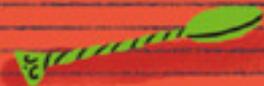


ЭМИ БЭНКС
ЛИ ХИРШМАН

НА ОДНОЙ ВОЛНЕ



НЕЙРОБИОЛОГИЯ
ГАРМОНИЧНЫХ
ОТНОШЕНИЙ



Amy Banks, Leigh Ann Hirschman

Four Ways to Click:

Rewire Your Brain for Stronger, More
Rewarding Relationships

JEREMY P. TARCHER/PENGUIN |
A MEMBER OF PENGUIN GROUP (USA) |
NEW YORK

Эми Бэнкс и Ли Хиршман

На одной волне

Нейробиология гармоничных отношений

Информация от издательства

Научный редактор Владимир Шульпин

Издано с разрешения Jeremy P. Tarcher, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, и литературного агентства Andrew Nurnberg Literary Agency

На русском языке публикуется впервые

Бэнкс, Эми

На одной волне. Нейробиология гармоничных отношений / Эми Бэнкс, Ли Хиршман ; пер. с англ. Н. Яцюк ; [науч. ред. В. Шульпин].

ISBN 978-5-00057-907-7

Если вы испытываете потребность в более здоровых, зрелых отношениях, хотите отказаться от старых моделей их построения, приносящих вам боль, воспользуйтесь рекомендациями авторов этой книги по развитию нейронных путей и их перенастройке на активное взаимодействие с окружающими. С помощью практических инструментов, основанных на опыте современной нейробиологии, вы «настроите» свой мозг на глубокие взаимоотношения, овладеете навыками общения, забудете об одиночестве и станете счастливее.

Предисловие

Хотите испытывать больше радости и удовлетворенности в жизни? Все научные исследования, касающиеся счастья, долголетия, психического и физического здоровья, указывают на важность такого фактора, как прочность человеческих отношений. В книге «На одной волне» доктор медицинский наук психиатр Эми Бэнкс представляет новаторский, доступный для понимания обзор обширных изысканий в области нейробиологии отношений и предлагает читателям варианты применения этих знаний для перенастройки мозга на более здоровые связи, приносящие глубокое внутреннее удовлетворение. Что это дает лично вам? Возможность сознательно изменить свою жизнь, улучшив отношения с другими людьми. Отношения — это не просто самый приятный аспект жизни. *Отношения — это и есть жизнь.*

Результатом длительного изучения влияния культуры на формирование отношений, а также работы Эми Бэнкс в качестве клинического психиатра стала блестящая система под названием С.А.Р.Е., которая помогает улучшить четыре аспекта, позволяющие нам ладить между собой: насколько *спокойно* мы чувствуем себя в окружении других людей («С» — calm); *принимают* ли они нас («А» — accepted); как мы *резонируем* с их внутренним миром («R» — resonate) и как эти контакты заряжают нас *энергией* («Е» — energize). Применяя систему С.А.Р.Е. так, как рекомендуется в этой книге, читатели могут целенаправленно работать с нейронными путями, требующими тонкой настройки, для повышения качества отношений с окружающими. Понимание того, как на самом деле функционирует наш мозг, поможет нам сознательно менять свою жизнь!

Мне нравится эта книга! Она увлекательная, вдохновляющая и прекрасно написана.

Хотите обрести счастье? Жить дольше? Стать здоровее душой и телом? Тогда освоение четырех способов

формирования более значимых отношений, приносящих глубокое внутреннее удовлетворение, — ваш ключ к достижению этих целей. Пусть Эми Бэнкс укажет вам путь к лучшей жизни, наполненной любовью и радостью. Приятного чтения!

*Дэниел Сигел,
доктор медицинских наук*

*Джейми и Алексу за любовь и радость, наполняющие мою
жизнь*

Глава 1

Значение границ преувеличено

Новый взгляд на отношения

Значение границ преувеличено.

Если вы испытываете потребность в более здоровых, зрелых отношениях, хотите отказаться от старых моделей их построения, приносящих вам боль, устали от чувства эмоциональной отстраненности от людей, с которыми проводите время, намерены развить свой внутренний мир, то для начала поставьте под сомнение идею о существовании четко выраженной границы между вами и людьми, с которыми вы чаще всего общаетесь.

Людам, много говорящим о таких границах, обычно свойственны следующие убеждения:

- Если у вас сильно развито чувство собственного «я», вас не должно волновать, что делают и говорят вам другие люди.
- Как родители определяют, что добились успеха? Когда их дети не зависят от них.
- Близкие друзья и настоящая любовь — это удел молодых. Когда вы становитесь старше, вы естественным образом отдаляетесь от людей.
- Вы не должны испытывать потребности в том, чтобы окружающие дополняли вас.
- У вас не было бы столько проблем, если бы вы стояли на собственных ногах.

Основная мысль всех этих высказываний очевидна: потребность в других людях — это нездоровое явление, поэтому ни при каких обстоятельствах не стоит поддаваться влиянию их чувств, мыслей и эмоций. Приведенные выше утверждения призваны оказать на вас эмоциональное воздействие.

Возможно, вы обратили внимание, что они звучат несколько неодобрительно и осуждающе. У меня они вызывают ощущение дискомфорта; читая их, я испытываю такое чувство, будто стою под светом прожектора, а кто-то тычет в меня пальцем и говорит: *«Ты все испортила, и это целиком и полностью твоя вина»*.

Идеал абсолютной психологической независимости владел умами специалистов по психическому здоровью бóльшую часть XX столетия и до сих пор держит нашу культуру за горло. Даже если все эти утверждения о границах причиняют острую боль, скорее всего, они кажутся вам знакомыми и даже очевидными. Очевидными!

Возможно, мне не следовало говорить, что это не соответствует действительности и что быть зависимым от кого-то — это хорошо, или что наше психическое здоровье напрямую зависит от людей, с которыми мы делим свою жизнь, или что достичь эмоционального роста можно только тогда, когда мы глубоко привязаны к окружающим нас людям, а не отстранены от них.

Но именно это я и утверждаю.

В данной книге представлен иной подход к пониманию эмоциональных потребностей и того, что значит быть здоровым, зрелым, взрослым человеком. Новая область научных исследований, названная мною *нейробиологией отношений*, показала, что в человеческом организме есть некая врожденная система, которая состоит из четырех основных нейронных путей и позволяет нам поддерживать эмоциональную связь с другими людьми. Кроме того, согласно нейробиологии отношений, отстраненность от людей отрицательно сказывается на нейронных путях. В итоге наступает каскад неврологических реакций, что может повлечь за собой хроническую раздражительность и гнев, депрессию, зависимость и хронические соматические заболевания. Мы не настолько здоровы, чтобы опираться исключительно на собственные силы, к тому же человеческий мозг устроен так, чтобы функционировать в рамках теплых человеческих

отношений. Как реализовать свой личный и профессиональный потенциал? Посредством поддержания надежных связей с партнерами, друзьями, коллегами и членами семьи. Только в этом случае нейронные пути получают стимуляцию, позволяющую нашему мозгу стать спокойнее, толерантнее и продуктивнее.

Хорошая новость для не слишком коммуникабельных людей: у вас есть возможность восстановить и усилить четыре нейронных пути, ослабленные из-за отсутствия прочных связей. Отношения и мозг образуют добродетельный круг, поэтому усиление нейронных путей и их перенастройка на активное взаимодействие с окружающими помогут вам формировать здоровые отношения, имеющие огромное значение для вашего психологического и физического здоровья.

Многие осознали важность отношений после обнародования результатов исследования, проведенного в Пармском университете в 1998 году, которое подтвердило идею о том, что мы в буквальном смысле созданы для общения с другими людьми, вплоть до особенностей строения нашего мозга.

Ваши чувства, мой мозг

Это была одна из тех неожиданно выявленных удачных научных ошибок, которая могла бы вполне остаться незамеченной, если бы на нее не обратил внимания проницательный исследователь. Когда команда нейробиолога Пармского университета Джакомо Риццолатти начинала свой ставший впоследствии знаменитым эксперимент, в его рамках никто не планировал изучать взаимодействие между людьми. В действительности итальянские ученые составляли карту небольшого участка головного мозга макака, известного как зона F5. На этом этапе неврологических исследований уже был выявлен тот факт, что нейроны в зоне F5 активируются, когда обезьяна протягивает руку, чтобы достать какой-либо предмет.

В один из обычных рабочих дней Риццолатти, находясь в лаборатории, вдруг заметил нечто беспрецедентное. Когда,

будучи в поле зрения обезьяны, в зону F5 которой были вживлены микроэлектроды, он протянул руку, чтобы что-то достать, электроды в зоне F5 мозга обезьяны активировались.

Не забывайте, что к тому времени уже было известно, что нейроны зоны F5 активируются, если обезьяна пытается что-то достать.

Обратите внимание, что обезьяна не протягивала *свою* руку, а лишь наблюдала за движением руки *исследователя*.

Это казалось невероятным. Во время проведения эксперимента ученые исходили из того, что нейроны, отвечающие за действия, и нейроны, отвечающие за сенсорные наблюдения, — две разные группы нейронов. Согласно этой точке зрения сенсорные нейроны воспринимают информацию из внешнего мира, а двигательные руководят действиями. Поэтому когда зона F5, известная своей связью с физическими действиями, активировалась в мозге обезьяны, просто *наблюдавшей* за чьими-то действиями, это явно противоречило подобному убеждению. Создавалось впечатление, что мозг обезьяны и мозг человека каким-то образом синхронизированы. Более того, эти два мозга были как будто совмещены, как если бы физическое движение исследователя происходило внутри обезьяны [1].

Продолжив эксперимент, Риццолатти и другие нейробиологи обнаружили, что человеческому мозгу также присущ эффект зеркального отображения. Иными словами, вы понимаете меня посредством выполнения акта внутреннего подражания, то есть впуская некоторые из моих действий и чувств в свою голову. Попросите друга энергично потереть руки, когда вы на него смотрите. Велика вероятность того, что, как только его руки нагреются от трения, вы тоже почувствуете тепло в руках. После проведения эксперимента с обезьянами была выдвинута гипотеза о наличии в нашем мозге зеркальных нейронов — нервных клеток, отвечающих за подражание другим людям. Большинство ученых уже не говорят о существовании особых зеркальных нейронов, заявляя вместо этого об охватывающей весь мозг зеркальной системе, задачи которой выполняет целый

ряд участков мозга и нейронных путей. Эффект подражания (объясняющий, почему *ваши* руки согреваются, когда ваш друг трет *свои*) возникает потому, что нейронные цепи вашего мозга копируют то, что вы видите и слышите. Нервные клетки лобной и префронтальной коры головного мозга (те самые, которые активируются, когда вы планируете потереть руки, а затем реализуете этот план) начинают возбуждаться. В то же время нейроны соматосенсорной коры (области мозга, отвечающей за телесные ощущения) активируются и отправляют вам сигналы о трении и тепле. На глубинном уровне мозга именно *вы* трете руки, даже если на самом деле они не двигаются.

В действительности этот процесс выходит далеко за рамки простого отображения действий другого человека. Ваша зеркальная система состоит из нейронов, которые способны «видеть» или «слышать» то, что делает кто-то еще. Она вовлекает в процесс предоставления вам информации не только об ощущениях и действиях, но и об эмоциях, нейроны из других участков мозга, что позволяет вам создать полную, детальную картину того, что испытывает ваш визави. Именно поэтому вы практически мгновенно улавливаете эмоции окружающих. Когда вы наблюдаете за тем, как я тру руки, ваш мозг может прочесть на моем лице испытываемое мной волнение, демонстрируя принцип работы зеркальной системы. В итоге *вы* сами можете разволноваться. Если вы когда-либо улыбались в ответ на улыбку совершенно незнакомого человека или если скрытая напряженность вашего партнера заставила ваше сердце биться быстрее, это и есть действие зеркальной системы. Такое эмоциональное заражение происходит посредством нейронного пути, который, по сути, способен воспринять эмоции другого человека и воспроизвести их внутри вас.

Когда я предлагаю группам людей провести эксперимент с потиранием рук, обычно следует два типа реакций. Одни приходят в изумление, как будто они только что увидели, как сами же вытаскивают кролика из шляпы (неврологическая связь с другими людьми кажется им чудом). Другие сразу же заявляют: «Это жутко!»

Я понимаю, почему так происходит. Вам всю жизнь внушали, что ваш разум — это маленький замок, окруженный высокой толстой стеной, призванной удерживать ваши мысли и чувства внутри, не впуская ничего извне. Поэтому вы можете прийти в замешательство, узнав о силе зеркальной системы. По сути, ее обнаружение ставит под сомнение некоторые традиционные предположения об устройстве нашего мозга и тела. Нейрофизиолог из лаборатории Пармского университета Витторио Галлезе так описывает роль зеркальной системы во взаимодействии между людьми: «Механизм работы нейронной сети носит непроизвольный характер, позволяя нам не думать о том, что делают или чувствуют другие люди, а просто знать это» [2]. Профессор психиатрии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Марко Якобони в своей книге *Mirroring People* («Отражаясь в людях») развивает эту мысль еще дальше, утверждая, что зеркальная система помогает нам «понять свое экзистенциальное состояние и взаимодействие с другими людьми. [Это говорит о том, что] мы не одиноки, а биологически устроены и созданы эволюцией таким образом, чтобы быть глубоко связанными между собой» [3].

Впечатление от взаимодействия с каждым человеком остается в моей нервной системе. Я буквально храню в себе этот контакт в виде нейронного отпечатка. Когда вы в следующий раз услышите, как кто-то говорит вам: «Не позволяйте другим влиять на ваши эмоции», вспомните о зеркальной системе, ведь на самом деле у нас просто нет выбора. Хорошо это или плохо, но окружающие оказывают на нас влияние, и мы не разделены, как когда-то считали психологи.

Зрелость приобретает новое значение

Когда я говорю, что значение границ преувеличено, это не значит, что их нет или что человечество — одна большая однородная глыба коричневатого-бежевого цвета. Кроме того, я никому не предлагаю отказываться от своей индивидуальности ради того, чтобы вписаться в какую-либо группу, в которой

можно поддерживать приятное общение. Ни один из известных мне психотерапевтов не одобрит отказ от своих убеждений, предпочтений и особенностей из-за желания стать частью хорошо отлаженного (но безликого) целого.

В действительности на протяжении многих десятилетий психология двигалась в другом направлении, исходя из предположения, что единственный путь к развитию человека лежит через эмоциональное разобщение. Согласно теории разделения-индивидуации, наиболее активно продвигаемой Маргарет Малер в 1970-х годах, мы начинаем процесс разделения на протяжении первых шести-семи месяцев жизни, когда осознаем, что человек, который о нас заботится, отличается от нас. Теория разделения-индивидуации гласит, что оставшаяся часть жизни проходит в полном соответствии с этим открытием. На этапе накопления *практического* опыта мы предположительно проходим процесс разделения, когда пытаемся сперва уползти, а затем и уйти от своих матерей, а затем возвращаемся к ним обратно. На этапе *объектного постоянства* мы вырабатываем способность хранить в памяти абстрактный образ матери. Это означает, что мы находимся в безопасности и можем отважиться уйти от матери подальше, тем самым развивая свою самостоятельность. Будучи детьми школьного возраста, мы становимся более агрессивными в попытках удовлетворить свои личные желания. В период полового созревания мы еще больше отдаляемся от родителей, формируя свою половую идентичность и вступая в интимные связи с ровесниками. Что представляет собой взрослая жизнь? Это постоянный процесс улучшения способности стоять на собственных ногах, самостоятельно облегчать свои страдания и решать свои проблемы. На каждом этапе граница, отделяющая нас от других людей, становится все прочнее и четче. О теории разделения-индивидуации шла речь в тысячах книг и диссертаций, но вот как можно сформулировать краткий вывод: для того чтобы развиваться, мы должны все больше и больше отдаляться от людей. Полностью зрелый человек может получать удовольствие от общения с окружающими, но на

самом деле *не нуждается* в них. Сущность такого человека определяется устойчивыми границами, в рамках которых он является самодостаточным индивидуумом.

Еще до открытия системы зеркальных нейронов и выявления дополнительных доказательств в пользу существования биологической основы для связей между людьми некоторые специалисты в этой области задались вопросом, не зашла ли модель разделения слишком далеко. В результате в 1970-х годах сформировалась группа прогрессивных экспертов по психическому здоровью. Психиатр Джин Бейкер Миллер и психологи Джудит Джордан, Ирен Стайвер и Джанет Суррей заметили, что их пациенты не страдают от слабых границ и отсутствия независимости от окружающих. От чего они действительно страдают, так это от недостатка общения. Джудит Джордан говорит по этому поводу следующее: «Модель отделения своего “я” ошибочно основывалась на предположении, что мы от природы мотивированы создавать более прочные границы, получать власть над другими людьми и конкурировать за ограниченные ресурсы. Взаимозависимость помогает нам понять, что человеческие существа процветают в отношениях, которые дают возможность обеим сторонам развиваться и вносить свой вклад в формирование благоприятной связи друг с другом» [4].

Такой подход к отношениям позволяет представить различные этапы развития человека, выделенные в соответствии с теорией разделения-индивидуации, в более выгодном свете. Когда ребенок уползает от матери, он не пытается отделить себя от других людей. Напротив, он расширяет свой мир отношений, продвигаясь в сторону *большого* количества связей, а также большого мира и его обитателей, прежде чем вернуться назад и наслаждаться общением с матерью. Малыш, только начавший ходить и познавший суть объектного постоянства, не стремится сбежать от мамы. Формирование мысленного образа матери позволяет ему быть с ней, куда бы он ни отправился. У ребенка развивается навык, необходимый для поддержания отношений,

невзирая на время и расстояние. Когда дети школьного возраста взаимодействуют с ровесниками и совершают ошибки, они учатся управлять отношениями. Подростки расширяют границы своих реляционных миров еще дальше. Они обсуждают интимные связи и учатся тому, как стать частью группы, не поддаваясь давлению со стороны сверстников. В основе новой интерпретации процесса возрастного развития лежит следующее утверждение: люди достигают зрелости не посредством разделения. Напротив, они формируют все более сложные взаимосвязи. У такого подхода к развитию человека есть свое название: *реляционно-культурная теория*. Будучи начинающим психиатром, я обнаружила, что она более эффективна, чем любая другая (в том числе теория разделения-индивидуации), в плане оказания людям помощи в исцелении и развитии. На протяжении двадцати лет я применяла реляционно-культурную теорию для решения проблем пациентов и того разобщенного мира, в котором они живут (так же как и все мы).

В теории разделения и реляционно-культурной теории есть несколько общих идей: для того чтобы быть здоровым, вы должны понимать, кто вы есть, каковы ваши мысли и чувства. Вы должны осознавать, что у других людей тоже есть свои мысли и чувства и что вам необходимо дифференцировать себя в рамках тех или иных отношений. Однако согласно теории разделения вы узнаете обо всем этом только для того, чтобы отделить себя от окружающих. Вы по-прежнему можете устанавливать связи и быть частью сообщества, но ваша роль как взрослого человека определяется способностью самостоятельно справляться со всем, что с вами происходит. Такая психология подчеркивает роль оборонительной позиции, поскольку вы постоянно устанавливаете и защищаете свои границы, опасаясь вторжения эмоций и проблем других людей. Фактически Фрейд именно так понимал суть жизни: «Для живого организма защита от раздражений является, пожалуй, более важной задачей, чем восприятие раздражения» [5].

Печально, не так ли? Теория разделения гласит, что между вами и окружающими всегда существует стена.

А вот согласно реляционно-культурной теории между людьми стен нет. Хорошие отношения — благодатная почва для развития и процветания людей. Хорошие отношения с родителями обеспечивают вас чувством безопасности и помогают устанавливать контакты с окружающими. Благодаря хорошим отношениям с ровесниками вы можете понять, кто вы есть, практиковать навыки эмпатии и овладеть умением общаться. По мере освоения навыков формирования отношений с другими людьми усиливается и ваша потребность в них.

Реляционно-культурная теория не рассматривает людей с точки зрения разделяющих их границ, а воспринимает отношения скорее как связанные между собой кольца фокусника, образующие единый набор, но при этом не замкнутые в жесткую конфигурацию. Они могут отдаляться и приближаться друг к другу либо временно соединяться и пересекаться (именно в этом и заключается магия). То же самое происходит в случае, когда вы, наблюдая, как кто-то трет руки, ощущаете тепло в своих руках, или когда вам порой кажется, будто вы находитесь в теле другого человека, заканчивая за него предложения или чувствуя его грусть. Такому определению отношений свойственна гибкость и динамика. Вы встречаетесь, ощущаете друг друга, а затем снова отдаляетесь, для того чтобы усвоить то, что узнали. Поддержание отношений — это динамичный процесс получения, усвоения и интеграции знаний с целью более глубокого и отчетливого понимания себя и другого человека.

Джин Миллер часто использовала замечательный описательный термин «отношения, стимулирующие развитие», передающий правильную мысль: отношения сами по себе — не самоцель. Хотя они действительно могут стать безопасным убежищем, их роль этим не ограничивается. Они помогают вам и другому человеку развиваться, понять самих себя, повышают вашу самооценку и эффективность работы и вызывают

потребность в большем количестве коммуникаций. Говоря на языке Джин Миллер, отношения, стимулирующие развитие, пробуждают особый интерес ко всему, что вы делаете. При таких отношениях вас не недооценивают, не подавляют и вы не прячетесь от проблем. Отношения, стимулирующие развитие, — прямая противоположность вынужденному возведению стен и укреплению бойниц. Вместо этого вы постоянно устанавливаете контакты с окружающими и становитесь более развитой, зрелой личностью.

Итак, за много лет до начала исследований в области зеркальных нейронов я использовала реляционно-культурную теорию для лечения своих пациентов. Я не хотела давать молодым людям, испытывающим трудности, стандартный совет «отделиться от родителей и прекратить полагаться на их эмоциональную поддержку», и мы искали способы сохранить связи с биологической семьей в процессе построения взрослой жизни. Вместо того чтобы говорить людям, подверженным приступам гнева или страдающим хронической безответственностью, что они должны освоить навыки саморегуляции, мы выбирали наиболее прочные отношения и работали над развитием новых эмоциональных навыков в атмосфере, позволяющей рисковать. Иногда я встречалась с людьми, оказавшимися в крайне трудной ситуации, круг общения которых ограничивался одной-двумя насильственными связями. В таких случаях мы вместе искали возможность разорвать эти связи и мягко, медленно выстроить отношения, открывающие перспективы в плане принятия и душевного тепла. Начиная с этой отправной точки мы продолжали работу, которая позволяла им расти, развиваться, устанавливать контакты, исцеляться и двигаться дальше. Я тоже развивалась, не желая дистанцироваться от пациентов. Тогда как психотерапевт, применяющий теорию разделения-индивидуации, считает своей задачей помочь пациентам обрести независимость, я формировала с ними подлинные отношения, делаясь своими волнениями и чувствами и расширяя при этом свою систему эмоций. В рамках таких отношений

развивался и мой пациент, и я сама. Именно так работает реляционно-культурный подход. Один из моих клиентов сказал по этому поводу следующее: «Реляционная терапия отличалась от моего прежнего лечения, когда со мной обращались как с человеком, не связанным реальными отношениями с психотерапевтом. В ходе курса реляционной терапии мы работали вместе. Психотерапевт делала все возможное, чтобы установить со мной эмоциональный контакт. Я видел и ощущал ее внимание и заботу».

Здоровые отношения = здоровый организм

С клинической точки зрения (по данным моей частной лаборатории) этот подход приносил свои плоды. К тому же я была не одна: мои коллеги из Учебного института Джин Миллер при женском Колледже Уэлсли применяли такой же подход с аналогичными результатами. Пациенты, которые приходили к нам как хронически тяжелые (те, что переходят от одного психотерапевта к другому без каких бы то ни было улучшений), добивались прогресса в лечении и начинали получать удовольствие от подлинных партнерских отношений. Пребывающие в состоянии стресса становились спокойнее; отвергнутые больше доверяли другим; склонные к насилию развивали эмпатию, а эмоционально истощенные заряжались энергией.

В каждом конкретном случае мы получали достаточно доказательств эффективности нашего подхода, чтобы продолжать его применять. Ежедневно мы наблюдали за тем, как люди развиваются посредством отношений, вместо того чтобы ограждать себя от них. Не меньше нас вдохновляли и поразительные доводы в пользу того, что хорошие отношения укрепляют здоровье. Таких доводов хватило бы на целую книгу. И кардиолог-новатор Дин Орниш в своей книге *Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy* («Любовь и выживание: научная основа исцеляющей силы близких отношений») действительно посвящает сотни страниц

исследованиям и размышлениям на эту тему. Вот некоторые важные моменты:

- Исследователи из Северной Каролины определили воздействие социальной поддержки на жизнь 331 мужчины и женщины шестьдесят пяти лет и старше. Приняв во внимание такие факторы риска, как возраст, пол, раса, экономический статус, питание, состояние физического здоровья, стрессовые жизненные события и курение, ученые обнаружили, что среди участников эксперимента, считавших социальную поддержку недостаточной, уровень преждевременной смертности был на *340 процентов* выше, чем среди людей, которых вполне устраивала оказываемая им поддержка [6].
- Исследователи Йельского университета, изучив коронарные ангиограммы (позволяют определить факт и степень закупорки коронарных артерий) 119 мужчин и 40 женщин, пришли к выводу, что у пациентов, которые говорили, что «чувствуют себя любимыми», гораздо реже встречаются случаи закупорки артерий, чем у остальных участников эксперимента. У таких пациентов даже меньше случаев закупорки, чем у людей, имеющих широкий круг общения, но не получающих особой поддержки со стороны близких. Этот вывод сохранил свою актуальность даже после того, как ученые учли генетическую предрасположенность к сердечным заболеваниям, а также такие факторы риска, как возраст, проявление враждебности, курение, питание и физические упражнения [7].
- Во время длительного исследования, стартовавшего в 1940-х годах, студенты мужского пола медицинского факультета Университета Джонса Хопкинса заполнили анкету, которая позволяла оценить степень их близости с родителями. В эксперименте приняли участие 1100 полностью здоровых на момент заполнения анкеты

парней. Совершив настоящий организационный подвиг, пятьдесят лет спустя исследователи нашли этих студентов и изучили информацию о них. Выяснилось, что у студентов, у которых за прошедший период диагностировали рак, были менее близкие отношения с родителями по сравнению с теми, у кого не обнаружили этого заболевания. Интересно то, что плохие отношения студентов мужского пола с отцом оказались самым сильным предиктором опухолевых заболеваний. В данном случае выводы не зависели от других известных факторов риска заболеваемости раком [8].

