургер и пиво, — я устроился перед телевизором. Новости в тот день были не то чтобы обнадеживающими, и мир виделся довольно устрашающим местом.

Вдруг завибрировал мобильник: «Привет, чувак, сегодня в семь собираемся в Аркаме на матч», — так мой друг Марк коварно подговаривал меня сходить на игру Барсы в соседнем баре. Обычно во время подобных тусовок этот бар битком

набит людьми, и зачастую возникало ощущение, словно ты находишься прямо на поле: перед началом игры врубали гимн и все вокруг как с цепи срывались от этих четырех нот.

Я не из тех, кто с восторгом проводит время на всяких людных мероприятиях, вроде масштабных концертов или дискотек. Все это тяготило меня, и одна лишь мысль о том, чтобы оказаться в подобном месте, вызывала только неприятные эмоции. Но когда тебе двадцать лет, то общественное давление берет верх над собственными желаниями, поэтому я и не мечтал избежать похода на игру.

Сев на мопед, я поехал на встречу с друзьями. В баре было полно народу и дыма — тогда еще в помещении не запрещалось курить — и мне пришлось лавировать между любителями футбола, чтобы добраться до передней части бара, к большому экрану, где транслировали матч.

«Хорошее место для меня припасли, ничего не скажешь», — подумал я. Теперь пути назад не было. Я заказал пиво, закурил сигарету и попытался заговорить с сидящим рядом другом, но из-за шума попытка не увенчалась особым успехом.

Игра началась, и меня охватил подозрительный кашель. Я почувствовал сильный приступ тошноты, но был готов держаться как чемпион, лишь бы не выдать себя.

Ощущение дискомфорта сопровождало меня на протяжении всего матча.

Наконец-то добравшись до дома, я принял душ и приготовился ко сну. Как только я лег на кровать, у меня закружилась голова и я почувствовал, словно вот-вот потеряю сознание. Головокружение и дурнота были хорошо мне знакомы с того самого первого рокового дня в средней школе — к нему мы еще вернемся, ведь, думаю, будет важно осветить мое первое хождение по Луне. Вдобавок к головокружению, в груди колело так сильно, будто в меня, прямо в грудную клетку, раз за разом вонзали мечи. И тут резко онемела левая рука. Меня

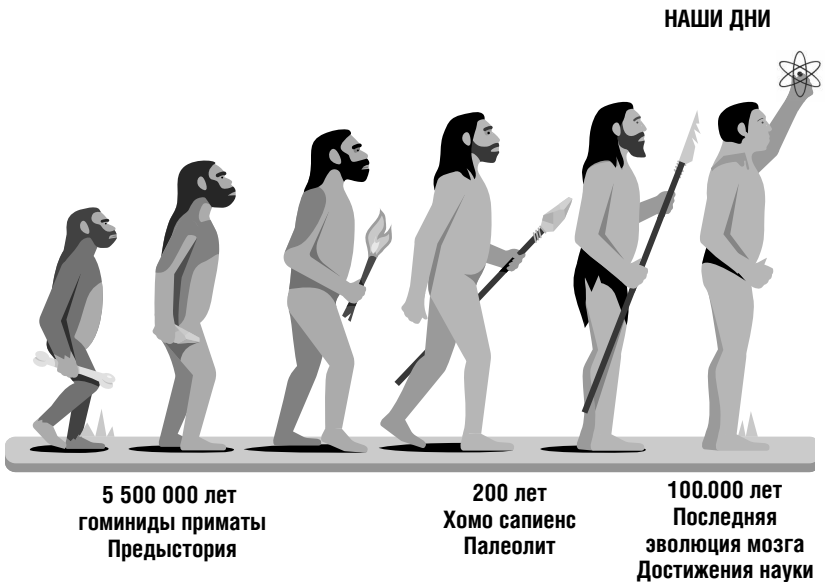
охватил приступ страха за жизнь. То был типичный симптом сердечного приступа.

«Надо сходить к врачу», — подумал я. Мое жилище располагалось напротив больницы, достаточно лишь спуститься на улицу и перейти дорогу. Но страх парализовал меня настолько, что я был не в состоянии сделать даже этого. Я решил выпить снотворное, успокаивая себя тем, что завтра все наладится.

УБЕГАЯ ОТ МАМОНТА

Полагаю, вы задаетесь вопросом, почему это произошло с Ферраном. Посещение бара с целью посмотреть футбол априори не должно вызвать тревогу.

Итак, чтобы понять это, нам понадобится совершить путешествие в прошлое и вернуться на миллионы лет назад, во времена появления приматов. Пять с половиной миллионов лет назад возникли первые гоминиды, древнейшие из наших предков, осмелившиеся ходить на двух ногах. Со временем



стали появляться виды, названия которых наверняка вам знакомы: *Homo habilis*, *Homo erectus*, а затем и *Homo sapiens* — вид, к которому принадлежим и мы, и который возник примерно двести тысяч лет. Мы не так стары, как может показаться, в терминах эволюции — еще совсем младенцы.

Говорю я обо всем этом по двум причинам. Во-первых, потому что, согласно различным исследованиям, последняя эволюция нашего мозга произошла около ста тысяч лет назад. В то время мы еще находились в палеолите, эпохе охоты и собирательства. Что это значит? Что мозг еще не успел адаптироваться ко всем головокружительно быстрым изменениям, произошедшим за последние сто лет (мобильным телефонам, компьютерам, телевизорам, Интернету...), и что наш мозг все еще примитивен! А мы мнили себя гениями...

