

**Маргарита Заворотняя,
Олеся Покусаева**

**КАК ПЕРЕСТАТЬ ВЫНОСИТЬ
МОЗГ СЕБЕ
И ОКРУЖАЮЩИМ
ЭФФЕКТ ЦЕРЕБРОФИЛИИ**

**Маргарита Заворотняя,
Олеся Покусаева**

**КАК ПЕРЕСТАТЬ ВЫНОСИТЬ
МОЗГ СЕБЕ
И ОКРУЖАЮЩИМ
ЭФФЕКТ ЦЕРЕБРОФИЛИИ**

**Издательство АСТ
Москва**

УДК 159.922.1

ББК 88.53

3-13

Заворотняя, Маргарита Ивановна.

3-13 Как перестать выносить мозг себе и окружающим. Эффект цереброфилии / М.И. Заворотняя, О.В. Покусаева. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 224 с. — (Психология для всех).

ISBN 978-5-17-092446-2

В последнее время такая болезнь современности, как прокрастинация, уходит на второй план. В нашу жизнь входит новое, очень яркое явление – цереброфилия!

Умеете ли вы контролировать свои мысли или полностью попали под их контроль? Иногда сильное желание быть любимым и принятым приобретает искаженные формы: перебирая одни и те же мысли, человек уходит от реальности в свои фантазии. Вам знакомо это чувство? Надоело рушить себе жизнь? Тогда эта книга – для вас!

Известные психологи Олеся Покусаева и Маргарита Заворотняя расскажут о таком понятии в нашей жизни, как цереброфилия – «вынос» мозга себе и окружающим – о ее причинах, развитии и о том, как выйти из нее.

Вы узнаете:

- как имя человека может влиять на его судьбу и развитие цереброфилии;
- как перестать панически беспокоиться за свое здоровье;
- правда ли селфи может влиять на развитие цереброфилии;
- как прекратить выносить мозг любимому, находясь в отношениях.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

Научно-популярное издание

Маргарита Заворотняя, Олеся Покусаева
**КАК ПЕРЕСТАТЬ ВЫНОСИТЬ МОЗГ СЕБЕ
И ОКРУЖАЮЩИМ. ЭФФЕКТ ЦЕРЕБРОФИЛИИ**

12+

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Подписано в печать 19.08.16.

Формат 84х108/32 Усл. печ. л. 11,76 Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

Ответственный редактор *Е. Кравченко*
Компьютерная верстка: *А. Грених*
Дизайн обложки: *В. Воронин*

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д.21, строение 3, комната 5

ISBN 978-5-17-092446-2

© Маргарита Заворотняя

© Олеся Покусаева

© ООО «Издательство АСТ»

ЦЕРЕБРОФИЛИЯ? ЧТО ТАКОЕ

Глава 1

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ ЦЕРЕБРОФИЛИЯ?

Цереброфилия происходит от двух слов — головной мозг (*cerebrum*, лат.) и любовь, дружба (*φιλία*, др.-греч.) — и означает заикливание на чем-либо, бесконечное умствование, поток мыслей, «мысленную жвачку», вынос мозга себе и окружающим. Это новая, и довольно модная тема сегодняшнего дня. Человек тратит много времени, эмоциональных ресурсов на поиски смысла жизни или отпавной точки своих проблем. Люди подсаживаются на навязчивые мысли, и цереброфилия естественна для любого человека. В определенные моменты какая-то сторона жизни занимает нас больше прочих. Например: образование ребенка, любовь, отношения в семье, спорт, красота своего тела и т. д.

И это нормально. Однако мы говорим про цереброфилию, мешающую человеку жить, в том случае, когда его уровень комфорта снижается за счет того, что навязчивые мысли блокируют возможности и делают его менее счастливым. Начало цереброфилии — это водораздел между состоянием, когда человек живет гармонично со своими мыслями и поступками, и состоянием, когда в его голове одни навязчивые мысли, которые мешают ему действовать.

В этом случае нужно остановиться и понять, что дальше уже не *вы* будете контролировать свои мысли, а *мысли* будут контролировать вас. Это и есть начало цереброфилии, которая будет потом лишь усугубляться и, возможно, перейдет в хроническую форму.

Зацикливание происходит как в рефлексии с самим с собой, расшифровке снов, так и в разговорах вживую или на интернет-порталах и выражается в чтении и просмотре всего, что попадется под руку, с дальнейшим отбором самого негативного для регулярного смакования, в депрессии по по-

воду и без, в погоне за истиной, в поисках прозрения.

Основа цереброфилии — это поиск любви. Человек старается объяснить мир с точки зрения своей нужности и того, что его любят. Он пытается найти опору в жизни и создать свою шкалу ценностей. Фанатичная рефлексия и умствования забирают эмоциональные ресурсы человека, лишая его возможности активно действовать. Происходит большой разрыв между умствованием и действиями. **Не зря существует поговорка: «Много думаешь — мало делаешь».** Людям, «подсаженным» на рефлексию, кажется, что они вот-вот откроют смысл своей жизни, но это приводит лишь к замкнутому кругу мыслей. **Патологическое умствование вредит, а не помогает, и реальная жизнь проходит стороной.**

ЧТО ТАКОЕ ЦЕРЕБРОФИЛИЯ?