- В 1950-х годах среди студентов Гарвардского университета (здоровые студенты мужского пола) был проведен опрос относительно их отношений и близости с родителями. Кроме того, их попросили описать своих отца и мать. Тридцать пять лет спустя, когда эти люди достигли среднего возраста, 29 процентов тех, кто хорошо отзывался о родителях, имели те или иные болезни. Однако среди тех, у кого были плохие отношения с родителями и кто описывал своих матерей и отцов в негативном ключе, уровень заболеваемости составил 95 процентов [9].

Попытайтесь осознать результаты этих исследований. Более здоровая сердечно-сосудистая система. Меньше случаев онкологических заболеваний. Лучшее здоровье в среднем возрасте. И на 340 процентов ниже уровень преждевременной смертности. Это убедительные аргументы в пользу того, что доброжелательные прочные отношения с людьми важны не только для эмоционального, но и для физического здоровья. Когда я была ребенком, правительство было сильно обеспокоено случаями отравления детей, которые из любопытства пили бытовую химию. Для решения этой проблемы придумали ядовито-зеленые наклейки с изображением мистера Юка, который выглядел так, будто его

тошнит. Родители приклеивали их на бутылки с опасными химическими веществами по всему дому, для того чтобы подать четкий предостерегающий сигнал детям, еще не научившимся читать. Я часто думала о том, что нам необходим такой же сильный сигнал, предупреждающий взрослых об опасности социальной отчужденности. Почему в приемных покоях нет специальных брошюр с изображением черепа и костей и надписью: «Социальная изоляция может вас убить»? В доказательствах, подтверждающих истинность этого заявления, нет недостатка. Возможно, столь явный сигнал сдержал бы нашу компульсивную потребность в независимости.

План С.А.Р.Е.

В тот период, когда Джин Миллер и ее коллеги из Колледжа Уэллсли работали над теориями о человеческом развитии, еще не было технологии, которая позволяла бы увидеть, что происходит в мозге человека в случае его изолированности от окружающих или при наличии с ними связей. Подобно всем остальным исследователям того времени, этой группе приходилось опираться исключительно на внешние наблюдения. Но в 1990-х такие технологии появились. Передовые технологии сканирования мозга, позволяющие увидеть, как он функционирует, в режиме реального времени, а также ряд открытий, таких как способность мозга наращивать нервные клетки даже в пожилом возрасте, привели к новым выводам в отношении деятельности мозга и появлению новых областей научных исследований. В 2000 году нейробиологи усиленно изучали активность головного мозга в контексте отношений. Знания, накопленные с тех пор, помогли расширить сферу применения реляционно-культурной теории. Новая наука опровергает прежние представления о разделении и индивидуации.

Нейробиология отношений показывает, что люди не могут полностью реализовать свой потенциал при отсутствии взаимодействия с окружающими. Возьмем в качестве примера

зеркальную систему. Для того чтобы она функционировала должным образом, вам необходимо «видеть» других людей (в эмоциональном смысле — понимать и уважать их чувства), а они, в свою очередь, должны «видеть» вас. Без такой исходной информации труднее правильно воспринимать окружающих и чувствовать близость с ними. Существуют и другие нейронные пути, которые подпитываются за счет хороших отношений. Другие системы используют исходную информацию о хороших отношениях, для того чтобы помочь нашему мозгу предотвращать стрессовую реакцию, ясно мыслить и получать удовольствие от жизни, не прибегая к пагубному или аддиктивному поведению. (В следующей главе эти научные выводы рассматриваются более подробно.)

Следует помнить, что нам по-прежнему далеко не все известно о работе головного мозга и отношениях. И как всегда, мы можем работать только с теми знаниями, которые были накоплены ранее. Тем не менее имеющиеся знания позволили мне найти способ обсудить с пациентами вопрос о том, как использовать отношения в качестве инструмента развития и исцеления, чтобы чувствовать себя счастливыми, справляться со стрессом, реже испытывать гнев, преодолеть компульсивное стремление к покупкам, перееданию и употреблению алкоголя, а также внести другие изменения в свою жизнь. Кроме того, эти знания легли в основу плана, сочетающего реляционную психологию и нейробиологию, который помогает людям осуществить все эти перемены.

Я уже говорила о том, что хорошие отношения позволяют людям чувствовать себя спокойнее, быть более толерантными, резонирующими и продуктивными. Каждое из этих четырех преимуществ здоровых отношений напрямую связано с определенными нейронными путями, благодаря которым вы сможете испытать все четыре ощущения.

Спокойствие. Ощущение спокойствия отчасти регулируется посредством нейронного пути автономной (вегетативной) нервной системы, получившего название «разумный

блуждающий нерв» («разумный вагус»). Когда вы испытываете тревогу, ваш первичный мозг пытается включиться в процесс, а если он берет верх, принимаемые им решения далеко не лучшим образом сказываются на отношениях. При наличии прочных связей с другими людьми разумный вагус способен снизить стрессовую реакцию и помешать первичному мозгу взять происходящее под контроль. Вы становитесь здоровее, четче мыслите и придерживаетесь креативного подхода к решению проблем, вместо того чтобы поддаваться вспышкам гнева или спасаться бегством. Однако если вы изолированы от окружающих, ваш разумный блуждающий нерв может оказаться в состоянии, которое нейробиологи называют *низким тонусом*. А в этом случае первичный мозг способен взять ситуацию под контроль. В краткосрочной перспективе это приводит к проблемам в отношениях, а в долгосрочной чревато развитием хронического стресса, болезней, депрессии и повышенной раздражительности.

Принятие. Чувство принадлежности к социальной группе возникает в результате правильного функционирования дорсальной зоны передней поясной коры (dorsal anterior cingulate cortex, dACC), роль которой отображена в *теории наложения физической и социальной боли*. Ее авторы считают, что социальная отверженность причиняет физическую боль. К сожалению, у человека, часто испытывающего ощущение социальной изолированности, может сформироваться дорсальная зона передней поясной коры, активно реагирующая на социальную боль, из-за чего он чувствует себя отверженным даже тогда, когда люди к нему доброжелательны. Вы когда-либо попадали в ситуацию, когда на вас набрасывался человек после абсолютно, казалось бы, безобидного и дружелюбного обращения, например: «Послушай, ты выглядишь сегодня немного усталым. С тобой все в порядке?» Тогда вы знаете, что такое гиперактивная дорсальная зона передней поясной коры.

Резонанс. Резонанс с другими людьми (то чувство, которое возникает среди друзей, понимающих друг друга с полуслова) формируется при посредничестве зеркальной системы. Как я

уже говорила, ощущения других людей в буквальном смысле слова оставляют отпечаток в нашей нервной системе. Если зеркальные нейронные пути слабые, трудно читать окружающих или хотя бы подавать сигналы, позволяющие им читать вас.

Энергия. Энергия — это следствие работы дофаминовой системы вознаграждения, функционирующей в тех отделах головного мозга, которые отвечают за отношения. Изначально в человека был заложен продуманный механизм улучшения жизни, существующий до сих пор. Занимаясь здоровыми, способствующими развитию видами деятельности, мы получаем вознаграждение в виде выброса дофамина, который активизирует всю систему подкрепления и вызывает волну эйфории и прилив энергии. Эффект приподнятого настроения, наступающий после выброса дофамина, — одно из преимуществ здорового образа жизни. Вода, сбалансированное питание, секс и отношения с другими людьми стимулируют выработку дофамина. Это был простой и гениальный план... до тех пор, пока не появились казино, торговые центры и курильни опиума. Как это ни печально, но, если люди не получают истинного наслаждения от отношений, они обращаются к менее здоровым источникам дофамина, таким как шопинг, наркотики или компульсивный секс. Прибегая к ним достаточно часто, люди могут перенастроить свой мозг таким образом, что дофаминовые пути перестанут быть связаны с отношениями. В таком случае даже при наличии прекрасных отношений некоторые люди не будут получать от них удовольствия.

Спокойствие. Принятие. Резонанс. Энергия.

Каждый из четырех путей образует цикл обратной связи. Включите в него хорошие отношения — и это укрепит соответствующий нейронный путь. Укрепите нейронный путь — и ваши отношения станут приносить вам еще больше удовольствия. Каждый из путей содержит множество участков, на которых можно вмешаться и активизировать всю систему.

В этой книге описывается программа, названная мною С.А.Р.Е. — по начальным буквам четырех преимуществ

здоровых отношений (calm, accepted, resonant, energetic — «спокойствие, принятие, резонанс, энергия»). Программа С.А.Р.Е. — это книжная версия той работы, которую я провожу с клиентами на протяжении вот уже пятнадцати лет. Эта программа помогает лечить определенные нарушения нервной системы, вызванные социальной изоляцией или хронической эмоциональной отчужденностью. Кроме того, она позволяет сформировать здоровые, крепкие связи, если вам необходимо по-новому взглянуть на особенно неприятные отношения или кардинально изменить свой подход к их построению. Помимо всего прочего, эта программа помогает успешно бороться с проблемами, выходящими за рамки непосредственных болезненных последствий социальной отчужденности, таких как пагубные привычки, стресс, тревога, вспышки гнева и т. д.

В первой части книги подробно рассказывается о нейробиологии отношений, в том числе о роли каждого из четырех нейронных путей. Кроме того, в ней я покажу вам, как может измениться мозг в положительную либо отрицательную сторону. В зависимости от характера эмоциональных связей ваш мозг может либо получить повреждения из-за неприятия и изоляции, либо использовать оздоравливающие преимущества отношений, стимулирующих развитие.

Если вы действительно столкнулись с проблемой отсутствия здоровых связей с окружающими, на первый взгляд ее решение может показаться достаточно простым: выйти в свет и завести друзей. Однако на самом деле все, конечно же, не так просто, во всяком случае в обществе, которое преуменьшает важность близких отношений и придает слишком большое значение независимости, оценочным суждениям и отчужденности. Безусловно, это еще сложнее при наличии неврологических повреждений из-за хронической социальной отстраненности. Во второй, практической части книги программа С.А.Р.Е. поможет вам использовать психологическую и реляционную нейробиологию (их сочетание) для устранения нежелательных и создания новых нейронных путей, способствующих налаживанию здоровых связей с людьми. В этой части книги вы

освоите модель построения отношений, которая поможет вам понять, какие нейронные пути имеют хорошую поддержку, а какие следует укрепить. Кроме того, узнаете, какие из ваших контактов обладают самым большим потенциалом в плане развития. Если какие-то из отношений поражают ваши нейронные пути С.А.Р.Е. и мешают взаимодействовать с людьми, вы узнаете и об этом тоже. Все это поможет вам излечить физические и эмоциональные нарушения, вызванные социальной отчужденностью, а также выстроить поистине гармоничные отношения с окружающими.

Имея в своем распоряжении данную информацию, вы сможете адаптировать программу С.А.Р.Е. к своим потребностям. Описание плана С.А.Р.Е. состоит из четырех глав, по одной главе на каждый нейронный путь. Вы можете реализовать весь план С.А.Р.Е. или его отдельные этапы по мере необходимости, для того чтобы воздействовать на свои нейронные пути посредством определенных методов лечения и упражнений. Некоторые из этих методов лечения можно применять самостоятельно, другие требуют рекомендаций специалиста или его непосредственного участия, а третьи вы сможете использовать только в рамках самых безопасных отношений. Однако в целом план С.А.Р.Е. представляет собой ряд простых действий, которые разовьют вашу способность устанавливать связи с окружающими на всех уровнях, от клеточного до поведенческого. В конце программы у вас сформируются отношения (как старые, так и новые), которые сделают вас спокойнее, помогут почувствовать себя в полной безопасности, обусловят больший интерес к жизни и позволят испытать чувство взаимности. Итак, пора приступать к разрушению стен и запуску процесса исцеления мозга!

Глава 2

Четыре нейронных пути для здоровых отношений

Культура, которая внушает вам мысль дистанцироваться от людей и быть независимым, помимо всего прочего навязывает вам древний сценарий, в основе которого лежит мозг не в его нынешнем виде, а в том, в котором он когда-то *был*.

Много лет назад моим тогда еще совсем маленьким детям подарили набор для выращивания лягушки из головастика. Сгорая от любопытства, мы обустроили на кухне жилище для лягушки и поместили в него головастика, которого назвали Дядюшка Милти. Домик Дядюшки Милти находился рядом с зоной приготовления пищи. Каждое утро перед завтраком мы заглядывали в маленький контейнер с водой, чтобы посмотреть, не выросли ли у Дядюшки Милти лапки. Шли недели. Голова и туловище Милти становились все больше и больше, но... лапок не было. В нашей семье все понимают, насколько важны отношения для хорошего здоровья и развития, поэтому для нас было вполне естественным размышлять так: может, Дядюшка Милти не превращается в лягушку, потому что ему одиноко в своем домике? Подобно тому как человеческие дети страдают без заботы и ласки, может, и Милти не смог отрастить лапки по той причине, что рядом с ним нет другого земноводного, к которому он мог бы прижаться? Возможно, без отношений он так и останется незрелым, неудовлетворенным головастиком? Нет. Наша семья пыталась анализировать Милти так, будто у него человеческий мозг. Но у него не было такого мозга. У него был рептильный мозг.

На протяжении пятисот миллионов лет мозг рептилий и земноводных, по сути, не развивался. Рептильный мозг не нуждается в отношениях. Для физического развития ему не нужны связи с другими существами. Рептильный мозг целиком

и полностью сосредоточен на выживании, дыхании, питании, воспроизводстве, борьбе и бегстве от всего того, что хочет его съесть. У Дядюшки Милти так и не выросли лапки (бедняга не смог бы сбежать от чего бы то ни было), но он, скорее всего, стал жертвой генетической мутации, а не одиночества, поскольку рептильный мозг не может испытывать это чувство. Ему нет дела до окружающих. Это просто образец разделения и полной независимости.

У человека до сих пор сохранился участок примитивного рептильного мозга¹; это та его часть, которую мы называем *стволом головного мозга*. Однако мозговой ствол — лишь один элемент человеческого мозга, эволюционировавший в гораздо более крупную, сложную и развитую структуру, чем рептильный мозг. Существует огромное количество различий между человеческим и рептильным мозгом, но меня больше всего интересует тот факт, что за тысячелетия мозг человека утратил независимость, свойственную рептильному мозгу. Например, у рептилий нет нейронных структур, которые заставляли бы их испытывать боль в случае исключения из социальной группы... а у нас с вами есть. У рептилий нет нерва, использующего сигнал от доброжелательного выражения лица, для того чтобы снизить уровень стресса... а у нас с вами есть. Рептилиям не нужно знать, что другие рептилии действительно понимают их... а нам это необходимо. У рептилий не происходит выброса стимулирующих нейрохимических веществ в компании себе подобных... а у нас... — наверное, вы уже поняли, что я имею в виду.

Дядюшка Милти не нуждался в друзьях, чтобы превратиться в полностью сформировавшуюся лягушку, в отличие от нас, для которых наличие здоровых связей жизненно необходимо. Древний рептильный сценарий выживания в одиночку опасен для жизни млекопитающих. Это реальная угроза и для всех нас. К счастью, существует возможность написать новый сценарий, гармонирующий с реальной структурой человеческого мозга. У человека выработалась глубокая потребность в общении с себе

подобными. Кроме того, мы постоянно узнаем что-то новое о нейробиологии отношений. В этой главе я расскажу о нескольких аспектах данного процесса.

Ни один отдел головного мозга человека не несет полной ответственности за регулирование отношений; эта функция интегрирована во многие участки нервной системы. Хотя при описании нейробиологии всегда существует опасность чрезмерного упрощения, я считаю целесообразным рассматривать потребность человеческого мозга в отношениях с точки зрения четырех основных нейронных путей С.А.Р.Е., о которых шла речь в предыдущей главе. Когда вы поддерживаете контакты с другими людьми, ваш мозг посылает сигналы, которые помогают вам находиться в таких состояниях:

Спокойствие («С» — calm): разумный блуждающий нерв.

Принятие («А» — accepted): дорсальная зона передней-поясной коры (dACC).

Резонанс («R» — resonant): система зеркальных нейронов.

Энергия («Е» — energetic): дофаминовая система вознаграждения.

Жизнеспособность и прочность этих нейронных путей зависят от тех отношений, которые были у нас в детстве, а затем их структура меняется на протяжении всей нашей жизни, опять же в контексте отношений. Да, все верно: отношения определяют структуру мозга. От их качества зависит наша способность испытывать мотивацию, сохранять хладнокровие в критических ситуациях и правильно воспринимать социальные сигналы окружающих. Это потрясающая новость, поскольку она означает, что даже если наши нейронные пути С.А.Р.Е. функционируют недостаточно эффективно, мы можем научиться использовать силу отношений для того, чтобы излечить и изменить их. Кроме того, мы можем по-другому подходить к воспитанию следующего поколения, с тем чтобы у наших детей и внуков были полнофункциональные системы для установления связей с людьми.

«С» — «спокойствие»: разумный блуждающий нерв

Начну с рассказа о Брук, моей клиентке. Я уверена, что ее история покажется вам знакомой. Возможно, вы тоже побывали в подобной ситуации.

Брук была очень рада тому, что после долгих поисков наконец получила работу как раз накануне зимних праздников. Но в то же время она очень сильно переживала из-за предстоящей праздничной вечеринки, которую устраивал ее шеф в пятницу. По мере приближения конца недели Брук все больше разрывалась между желанием произвести хорошее впечатление на сослуживцев и страхом общения в большой группе незнакомых людей. Она представляла себе натянутые разговоры с коллегами, которых едва знала, унижительное ощущение своей потной ладони в сухой руке другого человека, а также неловкий, но приносящий облегчение момент, когда собеседник объявляет, что ему пора пообщаться с кем-то еще. Брук смирилась с тем, что вечеринка станет для нее настоящим стрессом и что ей придется принять в ней участие ради карьеры. Единственной надеждой на спасение могло стать либо внезапное стихийное бедствие, либо бесплатный бар, где подадут очень большие бокалы белого вина.

В тот вечер Брук, войдя в вестибюль отеля, сразу же почувствовала себя посторонней. Куда бы она ни посмотрела, везде толпились люди. Брук показалось, что некоторые из них смотрят в ее сторону и ухмыляются. *«Успокойся, — подумала Брук, — никто над тобой не смеется».* Однако она почти полчаса стояла в сторонке, потягивая вино и напрасно оглядываясь вокруг в поисках кого-то, кто проявил хотя бы немного дружелюбия.

Спасение пришло в лице Пита, коллеги Брук, который тепло поприветствовал ее и поздравил с праздниками. Почти сразу же после этого Брук начала успокаиваться. Они с Питом познакомились несколько дней назад во время обеденного

совещания в офисе. В перерыве Брук обнаружила, что у них с Питом одинаковое чувство юмора и необычное хобби: ловля рыбы нахлыстом. На вечеринке они начали разговор с того, чем закончили его во время совещания: с обмена историями о ручьях неподалеку от дорог и обсуждения лучшей нахлыстовой приманки для ловли полосатого окуня. Оставшаяся часть вечеринки прошла без проблем. Пит привлек к дискуссии двух своих коллег, а Брук познакомилась еще с несколькими людьми. Может, это было действие вина, как отметила про себя Брук, но присутствующие начали казаться ей все более дружелюбными и открытыми.

На самом деле вино было ни при чем (Брук выпила очень мало). Из-за сложных жизненных обстоятельств Брук нейронный путь в ее нервной системе не смог правильно прочесть и адекватно отреагировать на людей, которых она увидела, придя на вечеринку. Вместо доброжелательных лиц Брук мерещились насмешки. Даже когда она попыталась уговорить себя по-другому воспринимать происходящее («Успокойся, Брук, никто над тобой не смеется»), ей не удалось совладать с чувством опасности и ощущением, будто она здесь нежеланный гость. Но когда она поговорила со своим новым другом Питом, этот путь в ее нервной системе (разумный блуждающий нерв) начал выполнять свою работу. Брук смогла не только расслабиться, но и лучше передавать и принимать социальные сигналы. Она источала доброжелательность, и ответная реакция окружающих не заставила себя ждать.

Центральная нервная система человека — это центр управления электрической активностью, которая инициирует ваши мысли и действия. В состав ЦНС входит важная подсистема: *вегетативная (автономная) нервная система*, позволяющая вам быстро реагировать на угрозы и стресс. Она работает постоянно, выполняя свои функции за пределами вашего осознанного понимания. Эта система охватывает весь организм, регулируя работу мышц, органов и желез. Раньше считалось, что автономная нервная система человека во многом

напоминает систему Дядюшки Милти и состоит из двух основных частей:

- *симпатическая нервная система*, которая отвечает за знаменитую реакцию «дерись или беги»;
- *парасимпатическая нервная система*, вызывающая реакцию «замри».

Иными словами, ученые полагали, что когда вы ощущаете удивление или угрозу, ваш организм автоматически реагирует на них одним из двух способов: либо активизируется симпатическая нервная система, обеспечивая вас энергией и вниманием, необходимыми для того, чтобы драться или бежать, либо запускается парасимпатическая нервная система, замедляя протекающие в организме процессы до такого уровня, что вы или замираете, или притворяетесь мертвым. Согласно большинству вводных курсов по биологии и психологии, ваша реакция «дерись, беги или замри» в значительной мере зависит от степени опасности и вашей способности противостоять ей. Если угроза кажется преодолимой, а вы крупный и сильный человек, вы открыто противостояте ей. Если же вы маленький и слабый, вам лучше развернуться и бежать как можно быстрее. Таковы варианты поведения в соответствии с реакцией «дерись или беги», которую диктует симпатическая нервная система. С другой стороны, оказавшись в ситуации, представляющей опасность для жизни, вы можете поступить так же, как крольчонок, которого я нашла у себя на крыльце прошлой весной. Этого крольчонка одна из моих кошек оставила для меня на крыльце в качестве особого «подарка», и выглядел он мертвым. В действительности же у него наступила полноценная реакция «замри», во время которой парасимпатическая нервная система оказывает замедляющее или успокаивающее воздействие. Тело и мозг приостанавливают работу и буквально замирают. В идеале данная реакция приводит к тому, что хищник теряет интерес к своей жертве и уходит. К тому же если хищник продолжает атаковать, реакция «замри» обеспечивает

защиту от боли и стресса. Именно с этим связано выражение «притвориться мертвым», только реакция «замри» не имеет никакого отношения к притворству и не поддается сознательному контролю. Причем она настолько эффективна, что четвертая часть животных, притворяющихся мертвыми, действительно умирают. (К счастью, когда я на несколько часов оградила крольчонка от преследователей, парасимпатическая стимуляция прекратилась, кролик ожил и убежал.) Очевидно, что подобная реакция — последняя линия обороны для любого животного, в том числе для человека.

Реакции симпатической и парасимпатической нервных систем под общим названием «дерись, беги или замри», идентифицированные в начале XX века физиологом Уолтером Кэнноном, считались в обществе и научных кругах истинной моделью реакции на стресс. Но времена меняются. И сегодня ученые рассматривают реакцию людей на стресс под другим углом, приводя доводы в пользу того, что «дерись, беги или замри» — это неполный перечень возможных вариантов действий организма.

Один из таких ученых — Стивен Порджес, почетный директор Центра мозга и тела при медицинском колледже Иллинойского университета в Чикаго, — в ходе исследований, разрушающих сложившуюся систему воззрений, впервые выявил третью ветвь автономной нервной системы — разумный блуждающий нерв, представляющий собой более новый в эволюционном смысле нейронный путь, чем симпатическая или парасимпатическая нервная система. В то время как земноводные, рептилии и рыбы демонстрируют более древнюю реакцию, млекопитающие в дополнение к первым двум нейронным путям имеют еще и разумный блуждающий нерв.

С эволюционной точки зрения развитие разумного вагуса было неразрывно связано с появлением млекопитающих и повышенной сложностью их социальной организации и взаимозависимостью. До этого мир населяли существа, которые в меньшей степени зависели друг от друга в плане выживания. Реакций «дерись или беги» и «замри» было вполне достаточно

для того, чтобы они справлялись со сложностями окружающего мира. Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему черепахи откладывают целые кучи яиц, а рыба мечет огромное количество икры? Основная причина — в необходимости повысить вероятность того, что хотя бы один из отпрысков выживет и будет способен воспроизводить потомство. У маленьких черепах, рыб и многих других существ, не принадлежащих к классу млекопитающих, нет психологической или физической потребности в родительской любви; они сразу же после рождения начинают самостоятельно добывать себе пищу. Такие животные рождаются с полным набором инстинктов, связанных с охотой, питанием и самосохранением. У них есть все, что нужно для выживания в их среде обитания... за исключением размера. К сожалению, в том мире, где черепаха ест рыбу, размер имеет значение. Причем существенное. Поэтому единственная надежда на выживание видов — производить большое количество молодняка в надежде на то, что некоторым из них удастся избежать истребления хищниками, дожить до стадии зрелости и произвести потомство. На протяжении многих тысячелетий этот подход действительно работал, однако являлся далеко не самым эффективным.

Млекопитающие отличаются от других классов. Наши репродуктивные усилия более результативны в том смысле, что мы производим на свет меньше детей, но у них больше шансов на выживание. Одна из особенностей — зависимость детеныша млекопитающего от окружающих в процессе роста и развития. Такой детеныш, для того чтобы благополучно развиваться, нуждается не только в пище и воде, но и в объятиях, нежных словах и прочих стимулирующих контактах со взрослыми. Тогда как черепахи, рыбы и лягушки от рождения наделены инстинктами, необходимыми для самостоятельной жизни, человеческий детеныш рождается с полным набором инстинктов для установления контактов с окружающими. Внимательно наблюдая за новорожденным малышом, вы заметите, как проявляются некоторые из этих инстинктов. Под

влиянием корневого рефлекса ребенок открывает рот и поворачивает голову к матери, когда ищет грудь, для того чтобы успокоиться и поесть. Рефлекс Моро проявляется в том, что ребенок разводит руки и как будто обнимает ими себя. Эти инстинкты имеют жизненно важное значение, поскольку новорожденный млекопитающий не способен выжить без помощи матери или другого старшего члена группы, который о нем заботится.