Во-вторых, потому что, с другой стороны, мы все еще живы как вид только благодаря наличию сего замечательного мозга в голове. В результате естественного отбора все сложилось так, а не иначе.



Чем скорее вы узнаете, что по большей части работа нашего мозга нацелена на выживание, — тем лучше.

Но что же стало основным фактором, позволившим существовать нам как виду? Что ж, пристегните ремни, поскольку ответ может вас ошарашить — страх.

Почему? Потому что стресс — это естественная реакция, сопряженная со страхом, который организм активирует при наличии угрозы, что в свою очередь помогает нам реагировать на вызов или опасность оптимальным образом. Наверняка вы уже знаете о механизме «бей или беги», запускающем тревогу.

Тревога побуждает нас к действию — бегству или борьбе с угрозой, представляющейся нам мамонтом, тигром или кем-то, желающим похитить у нас женщину.

Таким образом, тревога была адаптивным механизмом выживания, повышающим умственную активность для поиска оптимального решения проблемы, улучшающим навыки и скорость принятия решений, заставляющим нас реагировать на угрозу быстро, без долгих размышлений, и положительно влияющим на внимание.



Благодаря способности испытывать страх мы все еще живы как вид и как личности! Больше не чувствуете себя чужаками?

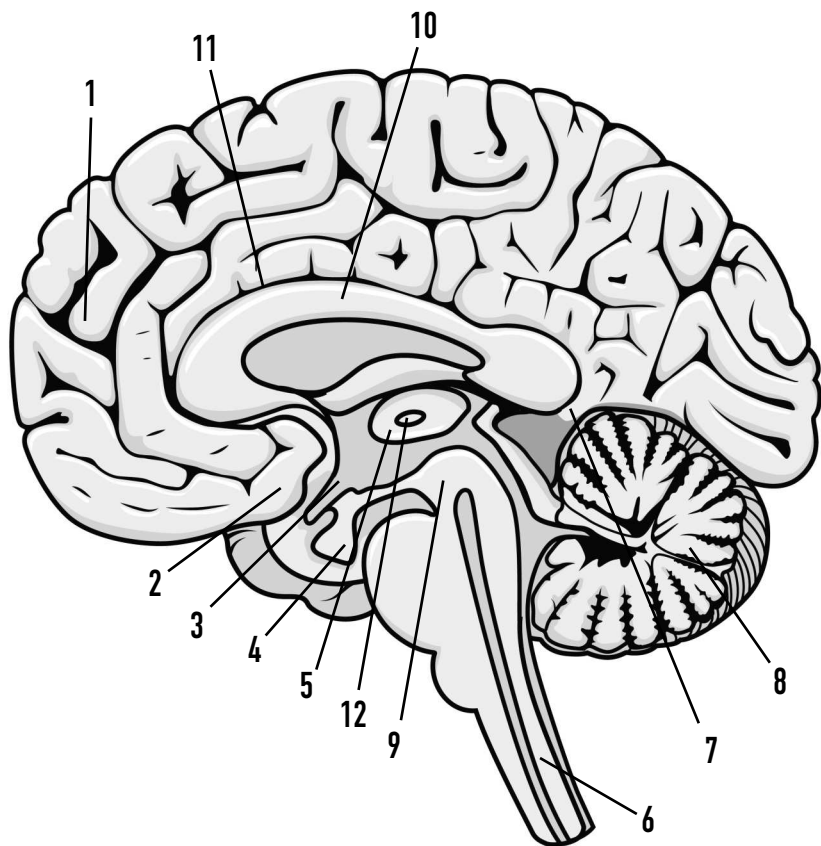
Но почему той ночью у Феррана колело в груди и онемела рука?

Этому есть простое объяснение. Позвольте представить вам моего друга: миндалевидное тело. Надеюсь, что с этого момента вы станете близки, на протяжении всей книги я буду не раз говорить о нем.

Миндалевидное тело расположено в лимбической системе — очень простой части мозга. Именно оно обрабатывает всю информацию, которую мы получаем от органов чувств перед лицом возможной угрозы, и оно же решает, представляет ли угроза для нас опасность или нет. Определив, что опасность налицо, миндалевидное тело посылает сигнал в другую часть мозга, которая носит название «гипоталамус». Удивительно, что гипоталамус также отвечает за регуляцию сна, за секс и питание — факторы, на которые влияет тревога. Видите, как все начинает складываться в единую картину? Затем гипоталамус посылает другой сигнал в гипофиз, который оттуда оправляется в надпочечники. Они, в свою очередь, выделяют три гормона, и происходит их выброс в кровь. Гормоны распространяются по всему телу и регулируют реакцию на стресс. Это адреналин, норадреналин и кортизол.

Первые два повышают концентрацию крови в конечностях, потребление кислорода, сердцебиение, потливость. Зрачки

СТРУКТУРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕЛОВЕКА



1. Префронтальная кора головного мозга
2. Прилежащее ядро
3. Гипоталамус
4. Гипофиз
5. Миндалевидное тело
6. Мозговой ствол
7. Гиппокамп
8. Мозжечок
9. Вентральная область покрышки
10. Полосатое тело
11. Передняя поясная кора
12. Таламус