Почему же заикливание на навязчивых мыслях — такая привычная и неотъемлемая часть нашей жизни? Дело в том, что мы стали жить легче и комфортнее, а значит, у нас освободилось много времени (при наличии неиспользованной

душевной и физической энергии), и его надо чем-то заполнить. Мы зависаем в болоте умствования и ничего не делаем.

Особенность людей заключается в том, что когда их смысл жизни ускользает, его можно создать и сконструировать заново. В отличие от человека животные в комфорте вымирают, так как не могут наполнить свою жизнь самонаблюдением и философией.

В 1968 году ученый-этолог Джон Кэлхун поставил впечатляющий эксперимент на базе Американского национального института психического здоровья. Кэлхун провел аналогию между социумом мышей и человеческим обществом и на этом сходстве попытался предсказать будущее всего человечества. Для этого ученый создал так называемый рай для белых мышей. В лабораторных условиях был выстроен загон площадью 4 квадратных метра и высотой 1,5 метра, откуда подопытные не сумели бы выбраться. В конструкции поддерживалась благоприятная температура, присутствовали в изобилии корм и вода, постоянно пополнялись материалы для строительства гнезд. Грызуны находились под непрерыв-

ным контролем ветеринаров, которые отслеживали состояние их здоровья. Были предприняты все необходимые меры безопасности: исключалось присутствие хищников и распространение массовых инфекций. Загон содержался в постоянной чистоте. То есть для мышей создали идеальное жизнеобеспечивающее пространство. Загон был рассчитан на 3840 мышей (забежим наперед и отметим, что максимальная численность популяции во время опыта достигла уровня 2200 особей и после только сокращалась).

Когда для эксперимента было всё подготовлено, в мышиный рай запустили четыре пары грызунов. С этого времени стала отсчитываться фаза А — период освоения. Через 55 дней мышиные семьи дали потомство. С момента появления первых детенышей началась фаза В. Каждые следующие 55 дней численность грызунов удваивалась. Уже через 315 дней скорость размножения уменьшилась, теперь количество популяции умножалась вдвое каждые 145 дней — это фаза С. На данном этапе в загоне стало гораздо меньше места, а количество мышей перевалило за 600 штук.

У них сформировалась своя иерархия и определенная социальная жизнь.

Появилась каста «отверженных», которая состояла в основном из молодых особей. Они загонялись в центр бака и постоянно становились жертвами агрессии. Вызвано это было тем, что в идеальных условиях загона мыши долго жили, и стареющие поколения не освобождали места в социальной нише для молодых особей. Именно поэтому агрессия направлялась прежде всего на молодых грызунов. Узнать их можно было по искусанным хвостам и выдранной шерсти. После изгнания самцы ломались психологически и не желали защищать своих беременных самок.

Самки стали более агрессивными, поскольку им самим приходилось защищать свое потомство. Позже их агрессия перекинулась и на детенышей, которых они убивали. Потом самки перебирались в верхние гнезда, становясь отшельниками и отказываясь от размножения.

В результате рождаемость упала, а смертность молодняка достигла высоких результа-

тов. Наступила фаза D — смерть мышино-го рая. На этой стадии появилась новая категория мышей — «красивые».

«Красивыми» называли мышей, которые проявляли нехарактерное для своего вида поведение. Они не вступали в борьбу за самку и территорию, не стремились к размножению. Они только ели, пили, спали и чистили свою шерстку.

Впоследствии «красивые» и самки-отшельницы стали большинством. Количество беременностей в последней фазе «мышино-го рая» равнялась нулю. Девиантное поведение спровоцировало у мышей гомосексуализм. Также в мышинном социуме, несмотря на изобилие пищи, процветал каннибализм. Популяция вымирала, и на 1780-й день опыта умер последний обитатель «мышино-го рая». Мышиный социум самоуничтожился. Рай превратился в ад.

Вот таким образом на примере мышино-го социума ученому удалось отследить поведение общества в условиях сытой бес-проблемной жизни. Выявить прямую связь

с людьми не составит труда. Всем людям обычно хочется спокойствия и комфорта, но по сути это стремление к умиранию. Человек жив в движении, и ему **свойственно создавать новые смыслы и сравнивать себя с другими**. Цереброфилию можно рассматривать как один из способов достижения психологического комфорта, она помогает найти опору в жизненной философии, найти близких людей.

Из психологической практики известно, что сильное желание быть любимым и принятым иногда приобретает искаженные формы: рефлексирюя и перебирая одни и те же мысли, человек уходит от реальности в свои фантазии. Кажется, еще немного — и можно дотянуться до смысла жизни рукой, но, увы, это приводит только к дальнейшему засасыванию в пучину умствования. Опасность заключается в том, что нет места живому общению с людьми, обычная жизнь с ее радостями и горестями проходит незамеченной — остается лишь бег по кругу мыслей. Цереброфилия делает человека счастливым только в том случае, если он находит ответ на заданный внутри вопрос.

RMN

Глава 5

Глава 2

ИМЯ