Скорее всего, по мере эволюции млекопитающих и повышения социальной сложности жизни на Земле возникла потребность (или возможность) использовать социальные связи для снятия стресса. Так у нас с вами появился разумный вагус — блуждающий нерв, который начинается с десятого черепного нерва у основания черепа и направляется к передней части головы, где соединяется с мимическими мышцами лица, а также речевыми, глотательными и слуховыми мышцами. (Да, в органах слуха есть мышцы — крохотные мышцы во внутреннем ухе.) Когда выражение лиц и голоса окружающих убеждают вас в том, что эти люди не представляют для вас опасности, разумный вагус передает симпатический и парасимпатической нервной системе сигнал к отключению. По сути, он говорит: «Я с друзьями, так что все будет хорошо. В данный момент вам не нужно драться, бежать или замирать». Разумный блуждающий нерв — это одна из причин того, почему мы меньше подвержены стрессу в окружении людей, которым доверяем.

Кроме того, когда вы чувствуете себя в безопасности, ваши мышцы благодаря разумному блуждающему нерву выполняют двигательную работу, необходимую для поддержания контактов с окружающими. Ваши веки и брови поднимаются, что делает лицо более открытым. Мышцы внутреннего уха напрягаются и готовят вас к активному восприятию слов собеседника. Даже не задумываясь об этом, вы смотрите прямо ему в глаза. У вас оживленное выражение лица, точно отражающее вашу эмоциональную реакцию на ситуацию. Разумный вагус — это нерв, который поддерживает социальное взаимодействие, позволяя вам передавать и принимать эмоциональную

информацию, что сближает вас с окружающими и помогает чувствовать себя спокойнее. Именно в этом и состоит «разумность» блуждающего нерва.

В идеальном мире отношений ваша вегетативная нервная система автоматически считывает информацию из окружающей среды и реагирует на нее посредством активации разумного вагуса, когда вы чувствуете себя в безопасности, симпатической нервной системы — когда вы в опасности, и парасимпатической нервной системы — когда ваша жизнь находится под угрозой. Однако если ваш разумный блуждающий нерв не работает должным образом, это ограничивает вашу способность правильно интерпретировать намерения других людей; вы не сможете видеть или слышать окружающих и рискуете неправильно истолковать выражение их лиц. Вам труднее устанавливать зрительный контакт, а выражение лица становится более унылым, что повышает вероятность того, что вас будут воспринимать как враждебно настроенного или безразличного человека. Представьте себе, как окружающие отреагируют на ваше лицо, если оно выглядит отчужденным или злым.

Если разумный блуждающий нерв чувствует, что окружающие небезопасны, он автоматически прекращает свою работу и перестает отправлять симпатической и парасимпатической нервной системе запрещающие сигналы, предоставляя им возможность дать волю стрессовой реакции. Если вы действительно в опасности, такая реакция вполне оправданна и принесет вам пользу. Но если вы находитесь среди людей, не представляющих угрозы, а *ваша нервная система ошибочно идентифицировала их как небезопасных*, реакция «дерись или беги» становится проблемой. В итоге вы начинаете испытывать знакомые ощущения, возникающие в результате стресса: увеличенную частоту сердечных сокращений, потные ладони, сухость во рту и спутанность мыслей. Возможно, вы никого не ударите, но развязать ссору можете. Или прибегнуть к социальному эквиваленту бегства (вы когда-либо отключались мысленно во время неприятного

разговора?). Парасимпатическая реакция «замри» резервируется, как правило, для событий, представляющих угрозу для жизни. Однако в редких случаях люди, которые подверглись существенному травмирующему воздействию со стороны окружающих, могут на какое-то время отключаться в социальных ситуациях. Причем их реакция выходит далеко за рамки нервной дрожи; такие люди буквально не могут говорить или двигаться.

Что касается Брук, то в самом начале офисной вечеринки ее разумный вагус бездействовал, а симпатическая нервная система находилась в рабочем состоянии. Мало кому пришлось бы по вкусу идея отправиться на вечеринку, где не будет ни одного знакомого человека, однако Брук мучило нечто большее, чем обычное беспокойство. У нее была генетическая предрасположенность к острой реакции на стресс. В действительности и мать, и бабушка Брук были тревожными людьми, которые часто отдавали предпочтение небольшим группам близких людей перед большим скоплением народа. С другой стороны, обе женщины умели показывать Брук свою любовь и поддержку. Эти два фактора, тревога и любовь, и повлияли на реакцию вегетативной нервной системы Брук на межличностное взаимодействие. У нее не было того, что нейробиологи называют *высоким вагальным тонусом*². Разумный блуждающий нерв Брук не всегда выполнял свои функции на должном уровне, что усложняло ее способность справляться с социальными ситуациями. Она была склонна чувствовать угрозу со стороны малознакомых людей, даже если они демонстрировали дружелюбные или нейтральные намерения. Брук провела целую неделю в страхе перед предстоящим событием, поэтому без подбадривающего присутствия друга не смогла воспринять улыбающиеся лица окружающих как благожелательные — ей они казались насмешливыми и равнодушными. Поскольку разумный вагус Брук не воспринимал окружающую среду как безопасную, он не смог подать симпатической нервной системе успокаивающий

сигнал. В итоге Брук не сбежала с вечеринки, но предпочла затеряться где-то в кулуарах.

Хотя Брук не удалось правильно истолковать выражения лиц незнакомых людей, к счастью, ее разумный блуждающий нерв не вышел из строя полностью и все же смог отреагировать на присутствие друга. Когда Пит подошел к Брук и пожелал ей счастливых праздников, вибрации его голоса достигли ее уха и воздействовали на крохотные мышцы, которые, в свою очередь, возбудили разумный блуждающий нерв. Почти сразу же Брук охватила волна облегчения. Ее глаза просканировали улыбающееся лицо Пита, и она ответила ему радостной улыбкой. Когда мышцы у рта и глаз напряглись, они тоже возбудили разумный вагус. После такой стимуляции он сразу же отправил запрещающий сигнал как симпатической, так и парасимпатической нервной системе Брук. Она больше не испытывала настоящей потребности сбежать с вечеринки, находилась в безопасности и разговаривала с Питом о рыбной ловле нахлыстом. Нет ничего удивительного в том, что другие участники мероприятия начали казаться ей доброжелательными приветливыми людьми, что вызвало у них аналогичную реакцию.

В целом социальная тревожность Брук была довольно умеренной, и общение с другом помогло разорвать этот порочный круг. Однако у некоторых людей дела обстоят гораздо хуже. У таких людей крайне низкий вагальный тонус — иногда из-за неудачной генетической предрасположенности, но гораздо чаще из-за того, что их нервная система формировалась под воздействием неизменно угрожающей среды.

Нервная система человека формируется в раннем детстве. В жизни маленького ребенка множество повседневных стресс-факторов, таких как чувство голода, желание уснуть, мокрые подгузники и резкие звуки, которые сигнализируют о дискомфорте или опасности и возбуждают симпатическую нервную систему. В идеале когда ребенок горько плачет, его близкие реагируют на это заботой о нем. Малышу меняют подгузник, предлагают молоко или крепко обнимают и качают

из стороны в сторону. Под воздействием подобного отношения мозг младенца вырабатывает такие нейрхимические вещества, как серотонин и эндогенные опиаты, ослабляющие ощущение угрозы. Ребенок успокаивается и перестает испытывать страх. Данный опыт не только позволяет малышу ассоциировать человека, который о нем заботится, с безопасностью, но и помогает сформировать более устойчивую связь разумного вагуса с отделами мозга, отвечающими за распознавание безопасных лиц, запахов, звуков и т. д. Со временем все ощущения, которые ассоциируются в восприятии ребенка со здоровыми отношениями, кодируются в его нервной системе. Регулирующий нейронный путь между разумным вагусом и симпатической нервной системой становится все устойчивее. В итоге связи между людьми уже могут снижать стрессовую реакцию ребенка. Симпатическую и парасимпатическую нервную систему можно успокоить или полностью отключить, когда ребенок находится среди любящих членов семьи или друзей. У ребенка развивается способность различать опасность и безопасность и формировать здоровые отношения с другими людьми.

Процесс укрепления разумного блуждающего нерва продолжается на протяжении всей жизни человека, даже когда он достигает зрелого возраста. Если у вас была ужасная рабочая неделя, вы понимаете, что ужин с подругой в пятницу вечером поможет вам расслабиться, поскольку подруга разделит вашу тревогу и поделится своими плохими новостями тоже: у ее матери обнаружили хроническое заболевание. Вы вместе поплачете и посмеетесь, а в конце вечера разойдетесь в разные стороны. Эта встреча не только улучшит ваше самочувствие; стимуляция разумного вагуса обеспечит его тонкую настройку. Каждый раз, когда вы рассказываете кому-то о проблемах и получаете поддержку, ваш разумный блуждающий нерв быстрее и эффективнее подает свои химические сигналы.

Но что происходит, если разумный вагус формируется в хаотичной, разобщенной и пугающей среде? Если ребенок все время находится в состоянии психологического стресса и его

никто не успокаивает, его симпатическая нервная система постоянно стимулируется. Разумный блуждающий нерв ребенка не учится ассоциировать человеческие отношения с комфортом и безопасностью и его мозг не знает, что бывают случаи, когда стрессовую реакцию можно отключить. Если ребенок живет в состоянии повышенной готовности к опасности, он неспособен расслабиться даже тогда, когда ему ничто не угрожает, и не будет получать удовольствия от взаимодействия с окружающими, даже если у них добрые намерения.

Младенчество — самый важный период для развития мозга, но поверьте: в опасной среде разумный блуждающий нерв ребенка старшего возраста или взрослого тоже непременно пострадает.

Если вы постоянно находитесь в опасности из-за плохой ситуации в семье, высокого уровня насилия в районе обитания или войны, ваш мозг демонстрирует рациональную реакцию, пребывая в состоянии повышенной готовности. Симпатическая нервная система переходит в положение «включено» и в зависимости от степени и устойчивости угрозы может оставаться в нем достаточно долго. Ваше сердце начинает учащенно биться, расширяются легкие, чтобы обеспечить дополнительный приток кислорода, и кровеносные сосуды на конечностях, чтобы пропускать больше крови. Все это приводит вас в состояние готовности драться или бежать в случае возникновения опасности. Если складывается крайне неблагоприятная ситуация, парасимпатическая нервная система может подготовить вас к реакции «замри». Однако нервная система человека предназначена для того, чтобы реагировать на угрозу короткими всплесками активности, а не двадцать четыре часа в сутки. Пребывая в состоянии глубокого хронического стресса, организм начинает разрушаться. Повышается риск сердечных и других заболеваний, бессонницы, депрессии и т. д. Кортизол, химическое вещество, вырабатываемое для преодоления последствий стрессовой реакции, может повредить отвечающие за память клетки головного мозга, если будет генерироваться слишком долго.

Практически постоянная активация стрессовой реакции — своеобразная тренировка для нейронных путей, обеспечивающих реакцию «дерись, беги или замри»: они становятся более устойчивыми и быстродействующими. А вот разумный вагус не получает возможности хорошо потренироваться и со временем теряет свой тонус и ослабевает, оставляя вас с активным и гиперчувствительным набором стрессовых реакций, из-за чего вы будете воспринимать окружающих как опасных и злых, какой бы ни была реальность. Это трагическая ситуация, поскольку в нас заложено стремление использовать безопасные отношения в качестве способа снятия стресса. Без этого мы можем выглядеть более независимыми, но в действительности становимся слабее. К счастью, существует множество вариантов повысить тонус разумного блуждающего нерва. Ниже я опишу их более подробно.

«А» значит «принятие»: дорсальная зона передней поясной коры

В 2003 году трое ученых из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе предложили нескольким добровольцам принять участие в онлайн-игре с передачей мяча под названием Cyberball [\[1\]](#). Доброволец приходил в лабораторию и начинал играть в игру, будучи подключенным к сканеру fMRI. Игра начиналась достаточно дружелюбно: участник эксперимента и исследователи перебрасывали мяч туда-сюда. Все шло нормально. Но со временем добровольца постепенно отстраняли от игры, причем никто не объяснял почему. Никто даже не признавал тот факт, что происходит нечто необычное. В конце концов участника эксперимента вообще оставляли вне игры, тогда как остальные игроки продолжали передавать мяч друг другу.

По сравнению с другими формами социальной изоляции, такими как избиение на детской площадке или

пренебрежительное отношение к тому, кто непохож на других, исключение из игры Cyberball без всяких объяснений — самое безобидное событие. Однако исследователи Наоми Айзенбергер и Мэтью Либерман обнаружили, что даже столь мягкая социальная изоляция активирует определенный участок мозга — дорсальную зону передней поясной коры.

Дорсальная зона передней поясной коры, или dACC, — это небольшой узкий участок мозговой ткани в глубине лобной доли головного мозга, входящий в состав сложной сигнальной системы, которую до этого эксперимента считали вызывающей негативные ощущения, обусловленные физической болью. Ударились об угол кухонного стола? Активируется dACC. Прищемили пальцы ящиком? Это ваша dACC кричит: *«Останови эту ужасную боль»*.

Поэтому исследователи были удивлены, когда dACC активировалась не из-за того, что человека ударили или ущипнули, а из-за обычного отстранения от игры. Не забывайте: участники эксперимента не испытывали никакой физической боли. Их просто начинали игнорировать. Чем больше эмоциональных страданий причиняло испытуемому исключение из игры, тем сильнее возбуждался участок dACC. Авторы исследования пришли к выводу, что для нашего мозга боль, вызванная социальным неприятием, аналогична боли, спровоцированной травмой или болезнью. Наша главная сигнальная система активируется под воздействием как физической, так и социальной боли, и это подтверждает то, насколько для нас важно быть частью социальной группы, а также какой вред нам приносит исключение из нее.

В нашей жесткой, гиперконкурентной культуре, призывающей человека преодолевать себя, некоторые психотерапевты придерживаются стандартной практики избавления от боли неприятия или одиночества, призывая пациентов стать более независимыми в эмоциональном плане. Однако когда медики узнают об исследовании, в ходе которого была установлена связь между социальной и физической болью, они переосмысливают данную стратегию. Это объясняется тем,

что специалисты, оказывающие социальную, медицинскую и прочую помощь, относятся к физической боли со всей ответственностью. Известно, что хроническая физическая боль влечет за собой такие серьезные последствия, как стрессовая реакция, депрессия, тревога и проблемы с физическим здоровьем. Представьте себе человека с сильной физической болью, который обращается в отделение экстренной медицинской помощи. Возможно, врачи и не придут к согласию по поводу оптимального курса лечения, но большинство из них попытается устранить как саму боль, так и ее причину. Ни один истинный врач даже не подумает проигнорировать страдания этого человека, сказав ему: «Мы собираемся перевоспитать вас, чтобы вы стали менее эмоционально зависимы». После эксперимента с игрой Cyberball кажется ужасно жестоким делать такое с человеком, страдающим от социальной боли. Гораздо гуманнее и целесообразнее признать ее существование и помочь человеку наладить здоровые отношения с окружающими, поскольку для всех нас принадлежность к группе — это нечто большее, чем один из приятных аспектов жизни. Это биологическая потребность.

Для того чтобы понять, почему социальная изоляция приводит к активации dACC, давайте более тщательно проанализируем, что мы знаем о физической боли. Согласно разделению функций, нервная система регистрирует неприятные физические ощущения, вызванные болью, тогда как dACC — страдания, которые вы испытываете из-за этой боли. Дорсальная зона передней поясной коры подобна пожарной сигнализации, предупреждающей вас о необходимости покинуть дом в случае возгорания, — только dACC подает сигнал тревоги, когда вы ощущаете боль, чтобы вы отреагировали на полученную травму. Без такого сигнала вы продолжали бы идти по лесу, не замечая, что у вас болит лодыжка. Или могли бы не увидеть, что из пореза льется кровь, а значит, не остановили бы ее и не промыли рану. Другими словами, страдания, вызывающие у вас болевые ощущения, обеспечивают вас информацией, которая поможет сохранить

физическое здоровье и даже жизнь. В редких случаях, когда человек испытывает сильную хроническую боль, причину которой невозможно устранить, нейрохирург решает провести цингулотомия — хирургическое удаление фрагмента dACC, связанного со страданиями от боли. В результате человек продолжает ощущать боль, но она его перестает беспокоить. Провести цингулотомия — это все равно что отключить детектор дыма: вы по-прежнему чувствуете боль, но без сигнала тревоги в виде страданий у вас нет стимула искать ее источник, чтобы устранить его.

Тот факт, что этот же участок dACC регистрирует стресс, обусловленный социальной отчужденностью, стал для ученых настоящим откровением, хотя я думаю, что нашим пещерным предкам это открытие показалось бы элементарным. Страдания, вызванные социальной болью, предупреждали их о том, что вести одинокий образ жизни крайне рискованно. В группе они могли обмениваться информацией об источниках пищи или объединяться для охоты на мамонта, а в одиночку умереть от голода или погибнуть в схватке со зверем. В 1950-х годах американский психолог Гарри Харлоу провел эксперимент, поместив маленьких обезьянок рядом с двумя искусственными матерями: одна из них была сделана из проволочной сетки и давала детенышам пищу, тогда как другая не кормила малышей, но была покрыта мягкой тканью. Обезьянки отдали предпочтение мягкой искусственной матери. Приматам (к числу которых относимся и мы с вами) свойственна острая внутренняя потребность в физической близости, которая гораздо сильнее, чем потребность в пище.

Поскольку человек по своей природе существо социальное и крайне нуждается в контактах с другими людьми, мы должны обращать внимание на сигнал бедствия, подаваемый dACC. Когда у нас появляется ощущение изолированности или отчужденности, мы должны иметь возможность сказать: «Это ужасное ощущение. Мне нужно что-то с этим сделать!» — а затем направить всю свою энергию на решение проблемы. Для этого мы можем обратиться за помощью к надежным друзьям, в

случае необходимости устранить трещину в отношениях или восстановить связь после длительного, порой трудного расставания.

Однако если мы сторонники идеи о самостоятельности и независимости, мы реагируем на аварийный сигнал, который подает наш мозг, совершенно иначе. Вместо того чтобы прислушаться к нему, мы стараемся его подавить: «Испытывать такие чувства глупо! Я ведь взрослый человек, мне никто не нужен!» или «Я просто смирюсь с этим». Это как будто слышать детектор дыма и, уходя, сказать: «Думаю, мне всего лишь нужно привыкнуть к этому ужасному звуку». Вы игнорируете *причину* сигнала тревоги. Тем временем ваш дом медленно сгорает.

Меня беспокоит то, что происходит с нашим мозгом в мире, где межличностные отношения не считаются приоритетом. Мы, люди, наделены способностью абстрактно мыслить и запоминать события прошлого — и это наше благословение и проклятие. Эти два качества человеческого мозга способны повысить нашу удовлетворенность жизнью. Вы используете их, когда рисуете в воображении свидание, на которое собираетесь пойти, или представляете себе, как веселитесь с друзьями у бассейна, или предвкушаете теплую встречу с семьей после длительной командировки. Безусловно, невозможно предугадать, как сложатся отношения с другим человеком. По сути, вы постоянно делаете предположения по этому поводу исходя из прошлого опыта.

Проблема возникает в случае, если вы живете в культуре, которая не поддерживает здоровые отношения или не учит людей, как их формировать. Человек, в прошлом неоднократно подвергавшийся социальной изоляции, использует этот горький опыт в качестве шаблона для создания картины будущего. Вы ожидаете очередной изоляции и, скорее всего, будете интерпретировать свои социальные контакты в соответствии с этими ожиданиями. Чем больше вас исключают из социального круга, тем сильнее этот негативный опыт переплетается с вашими нейронными путями. Вместо того чтобы предвкушать теплые встречи и приятные события, вы исходите из

предположения, что вас вновь отвергнут. А когда это действительно происходит, dACC почти всегда хотя бы немного активизируется. Это создает особенно большие проблемы, когда люди сталкиваются с неприятием и насилием в детстве, в тот период, когда их мозг формирует первые нейронные пути, отвечающие за построение отношений. Нейронный путь, который должен помогать им поддерживать связи с другими людьми, наоборот, превращается в нейронный путь, который держит их в страхе и изоляции.

Один из моих любимых фильмов Good Will Hunting («Умница Уилл Хантинг») прекрасно иллюстрирует, как прошлые отношения могут привести к созданию гиперактивной dACC. Главный герой картины Уилл родился и вырос в обветшалых окрестностях Южного Бостона (до того как жители большого города переехали туда и навели порядок). Уилл — математический гений эйнштейновского уровня, который днем работает дворником в священных залах МТИ (Массачусетский технологический институт), а вечером тусит с друзьями. В местном баре он знакомится со студенткой Гарварда по имени Скайлар и очаровывает ее своим интеллектом, чувством юмора и приятной внешностью. Когда их отношения становятся более тесными, Скайлар пытается углубить их, и Уилл выходит из себя. Он кричит на нее, рассказывая о жестоком и пренебрежительном обращении, которое он испытал в детстве. (Я рискну здесь высказать предположение, что крик вряд ли можно назвать эффективным способом донести до окружающих информацию о своей ранимости.) Переполненный эмоциями, Уилл поднимает рубашку и показывает длинный красный шрам на теле, оставшийся после удара одного из приемных родителей. Очевидно, что, демонстрируя наглядное свидетельство своих самых глубоких ран, Уилл не предлагает Скайлар сблизиться с ним, а активно пытается оттолкнуть ее. В конце этой сцены Уилл говорит Скайлар, что не любит ее, и выбегает из комнаты.

Возможно, вы знакомы с таким человеком, как Уилл, или даже являетесь им сами. Его модель построения отношений

(которую можно было бы назвать контролирующим представлением, поскольку она в значительной мере держит его взрослую жизнь под контролем) формировалась в раннем детстве и многократно подкреплялась жестокими избиениями, частыми отказами, отсутствием заботы и бедностью. В жизни каждого из нас окружающая среда раннего детства определяет создание новых нейронных путей, в том числе такого инструмента для измерения страданий, как dACC. В случае Уилла, как и других людей, подвергавшихся в детстве семейному насилию, нейронный путь dACC установил связь между близостью и угрозой отказа и физической боли. Это генерированный мозгом эквивалент готовности № 1. В итоге ваша способность мыслить отодвигается на второй план, а мозг пускает в ход свое самое мощное оружие — страх и инстинкт самосохранения. Когда это происходит, попытки сблизиться неотличимы от попыток убить.

Люди, перенесшие серьезную эмоциональную травму, не единственные с гиперактивной dACC. Более умеренные переживания в связи с неприятием также имеют длительные последствия. Даже если у вас было идеальное детство, наполненное любовью, и беспроблемный подростковый возраст, вы все равно живете в культуре, которая оценивает успех по тому, насколько вы нуждаетесь в других людях и смогли ли пробить себе путь наверх. Разумеется, мы *понимаем*, что должны вести себя вежливо с окружающими и что каждый человек индивидуальность. Тем не менее, кроме изучения в раннем возрасте алфавита, дети перенимают от взрослых мысль о том, что людей следует делить на самых умных и самых глупых, самых быстрых и самых медленных, а также знать, каких детей привозят из старых центральных кварталов города на окраины в лучшие школы, а какие могут ходить в эту же школу из своего большого дома. В нашей культуре высокий уровень соперничества лежит в основе воспитания детей и формирования их мозга. Я отнюдь не умаляю достоинства нормальной здоровой конкуренции (поставьте меня у баскетбольной корзины — и я возьму над вами верх... но затем

мы пойдём вместе есть пирог). Я говорю о соперничестве, которое носит исключительно субъективный характер, лежит в основе суждений о том, кто заслуживает любви и принятия, а кто нет, и заставляет всех беспокоиться по поводу того, что «изгнание с острова» — всего лишь вопрос времени.

В среде с высоким уровнем соперничества, оценочных суждений и неприятия все модели отношений искажены, а dACC в той или иной степени активна. Доказательства этому можно найти в поведении взрослых, которые испытывают гипертрофированную потребность в контроле над узким кругом людей на работе или в социальной жизни. Такие люди могут вести себя как цари или царицы горы, но чем больше они пытаются обеспечить себе место в группе, исключая из нее других, тем большую тревогу испытывают, когда члены группы исключают их из числа «своих». Если бы эти люди не боялись быть откровенными, то признались бы вам, что находиться на самой низкой ступени иерархии настолько мучительно, что они избегали бы этого любой ценой, но оказаться в одиночестве на верхней ступени не менее губительно.

Еще одну крайность представляет собой человек, который легко берет на себя роль аутсайдера, даже не рассчитывая стать членом какой бы то ни было группы. Человек первого типа несет бремя ярости, тогда как второго — бремя стыда. Обе эмоции возникают тогда, когда человек считает себя недостойным стать частью более крупного сообщества, и обе — причина и следствие социальной изоляции, а также гиперактивной dACC.

«R» значит «резонанс»: зеркальная система

Резонанс — это глубокая невербальная связь между нашими органами и мозгом, благодаря которой мы ощущаем тепло в руках, когда другой человек трет руки, или чувствуем печаль подруги прежде, чем она об этом заговорит. В основе резонанса лежит то, с чем столкнулись Риццолатти и его команда,

обнаружив, что мозг обезьяны имитирует действия исследователя, поднимающего руку.

Зеркальная система, создающая резонанс, — это третий нейронный путь С.А.Р.Е; ее история покажется еще более удивительной, если учесть, какую роль она играет в понимании того, что говорит другой человек. Когда у вас будет десять свободных минут, чистый карандаш и находящийся рядом друг, проведите такой эксперимент (его разработала Пола Ниденталь из лаборатории эмоций Висконсинского университета в Мэдисоне, для того чтобы подчеркнуть важность зеркальной системы во взаимопонимании) [2].

Сядьте напротив друг друга и вспомните какую-нибудь подробную эмоциональную историю. Первый слушатель должен поместить карандаш или ручку горизонтально в рот и держать ее там, пока другой рассказывает историю. Затем поменяйтесь ролями.

Кто-либо из вас заметил, что процесс слушания собеседника с ручкой во рту отличается от обычного процесса? Я использую это упражнение в работе с участниками семинаров и всякий раз слышу одни и те же ответы на этот вопрос. Как правило, сперва рассказчики сетуют на то, что чувствовали себя абсолютно нелепо, пытаясь общаться с человеком, держащим ручку во рту, и что это отвлекает от хода повествования. Что же касается смысла услышанного, то мнение испытуемых обычно единодушно: когда лицевые мышцы заняты удерживанием ручки во рту, гораздо труднее воспринимать информацию. Большинству из нас этот вывод может показаться странным и неожиданным. В конце концов, ручка ведь не закрывает уши. Что же все это значит?

Стивен Уилсон был аспирантом Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, когда начал изучать связь между говорением и слушанием, используя функциональную магнитно-резонансную томографию (фМРТ) для того, чтобы увидеть, какие процессы происходят в головном мозге. В результате Уилсон обнаружил, что у участников эксперимента активировался один и тот же участок мозга, когда они слушали

и когда говорили [3]. В ходе еще одного исследования по теме наложения процессов слушания и говорения немецкий невролог Инго Майстер применил новый метод под названием *транскраниальная магнитная стимуляция*, фактически позволяющий отключить центр речи в мозге человека, и в итоге выявил, что когда двигательные нейроны, контролирующие речь, отключены, людям труднее понимать то, что они слышат [4]. По всей вероятности, внутренняя имитация речи другого человека во время разговора имеет важное значение для понимания сказанного.

Так что же происходит, когда ваше лицо, по сути, парализовано? Способность делать разные выражения лица можно не только заблокировать, взяв в рот карандаш, но и вообще не иметь из-за состояния, препятствующего движению лицевых мышц. Люди с синдромом Мебиуса (редким врожденным заболеванием, связанным с поражением лицевых нервов) предоставляют исследователям возможность изучить этот вопрос в реальной жизни. Поскольку у таких людей всегда застывшее выражение лица, им трудно передавать *свои* эмоции окружающим. Учитывая то, как часто мы полагаемся на нашу мимику, чтобы продемонстрировать свои чувства другим, в этом нет ничего удивительного. Что действительно стало для ученых неожиданностью, так это то, что из-за синдрома Мебиуса людям труднее считывать *чужие* эмоции. Подобно тому как карандаш в зубах мешает вашему мозгу имитировать речь другого человека, паралич лицевых мышц мешает страдающим синдромом Мебиуса внутренне копировать действия других людей. А принимая во внимание, что такое подражание — ключ к восприятию услышанного, жертвам этого заболевания гораздо труднее понимать окружающих. Люди, которым разглаживают морщины на лице с помощью ботокса, тоже сталкиваются с трудностями в плане чтения эмоций окружающих [5]. Ввиду того что инъекции ботокса временно парализуют мышцы, эти люди не могут выполнять внутреннюю имитацию так, как делали это раньше.

Ваш мозг копирует не только движения людей. Ряд экспериментов, проведенных после исследования Риццолатти, показал, что зеркальная система работает на глубинном уровне. Если вы видите человека, испытывающего боль, ваш мозг имитирует это переживание. Когда вы смотрите, как другой человек улыбается или хмурится, у вас активируются те же участки мозга, хотя их деятельность будет не столь интенсивной. Зеркальная система активируется даже тогда, когда человек лишь намекает на то, что он собирается сделать. Скажем, вы стоите в очереди в Starbucks, а мужчина впереди вас начинает двигать рукой. В этом случае вы просто «знаете», что он собирается показать на кусок лимонного торта (хотя на самом деле он еще не делает этого), поскольку ваш мозг копирует это движение и использует полученную информацию, чтобы интерпретировать действия и эмоции этого человека, а также предугадать, что он может сделать дальше. Другие люди проделывают то же самое с вами.

Судя по всему, зеркальная система — важнейший элемент сложного акта эмпатии. Как только ваша зеркальная система регистрирует информацию о действиях или чувствах человека, эти данные проходят через островковую долю головного мозга — небольшой фрагмент нервной ткани, который залегает в глубине головного мозга и помогает устанавливать соответствие между содержанием действия и чувственным состоянием. Переживание, возникшее в результате имитации, становится тем ощущением, которое вы испытываете в связи с эмоциями другого человека.

Безусловно, у этого процесса есть свой предел. Мы не копируем все без исключения действия, совершаемые на наших глазах другим человеком, и не испытываем всех тех чувств, которые испытывают окружающие. Это было бы слишком утомительно и даже могло бы парализовать нашу активность. Мир, наполненный неотфильтрованными эмоциями, превратился бы в настоящий кошмар! К счастью, большинству из нас биология снова облегчила жизнь, создав *добавочную*

зеркальную систему в качестве неотъемлемого элемента великого замысла — понимать других людей.

Добавочная зеркальная система действует подобно тормозу на холостом ходу автомобиля. В современных авто с автоматической коробкой передач установлен исходный режим движения при подъезде к светофору. Если вы просто уберете ногу с педали газа, машина будет двигаться дальше. Если вы хотите, чтобы она остановилась, вам нужно поставить ногу на педаль тормоза. Точно так же обычная зеркальная система постоянно регистрирует чувства и действия окружающих, поэтому иногда необходимо «нажать на тормоз», чтобы оставаться в нейтральном положении. Именно в этот момент запускается добавочная зеркальная система. И благодаря ей вам не придется тоже рыдать, если рядом кто-то плачет, или повторять движение руки, увидев, как в кафе кто-то протягивает руку к выпечке.

Профессор психиатрии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе и автор книг Марко Якобони убежден, что добавочная зеркальная система оказывает регулирующее, ингибирующее влияние на обычную зеркальную систему, чтобы мы физически не отыгрывали каждое действие или чувство окружающих нас людей. В сотрудничестве с Ицхаком Фридом (исследователем, который изучал эпилепсию, подключая электроды к отдельным участкам головного мозга) Якобони начал составлять карту добавочной зеркальной системы в лобной доле головного мозга. Действительно ли вы совершаете то или иное действие или просто знаете, что другой человек совершил его, зависит от того, как взаимодействуют между собой обычная зеркальная и добавочная зеркальная системы. Первая активизируется и когда вы сами двигаете рукой, и когда наблюдаете, как это делает человек в другом конце комнаты. Вторая более активна, когда вы наблюдаете за движением чьей-то руки, и менее активна, когда вы шевелите рукой сами.

Мой опыт общения с клиенткой по имени Джессика показывает, как совместная работа обеих систем вызывает эмпатическую реакцию. Вечером накануне назначенного ей

сеанса психотерапии Джессика сообщила мне, что с ней расстался парень, с которым она встречалась целый год и за которого, как ей (и всем остальным) казалось, она выйдет замуж. На протяжении последних двух недель Рэй был весьма отстраненным, но Джессика связывала это с наступающими праздниками и приездом в город его семьи, считая, что он просто занят. Она пыталась убедить себя, что все наладится с наступлением нового года. Однако во время обычного (как казалось Джессике) ужина Рэй порвал с ней отношения прямо в ресторане. В сообщении Джессики было сказано: «*Рэй только что меня бросил. Я потрясена!*»

Когда на следующее утро я увидела Джессику в своей приемной, моя зеркальная система немедленно отреагировала. Глядя в красные, грустные глаза девушки и на ее опущенные уголки губ, я настолько прониклась к ней сочувствием, что нейроны в моей префронтальной коре возбудились до такой степени, что мое внутреннее состояние имитировало ее страдания. Нейроны моей соматосенсорной коры воссоздали состояние зудящих, опухших глаз, плакавших всю ночь. Когда островковая доля передала эту информацию в мою висцеральную систему, у меня появилось ощущение тяжести в животе и груди. Это эмпатическое переживание боли Джессики возникло мгновенно.

К счастью, моя добавочная зеркальная система (лучший друг психотерапевта) также активировалась, позволив мне ощутить то, что чувствует моя клиентка, — но *только* ощутить. Когда Джессика сидела передо мной и плакала, закрыв лицо руками, я почувствовала, как слезы подступают к моим глазам, но все же сдержалась. Такая способность снижать накал эмоций играет важнейшую роль в поддержании хороших отношений. Подумайте вот о чем. Если бы мы постоянно подражали всему тому, что происходит вокруг, человечество захлестнула бы гигантская волна одного чувства. Но, к счастью, нам удастся этого избежать.

Когда зеркальная система запускает эмпатическую реакцию, последняя не представляет собой точную копию переживаний

другого человека и не приводит к полному слиянию чувств. Тем не менее грусть Джессики была достаточно сильной и явной для того, чтобы нас объединила эмпатическая связь. Подобно тому как рыба знает, как поворачивать вместе со всем косяком, мы с Джессикой инстинктивно понимали, как сблизиться друг с другом в этот волшебный, сердечный момент. Это происходит не просто на уровне эмоций, а на биологическом уровне. Между нами возникла гармония на физическом, эмоциональном и нейронном уровнях. Для нас обеих это стало напоминанием о том, что мы, люди, не можем и не должны быть одиноки в этом мире.

К сожалению, модель развития человека, в основе которой лежит теория разделения-индивидуации, не оставляет много места для размышлений о зеркальной системе и родственной близости между людьми. В недалеком прошлом специалистов по психическому здоровью учили, что эмпатия не должна быть частью сеансов психотерапии, поскольку считалось, что эмпатия может оказать пагубное влияние на процесс лечения, который сводился к поиску ментальных блоков, мешающих человеку «твердо стоять на ногах». В настоящее время многие психотерапевты рассматривают эмпатию как *самый важный* элемент здоровых исцеляющих отношений. Однако старый подход до сих пор находит свое отражение в идее о том, что мы не должны испытывать потребность в контактах с другими людьми, чтобы разделить счастье или душевную боль, или что здоровые люди должны избегать «улавливания» эмоций окружающих. Безусловно, такой подход встречается в конкурентной повседневной среде, в которой мы склонны рассматривать окружающих как соперников, а не потенциальных друзей, и практически все постоянно находятся в состоянии стресса. В соответствии с существующим идеалом успеха вами восхищаются за способность что-то качественно делать без учета влияния этих действий на других. Для того чтобы снять напряжение, люди играют в компьютерные игры или смотрят телевизионные шоу с элементами насилия.

Такая среда активно разрушает естественную физиологию связей между людьми. В нашем конкурентном чрезмерно жестоком мире человек испытывает столько боли, что единственный способ уцелеть — это игнорировать сигналы зеркальной системы о чувствах, действиях и намерениях других людей. Хотя зеркальная система активируется непроизвольно, вы можете сознательно отбрасывать сигналы, подаваемые вам окружающими. Со временем можно даже развить способность отделяться от собственного тела, что является более масштабной версией паралича лицевых мышц посредством удерживания карандаша во рту и еще больше усложняет процесс расшифровки чувств других людей. Когда вы отделены от своего тела, вы не воспринимаете тех ощущений, о которых оно вам сообщает. Много лет назад я лечила женщину, которая подверглась в детстве физическому насилию. Эта пациентка, чтобы защитить себя от ощущения боли, так долго и эффективно игнорировала базовые сигналы организма, что, будучи взрослой, не имела представления о том, что значит испытывать голод. Вы когда-либо чувствовали слабую ноющую боль в груди, проснувшись утром? Мы с вами знаем, что это чувство голода, но моя пациентка почти не замечала его. Когда же она все-таки обращала внимание на это ощущение, ей казалось, что у нее болит живот. В итоге она редко завтракала, а на протяжении дня ела разве что для того, чтобы держаться на ногах. Этой женщине пришлось заново учиться фокусировать внимание на собственном организме, для того чтобы понимать сигналы, которые ей следовало бы прочитывать инстинктивно.

Каждый раз, получая эмпатический сигнал, вызывающий у вас чувство дискомфорта (например, боль), вы можете отбросить его. Но если делать это достаточно часто, можно нанести вред зеркальной системе, поскольку она развивается только при условии постоянного использования и состоит из нейронов, находящихся в разных областях мозга, особенно в тех, которые управляют действиями, ощущениями и чувствами. Как вы увидите в следующей главе, сложные нейронные пути становятся сильнее, когда создают устойчивые связи под

воздействием многократной стимуляции. Именно такое скрепление различных участков мозга обеспечивает формирование трехмерного восприятия мира другого человека. Благодаря этому вы получаете более четкую комплексную информацию, а это значит, что возникающая у вас эмпатическая реакция больше соответствует истинным чувствам другого человека. При отсутствии многократной стимуляции пути между нейронами ослабевают и теряют способность передавать сигналы. Наша сложная зеркальная система нуждается в подобной стимуляции, чтобы мы могли сохранить дар понимать друг друга.

Действительно ли мы потеряем способность общаться из-за стремительного развития современных технологий? Я не думаю, что это произойдет, но мы должны рассказывать детям и взрослым о роли зеркальной системы во взаимодействии между людьми, а также учить их поддерживать нервную систему в надлежащем состоянии. Я пишу эту главу, сидя в ресторане Рапегга, а посетители заведения ведут вокруг меня старые добрые беседы. Пожилые мужчины и женщины, сидящие за большим столом, смеются, разговаривают, пьют кофе, едят маффины — и тем самым стимулируют свою зеркальную систему. Еще одна группа, состоящая из сослуживцев, обсуждает рабочий проект; два человека склонились над своими компьютерами и что-то на них набирают, остальные разговаривают, смеются, пьют кофе — и стимулируют свою зеркальную систему. Мои дети сейчас в школе. В обычный день они могут работать небольшими группами в лаборатории, учиться распределять задания и сотрудничать в процессе написания отчета, дурачиться во время обеда с друзьями или обращаться к учителям за помощью — в процессе всех этих взаимодействий они стимулируют свою зеркальную систему. В наше время подобное общение между людьми распространено так же широко, как и продукты Apple. Нас формируют не столько устройства, которые мы используем, сколько культура, в которую они помещены. Если мы как общество рассматриваем связи между людьми как средоточие

нашей жизни и осознаем необходимость стимулировать свою зеркальную систему для поддержания способности понимать окружающих и сотрудничать с ними, то электронный мир последует нашему примеру.

«Е» значит «энергия»: дофаминовая система вознаграждения

На четвертом нейронном пути мы встречаемся с дофамином — нейромедиатором, делающим нашу жизнь гораздо приятнее. Подобно многим другим нейромедиаторам, дофамин выполняет в нашем мозге и организме разные функции в зависимости от того, по какому нейронному пути он путешествует. Дофаминовый путь, непосредственно связанный с отношениями, — нейронный путь, который входит в систему вознаграждения и известен как *мезолимбический путь*, — берет свое начало в стволе головного мозга. Затем он отправляет проекции на миндалевидное тело, отвечающее за формирование чувств и эмоций, и проходит до таламуса, выступающего в качестве своего рода ретранслятора. Мезолимбический путь заканчивается в орбитомедиальной префронтальной коре, где протекает процесс принятия решений, а потом возвращается к стволу головного мозга, образуя замкнутый цикл, и модулирует выработку дофамина.

Стимуляция дофамина в этом нейронном пути позволяет вам испытывать приятные эмоции. Помните, как Джин Бейкер Миллер говорила о том, что отношения, способствующие развитию, пробуждают особый интерес к жизни? Этим мы обязаны именно дофамину; наши ощущения напоминают всплеск теплой, мотивирующей энергии. Цель данной системы — вознаградить здоровые виды деятельности, стимулирующие развитие (такие как правильное питание, секс и поддержание теплых отношений), выбросом дофамина, который помогает нам чувствовать себя хорошо. Душевный подъем, испытываемый нами в результате, побуждает нас заниматься

этими здоровыми видами деятельности еще активнее. Такая система стимулирует людей делать то, что хорошо для всех нас.

Это блестящая система, но только при условии, что она работает должным образом. В идеальном мире человек рождается с мозгом, связывающим человеческое общение с дофамином. На протяжении первых месяцев и лет жизни у вас складываются настолько приятные и здоровые отношения с окружающими, что дофаминовая система учится устанавливать еще более тесную связь между отношениями и хорошим самочувствием. Результаты одного исследования показали, что чем больше дофаминовых рецепторов в полосатом теле (части переднего мозга), тем выше ваш социальный статус и социальная поддержка. Чем больше дофамина, тем сильнее связь между людьми [6].

Однако что происходит с этим нейронным путем, если в первые месяцы и годы жизни ребенок не ощущает заботы и поддержки окружающих? Что происходит с детьми, которым внушают, что самостоятельность должна быть превыше всего? С детьми, которым привили мысль о том, что полагаться на других — признак слабости и уязвимости? У таких детей отношения отделены от дофаминовой системы вознаграждения. С точки зрения мозга это вполне логичная защитная мера: если отношения носят угрожающий или нездоровый характер, они не должны быть связаны с вознаграждающим выбросом дофамина. Во взрослой жизни эти люди не получают особого удовольствия от общения с окружающими и неспособны черпать из него энергию; наоборот, оно только опустошает и истощает их.

Если дофаминовая система вознаграждения не связана со здоровыми отношениями, мозг ищет другие способы получить удовольствие, а значит, и другие способы стимулировать дофаминовую систему. Эти «другие способы» хорошо всем нам известны: переедание, злоупотребление алкоголем и наркотиками, компульсивный секс, шопинг, рискованные занятия, азартные игры.

Именно поэтому вы могли слышать о дурной славе дофаминового или мезолимбического пути. Недавно было обнаружено, что наркотики (а на самом деле все вредные привычки, приводящие к зависимости) стимулируют мезолимбический путь и выработку дофамина. Причем чем чаще это происходит, тем устойчивее становится зависимость.

Важно понимать, как нейронный путь, предназначенный, казалось бы, для стимулирования здоровых отношений между людьми, может способствовать формированию наркотической зависимости. Наркотики, вызывающие привыкание (такие как кокаин, героин и марихуана), атакуют центральную нервную систему с двух направлений. Первое воздействие препарата на организм является уникальным для данного наркотического вещества. Кокаин вызывает эйфорию и прилив энергии, генерируя выброс большого количества естественного нейромедиатора норадреналина. Героин, наоборот, имитирует эффект естественных опиатов, вырабатываемых нашим организмом.

Тогда как первоначальное состояние подъема после принятия наркотика весьма заманчиво, к наркотической зависимости приводит именно второй аспект действия наркотических веществ — стимуляция дофаминовой системы вознаграждения. В случае многократного употребления наркотика организм адаптируется либо вырабатывая меньше дофамина, либо подавляя рецепторы. В результате вы получаете меньше «кайфа» (или вознаграждения). Со временем развивается привыкание и возникает необходимость в увеличении дозы наркотика, для того чтобы испытать состояние эйфории.

Наркотическая и алкогольная зависимость — самый известный, но далеко не единственный вид вредных привычек. В действительности к данной категории можно отнести любое действие, которое из-за частого выполнения препятствует другим важным видам жизнедеятельности. Извращая первоначальный замысел дофаминовой системы, мозг учится связывать выработку дофамина с крайне *пагубными*

увлечениями. Когда мощный химический механизм зависимости вступает в свои права, люди ничем не отличаются от лабораторных крыс, которые одержимо давят на рычаг, чтобы получить стимуляторы, даже если после этого умирают от голода.

Механизм зависимости носит специфический и разрушительный характер. Однако в каком-то смысле все мы стремимся получить больше дофамина и живем от одного дофаминового всплеска до другого. Что действительно важно, так это источник дофамина. Это может быть нечто жизнеутверждающее, например утоление жажды или рождение ребенка, или деструктивное, как наркотическая зависимость. Но каждый из нас жаждет дофамина. Такова физиология человека и действие дофаминовой системы вознаграждения.

Когда нас вынуждают быть в высшей степени самостоятельными, независимыми людьми, мы рискуем ограничить себе доступ к основным полезным источникам дофамина. Однако можно перенастроить свой мозг таким образом, чтобы получать больше удовольствия от отношений и стремиться к установлению контактов с окружающими вместо поиска опасных заменителей. В книге *The Neuroscience of Human Relationships* («Нейробиология человеческих отношений») Луис Козолино пишет: «Крайне важно осознать, что исцеление подразумевает восстановление связи дофаминовой системы вознаграждения с отношениями» [7]. Посредством практики и понимания специфики работы дофаминовой системы вы можете научить свой мозг тому, как прекратить поиск дофамина в неподходящих местах, а также показать ему, что самый легкий способ почувствовать себя лучше — поговорить с человеком, который не представляет для вас опасности.

Научная основа этого процесса очевидна. Социальная отчужденность стимулирует пути болевой чувствительности нашего мозга и систему реакции на стресс, повышая вероятность того, что мы будем искать пагубные источники

дофамина. Кроме того, мы лишаем себя богатства человеческого опыта, эмпатических связей, сложная сеть которых определяет глубину и силу чувств и эмоций.

Но есть много способов подпитки нейронных путей для поддержания контактов с другими людьми. Если эти нейронные пути повреждены, вы можете приступить к их восстановлению. Если они просто заброшены, вы можете их развивать. А если слишком напряжены, вы можете их успокоить. В следующей главе я расскажу, как изменить наш мозг к лучшему.

Глава 3

Три правила развития мозга

Итак, вы уже, должно быть, поняли, что мы не настолько независимы и самостоятельны в психологическом плане, как нам пытаются внушить. Хорошо это или плохо, но отношения проникают в самые потаенные глубины нашего мозга и определяют наши чувства, действия и реакции.

В идеале наши контакты с другими людьми должны быть здоровыми, вызывающими ощущение спокойствия, принятия, резонанса и энергии, которое настолько приятно, что побуждает нас поддерживать *больше* отношений и окружать себя людьми, которые помогают выйти на уровень еще более сложных взаимосвязей. Если у вас все иначе, что же... вы в этом не одиноки. В мире, пренебрегающем нашей биологической потребностью в теплых человеческих отношениях, большинству из нас пришлось пройти через череду разочарований и обид или испытать гнетущее чувство изоляции. Это означает, что наш мозг пострадал тоже. Вместо спокойствия, принятия, резонанса и энергии вы ощутили раздражение, неприятие, замешательство и усталость. Возможно, у вас даже возникало чувство, что вы как-то не так обращаетесь с людьми или просто некоммуникабельны.

Существует еще одна точка зрения, которая нуждается в опровержении. Речь идет о том, что историю трудных отношений можно якобы объяснить каким-то одним закрепленным, неизменным дефектом личности.

Однако это в корне неверно. Хотя за долгие годы под влиянием генов и окружающей среды в головном мозге действительно формируется определенная модель отношений, она не обязательно заложена в наших душах. Было бы правильно рассматривать все эти проблемы как электрические импульсы, которые, вместо того чтобы следовать по четырем нейронным путям С.А.Р.Е., сбились с дороги. При должном

понимании, усилиях и поддержке их можно перенаправить в нужное русло. Мы можем отсечь нейронные пути, разрушающие отношения, и укрепить те, которые более полезны. Мы даже можем сформировать совершенно новые нейронные связи. Все это позволит нам делать то, что мы призваны делать: наслаждаться отношениями, позволяющими нам развиваться.

Неврология делает поворот на 180 градусов

Салли, клиентка, пришедшая ко мне потому, что у нее выработалась привычка лгать своим парням, — хороший пример того, как взрослый человек может научиться изменять свой мозг, а также понять, что отношения — важный аспект таких изменений.

Моя мама часто говорила мне и моим братьям и сестрам: «Зачем лгать? Правда гораздо интереснее». Но в случае Салли все было иначе. Реальная жизнь никогда не была настолько интересной, как ее ложь. Если Салли не хотелось никуда идти в субботу вечером, она сообщала своему другу, что едет на выходные... в Лондон. Если она опаздывала на свидание, то врала, что у нее лопнула шина. Имела место ложь и другого рода: если парень любил боевики, Салли (которая предпочитала зарубежные фильмы) делала вид, что они ей тоже нравятся. Хочет ли Салли помочь своему парню деньгами на покупку автомобиля? Согласна ли она, чтобы он переехал к ней, не оплачивая аренду квартиры? Конечно же да!

Гибкость очень важна для поддержания отношений, особенно любовных. Мы должны уметь представлять себе, что происходит в жизни каждого из нас, и с пониманием относиться к потребностям друг друга. Однако Салли была настоящим человеком-змеей, скручивающим себя в тугий узел, для того чтобы соответствовать желаниям мужчины. Салли хотела показать мужчинам, что может полностью удовлетворить их потребности, никогда не доставит им неприятностей, не будет опаздывать и не станет делать то, что отличалось бы от их желаний. Ложь Салли была не просто ложью; это была ее

стратегия сохранения связи с возлюбленным. Кроме того, ложь являлась для Салли источником дофамина. Придумывая очередную байку, она испытывала сильное возбуждение (разоблачат ли ее на этот раз?), а также предвкушала нежность со стороны любимого, когда тот услышит о ее очередной трагедии или готовности поддержать его планы. Однако все романтические отношения Салли заканчивались одинаково: ее бесконечное вранье разрушало их. Салли обратилась ко мне за помощью, потому что хотела разорвать этот порочный круг. Но могла ли она измениться после стольких лет изощенной лжи?

К числу распространенных методов решения таких проблем, как у Салли, относится концепция самоконтроля, в основе которой лежит теория разделения-индивидуации. Общая идея состоит в том, что Салли должна взять себя в руки и прекратить делать то, что разрушает ее отношения. Если у нее возникает импульс солгать, она должна просто игнорировать его до тех пор, пока соблазн не пройдет, даже если это заставит ее нервничать. В этом есть здравый смысл, поскольку самоконтроль — важный элемент процесса перемен. Однако данный подход не учитывает сложную роль отношений в проблеме Салли или тот факт, что ложь стала неотъемлемой частью дофаминовой системы вознаграждения в ее мозге. Подход, основанный на самоконтроле, не использует нейрологические методы изменения мозга. (В частности, нейрохимические вещества, которые вырабатываются под воздействием здоровых отношений, помогают ослабить нейронные пути для формирования вредных привычек и укрепить новые, более полезные пути.) Не стоит и говорить, что он запускает классический цикл депрессивных реакций: если Салли считает, что способность быть независимой и сохранять самообладание — это показатель зрелости, то она будет чувствовать себя инфантильной неудачницей, если поддастся соблазну и снова солжет. Затем она начнет искать утешение в самом надежном источнике дофамина, а именно постарается придумать поистине впечатляющую ложь, для того чтобы добиться восхищения и любви.

Я прекрасно знаю, что некоторые психотерапевты пытались бы помочь Салли избавиться от привычки лгать исходя из анализа ее отношений в прошлом и настоящем. Специалист по психодинамической терапии, разобравшись в истории семьи Салли, скорее всего, сказал бы девушке о том, что ее родители никогда не принимали истинную, настоящую Салли, предпочтя те фальшивые версии, которые она им демонстрировала. Вероятно, на сеансах психотерапии было бы много разговоров о том, почему Салли склонна выбирать парней, которым *слишком* удобно встречаться с девушкой, удовлетворяющей все их потребности. И самое главное — во время таких сеансов уделялось бы много внимания анализу концепции принятия. Все эти прекрасные качества действительно стоит привнести в исцеляющие терапевтические отношения. Тем не менее их не всегда достаточно для того, чтобы запустить процесс изменения мозга, но даже если это удастся, такие изменения могут произойти со значительным запозданием. Хотя я и предполагала, что ложь Салли связана с характером ее прошлых и настоящих отношений, мне казалось, что исключительно традиционная терапия не поможет ей избавиться от столь прочно укоренившейся привычки лгать.

Почему мы продолжаем использовать только два способа изменения привычек и моделей построения отношений — самоконтроль и терапевтическое принятие? Одна из причин — отсутствие у большинства людей (даже у психотерапевтов) знаний о нейробиологии отношений. Еще одна причина — твердое многовековое убеждение в том, что мозг не поддается изменениям. Однако в последнее время появилось огромное количество доказательств обратного, подтверждающих, что мозг может меняться и этот процесс постоянный.

Ваш мозг — живая сущность

До недавнего времени ученые не могли увидеть мозг и измерить его составляющие. Природа мозга, аккуратно упакованного в черепную коробку, была скрыта. Ученые, не

имевшие возможности наблюдать за тем, как функционирует мозг, на протяжении многих столетий пытались создать модели и теории, объясняющие его огромный потенциал. Мозг сравнивали с комодом со множеством отделений, с картотекой с папками, которые можно отрывать и закрывать, с Волшебником страны Оз, который тайно правит городом, а также с суперкомпьютером, непрерывно выполняющим операции в своих электрических схемах. Все эти аналогии связаны с неорганическими, механическими объектами. Они неживые — и не растут и не меняются.

Большинство ученых считали таким объектом и мозг, за исключением детства, рассматривавшегося как единственный период в жизни человека, когда мозг способен развиваться и адаптироваться. Ребенок впитывает сигналы, поступающие из внутренней и внешней среды; при этом его мозг, хорошо это или плохо, адаптируется к ней. В случае, о котором рассказывает Антонио Баттро в своей книге *Half a Brain Is Enough: The Story of Nico* («Половины мозга достаточно: история Нико»), врачи удалили правую долю коры головного мозга мальчика, чтобы вылечить его от эпилепсии. Несмотря на то что Нико потерял важную часть мозговой ткани, он развивался практически без нарушений. У него сформировались не только функции, связанные с левым полушарием мозга, но и музыкальные и математические способности, за которые обычно отвечает правое полушарие мозга. По мнению Баттро, единственное объяснение того, как мозг мальчика смог компенсировать недостающие функции после удаления половины мозговой ткани, состоит в том, что мозг продолжает развиваться и во взрослой жизни [1].

Раньше принято было считать, что столь глубокая компенсация нарушений или травм мозга возможна (хотя и бывает крайне редко) лишь тогда, когда ребенок еще растет, а когда он достигает возраста половой зрелости, мозг становится неизменным и никакое внешнее воздействие не может на это повлиять. Больше никакого развития, никакой адаптации. Если на этом этапе мозг получает повреждение, последнее

практически неустранимо. Вот пример из области психологии: если ребенка воспитывают равнодушные взрослые, не понимающие его потребностей, у него формируется мозг, генерирующий модель поведения, отражающую чувство безысходности. Согласно старой концепции развития мозга, единственный шанс на спасение такого ребенка — заботливое вмешательство в процесс формирования его мозга на раннем этапе. Без этого эмоциональная судьба ребенка предрешена. Другие физические и эмоциональные травмы также могут оставить свой след на молодом мозге.

В соответствии с метафорой «мозг как аппаратное обеспечение» считалось, что мозгу суждено разрушаться. В результате преодоления тех ударов, которые выпадают на долю мозга в повседневной жизни, его составные части постепенно выходят из строя. Или же может произойти серьезная катастрофа, когда крупные компоненты мозга отключаются из-за аварии, инфекции или удара. Согласно этой точке зрения, клетки центральной нервной системы подобны фрагментам антикварного фарфорового сервиза; если вы разобьете один предмет, вам не останется ничего другого, как снести осколки и довольствоваться тем, что осталось.

Никто не верил в то, что клетки головного мозга способны восстанавливаться или формировать между собой новые связи. Этот неутешительный неврологический «факт» имел серьезные последствия для людей, которые получили травмы или перенесли болезни, затронувшие головной мозг. Еще около пятнадцати лет назад в реабилитационных центрах стандартной практикой было активное лечение пациентов на протяжении первых нескольких недель или месяцев после получения травмы, но как только отек головного мозга спадал, а процесс улучшений прекращался, считалось, что больше ничего сделать нельзя. После этого реабилитация сводилась к поиску вариантов компенсировать возникшие нарушения. Если вы повредили зрительную кору (зона головного мозга, связанная со зрением), у вас наступала корковая слепота, и точка. Если у вас перестала функционировать левая рука, вы должны были

смириться с мыслью, что она навсегда останется бездействующей. Специалисты по реабилитации научат вас, как передвигаться, ничего не видя, или как занести покупки в дом при помощи только правой руки. А если у вас было трудное детство, предполагалось, что это оставит неизгладимый отпечаток на вашей способности устанавливать и поддерживать связи с другими людьми.

К счастью, данную концепцию относительно развития мозга можно отправить в архив истории медицины вместе с другими устаревшими идеями, такими как кровопускание или черная желчь (жидкость, которая, как считал Гиппократ, вызывает рак и другие заболевания). Клетки мозга действительно нуждаются в защите, поэтому я не советую подвергать мозг физическому воздействию. Тем не менее мозг — это совсем не тот неизменный хрупкий объект, каким мы его считали раньше. Как вы узнаете из этой книги, существуют определенные правила изменения мозга, которые можно использовать для решения проблем, восстановления нейронных путей С.А.Р.Е. и укрепления отношений с другими людьми.

Правило изменения мозга № 1: используй, или потеряешь

У одной моей подруги развился тиннитус — расстройство, при котором постоянно звучит несуществующий шум в ушах. Подруга описала этот звук как фоновый шум высокого тона, ощущаемый ею на протяжении дня. Но когда вечером она леглась спать, шум усиливался. При почти полном отсутствии других звуков, которые бы подавляли этот шум, ночное время превратилось для моей подруги в настоящий кошмар. Через несколько месяцев она уже страдала от хронического недосыпания и в конце концов впала в депрессию. Затем врач рассказал ей о новом методе лечения, использующем принцип под названием *конкурентная нейропластичность*, чтобы ослабить функции той зоны коры головного мозга, которая отвечает за создание фантомного

звука. Такое лечение требовало больших временных затрат: врач посоветовал моей подруге по два часа в день слушать любимую музыку, из которой удалены звуки, соответствующие по высоте тона звону в ее ушах. После нескольких сеансов лечения звон в ушах существенно сократился и больше не мешал ей спать по ночам. Постепенно жизнь подруги вошла в прежнее привычное, несколько беспокойное русло.

Если бы у вас развился тиннитус пару лет назад, вам сказали бы, что это заболевание неизлечимо. Однако ряд открытий о мозге, сделанных в 1997 году, привел к появлению метода лечения тиннитуса и других расстройств, спровоцированных нервной системой. Все эти методы лечения позволяют заново выстраивать нейронные пути и получают все большее распространение, особенно в реабилитационных центрах и кабинетах реабилитологов. В других областях, в том числе в кабинетах психотерапевтов, с ними еще недостаточно знакомы. Если ваши нейронные пути, отвечающие за коммуникации, не работают так, как вы хотели бы, их можно изменить.

Переломным событием, произошедшим в 1997 году, стало исследование Питера Эрикссона — шведского нейробиолога, который доказал, что мозг взрослого человека может продуцировать новые нейроны. До этого считалось, что взрослый мозг подобен волосам на лысеющем черепе: хотя терять нейроны по мере старения вполне естественно и не всегда симптом какого-то заболевания, вы не можете вырастить их заново. Открытие Эрикссона повлекло за собой множество последствий, но самым важным стало то, что оно дало толчок развитию совершенно новой области исследований — *нейропластичности*. Оказывается, мозг взрослого человека можно изменять разными способами, подобно тому как мягкий пластичный полимер можно вытягивать и сдавливать, чтобы придать ему нужную форму. Аналогия с аппаратным обеспечением больше не соответствует известным фактам. Мозг не неизменяемая величина. Он более универсален и эластичен, чем кто-либо мог предположить. И более живой.

Нейронные пути постоянно реагируют на внешнюю среду. При многократной стимуляции того или иного нейронного пути он становится сильнее. В нем вырабатывается больше миелина, что ускоряет прохождение электрических импульсов по всему пути, а также образуется больше ответвлений, что делает путь шире. (Если посмотреть в микроскоп, то у пути с хорошей проходимостью импульсов так много ответвлений, что он напоминает всклокоченную лохматую прическу Эйнштейна.) Кроме того, нейронные пути конкурируют друг с другом, поэтому когда вы все чаще и чаще используете какой-то определенный путь, другие пути отмирают. В итоге остается меньше альтернативных нейронных путей для передачи электрических импульсов. Вместо того чтобы рассеиваться по нескольким более мелким путям, большее количество импульсов передается по нейронному пути с хорошей проходимостью.

Однако если нейроны достаточно долго не стимулируются и ваш мозг не ощущает потребности в их использовании, они могут ослабеть. Если бы вы взглянули на мозг человека, который перестал курировать одну из частей тела из-за ее ампутации или паралича, вы бы увидели, что на «карте» мозга больше нет путей, ведущих к этой части тела. Однако зона, в которой раньше пролегали эти пути, не пустует и заполнена другими проходящими поблизости путями, использующими заброшенные участки мозга.

Именно поэтому новый метод лечения тиннитуса настолько эффективен. Конкурирующий звук мешает пациенту часто задействовать старый нейронный путь и способствует формированию нового, альтернативного пути. Специалисты по реабилитации придерживаются правила «используй, или потеряешь» в новых протоколах лечения инсульта. Вместо того чтобы просто учить пациентов, как компенсировать утраченные функции, врачи стимулируют нейронные пути к парализованной части тела, снова и снова разрабатывая ее.

Правило «используй, или потеряешь» работает также в случаях, когда отношения между людьми подчиняются

определенной схеме. Это можно увидеть на примере давно женатых супругов, которые забыли, как обсуждать проблемы без пререканий и язвительных замечаний: за время брака нейронные пути для этих привычек стали жесткими и негибкими. То же самое происходит, когда женщина встречается исключительно с мужчинами, имеющими повышенное пристрастие к алкоголю. По всей вероятности, здесь дает о себе знать психологический эффект подобия (возможно, этим грешили родители этой женщины), но неврологический фактор тоже присутствует. Нейронный путь сформировался в мозге этой женщины еще в детстве, что привело к созданию модели, в которой важные отношения ассоциируются с алкоголем. Придерживаясь данной модели во взрослой жизни, она проделывает своего рода неврологическую колею, снова и снова выбирая одни и те же предпочтения и линии поведения, до тех пор пока альтернативные пути не ослабнут из-за неиспользования. Действие правила «используй, или потеряешь» наблюдается также в случаях, когда кто-то предпринимает нечто такое, что на первый взгляд кажется не свойственным его характеру. Спокойный человек переезжает в большой город, чтобы стать смелее, эгоистичный переживает тяжелое испытание, и у него развивается эмпатия. Изменение обстоятельств приводит к изменению нейронных путей.

У Салли (моей клиентки, которая лгала своим партнерам) был быстрый, сильный нейронный путь для лжи, который укрепился за долгие годы многократной стимуляции. Во время наших сеансов мы применяли практически ту же схему, что и при лечении тиннитуса. Мы стремились сознательно ослабить нейронный путь для этой привычки, параллельно стимулируя альтернативные нейронные пути (связанные с отношениями) в надежде на то, что они станут достаточно сильными, чтобы составить конкуренцию старому нейронному пути.

Правило изменения мозга № 2: одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи

Второе правило изменения мозга звучит так: **одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи.** Подобно людям, нейроны становятся сильнее, если объединяются в группы. Когда нейроны, расположенные рядом друг с другом, многократно возбуждаются в одно и то же время, впоследствии они устанавливают между собой связи и образуют фрагмент нейронной сети или нейронного пути. Нейрон состоит из ядра, аксонов и дендритов. Аксоны отправляют, а дендриты принимают сигналы от других нейронов. Аксоны и дендриты как будто протягивают друг другу руки из разных нейронов. (Это «рукопожатие» происходит в пространстве под названием *синапс*, в котором нейромедиаторы выделяют химические мессенджеры, переходящие от нейрона к нейрону.) В несформированной нервной системе такое держание за руки выглядит достаточно простым. Вы можете представить себе следующую картину: нейрон А держит за руку нейрон Б, который держит за руку нейрон В — как в детской игре, где дети держатся за руки. Однако благодаря стимуляции с течением времени в нейронах формируется больше аксонов и дендритов, которые протягивают руки множеству других нейронов, образуя сложные нейронные сети.

Направление нейронных путей, а также степень их сложности отчасти обусловлены ДНК отдельных нейронов. Однако новая область науки под названием *эпигенетика* говорит о том, что экспрессия ДНК в значительной мере зависит от стимуляции, которую нейроны получают из внешней среды. Но если оставить в стороне ДНК, ваши нейроны и нейронные пути также формируются под непосредственным влиянием внешних триггерных факторов. Возьмем в качестве примера путь, пролегающий от двигательной зоны коры головного мозга до указательного пальца правой руки. У каждого из нас этот

путь присутствует от рождения. Когда ребенок, обучающийся игре на пианино, многократно стимулирует этот путь, он усиливается и в нем образуется больше аксонов и дендритов — это и есть правило «используй, или потеряешь» в действии. Однако все эти аксоны и дендриты не просто болтаются без дела. Они устанавливают связь и «держатся за руки» с другими нейронами; если говорить на языке нейробиологии, то они вербуют нейроны из других нервных путей. На томограмме головного мозга концертирующих пианистов можно увидеть, что нейронные пути к их пальцам сильно взаимосвязаны; а аксоны и дендриты релевантных нейронов так тесно переплетены между собой, что вся рука действует как единое целое, а не как пять отдельных пальцев, кисть и запястье. Такая взаимосвязанность обусловлена многократной одновременной стимуляцией различных частей руки. С течением времени нейронная сеть руки подключает к этому пути еще больше нейронов. Сами нейроны также слегка увеличиваются, поскольку у них появляется много отростков, однако рост плотности нейронного пути обусловлен еще и тем, что этот путь находит все больше друзей, которые присоединяются к данной нейронной сети. Если такой нейронный путь используется достаточно часто, он будет занимать *меньше* физического пространства в головном мозге. Причина не в том, что он ослабевает, а в том, что он становится гораздо упорядоченнее и эффективнее, подобно тому как дряблое тело выглядит стройнее и подтянутее, когда набирает силу.

В случае Салли второе правило изменения мозга привело к созданию разветвленного, сильного нейронного пути для лжи. Когда Салли лгала, она испытывала сильное эмоциональное возбуждение, как ребенок на американских горках. Кроме того, ее партнер в ответ на ложь становился нежнее и отзывчивее, что утешало ее. В основе всех этих чувств лежал нейронный путь, который также оказался связанным с ложью. (Чуть ниже мы более подробно поговорим о нейронах и дофамине, нейромедиаторе удовольствия.) Мозг Салли подобен мозгу пианиста, за исключением того, что вместо привлечения

нейронов в состав нейронных путей к руке, разветвленными и взаимосвязанными стали пути для лжи, эмоционального возбуждения, любви и утешения.

Я хотела, чтобы изменения в головном мозге Салли повлияли на то, какие именно нейроны возбуждаются вместе и формируют устойчивые связи. Но это все равно что предложить пианисту стать игроком в лакросс. По сути, Салли предстояло научиться подавлять одну группу нейронных путей, чтобы создать вместо нее совершенно новую группу.

Правило изменения мозга № 3: повторение, повторение, дофамин

Почти двадцать лет назад я посетила первую конференцию по нейробиологии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), которая проходила в Нью-Йорке. В то время я активно изучала вопросы, связанные с эмоциональными травмами и насилием, поэтому мне было очень интересно услышать, как многие ведущие исследователи в этой области представляют свою часть нейробиологической головоломки. Результаты были поразительны. Оказалось, что у людей, страдающих от ПТСР, имеют место нарушения гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, слишком активная миндалина, чрезмерная норадреналиновая стимуляция и недостаточная выработка кортизола. Я избавлю вас от остальных терминов; достаточно сказать, что итог всех этих изменений химии мозга — раздражительный, болезненно на все реагирующий человек.

Безусловно, мы все хотели помочь людям с ПТСР, но в то время методы лечения этого расстройства были не совсем понятны и труднореализуемы. Однако одна группа исследователей выделялась на общем фоне, поскольку ее метод лечения действительно давал свои плоды. В процессе групповой терапии, рассчитанной на женщин, подвергшихся насилию, клинический психолог Пенсильванского университета Эдна Фoa получала результаты выше средних по сравнению с другими

психотерапевтами, практикующими групповую терапию. Участники конференции были заинтригованы таким успехом. В определенный момент кто-то упомянул о том, что Эдна «особенная женщина». По всей вероятности, подразумевая под этим дружелюбный стиль отношений с пациентами, который заметно отличался от стандартного беспристрастного применения лечебных протоколов. Однако никто из присутствующих (в том числе и я) не подумал тогда о том, что именно отношения с пациентами, и, в свою очередь, их отношения между собой, и являются тем фактором, который обеспечил успех исследований и метода лечения Эдны.

Оглядываясь назад, я понимаю, что в программе Эдны отношения с психотерапевтом и между членами группы были непосредственной причиной ее успеха. Химия здоровых отношений повышает способность менять старые модели поведения. Перемены — одна из форм обучения новому, а обучение на микроскопическом уровне — это создание новых нейронов. Мы формируем также новые синаптические связи: когда мы учимся, аксоны и дендриты устанавливают связи с другими нейронами. В итоге структура мозга меняется.

Такие неврологические изменения практически невозможны, когда люди разобщены. Изоляция — это стрессовое состояние для вашего мозга и организма в целом, особенно если вы чувствуете, что вас отвергают или осуждают. Организм истолковывает данное состояние как опасность и готовит вас к поиску ответа на вопрос: «Как мне пережить следующих несколько часов?» Когда ваша симпатическая нервная система переключается на повышенную скорость, происходит выброс адреналина, который направляет энергию на большие мышцы рук и ног и помогает вашему сердцу и легким получать больше кислорода, стимулирующего реакцию «дерись или беги». В подобных случаях ваш организм не проявляет интереса или не имеет энергии для создания новых синаптических связей, обеспечивающих процесс обучения, поскольку просто занят самосохранением.

Когда вы поддерживаете здоровые отношения с окружающими, ваше физиологическое состояние стабильно, а способность к обучению усиливается. Вам все же не помешает немного «хорошего стресса», чтобы активировать нервную систему и вызвать прилив энергии (подумайте об опытном тренере, который оказывает на вас незначительное давление, чтобы вы могли играть с максимальной отдачей). Тем не менее вы не сможете эффективно формировать новые синаптические связи, если не будете чувствовать себя в безопасности. Здоровые отношения способствуют выработке целого ряда химических веществ, облегчающих процесс обучения. К их числу относятся серотонин, оказывающий успокаивающее воздействие на некоторые области мозга, а также норадреналин, в малых количествах создающий фокусирующий эффект. Окситоцин особенно полезен для формирования отношений и обучения. Когда вы влюблены или становитесь родителями, окситоцин наполняет ваш организм, из-за чего вас буквально распирает от счастья и хочется протянуть руку к другому человеку, чтобы прикоснуться и обнять его. В книге *The Brain That Changes Itself* («Пластичность мозга: потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга») Норман Дойдж рассказывает о теории, согласно которой окситоцин способствует изменению мозга, устраняя ряд существующих нейронных путей, чтобы освободить место для новых [\[2\]](#). И это снова возвращает нас к отношениям: данный процесс позволяет изменить старые нейронные пути, для того чтобы подготовиться к другой жизни, в которой у нас будет новый партнер или новорожденный ребенок. Дружеские отношения и прочие теплые связи способствуют выработке окситоцина, хотя и в небольших количествах. Если хотите, чтобы ваш мозг сформировал новый нейронный путь, можете ускорить этот процесс посредством окситоцина.

Нейрохимическое вещество с самой большой способностью стимулировать изменения головного мозга — это, пожалуй, дофамин, также вырабатываемый в результате отношений, помогающих развитию. Я уже рассказывала о дофаминовой

системе вознаграждения, которая настолько действенна, что создает зависимость, если дофаминовые пути привязаны к пагубным привычкам. Обеспечивая выработку дофамина в мозге под воздействием здоровых отношений, вы формируете сильную связь между тем видом деятельности, который хотите стимулировать, и естественными желаниями организма. Вы предлагаете мозгу вознаграждение за то, что он изменит себя. Нейробиолог Марта Бернс рекомендует учителям рассматривать вырабатываемый мозгом дофамин как кнопку «сохранить», поскольку когда дофамин связан с процессом обучения, нейронные пути, отвечающие за усвоение информации, становятся гораздо прочнее и устойчивее [3].

По всем этим причинам здоровые отношения с окружающими могут стать для вас самым ценным активом при попытке измениться. Однако без многократной стимуляции нового нейронного пути они не всегда способны эффективно конкурировать с существующими нежелательными путями и проблемным поведением. Именно поэтому необходимо придерживаться третьего правила изменения мозга как в процессе терапии, так и в ходе изменений без профессиональной поддержки: повторение, повторение, дофамин.

Применение трех правил изменения мозга на практике

Следующий наглядный пример иллюстрирует, как применять три правила изменения структуры мозга на практике. Одна из прошлых зим в Новой Англии выдалась на редкость суровой: было больше снегопадов, чем я могу припомнить с детства в штате Мэн. Во время уже третьей сильной снежной бури за неделю автомобиль моей подруги застрял в конце нашей подъездной дорожки: два задних колеса беспомощно проворачивались на пятачке льда. Каждый раз, когда моя подруга нажимала педаль газа, колеса машины вращались все

быстрее и быстрее. В результате полоса льда на поверхности снега превратилась в глубокую ледяную колею. Чем больше подруга нажимала на газ, тем глубже автомобиль погружался в колею и застревал. Именно это происходит с привычками при формировании отношений. Все может начаться с какой-то мелочи, но если неоднократно повторять одно и то же действие, нейронный путь увеличивается в объеме, и привычка укореняется.

Когда автомобиль моей подруги застрял, ей требовался новый путь. Колесам необходимо было выбраться на другой участок подъездной дорожки, не покрытый льдом. Для того чтобы высвободить автомобиль, я создала для него новый путь, засыпав глубокую колею солью и песком. У колес появилось сцепление с поверхностью, и машина выехала на чистую сторону подъездной дорожки.

Изменение мозга и старых привычек требует аналогичного перехода от нейронного пути, разрушающего ваше здоровье, к более подходящему пути, стимулирующему как выработку дофамина (для укрепления новых привычек), так и формирование здоровых межличностных отношений (для стимуляции мозга, настроенного на поддержание отношений, уменьшение стресса и изоляции, а также повышение эффективности обучения). Некоторые люди представляют, что устанавливают физические барьеры на ненужном нейронном пути, чтобы заблокировать прохождение по нему импульса. Другие думают, будто подхватывают импульс, берущий начало в их мозге, и направляют его по более приемлемому пути. Эти примеры являются упрощенной версией происходящего в нашем мозге, но это именно тот случай, когда простота имеет свои преимущества. Когда вы чувствуете, что склоняетесь в сторону плохой привычки, ее притяжение может оказаться настолько сильным, что вам будет трудно сориентироваться, как ему противостоять. Но при наличии в вашем воображении сильного, четкого образа вы сможете уговорить свой разум вести себя иначе.

Теперь вернемся к Салли, которой предстояло решить, какие барьеры способны помочь ей избавиться от привычки лгать своему партнеру. Я объяснила ей, что правильного или неправильного ответа не существует. Первым барьером могло бы стать то, что позволило бы Салли остановиться хотя бы на секунду, когда у нее в очередной раз возникнет желание солгать. Я порекомендовала ей начать с очень маленьких, но действительно осуществимых шагов, а не с коренных изменений.

У меня был еще один совет. Многие люди оценивают себя по плохим привычкам или неудачам, поэтому способность воспринимать вредную привычку как нечто отдельное от себя самого — важный первый шаг, который может выступить в качестве барьера. Салли удалось установить небольшой барьер, просто признав тот факт, что для нее желание солгать — это способ обмануть свою физиологию и почувствовать уверенность в отношениях с мужчинами. Ложь Салли и возникающие в связи с этим трудности в общении не должны были определять ее сущность. Другие люди устанавливали аналогичные барьеры, говоря себе: «Это всего лишь мои бредовые мысли» или «Мой организм просто сообщает мне, что жаждет дофамина».

Когда Салли задумалась обо всем этом и обозначила свое стремление лгать как плохую привычку и неэффективный способ сохранения отношений с возлюбленным, ей удалось взглянуть на себя по-другому. Психическая гибкость позволила ей вспомнить о себе как об успешном профессионале, культурно развитой личности и отзывчивом человеке. Салли сумела нарисовать в своем воображении положительные, яркие картины формирования здоровых отношений. Благодаря такому смещению фокуса она в буквальном смысле слова смогла изменить стимуляцию своего мозга. Подобные размышления помогли Салли осознать, что ее стремление лгать на самом деле не было импульсивным. В действительности все начиналось постепенно, с чувства одиночества и ожидания встречи с возлюбленным, желания ощутить себя особенной,

заслуживающей любви и заботы с его стороны. Однако практически сразу же после знакомства Салли охватывал сильный страх оказаться брошенной, мысль, что партнер разочаруется в ней, если узнает о ее истинных чувствах. Этот страх неизбежно приводил ко лжи, рассчитанной на то, чтобы сохранить благосклонность и заинтересованность партнера. Салли начала рассматривать эти мысли как часть своей привычки и смогла увидеть, как они захватывают нейронный путь лжи, от которого она хотела избавиться.

По мере того как Салли стала лучше распознавать мысли, предшествующие лжи, она училась переводить свой разум на более позитивный нейронный путь. Когда Салли была одна и стремилась к общению, она пыталась представить себе времена, когда ей удавалось испытать настоящее единение с возлюбленным. Если это не помогало, она звонила ему и честно признавалась, что скучает или чувствует себя подавленной. Со временем Салли даже решилась рассказать о своей дурной привычке подруге, и они договорились, что, если у Салли снова появится желание соврать, она сообщит подруге об этом. Однажды Салли вспомнила о парне из средней школы, который обожал ее и с которым не нужно было притворяться. Все эти действия служили в качестве барьеров на старом нейронном пути и помогали укрепить более здоровые пути для построения отношений. Эти пути несколько ослабли, поскольку Салли редко ими пользовалась, и напоминали пустынные растения, которые находятся в состоянии покоя, но оживают, стоит их немного полить. Начав выполнять все вышеперечисленное, Салли ощутила выброс дофамина.

Конечно, Салли не всегда удавалось сдерживаться, когда у нее появлялось сильное желание солгать, особенно в самом начале наших сеансов. Порой она все же врала своему парню, что у нее умерла бабушка или что ее ограбили во время путешествия. Однако Салли настойчиво осваивала навыки поддержания более честных отношений, благодаря чему этот нейронный путь усиливался и ей стало легче контролировать свои мысли.

Следует заметить, что Салли предстояло пройти долгий путь. Не так легко избавиться от прочно укоренившейся привычки, особенно имея ограниченный опыт здоровых отношений. Однако это действительно возможно, если у вас сложились такие отношения хотя бы с одним человеком, который может поддержать вас и ваши усилия. Неудивительно, что Салли в конце концов рассталась с прежним возлюбленным. Я была обеспокоена, когда всего через несколько недель она нашла нового партнера. В самом начале их отношений произошло одно настораживающее событие. Когда Салли переехала в новую квартиру, ее новый друг сделал ей подарок на новоселье: бутылку *своего* любимого соуса для барбекю, который она должна была хранить в холодильнике. Мы с Салли поговорили об этом «подарке», отражавшем его, а не *ее* вкусы. На следующей неделе она поблагодарила нового друга за подарок, но при этом заметила, что ей не нравится соус для барбекю. Мы радовались этому маленькому успеху, потому что в действительности это был прорыв. Едва ли не впервые Салли рискнула быть честной в самом начале развития отношений. К ее большому удивлению, новый парень не возражал против того, что у его подруги другие вкусы в плане приправ. Салли рассказала обо всем подруге, с которой они очень сблизились, и та подтвердила мысль о том, что здоровые отношения подразумевают терпимость к различиям во вкусах и мнениях. Надежная дружба в сочетании с регулярным *отказом* от лжи в буквальном смысле слова перенастраивали мозг Салли на честные отношения.

Какова основная мысль этой главы? Ваш мозг может измениться, и главное, он может изменить модель отношений с другими людьми. Вы в состоянии научить свой новый мозг, как обрести спокойствие, принятие, резонанс и энергию, другими словами — усилить все четыре нейронных пути, связанных с построением отношений, стимулирующих развитие. Об этом пойдет речь в следующей части книги, посвященной программе С.А.Р.Е.

Глава 4

Оценка отношений по системе С.А.Р.Е.

До сих пор мы говорили об основах нейробиологии отношений. Теперь же настало время применить полученные знания на практике. В этой части книги речь пойдет о том, как использовать программу С.А.Р.Е., чтобы оздоровить ваш мозг и отношения.

Помните: программа С.А.Р.Е. состоит из четырех частей, каждая из которых соответствует одному из нейронных путей для установления связей с другими людьми, а каждый из нейронных путей соответствует одному из аспектов отношений. Когда эти пути функционируют должным образом, вы находитесь в состоянии:

- спокойствия (разумный блуждающий нерв);
- принятия (дорсальная зона передней поясной коры);
- резонанса (зеркальная система);
- энергии (дофаминовая система вознаграждения).

В следующих четырех главах содержится множество рекомендаций и упражнений для укрепления каждого из нейронных путей. Вы извлечете максимальную пользу из программы С.А.Р.Е., если пройдете все ее этапы, однако я часто меняю их последовательность с учетом потребностей клиентов. Вы может сделать то же самое. Некоторые люди приходят к выводу, что им достаточно сфокусироваться на одном или двух нейронных путях вместо четырех, и это вполне допустимо.

Тем не менее *всем без исключения* необходимо начинать с оценки отношений по системе С.А.Р.Е. — описание данного инструмента вы найдете в этой главе. Выполнить такую оценку — все равно что надеть 3D-очки в кинотеатре: это

поможет вам увидеть более полную картину своих отношений. Уверяю вас, в этой главе вас ждет как минимум один момент озарения. Хотя обычно их бывает больше.

Оценка отношений по системе С.А.Р.Е. поможет вам понять:

- какие отношения оказывают самое существенное влияние на формирование вашего мозга;
- какие неврологические структуры формируются в вашем мозге;
- какие модели построения отношений оставались скрытыми для вас до настоящего момента;
- как задействовать план С.А.Р.Е. в работе над нейронными путями, больше всего нуждающимися в исцелении.

При проведении оценки отношений будьте готовы к озарению и тому, что испытаете незначительный дискомфорт, это нормально, когда вы выделяете время для честных размышлений. И самое главное — будьте готовы к тому, что к концу главы у вас созреет план для формирования отношений, приносящих истинное удовлетворение. Итак, работа начинается прямо сейчас.

Если вы пропустили главы о науке...

...Все в порядке. Сложилось так, что мне нравится научная основа отношений, но если вам это не интересно, можете начать отсюда. В данной главе вы найдете все, что нужно знать, чтобы приступить к делу, в том числе краткое описание четырех нейронных путей, образующих основу плана С.А.Р.Е.

Как выполнить оценку отношений

Выполните это упражнение, когда у вас появится пятнадцать-двадцать спокойных минут, на протяжении которых вас никто не будет прерывать. Оценка отношений состоит из пяти этапов, которые я опишу более подробно чуть ниже.

Этап 1: определите отношения, оказывающие наибольшее влияние на формирование вашего мозга.

Этап 2: заполните таблицу оценки отношений по системе С.А.Р.Е.

Этап 3: разделите все свои отношения по группам безопасности.

Этап 4: оцените свои пути С.А.Р.Е.

Этап 5: составьте оптимальную программу С.А.Р.Е.

Этап 1: определите отношения, оказывающие наибольшее влияние на формирование вашего мозга

От отношений с другими людьми существенно зависит развитие нейронных путей, поэтому давайте разберемся, какие из них оказывают наибольшее влияние на формирование структур мозга. Позже мы увидим, *как* происходит процесс создания этих структур.

Начав использовать инструмент оценки отношений, я полагала, что выполнять оценку следует на основании самых важных отношений в жизни. Но затем поняла, что ошиблась, поскольку, когда мы думаем о самых важных для нас людях, мы инстинктивно выбираем один-два примера наиболее качественных отношений, причем они не всегда относятся к числу тех, которые оказывают на нас самое существенное влияние. В действительности у большинства людей гораздо шире сеть знакомых, накладывающих свой отпечаток на их модели отношений. Кроме того, чем больше времени вы проводите с тем или иным человеком (какими бы ни были ваши отношения с ним — хорошими, плохими, натянутыми или обычными), тем сильнее это сказывается на формировании вашего мозга.

Для того чтобы получить более полное представление о том, какие отношения оказывают на вас самое существенное воздействие, составьте список взрослых людей, с которыми проводите больше всего времени. Под «временем» я подразумеваю две его категории. Первая — *время личного*

контакта с людьми, с которыми вы видите на протяжении недели чаще всего. К их числу могут относиться друзья и члены семьи, но не удивляйтесь, если в перечень также войдут не такие уж, по вашему мнению, близкие люди: коллеги по работе, соседи, партнеры по совместным поездкам на автомобиле, родители друзей ваших детей, а также случайные знакомые, с которыми вы постоянно сталкиваетесь в хозяйственном магазине. Вторая — *время мысленного общения* с людьми, которые, хорошо это или плохо, овладевают вашими мыслями. Вы часто думаете, беспокоитесь о них, пишете им нежные письма или испытываете по отношению к ним раздражение. Не совершайте ошибку, включая в этот список только тех, кто вам нравится больше всего!

У каждого человека складывается своя ситуация в плане отношений с окружающими, поэтому не придавайте особого значения тому, сколько человек окажется в вашем списке. Например, у меня много знакомых, но всего несколько очень близких друзей. Меня можно назвать интровертом. Когда я выполняла это упражнение, мой перечень состоял из семи человек. Напротив, мой лучший друг смог без труда записать больше имен, чем у меня бывает пунктов в списке покупок на неделю. В его мире столько людей, что их полный перечень занял бы несколько страниц. Очевидно, что он экстраверт.

Теперь упорядочьте имена этих людей по общему количеству времени (как времени личного контакта, так и времени мысленного общения), которое проводите с каждым из них. Имя человека, с которым общаетесь особенно активно, должно быть в самом начале списка, а с которым реже всего — в конце. Обозначьте звездочками первые пять имен. Это и есть люди, отношения с которыми оказывают наибольшее влияние на ваш мозг.

Это упражнение уже кажется вам довольно интересным, не так ли?

Перейдите к представленной ниже таблице оценки отношений. Запишите пять имен, обозначенных звездочками

(начиная с первого и заканчивая пятым), в специальных ячейках в ее верхней части.

Примечание. Люди, пережившие травмирующие отношения, часто ставят знак равенства между взаимодействием с окружающими и болью. Они так боятся людей или настолько безразличны к ним, что не видят никакой альтернативы своей изоляции. Если подобная ситуация сложилась в вашей жизни и вы не можете перечислить имена людей, с которыми общаетесь в настоящее время, вспомните о тех, контакты с кем были важны для вас в прошлом, или о домашнем животном, которого любили и которому доверяли. Не забывайте: цель этой программы — овладеть навыками, которые мягко и безопасно расширят ваш круг общения. У вас есть мозг, а значит, вы можете измениться и наладить отношения с другими людьми.

Почему в таблицу оценки отношений не включены дети?

Отношения с детьми очень важны. Однако здоровые взрослые не зависят от детей в плане удовлетворения эмоциональных потребностей, поэтому дети не включены в таблицу оценки отношений. Если вы постоянно находитесь с детьми, вам обязательно следует выделить время для общения со взрослыми, которые могут оказать вам поддержку. Это вдвойне актуально для родителей, у которых складываются непростые отношения с ребенком (например, когда у него наступает бурный подростковый период), поскольку такой стресс не может не оказать влияния на ваш мозг.

Этап 2: заполните таблицу оценки отношений по системе С.А.Р.Е.

Таблица оценки отношений по системе С.А.Р.Е. содержит двадцать утверждений о взаимосвязях. Оцените, как часто эти утверждения соответствуют истине в отношении людей, имена которых вы записали в верхней строке таблицы, по следующей шкале от 1 до 5 баллов:

| | № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | Общее количество баллов по утверждению | Код С.А.Р.Е. |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|--|--------------|
| 18. Мне нравится проводить время с этим человеком | | | | | | | Энергия |
| 19. Смех — это один из аспектов отношений с этим человеком | | | | | | | Энергия |
| 20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией | | | | | | | Энергия |
| Общая оценка безопасности отношений | | | | | | | |

Ниже я расскажу о некоторых инструментах анализа этой таблицы. Однако большинство людей утверждают, что у них возникает немедленная ответная реакция еще до выполнения какого бы то ни было анализа. Поразмышляйте немного о ней прямо сейчас. Прослеживаются какие-либо закономерности? Есть ли какие-то неожиданности?

В этой таблице представлены отношения, которые в буквальном смысле слова формируют ваш мозг. Вспомните о втором правиле изменения мозга: **одновременно возбуждающиеся нейроны создают устойчивые связи**. Это означает, что чем дольше вы поддерживаете такие отношения (какими бы они ни были, хорошими или плохими), тем сильнее они воздействуют на формирование вашей центральной нервной системы. Вы тратите много времени на поддержание контактов, по которым выставили оценку один и два балла? Возможно, ваш мозг переходит в состояние хронической отчужденности, чтобы защитить вас от боли. Однако если вы активно общаетесь с людьми, которых оценили в четыре и пять баллов, то ваш мозг, настроенный на установление связей с окружающими (разумный блуждающий нерв, дорсальная зона передней поясной коры, зеркальная система и дофаминовая система вознаграждения), запрограммирован на ожидание здоровых отношений и благополучное развитие в их среде. Вы

укрепляете свою способность находить радость и утешение в сообществе людей.

Если вы выставили в основном низкие оценки, значит ли это, что вы не умеете поддерживать отношения с людьми? Ни в коем случае. У каждого человека время от времени бывают трудности в общении, причем часто не по его вине. Ваша задача — выяснить, какие отношения можно развить, сделав их более прочными и комфортными, а какие в конце концов придется разорвать. Кроме того, вы сможете налаживать новые связи, приносящие внутреннее удовлетворение. Помимо всего прочего, вы узнаете, как правильно реагировать на крайне напряженные отношения (например, на работе), которых невозможно избежать и которые вы не в силах изменить.

На данном этапе не отказывайтесь ни от каких контактов, если не подвергаетесь насилию. Вместо этого продолжайте читать книгу. На основании оценки отношений вы сможете определить, какие этапы программы С.А.Р.Е. следует использовать в первую очередь. Она поможет вам создать нейронную сеть, которая облегчит задачу формирования отношений, способствующих развитию. Это касается связей, по которым вы выставили оценку не менее четырех баллов.

Этап 3: распределите все отношения по группам безопасности

По мере изучения программы С.А.Р.Е. вы будете выполнять упражнения, направленные на улучшение нейронных путей для построения отношений. Многие из этих упражнений вы сможете выполнять самостоятельно, но некоторые сводятся к отработке методов взаимодействия с другим человеком. Обещаю, я не стану предлагать вам делать то, что покажется вам чересчур странным или пугающим; я твердо убеждена, что крошечные шаги — лучший способ добиться поставленной цели. Но даже в случае маленьких шагов изменение отношений вызывает у большинства из нас неприятное ощущение уязвимости. Почему? Из-за заложенной в нас боязни различий и

перемен. Еще одна причина — наша культура не приветствует слабость и не прививает человеку навыки, облегчающие процесс изменения отношений с окружающими.

Вы можете повысить вероятность получения положительного опыта перемен, предприняв небольшие рискованные шаги в рамках достаточно прочных и гибких отношений. В данном разделе вы узнаете, как разделить отношения по группам безопасности, для того чтобы понять, какие из них дают возможность испытать новые способы взаимодействия с людьми.

Вернитесь к таблице оценки отношений и подсчитайте общее количество баллов в колонке из двадцати цифр по каждому из представленных отношений. Максимальный суммарный показатель по контакту с одним человеком составляет 100 баллов (20 утверждений умножить на самый высокий балл, равный 5).

Воспользовавшись следующей шкалой, разделите свои отношения на три группы безопасности.

Высокий уровень безопасности отношений: 75 баллов и выше

Связи в этой категории достаточно прочные, получившие оценку 4–5 баллов, и вполне безопасны для того, чтобы опробовать новые навыки взаимодействия с окружающими или обсудить конкретные способы взаимной поддержки.

Средний уровень безопасности отношений: 60–74 балла

В большинстве случаев эти контакты не подходят для выражения сложных эмоций или освоения новых навыков. Сперва хорошенько отработайте эти навыки и лишь затем попытайтесь применить их для улучшения отношений этой категории. В некоторых случаях вы захотите рискнуть и дадите человеку понять, что готовы наладить с ним контакт. И может оказаться, что этот человек больше знает о том, как поддерживать с вами хорошие отношения, и пойдет вам навстречу.

Низкий уровень безопасности отношений: 0–59 баллов

Учитывая тот факт, что по этим отношениям выставлено много оценок 1–2 балла, очевидно, что они не допускают уязвимости или конфликтов. Нецелесообразно испытывать новые навыки взаимодействия с другими людьми в рамках этой группы, во всяком случае на данном этапе, даже если люди, входящие в нее, — члены семьи или давние друзья, которым, как вам кажется, вы можете доверять.

Если отношения носят откровенно насильственный характер (в эмоциональном, физическом или сексуальном плане), очень важно получить помощь из внешнего источника (от врача, психотерапевта или консультанта, духовного наставника или специалиста по преодолению последствий бытового насилия), для того чтобы найти способ разорвать их.

Однако некоторые связи, входящие в категорию с низким уровнем безопасности, носят не насильственный, а просто проблемный характер. Во многих случаях они становятся такими потому, что формируются под влиянием динамики доминирования-подчинения, когда один человек занимает в отношениях главенствующее, а другой подчиненное положение. Это динамику можно изменить, но вам будет сделать это гораздо легче, если сначала вы поработаете над другими, менее рискованными отношениями.

Теперь, распределив отношения по группам безопасности, взглянули ли вы на некоторые из них иначе? Если вам нужно время, чтобы это осознать, не спешите двигаться дальше. Просто помните о том, что цель этого упражнения — не искать людей, которые поступили с вами плохо, и не обвинять родителей, что они вас не так воспитывали. Так что двигайтесь дальше, преодолевайте трудности, но не закливайтесь на них. Даже если все ваши контакты попадают в группу с низким уровнем безопасности, не расстраивайтесь, это поможет вам больше узнать о том, как улучшить свою систему поддержки.

Если оказалось, что все ваши пять отношений относятся к категории с высоким уровнем безопасности, прошу вас, сделайте следующее: отложите эту книгу, живите своей жизнью и позвоните мне. Я бы не отказалась от нескольких друзей, жизнь которых действительно удалась!

Этап 4: оцените свои пути С.А.Р.Е.

На этом этапе вы будете использовать полученную выше оценку отношений для сбора информации о нейронных путях С.А.Р.Е. Когда вы больше узнаете о них, у вас сложится абсолютно иной взгляд на отношения. Вы поймете, почему одни связи приносят вам внутреннее удовлетворение, а другие, наоборот, создают трудности. К тому же вы сможете использовать эту информацию, чтобы адаптировать программу С.А.Р.Е. к своим потребностям. Большинство людей, пройдя этот этап, намного позитивнее оценивают свою врожденную способность устанавливать контакты с людьми, а также возможность усилить свою сеть отношений.

Помните о четырех нейронных путях С.А.Р.Е.:

«С» — «спокойствие»: разумный блуждающий нерв.

«А» — «принятие»: дорсальная зона передней поясной коры.

«R» — «резонанс»: зеркальная система.

«Е» — «энергия»: дофаминовая система вознаграждения.

Вернитесь к таблице оценки отношений и по каждому из 20 утверждений вычислите сумму пяти чисел, указанных в соответствующей строке. Запишите полученный результат в ячейке столбца с названием «Общее количество баллов по утверждению». Максимальное значение по каждому утверждению составляет 25 (5 максимальных баллов × 5 отношений.) Эти итоговые показатели помогут вам определить силу четырех основных нейронных путей для поддержания отношений.

«С» – «спокойствие»: разумный блуждающий нерв

Разумный вагус — это нерв, который передает сигналы, способствующие снятию стресса. Кроме того, он связан с восприятием отношений. Каждый раз, когда вы видите с хорошим другом, разумный блуждающий нерв посылает в вегетативную нервную систему успокаивающие сигналы, позволяющие вам расслабиться. Однако разумный вагус может запутаться. У вас может быть генетическая предрасположенность к низкому вагальному тону, из-за чего этот нерв не будет передавать надлежащие сигналы. Стрессогенная обстановка в детстве или более зрелом возрасте также способна повлечь за собой низкий вагальный тонус. В итоге вы можете чувствовать повышенную угрозу или тревогу в социальной среде и не доверять людям.

Для того чтобы оценить работу своего разумного блуждающего нерва, определите сумму общих оценок по всем утверждениям, код С.А.Р.Е. которых содержит слово «Спокойствие» (строки 1–7). Максимальная оценка составляет 175 баллов (семь утверждений с максимальным количеством баллов 25 по каждому).

Если оценка нейронного пути спокойствия составляет от 135 до 175 баллов, это говорит о том, что у вас высокий вагальный тонус. Ваш разумный блуждающий нерв способен воспринимать импульсы от основных отношений и превращать их в успокаивающие, расслабляющие сигналы. Это означает, что контакты с другими людьми помогают вам справляться со стрессом в повседневной жизни.

Если оценка нейронного пути спокойствия от 100 до 134 баллов, вы находитесь в состоянии стресса и тревоги чаще, чем вам хотелось бы. Это может быть прямым следствием отношений, которые сопряжены с определенным риском, что вызывает соответствующую реакцию симпатической нервной системы. Возможно, у вас низкий вагальный тонус; тогда даже при наличии хороших отношений ваш разумный блуждающий нерв не сможет должным образом передавать сигналы,

снижающие уровень стресса. Безусловно, вам необходимо анализировать ситуацию дальше при помощи той части программы, которая соответствует нейронному пути спокойствия.

Если оценка нейронного пути спокойствия менее 100 баллов, это означает, что ваши отношения представляют для вас опасность и обычно повышают уровень стресса в вашей жизни, вместо того чтобы снижать его. Это может свидетельствовать о существенных проблемах с их качеством. Если отношения сопряжены с опасностью и им не свойственна отзывчивость, вы не сможете воспользоваться преимуществами разумного вагуса, а ваша система реакции на стресс будет постоянно активна. Небольшое количество баллов может быть также признаком генетической предрасположенности к низкому вагальному тону или прошлых насильственных связей, заблокировавших способность блуждающего нерва выполнять свои функции. Какова бы ни была причина, низкий вагальный тонус делает вашу нервную систему реактивной, всегда готовой к следующей атаке. Если отношения хронически опасны, это говорит о том, что ни они, ни ваш вагальный тонус не работают должным образом.

«А» – «принятие»: дорсальная зона передней поясной коры

Дорсальная зона передней поясной коры головного мозга регистрирует как физическую, так и эмоциональную боль. Когда вы чувствуете себя отвергнутым, dACC посылает сигнал бедствия. Многократное возникновение чувства социальной изоляции создает напряженность в dACC и приводит ее в состояние боевой готовности. Когда это происходит, вы в полной мере испытываете боль социальной изоляции — даже тогда, когда люди пытаются принять вас в свою жизнь. Для того чтобы оценить работу дорсальной зоны передней поясной коры, определите сумму общих оценок по всем утверждениям, код С.А.Р.Е. которых содержит слово «Принятие» (строки 5–11).

Максимальная оценка составляет 175 баллов (семь утверждений с максимальным количеством баллов 25 по каждому).

Если оценка нейронного пути принятия составляет от 135 до 175 баллов, это означает, что dACC функционирует должным образом и отношения вызывают у вас чувство безопасности и отсутствия угрозы. Но когда вас исключают из социального круга, dACC подает сигнал боли и страданий. Он весьма полезен, поскольку сообщает вам о том, когда можно доверять людям, а когда что-то идет не так.

Если оценка нейронного пути принятия от 100 до 134 баллов, это говорит о некоторой реактивности вашей эмоциональной сигнальной системы. Возможно, вы часто чувствуете себя отвергнутым или не ощущаете своей принадлежности к социальному кругу. Даже находясь среди людей, в глубине души вы можете испытывать чувство одиночества. Этап программы С.А.Р.Е., соответствующий принятию, поможет вам определить, действительно ли вас отвергают, и если это так, позволит предпринять шаги, направленные на формирование более позитивных отношений. Кроме того, на этом этапе вы узнаете, отправляет ли реактивная dACC ложные сигналы, из-за которых вы не чувствуете себя в безопасности даже тогда, когда люди проявляют к вам дружелюбие. Данный этап поможет вам привести дорсальную зону передней поясной коры в спокойное состояние, с тем чтобы она предоставляла вам более точную обратную связь.

Если оценка нейронного пути принятия менее 100 баллов, это признак того, что ваша сигнальная система отношений находится в состоянии хронической стимуляции. По всей вероятности, такая гиперактивность обусловлена прошлыми или настоящими деструктивными отношениями, но это также искажает ваше восприятие *всех* связей, включая те, которые могут принести вам душевное тепло и взаимную поддержку.

«R» – «резонанс»: зеркальная система

Зеркальная система позволяет вам точно интерпретировать действия, намерения и чувства окружающих. Когда она функционирует должным образом, вы испытываете ощущение резонанса с другими людьми, если выходит из строя, у вас может появиться чувство, будто между вами и ними выросла стена.

Для того чтобы оценить работу зеркальной системы, определите сумму общих оценок по всем утверждениям, код С.А.Р.Е. которых содержит слово «Резонанс» (строки 12–16). Максимальная оценка составляет 125 баллов (пять утверждений с максимальным количеством баллов 25 по каждому).

Если оценка нейронного пути резонанса составляет от 95 до 125 баллов, значит, ваша зеркальная система работает правильно. Ваши отношения не требуют больших эмоциональных затрат, и вам с друзьями не приходится тратить много времени на самопрезентацию. В большинстве случаев вы понимаете окружающих и чувствуете, что близкие люди видят вашу истинную сущность.

Если оценка нейронного пути резонанса от 70 до 94 баллов, это говорит о том, что иногда вы приводите людей в замешательство. Время от времени у вас создается впечатление, что важные для вас люди не понимают вас, а вы, в свою очередь, неверно истолковываете намерения или реакцию окружающих, причем это происходит чаще, чем вам хотелось бы. Упражнения, представленные в разделе программы С.А.Р.Е., посвященном резонансу, помогут вам активировать зеркальную систему и внести ясность в некоторые ее аспекты.

Если оценка нейронного пути резонанса менее 70 баллов, по всей вероятности, люди для вас — загадка. Возможно, вы часто ловите себя на том, что, в недоумении качая головой, говорите друзьям и коллегам: «Я просто тебя не понимаю!» Некоторые люди с низкой оценкой нейронного пути резонанса сталкиваются с серьезными трудностями из-за чрезмерной подозрительности; другие ведут себя слишком простодушно, наивно полагая, что у окружающих всегда самые чистые помыслы. Ваши намерения тоже интерпретируют

неправильно: когда вы проявляете доброжелательность, вас обвиняют в том, что вы ведете себя слишком заискивающе или навязчиво, или что вы посылаете сигналы, свидетельствующие о вашем романтическом интересе, хотя на самом деле вы не планировали этого делать. Все эти чувства вызывают у вас ощущение дискомфорта и подавленности. Если это действительно ваш случай, переходите непосредственно к тому этапу программы С.А.Р.Е., который посвящен резонансу, — так вы сможете провести более полный анализ работы своей зеркальной системы. Кроме того, узнаете о способах проводить тонкие различия между отдельными категориями чувств — как ваших собственных, так и чувств других людей.

«Е» — «энергия»: дофаминовая система вознаграждения

Дофамин — это нейромедиатор удовольствия. В идеале нейронные пути дофаминовой системы вознаграждения должны быть связаны со здоровыми отношениями; в таком случае контакты с окружающими вызывают ощущение энергии и мотивации. Но если отношения вас опустошают, парализуют и делают несчастными, вы можете обратиться к другим источникам получения дофамина, таким как пища, алкоголь, наркотики, бессмысленный секс и другие формы аддиктивного поведения. Один из способов избавиться от вредных привычек и пагубных пристрастий — перенастроить свои дофаминовые пути на получение удовольствия от самых лучших отношений, а не от худших пороков.

Для того чтобы оценить работу нейронного пути энергии, определите сумму общих оценок по всем утверждениям, код С.А.Р.Е. которых содержит слово «Энергия» (строки 17–20). Максимальная оценка составляет 100 баллов (четыре утверждения с максимальным количеством баллов 25 по каждому).

Если оценка нейронного пути энергии составляет от 75 до 100 баллов, это означает, что ваши дофаминовые пути подключены непосредственно к отношениям. Ваше

взаимодействие с людьми обеспечивает вам естественный приток энергии, усиление мотивации и повышение способности действовать в собственных интересах и интересах своих друзей.

Если оценка нейронного пути энергии от 55 до 74 баллов, это свидетельствует о том, что порой ваши отношения не приносят вам внутреннего удовлетворения. Возможно, в вашей жизни есть один-два контакта, вызывающие у вас истинный энтузиазм, но все остальные оставляют вас безучастным и не вдохновляют. Скорее всего, вы часто используете пищу, алкоголь или другие источники дофамина в качестве утешительного приза. Выполнение упражнений, представленных в разделе программы С.А.Р.Е., посвященном энергии, поможет вам перенаправить стимуляцию выработки дофамина с пагубных привычек (в том числе умеренных, таких как переедание или шопинг) на здоровые отношения, существенно улучшающие вашу жизнь.

Если оценка нейронного пути энергии менее 54 баллов, это говорит о том, что существующие в вашей жизни связи носят опустошающий характер. Возможно, вы истосковались по близким отношениям хотя бы с одним человеком, но предпочитаете одиночество контактам, которые не приносят внутреннего удовлетворения. Для того чтобы поднять себе настроение, вы можете прибегнуть к пагубным привычкам, таким как употребление наркотиков или шопинг.

Этап 5: составьте оптимальную программу С.А.Р.Е.

Итак, у вас есть таблица, оценки и результаты. Что теперь? Честно сформулируйте свои слабые и сильные стороны. Затем примите решение, как именно вы будете прорабатывать этапы программы С.А.Р.Е. Станете выполнять их по порядку или измените последовательность? Пройдете все этапы или выберете только некоторые из них?

Я хочу показать вам, как трое моих клиентов использовали полученные результаты, чтобы лучше разобраться в своих

отношениях и адаптировать программу С.А.Р.Е. к своим потребностям.

Дженнифер: от отчаяния к пониманию

Одно из самых сильных преимуществ оценки отношений состоит в том, что она позволяет выявить то, что вас беспокоит, после чего можно предпринять конкретные шаги по решению проблемы.

Именно это произошло с Дженнифер, которая записалась ко мне на прием после изматывающей недели. У нее разгорелся бурный скандал со своим парнем по имени Джейкоб после того, как Дженнифер в шутку раскритиковала костюм, который Джейкоб надел на свадьбу друга. Практически в то же время сестра Дженнифер Клер перестала с ней разговаривать. Дженнифер знала, что это уловка, часто используемая в ее семье с целью наказать за определенное поведение, но не совсем понимала, какой ее поступок вывел сестру из себя. Заподозрив, что она просто не умеет общаться, Дженнифер обратилась за помощью в единственное известное ей место — интернет. Когда она выполнила в Google поиск по слову «отношения», в его результатах появилась ссылка на Учебный институт Джин Бейкер Миллер.

Неделю спустя Дженнифер, явно нервничая, сидела в моем кабинете, была внешне вежливой и дружелюбной, но старалась не встречаться со мной взглядом. Она рассказала о ссоре с Джейкобом, объяснив, что они помирились обычным для них способом: через несколько дней после скандала Джейкоб написал Дженнифер сообщение, в котором назвал ее снобом, склонным к оценочным суждениям. Дженнифер, считая, что заслуживает этого, просто приняла удар. Затем они быстро начали строить планы на вечер пятницы: намечалась вечеринка в кругу друзей. Хотя они снова разговаривали, это не усилило доверия между ними.

Дженнифер предположила, что напряженная ситуация с сестрой тоже решится таким же неудовлетворительным

способом. Прошла уже неделя с тех пор, как начался бойкот со стороны Клер, и Дженнифер сказала, что он продлится еще неделю. В ее семье почти за любой проступок, от резкого тона до разбитого предмета из фамильного фарфорового сервиза, наказывали двумя неделями молчания потерпевшей стороны. Когда этот двухнедельный период заканчивался, холодность проходила и отношения восстанавливались, как будто ничего не произошло.

Дженнифер решительно и, как мне казалось, честно излагала все детали своих отношений, но ее огорчало то, что она не может собрать их в целостную картину. Не имея в своем распоряжении эффективного способа определить, чем объясняются проблемы со взаимоотношениями, Дженнифер пришла к простой, но удручающей мысли, что она не умеет общаться с людьми.

Я предложила Дженнифер заполнить таблицу оценки отношений, объяснив, что, поставив на себя клеймо плохого человека, она не продвинется к достижению цели — чувствовать себя лучше. Я хотела, чтобы мы обе более четко представляли себе, какие отношения формируют ее мозг и тело в настоящий момент.

Дженнифер заинтересовалась этим упражнением. У нее от рождения был аналитический склад ума (на самом деле близкие часто упрекали ее в том, что она слишком долго над всем размышляет), поэтому ей понравилась идея внести ясность в свои мысли. Дженнифер составила список людей, с которыми встречалась на протяжении недели. В него вошли ее мать и сестра, Джим (сослуживец, занимавший соседнюю офисную кабинку на работе), Фрэнк (босс) и ее друг Джейкоб.

Я попросила Дженнифер расслабиться и мысленно представить себе несколько случаев взаимодействия с каждым из этих людей, обратив особое внимание на то, что она при этом чувствовала. Затем Дженнифер заполнила таблицу оценки отношений.

Группы безопасности отношений Дженнифер

Высокий уровень безопасности: никто.

Средний уровень безопасности: Джейкоб и Клер.

Низкий уровень безопасности: мама, Джим, Фрэнк.

Когда Дженнифер увидела свои группы безопасности отношений, ее первой реакцией были слова: «Это доказывает, что я не умею строить отношения с людьми!»

Я возразила ей, озвучив одну важную истину: никогда один человек не несет всю полноту ответственности за отношения. В их формировании участвуют как минимум двое. Поддерживать плохие отношения в одиночку просто невозможно! Мы договорились, что Дженнифер постарается заменить свои самокритичные высказывания более точной формулировкой: связи, доминирующие в ее жизни, лишены взаимности.

Таблица оценки отношений Дженнифер по системе С.А.Р.Е.

Утверждения. Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:

1 = никогда

2 = редко или крайне редко

3 = время от времени

4 = достаточно часто

5 = в большинстве случаев

№ 1. Джим

№ 2. Фрэнк

№ 3. Клер

№ 4. Джейкоб

№ 5. Мама

Сумма баллов. Общее количество баллов по утверждению

С.А.Р.Е. Код С.А.Р.Е.

| Утверждения | № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | Сумма баллов | С.А.Р.Е. |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|-------------|
| 1. Я доверяю этому человеку свои чувства | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 9 | Спокойствие |
| 2. Этот человек доверяет мне свои чувства | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 13 | Спокойствие |
| 3. Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 9 | Спокойствие |

| Утверждения | № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | Сумма баллов | С.А.Р.Е. |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|-------------------------|
| 4. Этот человек относится ко мне с уважением | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 12 | Спокойствие |
| 5. В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 13 | Спокойствие Принятие |
| 6. Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 12 | Спокойствие Принятие |
| 7. В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 12 | Спокойствие Принятие |
| 8. Когда я с этим человеком, у меня возникает чувство принадлежности | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 12 | Принятие |
| 9. Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 13 | Принятие |
| 10. В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 14 | Принятие |
| 11. В отношениях с этим человеком возможен компромисс | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 10 | Принятие |
| 12. Этот человек способен понять, что я чувствую | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 11 | Резонанс |
| 13. Я могу понять, что чувствует этот человек | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 14 | Резонанс |
| 14. Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 11 | Резонанс |
| 15. Мне кажется, что мы понимаем друг друга | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 12 | Резонанс |
| 16. Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 11 | Резонанс |
| 17. Отношения с этим человеком помогают мне добиваться в жизни большего | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 11 | Энергия |
| 18. Мне нравится проводить время с этим человеком | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 14 | Энергия |
| 19. Смех – это один из аспектов отношений с этим человеком | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 12 | Энергия |
| 20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 12 | Энергия |

| Утверждения | № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | Сумма баллов | С.А.Р.Е. |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|----------|
| Общая оценка безопасности отношений | 40 | 20 | 62 | 67 | 48 | | |

Далее мы внимательно проанализировали группы безопасности отношений Дженнифер. При двух отношениях в категории со средним уровнем безопасности и трех, сопряженных с высоким риском, было очевидно, что у нее нет безопасных взаимосвязей. Но Дженнифер не была шокирована этим. Она и раньше говорила, что действительно никому не доверяет и придерживается точки зрения, что при желании добиться успеха в жизни нужно полагаться только на себя. Однако ее все же ждало несколько сюрпризов. Дженнифер даже не думала, что общение с матерью относится к группе с низким уровнем безопасности. Она любила свою мать. Но немного поразмыслив, Дженнифер составила более сложную картину их отношений и осознала, что это близкая, но в то же время жесткая связь, оставляющая не так уж много места для ошибок с обеих сторон.

Низкие оценки по отношениям с Джимом и Фрэнком стали для Дженнифер почти облегчением и объяснили причину страха, возникающего у нее каждое утро перед выходом на работу в небольшой софтверной компании. Дженнифер приходилось быть более жесткой в рабочей среде с никогда не улыбающимся, придирчивым боссом, который открыто настраивал сотрудников друг против друга в садистской попытке повысить производительность. Когда мы проанализировали оценку отношений с Фрэнком, нам обоим стало очевидно, что они носят характер эмоционального насилия. Общение Дженнифер с Джимом было ненамного лучше. Хотя Джим не занимал более высокую ступень иерархической лестницы по сравнению с Дженнифер, смотрел он на нее свысока, с явным презрением.

Уже на раннем этапе нашей совместной работы, еще до анализа результатов оценки отношений, у Дженнифер появился

новый способ описания как минимум одного аспекта своих проблем: ее мир рабочих контактов стимулировал нейронные пути стресса в ее мозге и теле. Это объясняло, почему на протяжении недели Дженнифер испытывала ощущение легкого, но постоянного беспокойства. До настоящего момента Дженнифер считала, что это всего лишь еще один признак того, что она не такая, как все, и не создана для нормальных человеческих отношений.

Я попросила Дженнифер представить, что на пять человек, включенных ею в таблицу, приходится все то время, которое она тратит на коммуникации, а затем определить, какой процент этого времени она проводит с каждым из них. Это полезное упражнение на воображение, которое делает существующие модели и закономерности более очевидными. Распределение времени Дженнифер выглядело следующим образом:

| Человек | Процент времени на отношения |
|---------|------------------------------|
| Джим | 30 |
| Фрэнк | 30 |
| Клер | 15 |
| Джейкоб | 15 |
| Мама | 10 |

Благодаря этой таблице Дженнифер поняла, что 70 процентов времени уходит на отношения (с Джимом, Фрэнком и матерью), которые кажутся ей ненадежными, а в случае с боссом даже носят насильственный характер. Когда вы тратите столько времени на трудные отношения, они могут изменить ваше представление о нормальном общении, что может негативно сказаться на всех остальных контактах. Вы рискуете забыть, что такое тепло и уважение. Вы даже можете забыть о своей потребности в любви и заботе.

С точки зрения отношений переход на другую работу был бы для Дженнифер идеальным вариантом — причем чем быстрее, тем лучше. Однако она считала, что это глупо. Дженнифер явно

потеряла присутствие духа, когда поняла, что не знает ни одной компании, где бы нанимали новых сотрудников.

«Есть ли на работе *кто-то*, с кем вы могли бы поддерживать отношения?» — спросила я и объяснила, что, если Дженнифер не суждено избавиться от Фрэнка и Джима, у нее есть возможность ослабить их влияние, сократив количество проводимого с ними времени.

Дженнифер сразу же покачала головой, но затем задумалась. В компании появилась новая сотрудница, Эмили. На прошлой неделе они мельком встретились, и Дженнифер понравилась ее энергия. У нее даже поднялось настроение, когда ей пришла в голову мысль пригласить Эмили на обед и посмотреть, не могут ли они создать неформальную сеть поддержки. Кроме того, мы с Дженнифер поразмышляли о перспективе улучшить отношения с Джимом. А вдруг его поведение — такая же реакция на грозную обстановку в офисе, как и у Дженнифер? Может, он, так же как и Дженнифер, был бы благодарен за шанс наладить безопасные отношения?

На данном этапе контакт с Джимом пока оставался под вопросом, но Дженнифер решила, что каждый день будет уделять немного времени его установлению (здороваться, спрашивать, как дела), просто чтобы увидеть, смягчится ли поведение коллеги.

Самыми взаимодополняющими оказались для Дженнифер отношения с партнером и сестрой. Когда Дженнифер проанализировала их, то поняла, что именно с Джейкобом ей проще всего оставаться собой. Эта мысль стала для нее настоящим откровением, поскольку у них никогда не было достаточно длинного периода без ссор. Тем не менее Дженнифер чувствовала себя с Джейкобом более комфортно, чем с остальными. Создавалось впечатление, что он ей доверяет, и ей нравилось это чувство. Частые ссоры и разрывы отношений во многих случаях являются признаком того, что в них что-то не так. Однако Дженнифер жила в окружении людей, которые не допускали отношенческих различий: когда возникала проблема, они отстранялись от нее. С Джейкобом все

было проще: они могли разойтись во мнениях, расстаться, а затем снова сойтись. Мы с Дженнифер пришли к выводу, что именно связь с Джейкобом допускает определенное расширение границ и развитие. Выбрав те упражнения программы С.А.Р.Е., которые помогли бы ей овладеть навыками построения отношений, Дженнифер должна была выполнить их вместе с Джейкобом.

Нейронные пути С.А.Р.Е. Дженнифер

«С» — «спокойствие»: 80 баллов (низкая оценка)

«А» — «принятие»: 86 баллов (низкая оценка)

«R» — «резонанс»: 59 баллов (низкая оценка)

«Е» — «энергия»: 49 баллов (низкая оценка)

Когда мы проанализировали оценки Дженнифер по нейронным путям С.А.Р.Е., стало очевидно, что ей необходимо всерьез работать по всем направлениям. Наличие таких непростых отношений, как у Дженнифер с ее боссом Фрэнком, оставляет неизгладимый след на центральной нервной системе. Происходящие при этом изменения мешают вам доверять людям и чувствовать себя с ними в безопасности. Когда мы затронули эту тему, Дженнифер вспомнила о своем дедушке. Когда он умер, ей было пять лет, и она запомнила его как человека с непростым характером, злого и придирчивого. Сказывался ли этот стиль общения на жизни Дженнифер? По всей вероятности, ее нейронные пути с самого начала формировались под влиянием проблемных отношений, хотя нам еще предстояло с этим разобраться.

Все нейронные пути Дженнифер несли на себе это бремя. Оценка пути спокойствия говорила о том, что у нее слабый разумный блуждающий нерв, который легко возбуждается под влиянием стрессовой реакции симпатической нервной системы. Учитывая низкую оценку нейронного пути принятия, сигнальная система dACC Дженнифер была очень чувствительной и усиливала то неприятное ощущение беспокойства, которое пронизывало все ее тело. А оценка пути

резонанса не оставляла сомнений, что зеркальная система Дженнифер получила ряд ударов со стороны близких людей в виде частых периодов молчания, посредством которых они пытались управлять ее поведением. Об этом говорили низкие оценки по нейронным путям Дженнифер и ее нежелание смотреть прямо в глаза, классическая стратегия противодействия установлению контакта с другим человеком.

Из всех четырех нейронных путей Дженнифер наибольшую сложность представляла дофаминовая система. Общая оценка составляла 49 баллов, но крайне низкие оценки по отношениям с двумя мужчинами на работе приуменьшали значимость неплохих оценок по отношениям с сестрой и Джейкобом. Однако, несмотря на это, были наглядные свидетельства того, что некоторые связи могут приносить Дженнифер внутреннее удовлетворение. Кроме того, по всей видимости, она не прибегала к внешним источникам дофамина. У нее не было зависимости, пусть даже умеренной, от алкоголя, наркотиков, еды, покупок и т. п. В целом карта отношений Дженнифер указывала на то, что выполнение всех этапов программы С.А.Р.Е. принесет ей максимальную пользу. Упражнения помогут Дженнифер успокоить и укрепить нейронные пути для поддержания отношений, а также узнать много нового о том, как выглядят и какие ощущения вызывают здоровые взаимосвязи. Кроме того, я хотела, чтобы она подумала над долгосрочным решением проблем на работе. Я надеялась, что когда Дженнифер ощутит значимость и влияние отношений и перестанет считать себя человеком, обреченным на изоляцию, она займется поиском новой работы. По крайней мере, она как минимум сможет защитить себя от самых худших проявлений поведения Фрэнка.

Дотти: простое решение проблемы рабочего стресса

Дотти, преподаватель университета и активистка, не была ни тихоней, ни тираном. Уверенная в себе, не теряющая самообладания и остроумная, она не боялась открыто высказывать свое мнение при самых разных обстоятельствах. Дотти пришла на мой семинар из любопытства, а когда взглянула на таблицу оценки отношений по программе С.А.Р.Е., подумала: *«Это интересно, но зачем напрягаться? Я и так знаю, что у меня есть сильная система поддержки»*.

Как бы то ни было, Дотти начала выполнять оценку отношений, быстро записывая в таблицу имена друзей, членов семьи, своего мужчины и коллег. Но когда я объяснила, что в перечень необходимо включить всех людей, с которыми она проводит достаточно много времени, ее глаза расширились от удивления. Два человека, с которыми она виделась чаще всего, приносили ей самые большие огорчения. Одним из них был Кен, заведующий кафедрой, поэтому ей приходилось встречаться с ним каждый день по работе. За многие годы их отношения накалились до предела. Хотя зачастую они общались вполне цивилизованно, порой возникшая напряженность давала о себе знать во время заседаний кафедры и итоговых совещаний по результатам работы за год. Другим человеком, включенным Дотти в таблицу оценки отношений, стала ее коллега Синтия, которая была старше и обращалась с ней в начальственной, снисходительной манере.

Таблица оценки отношений Дотти по системе С.А.Р.Е.

Утверждения. Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:

1 = никогда

2 = редко или крайне редко

3 = время от времени

4 = достаточно часто

5 = в большинстве случаев

№ 1. Лука

№ 2. Кен

№ 3. Синтия

№ 4. Лиза

№ 5. Ким

Сумма баллов. Общее количество баллов по утверждению

C.A.R.E. Код C.A.R.E.

| Утверждения | № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | Сумма баллов | C.A.R.E. |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|-------------------------|
| 1. Я доверяю этому человеку свои чувства | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 17 | Спокойствие |
| 2. Этот человек доверит мне свои чувства | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 17 | Спокойствие |
| 3. Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 18 | Спокойствие |
| 4. Этот человек относится ко мне с уважением | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 19 | Спокойствие |
| 5. В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 17 | Спокойствие Принятие |
| 6. Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 21 | Спокойствие Принятие |
| 7. В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 20 | Спокойствие Принятие |
| 8. Когда я с этим человеком, у меня возникает чувство принадлежности | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 19 | Принятие |
| 9. Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 19 | Принятие |
| 10. В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 21 | Принятие |
| 11. В отношениях с этим человеком возможен компромисс | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 18 | Принятие |
| 12. Этот человек способен понять, что я чувствую | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 16 | Резонанс |
| 13. Я могу понять, что чувствует этот человек | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 18 | Резонанс |
| 14. Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть | 5 | 3 | 1 | 4 | 5 | 18 | Резонанс |
| 15. Мне кажется, что мы понимаем друг друга | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 18 | Резонанс |
| 16. Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 17 | Резонанс |
| 17. Отношения с этим человеком | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 18 | Энергия |

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|---------|
| помогают мне добиваться в жизни большего | | | | | | | |
| 18. Мне нравится проводить время с этим человеком | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 18 | Энергия |
| 19. Смех – один из аспектов отношений с этим человеком | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 19 | Энергия |
| 20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 19 | Энергия |
| Общая оценка безопасности отношений | 94 | 44 | 46 | 86 | 97 | | |

Группы безопасности отношений Дотти

Высокий уровень безопасности: Лука, Лиза, Ким.

Средний уровень безопасности: никто.

Низкий уровень безопасности: Кен и Синтия.

Нейронные пути С.А.Р.Е. Дотти

«С» — «спокойствие»: 129 баллов (средняя оценка)

«А» — «принятие»: 135 баллов (высокая оценка)

«R» — «резонанс»: 87 баллов (средняя оценка)

«Е» — «энергия»: 74 балла (средняя оценка)

Когда мы проанализировали таблицу оценки отношений Дотти, стало понятно, что ее первоначальный интуитивный вывод был правильным: у нее действительно сильная система поддержки, основанная в большинстве случаев на взаимных отношениях. Хотя оценки нейронных путей С.А.Р.Е. попадали в средний диапазон, было очевидно, что значимость самых высоких оценок по хорошим отношениям в жизни Дотти снижают два ее проблемных коллеги по работе. В такой ситуации возникает соблазн сказать: «На самом деле цифры не отображают реальность. Да, у этой женщины есть пара неприятных коллег, но у кого их нет? В общем у нее все в порядке».

Не совсем так. Вспомните два первых правила изменения мозга:

1. Используй, или потеряешь.
2. Одновременно возбуждаемые нейроны формируют устойчивые связи.

Это говорит о том, что самое большое влияние на формирование мозга оказывает то, воздействию чего он ежедневно больше всего подвержен, а в случае Дотти это были наименее взаимные, наименее безопасные и наиболее стрессогенные отношения. Вместо того чтобы работать *вместе* с Дотти, ее коллеги Кен и Синтия постоянно пытались подчеркнуть свою власть *над ней*. Даже несмотря на то, что в жизни Дотти было много хороших отношений, трудности общения с этими двумя людьми могли серьезно сказаться на ее мыслях и чувствах. Дотти не была обидчивой и не принимала властное поведение коллег близко к сердцу, однако ей приходилось все это терпеть, что отвлекало ее и изматывало. Поэтому Дотти предпочитала идти после работы домой, чтобы немного побыть в одиночестве (и съесть больше мороженого, чем следовало), вместо того чтобы провести время с возлюбленным и друзьями. Когда мы с Дотти проанализировали все это, она поняла, что такая изоляция лишь усугубляет ситуацию: процент времени, которое она тратила на проблемные отношения с коллегами, увеличивался.

В отличие от Дженнифер, Дотти не нужно было кардинально менять свой круг общения, но ей все же следовало что-то сделать с двумя контактами, оказывавшими на нее столь негативное влияние. Дотти составила план из двух этапов. Поскольку изменить отношения с коллегами (она уже пыталась) не представлялось возможным, она решила свести общение с ними к минимуму и увеличить количество времени для взаимодействия с людьми, демонстрирующими в отношениях с ней взаимность и поддержку. По сути, ей предстояло переместить эти отношения в начало списка. Выполнить данную задачу было достаточно трудно. Дотти вспомнила, как часто была слишком занята, чтобы перезвонить друзьям, или не доводила до конца свои планы встретиться с ними. Тем не

менее мысли о том, что негативные отношения формируют ее мозг, оказалось достаточно, чтобы Дотти включила в свой график несколько встреч с друзьями. Кроме того, она поняла, что не использует один из самых очевидных источников поддержки — своего партнера Луку. Раньше после длинных рабочих дней Дотти радовалась вечернему уединению в своем домашнем кабинете, испытывая облегчение от того, что ей не нужно ни с кем общаться. Перед тем как ложиться спать, они с Лукой обменивались разве что несколькими сонными фразами. Дотти рассказала Луке об услышанном на семинаре, и они начали проводить больше времени вместе в конце дня — не просто обсуждая свои проблемы, а и наслаждаясь обществом друг друга. Помимо всего прочего, Дотти пришла к выводу, что может извлечь выгоду из стратегий этапа программы С.А.Р.Е., посвященного спокойствию, и научиться достойно общаться с проблемными коллегами. Кроме того, она решила поработать над нейронными путями энергии, чтобы преодолеть тягу к сладостям в случаях, когда после трудного дня ей требовался дофамин для поднятия настроения.

Через пару недель после того, как Дотти вернулась на работу, она прислала мне сообщение. Ее двухэтапный план уже принес первые плоды: она почувствовала прилив энергии и заметила, что ежедневный уровень стресса постепенно снижается.

Руфус: пристрастие к всплескам энергии

Руфус считал себя обычным парнем с большой проблемой. Год назад он окончил местный колледж и через три месяца нашел работу в компании, занимающейся биотехнологиями. Хотя Руфусу нравилась его работа, он рассматривал ее всего лишь как способ зарабатывать деньги и оплачивать счета. Он не был страстно увлечен ею и вряд ли такое когда-то бы произошло. Руфуса устраивала комфортная спокойная жизнь (по его словам) без особых взлетов и падений. Он был неотъемлемой частью своей среды и полностью вписывался в канву жизни. Руфус с нетерпением ждал выходных, чтобы встретиться с друзьями,

выпить пива и посмотреть какой-нибудь матч по телевизору. Время от времени он знакомился с девушками, но ни одна из них не завладела его сердцем окончательно и бесповоротно.

Три года назад, в 18 лет, Руфус открыл для себя интернет-порно. Он выбирал в сети игроков для своей вымышленной футбольной команды, когда на экране появилось всплывающее окно с фотографией соблазнительной девушки. Руфус и сам не понимал, почему перешел по этой ссылке. По истечении времени он пришел к выводу, что ему, возможно, просто было скучно. Просматривая этот сайт, Руфус открыл для себя целый виртуальный мир, о существовании которого даже не подозревал. Он слышал, как друзья рассказывают об увиденных в сети фото, но всегда думал, что они выдумывают большинство деталей.

Той ночью Руфус просидел за компьютером до четырех часов утра, переходя с одного порносайта на другой и каждый раз получая небольшой всплеск энергии. Это новое для него ощущение весьма сильно отличалось от его предсказуемой, размеренной жизни. Сначала он даже не был уверен, нравится ли ему оно. Оно было незнакомым и неприятным. Тем не менее Руфус вернулся на сайт на следующий же вечер, а затем посещал его снова и снова.

Вскоре Руфус уже проводил за просмотром новых порносайтов практически каждую ночь. Он никому не рассказывал об этом, считая, что единственная проблема в недосыпании. После трех месяцев такого режима Руфус понял, что пристрастился к интернет-порно, и решил остановиться, но не смог этого сделать. Эти сайты как будто завладели его телом и разумом. Руфус пришел ко мне в кабинет, когда понял, что не в состоянии самостоятельно справиться с проблемой. Он признался, что не в силах отказаться от просмотра порно на работе во время обеденного перерыва или когда ему становилось скучно, и хочет взять все под контроль, пока его не поймали за этим занятием.

Я объяснила Руфусу, что, хотя нам действительно необходимо решить серьезную проблему с порнографией,

пагубные привычки редко формируются без причины. Мы использовали таблицу оценки отношений по системе С.А.Р.Е., для того чтобы составить более полную картину его мира. Когда я попросила Руфуса назвать имена пяти человек, с которыми он проводит большую часть времени, он сразу же упомянул своих друзей по карточным играм, Дрю и Кевина, а также маму и сестру Анжелу, которых очень любил и обычно общался с ними несколько раз в неделю. После этого он задумался. Мне пришлось напомнить ему о коллегах по работе, но, казалось, он не понимал, что с ними могут сложиться какие-то отношения. Они для него были просто людьми, с которыми он работает. Но затем Руфус вспомнил о Венди, девушке из офисной кабинки напротив. Из огромного числа сотрудников Венди была единственной, кто оказывал на него влияние. Она часто улыбалась ему и всегда спрашивала, как продвигается его проект.

Хотя задача оценки пяти отношений едва не поставила Руфуса в тупик, заполнение анкеты не вызвало у него никаких проблем. Он быстро прошел все вопросы, давая на редкость конкретные ответы. Большинство людей обычно волнуются по поводу своих ответов и тратят на них слишком много времени, но в случае Руфуса все было иначе. Я подумала, что он, возможно, неспособен объективно оценить свои чувства, чтобы подробно сформулировать впечатления об отношениях. Или он просто решительный человек.

Было очень заманчиво считать Руфуса человеком, страдающим обычной зависимостью. Устраните зависимость — и проблема решена. Однако оценка отношений по системе С.А.Р.Е. показала, что, если Руфус не займется другими сферами своей жизни, у него мало шансов навсегда избавиться от своей привычки.

Группы безопасности отношений Руфуса

Высокий уровень безопасности: никто.

Средний уровень безопасности: никто.

Низкий уровень безопасности: Дрю, Кевин, мама, Венди, Анжела.

Таблица оценки отношений Руфуса по системе С.А.Р.Е.

Утверждения. Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:

1 = никогда

2 = редко или крайне редко

3 = время от времени

4 = достаточно часто

5 = в большинстве случаев

№ 1. Дрю

№ 2. Кевин

№ 3. Мама

№ 4. Венди

№ 5. Анжела

Сумма баллов. Общее количество баллов по утверждению

С.А.Р.Е. Код С.А.Р.Е.

| Утверждения | № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | Сумма баллов | С.А.Р.Е. |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|-------------------------|
| 1. Я доверяю этому человеку свои чувства | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | Спокойствие |
| 2. Этот человек доверит мне свои чувства | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | Спокойствие |
| 3. Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | Спокойствие |
| 4. Этот человек относится ко мне с уважением | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 15 | Спокойствие |
| 5. В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 14 | Спокойствие Принятие |
| 6. Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 17 | Спокойствие Принятие |
| 7. В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 11 | Спокойствие Принятие |
| 8. Когда я с этим человеком, у меня возникает чувство принадлежности | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 11 | Принятие |
| 9. Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | Принятие |

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----------|
| 10. В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | Принятие |
| 11. В отношениях с этим человеком возможен компромисс | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 12 | Принятие |
| 12. Этот человек способен понять, что я чувствую | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 12 | Резонанс |
| 13. Я могу понять, что чувствует этот человек | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 12 | Резонанс |
| 14. Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | Резонанс |
| 15. Мне кажется, что мы понимаем друг друга | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 13 | Резонанс |
| 16. Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | Резонанс |
| 17. Отношения с этим человеком помогают мне добиваться в жизни большего | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 11 | Энергия |
| 18. Мне нравится проводить время с этим человеком | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | Энергия |
| 19. Смех – один из аспектов отношений с этим человеком. | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 13 | Энергия |
| 20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией. | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | Энергия |
| Общая оценка безопасности отношений | 52 | 47 | 53 | 52 | 51 | | |

Учитывая самоидентификацию Руфуса как человека, которого устраивает возможность слиться с жизненной средой и заниматься своими делами, не было ничего удивительного в том, что, судя по общим оценкам в его таблице, у него не было контактов, стимулирующих развитие. Оценки, которые он выставил по разным отношениям, мало отличались друг от друга (все попадали в диапазон от 47 до 53 баллов, с разницей в шесть баллов), и в каждом случае отношения оказывались в категории с самым низким уровнем безопасности. Это соответствовало моему ощущению, что Руфусу не только трудно устанавливать контакты, которые можно было бы развивать, но он и не знает, как это сделать. Программа С.А.Р.Е. подразумевает обязательное осуществление небольших, не

представляющих никакой угрозы перемен, но в случае Руфуса в этом деле требовалась особая осторожность.

Нейронные пути С.А.Р.Е. Руфуса

«С» — «спокойствие»: 88 баллов (низкая оценка)

«А» — «принятие»: 101 балл (средняя оценка)

«R» — «резонанс»: 57 баллов (низкая оценка)

«Е» — «энергия»: 51 балл (низкая оценка)

Среди врачей принято говорить, что представляемая проблема (проблема, которую клиенты считают главной) не всегда является *реальной* проблемой. Но это не совсем так. Пагубное пристрастие к порнографии совершенно определенно было реальной проблемой и серьезной угрозой благополучию Руфуса. Он действительно обратился ко мне за помощью, но это было не все. У него не нашлось нужных слов, но, казалось, он хочет, чтобы я знала об однообразии его жизни. Руфус утверждал, что доволен ею, но ничего не говорило о том, что она приносит ему внутреннее удовлетворение. Слово «инертность» — самое подходящее для описания такого образа жизни. Порнография приносила Руфусу не только сексуальное удовлетворение, но и всплеск эмоций, которых ему не хватало. В действительности именно ради них Руфус снова и снова возвращался к порно. Пока он не заполнил таблицу оценки отношений, данная проблема с выбросом энергии маячила где-то в стороне, почти вне поля зрения. Когда же Руфус проанализировал свои оценки, он смог увидеть ее воочию.

Помните: дофамин — это то, что дает вам прилив позитивной энергии и мотивацию. Когда мы с Руфусом проанализировали его таблицу оценки отношений, мы обнаружили очень низкую оценку нейронного пути энергии, определяющего способность получать дофамин под влиянием взаимосвязей. Но вот что интересно: у одних людей с низкой оценкой пути энергии складываются трудные, приносящие разочарование отношения. У других вообще нет никакого круга общения. В этом есть свой смысл: плохие отношения или

отсутствие отношений снижают уровень дофамина. Но вот парадокс, у Руфуса на самом деле были хорошие отношения. Не близкие, приносящие внутреннее удовлетворение или по-настоящему безопасные, но хорошие. Ему нравилось проводить время с друзьями и членами семьи. Казалось бы, эти контакты должны обеспечивать ему хотя бы средний уровень энергии, но на самом деле ее почти не было. Неудивительно, что у него не было стимула делать больше, чем от него требовалось.

Был ли Руфус человеком, который не нуждался в общении? Нет. В каждом из нас от рождения заложена способность получать дофамин благодаря связям с окружающими. В какой-то момент дофаминовая система Руфуса просто отключилась. Его мозг был подобен тостеру, вилка шнура которого вынута из розетки. Розетка способна обеспечить энергией, но электрический сигнал не поступает по шнуру к тостеру. Результат: нет тоста. В случае Руфуса это означало отсутствие психической энергии.

Низкая оценка работы нейронного пути энергии отчасти (но не полностью) объясняла монотонность жизни Руфуса. Давайте посмотрим на остальные оценки. Они описывают человека, которому не свойственны тревожность, уныние или раздражительность, что является хорошим знаком. Но в то же время характеризуют человека, у которого затруднен доступ к эмоциональной информации. В частности, оценка нейронного пути, отвечающего за резонанс, у Руфуса почти настолько же низкая, как и оценка пути энергии. Ему было трудно распознавать сигналы других людей или понимать, насколько точно они интерпретируют его сигналы. Оценка пути спокойствия (88 баллов) тоже оказалась низкой, что объяснялось избытком оценок в 2 балла почти по всем утверждениям, касающимся способности делиться своими чувствами с окружающими. Оценка нейронного пути принятия (101 балл) попадала в категорию средних (мы отметили эту маленькую победу); это говорило о том, что Руфус чувствует себя в безопасности и не подвержен чрезмерному стрессу. Он объяснил это тем, что испытывает определенное чувство

общности со своей матерью и сестрой, а также что ему никогда даже в голову не приходило, что друзья или сослуживцы могут подвергнуть его остракизму. Меня порадовало то, что Руфус близок с семьей, но в остальных контактах ему, казалось, чего-то не хватает. С другой стороны, дело было не в том, что он испытывал негативные чувства к друзьям или коллегам, а в том, что он практически не испытывал к ним никаких чувств.

В общем, однообразный мир отношений, сформировавшийся в мозге и теле Руфуса, создавал идеальные условия для развития зависимости. Да, ему нравилась порнография как таковая, но у него возникла настоящая зависимость от ощущений, связанных со стимуляцией дофаминовой системы вознаграждения. По признанию самого Руфуса, после просмотра порно он чувствовал такой прилив энергии, какого не испытывал никогда прежде.

Руфусу требовался план, который помог бы ему выполнить две задачи: восстановить связь между дофаминовой системой вознаграждения и отношениями (вместо порно), а также накопить больше знаний о взаимодействии между людьми. Было очевидно, что Руфус может извлечь пользу из всей программы С.А.Р.Е. Но в его случае имело смысл изменить последовательность выполнения ее этапов.

Энергия. Проблема Руфуса с энергией (дофамином) была самой неотложной. Ему следовало начать с этого этапа, что помогло бы отсоединить дофаминовые пути от порнографии и подключить их к здоровым отношениям.

Резонанс. Укрепление зеркальной системы позволило бы Руфусу получать большее внутреннее удовлетворение от взаимодействия с окружающими. Благодаря этому он испытывал бы больше чувств, которые можно было бы направить по дофаминовому пути, что обеспечило бы дополнительный приток энергии.

Спокойствие. Хотя низкая оценка работы этого нейронного пути во многих случаях свидетельствует о высоком уровне тревожности или стресса, Руфус казался достаточно спокойным.

Повысив свой вагальный тонус, он испытывал бы более богатые ощущения, чем та невероятная скука, к которой он привык. Он чувствовал бы удовлетворенность жизнью.

Принятие. Оценки Руфуса по нейронному пути dACC были достаточно высокими; кроме того, он не проявлял особого беспокойства по поводу чувства принадлежности к социальной группе. Мы решили пока не фокусироваться на этом этапе. Я считала, что, когда у Руфуса сформируется более структурированное восприятие отношений, он может начать беспокоиться по поводу социальной интеграции или изоляции. Если это действительно произойдет, всегда можно вернуться и добавить данный этап.

Теперь у нас был набросок плана. Я не рассчитывала на то, что этот план сделает из Руфуса «мистера Чувствительность»; думаю, он и не хотел этого титула. Но я знала, что, если Руфус увидит более широкий диапазон отношений, он не просто избавится от своей зависимости, а и станет более энергичным и жизнерадостным.

Вы готовы начать программу С.А.Р.Е.? Ниже представлен ее следующий этап — усиление разумного блуждающего нерва, которое позволит вам обрести спокойствие.

Глава 5

«С» значит «спокойствие»

Сделайте разумный блуждающий нерв еще умнее

Признаки того, что отношения усиливают нейронный путь спокойствия:

Я доверяю этому человеку свои чувства.

Этот человек доверяет мне свои чувства.

Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком.

Этот человек относится ко мне с уважением.

В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие.

Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации.

В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами.

В напряженном и раздражительном состоянии человек чувствует себя ужасно. Представьте себе жизнь Хуана, *постоянно* пребывающего в плохом расположении духа. В понедельник утром, накануне нашей с ним первой встречи, Хуан проснулся, чувствуя себя даже хуже, чем обычно. Накануне вечером он допоздна смотрел футбол вместе с парой друзей. Они слишком много выпили и съели, а его любимая команда проиграла в дополнительное время. Утром следующего дня Хуан ощущал приливы ярости во всем теле. Он злился по поводу игры и всего на свете. Даже звук тоста, хрустящего у него во рту, грозил вывести его из себя. Хуан подумал было о том, чтобы позвонить в офис, где он работал программистом, и сказать, что заболел, но они как раз запустили новый коллективный проект, первое совещание по которому было назначено на 10 часов утра. Хуан принял душ, вышел из дома и отправился к метро.

Придя на работу, Хуан почувствовал, что внутреннее напряжение усиливается. Когда он находился в таком состоянии, окружающие казались ему невероятно глупыми. Он не хотел отвечать на их вопросы или слушать рассказы о том, как они провели выходные, поэтому просматривал электронную почту в наушниках в надежде на то, что никто не попытается завязать с ним беседу. Однако новая сотрудница Вероника подошла к Хуану со спины и похлопала по плечу. Он вскочил с кресла, удивив их обоих. Затем быстро сел и попросил оставить его в покое.

Хуан ненавидел совещания, особенно собрания всей команды, предназначенные для того, чтобы присутствующие могли высказать мнения о новом проекте. В хорошие дни Хуан мог просто сидеть на собрании, пока остальные делились своими идеями, в плохие закатывал глаза, фыркал и становился рассеянным. Во время каждой аттестации сотрудников руководитель Хуана отдавал должное его аналитическому уму и компьютерным навыкам, но постоянно твердил о том, что Хуану следует изменить свое отношение к окружающим и что

отсутствие навыков межличностного общения мешает его продвижению по карьерной лестнице. Хуан воспринимал эти слова как нападки в свой адрес и еще один пример раздражающего поведения.

Хуан вошел в конференц-зал с десятиминутным опозданием в надежде на то, что пропустит вступительную болтовню. Когда коллеги по очереди излагали свои мысли о проекте, Хуан изо всех сил старался держать себя в руках. Ему самому это казалось совершенно ненужным, но он делал это исключительно ради того, чтобы угодить своему слишком щепетильному боссу. Когда пришла очередь Хуана поделиться своими мыслями, он кратко и монотонно описал свою роль в проекте, стараясь не встречаться ни с кем взглядом.

Примерно в середине совещания Хуана спросили о том, как включить новый графический элемент в существующую демоверсию продукта. Босс неоднократно говорил Хуану, что коллеги высоко ценят его навыки, поэтому часто обращаются к нему за советом по поводу сложных проблем. Хуану нравилось использовать свой аналитический ум для решения самых трудных задач и разработки планов, которые в большинстве случаев поражали его коллег. Однако после того, как Хуан изложил свою версию, слово взял более молодой член команды, который поставил под сомнение его рекомендации и предложил альтернативный подход. На Хуана накатила вспышка гнева, и он набросился на молодого коллегу. Разъяренный, он встал со своего места и начал отчитывать молодого человека. Когда Хуан прекратил кричать, в помещении наступила мертвая тишина, пока босс не попросил его покинуть совещание. Хуан выскочил из комнаты, хлопнув дверью. Спустя некоторое время босс предложил ему взять выходной, а на следующий день прийти к нему на встречу. Хуан покинул здание, опасаясь, что на этот раз зашел слишком далеко и, скорее всего, его уволят. Но на следующее утро он понял, что меры не столь радикальны: его направили ко мне на консультацию.

Когда я впервые встретила с Хуаном, меня поразила его неспособность усидеть на одном месте. Какая-то часть его тела постоянно находилась в движении. В течение большей части нашего сеанса Хуан ритмично качал ногой. Еще он перебирал свои пальцы и жевал резинку — причем не медленными, расслабленными движениями, а очень интенсивно, как это делают бейсболисты во время игры. Я видела, как мышцы на его челюстях напрягаются снова и снова. Несмотря на все эти действия, Хуан выглядел не энергичным, а изнуренным.

Хуан знал, что члены семьи и коллеги считают его вспыльчивым человеком и он часто реагирует на межличностные контакты слишком эмоционально. Он ценил то, что работа позволяла ему часами взаимодействовать с компьютером, а не с людьми. Хотя время от времени Хуан все же ходил обедать с кем-нибудь из коллег, гораздо чаще он ел прямо перед компьютером, не переставая работать.

Когда мы разговаривали, Хуан тяжело вздыхал и качал головой, уставившись в пол.

— Вы вздохнули, — сказала я. — Что послужило причиной?

— На самом деле я не хочу быть *таким человеком*, — объяснил он. — Компьютерщиком со вспышками гнева.

В действительности представители многих профессий страдают от нервозности и раздражительности. Некоторым людям удается выдержать целый рабочий день, не взорвавшись, но затем они, как правило, выплескивают накопившееся раздражение на своих несчастных домочадцев. Некоторым вообще не свойственна агрессивность, но контакты с окружающими их настолько эмоционально истощают, что они стремятся как можно быстрее запрыгнуть в постель и укрыться одеялом. Некоторые пьют. Много. (Таким людям нужно «снять напряжение».) Я всегда подозревала, что люди данного типа редко бывают в кабинетах психотерапевтов. Отчасти из-за того, что они воспринимают сеанс психотерапии как пятьдесят минут раздражающего взаимодействия и боятся навешивания ярлыков. Они представляют себе, как психотерапевт говорит им: *«С вами происходит что-то ужасное. Позвольте мне*

предложить вам учебник, объясняющий, почему вам так некомфортно в социуме».

Однако каждый посетитель моего кабинета — бесконечно сложный и интересный человек, а условные ярлыки и даже диагнозы не могут передать всей многогранности человеческой души. Здесь нет места оценочным суждениям: люди с хроническим межличностным стрессом с облегчением узнают о том, что их напряженность — это не недостаток характера или личная неудача, а просто проблема, касающаяся нейронного пути спокойствия. В частности, постоянный стресс из-за отношений с окружающими связан с низким тонусом разумного вагуса. Низкий вагальный тонус мешает человеку чувствовать себя спокойно среди людей.

Автономная нервная система включает в себя три ветви, которые помогают вам адекватно реагировать на угрозы: симпатическую нервную систему, отвечающую за реакцию «дерись или беги» в случае возникновения опасности; парасимпатическую нервную систему, вызывающую реакцию «замри», когда возникает угроза жизни; разумный блуждающий нерв, блокирующий реакцию «дерись, беги или замри», если вы чувствуете себя в безопасности. Один конец разумного блуждающего нерва управляет движением лицевых, речевых и глотательных мышц, а также крохотных мышц внутреннего уха. Другой отвечает за иннервацию сердца и легких. Когда разумный блуждающий нерв функционирует должным образом, он может «видеть» дружелюбное выражение лиц окружающих и «слышать» их теплые голоса. Получая эти сигналы, сердце и легкие замедляют свою работу до более спокойного уровня. Фактически разумный вагус может сказать симпатической и парасимпатической нервной системе следующее: *«Я проверил территорию и убедился, что все в порядке. В ваших стрессовых реакциях в данный момент нет необходимости, поэтому можете расслабиться».* Если разумный вагус не получает такой исходной информации, он может отправить другой сигнал: *«Окружающий мир выглядит достаточно опасным. Пожалуй, вам стоило бы мобилизоваться на случай, если произойдет что-то плохое».*

Я уже говорила о том, что, хотя нейронные пути для установления социальных связей постоянно формируются под влиянием отношений с другими людьми, именно в детстве они наиболее пластичны. Разумному вагусу требуется стимуляция со стороны любящих лиц и голосов, для того чтобы связать эту аудио- и визуальную информацию с безопасностью. Такие аспекты отношений, как доверие и возможность чувствовать себя в безопасности в случае возникновения конфликта, позволяют укрепить нейронный путь спокойствия. И что самое важное, для того чтобы разумный вагус пребывал в хорошем тоне, его (подобно мышцам) необходимо использовать. Когда этого не происходит, он не укрепляется и не учится связывать отношения с душевным равновесием и безопасностью. Человек с низким вагальным тонусом умом может понимать, что находится в окружении отзывчивых, дружелюбно настроенных людей, и при этом чувствовать угрозу *с их стороны*, поскольку его разумный блуждающий нерв не может приказать системе реакции на стресс отменить боевую готовность. Если вагальный тонус очень низкий, все отношения идентифицируются как угроза.

Хуану было шесть лет, когда в автокатастрофе погибла его мать. Разумный вагус мальчика еще находился в стадии формирования. У отца Хуана, который пытался удержать на плаву свой бизнес по ремонту автомобильных кузовов, оставалось мало времени для общения со своими шестью детьми. Сестра Хуана Бланка пыталась заботиться о нем, но и сама была еще маленькой (ей исполнилось всего двенадцать лет). Дети не могли защитить себя от отца, который кричал на них, а порой даже бил. Вместо успокаивающего выражения лиц родителей Хуан научился читать совсем другие эмоции. Когда отец приходил домой с узкими как щелочки глазами и сжатыми губами, Хуан знал, что необходимо ходить тихо и не попадаться отцу на глаза. Когда отец начинал кричать, едва переступив порог дома, Хуан инстинктивно прятался. В такие ночи мальчик не знал, доживет ли до утра. Нервная система Хуана развивалась в полном соответствии с той средой, в которой он

рос. Его симпатическая нервная система почти всегда была возбуждена, ее нервные пути становились крепкими и эффективными, тогда как разумный вагус увядал, потому что его не использовали.

Для Хуана существовал только один способ расслабиться и почувствовать себя в безопасности — побыть в одиночестве. Изучение компьютеров стало для него настоящей находкой: все эти премудрости приводили в восторг его мозг, ориентированный на детали; кроме того, работа с компьютером почти не предполагала взаимодействия с людьми. Когда все же кто-то обращался к Хуану, чтобы просто поговорить, его организм реагировал выбросом адреналина, за которым следовала вспышка гнева или приступ страха. Еще в раннем детстве Хуан усвоил единственный известный ему путь чувствовать себя в безопасности и сводить к минимуму приступы напряжения, вызывающие чувство тревоги, — по возможности избегать людей.

Когда Хуан стал взрослым, он научился в большей степени контролировать безопасность окружающего мира. Но его нервная система по-прежнему была настроена на чрезмерно мощную защитную реакцию, что являлось серьезным препятствием на пути к формированию здоровых отношений. Тем не менее Хуан все же вел социальную жизнь. Он проводил время с членами семьи, даже с отцом, и был особенно близок с Бланкой. Имел лучшего друга Боба, с которым проводил время в узком кругу друзей. Хуан довольно часто встречался с девушками, хотя поддерживал долгие отношения только с одной из них. Но они закончились, поскольку подруга Хуана заявила, что устала от его выговоров и наставлений.

Ниже представлена таблица оценки отношений Хуана по системе С.А.Р.Е. Мы проанализируем, как различные группы безопасности отношений связаны с нейронным путем спокойствия. Кроме того, увидим, как формировались группы безопасности отношений Хуана.

Таблица оценки отношений Хуана по системе С.А.Р.Е.

Утверждения. Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:

1 = никогда

2 = редко или крайне редко

3 = время от времени

4 = достаточно часто

5 = в большинстве случаев

№ 1. Бланка

№ 2. Дэн (босс)

№ 3. Боб

№ 4. Сэм (коллега)

№ 5. Отец

Сумма баллов. Общее количество баллов по утверждению

С.А.Р.Е. Код С.А.Р.Е.

| Утверждения | № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | Сумма баллов | С.А.Р.Е. |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|-------------------------|
| 1. Я доверяю этому человеку свои чувства | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | Спокойствие |
| 2. Этот человек доверит мне свои чувства | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | Спокойствие |
| 3. Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 9 | Спокойствие |
| 4. Этот человек относится ко мне с уважением | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 12 | Спокойствие |
| 5. В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | Спокойствие Принятие |
| 6. Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 14 | Спокойствие Принятие |
| 7. В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 13 | Спокойствие Принятие |
| 8. Когда я с этим человеком, у меня возникает чувство принадлежности | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | Принятие |
| 9. Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 16 | Принятие |
| 10. В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 | Принятие |
| 11. В отношениях с этим человеком | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 14 | Принятие |

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----------|
| возможен компромисс | | | | | | | |
| 12. Этот человек способен понять, что я чувствую | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 15 | Резонанс |
| 13. Я могу понять, что чувствует этот человек | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 13 | Резонанс |
| 14. Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 13 | Резонанс |
| 15. Мне кажется, что мы понимаем друг друга | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 14 | Резонанс |
| 16. Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 15 | Резонанс |
| 17. Отношения с этим человеком помогают мне добиваться в жизни большего | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 13 | Энергия |
| 18. Мне нравится проводить время с этим человеком | 4 | 2 | 5 | 2 | 2 | 15 | Энергия |
| 19. Смех – один из аспектов отношений с этим человеком | 4 | 2 | 5 | 2 | 2 | 15 | Энергия |
| 20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 13 | Энергия |
| Общая оценка безопасности отношений | 67 | 55 | 60 | 47 | 38 | | |

Группы безопасности отношений и нейронный путь спокойствия

Людам со слабыми нейронными путями спокойствия свойственны определенные закономерные характеристики; некоторые из них можно выделить в пределах трех групп безопасности отношений.

Высокий уровень безопасности отношений (75–100 баллов). Низкий вагальный тонус означает, что вам трудно чувствовать себя в безопасности в окружении других людей. Учитывая наличие у Хуана типичных признаков низкого вагального тонуса (раздражительность, тревожность, гнев), неудивительно, что у него не было отношений, которые помогли бы ему почувствовать себя в безопасности.

Средний уровень безопасности отношений (60–74 балла). Если у вас слабый нейронный путь спокойствия, ваши отношения с самыми близкими людьми могут оказаться именно в этой группе — группе умеренно безопасных отношений. Это может говорить о том, что вы боитесь доверять людям или что в данный момент в вашей жизни нет человека, общаясь с которым вы чувствуете себя в абсолютной безопасности. Я считала весьма обнадеживающим тот факт, что и сестра Хуана Бланка, и его друг Боб получили оценки от 60 до 75 баллов, то есть отношения с ними были для Хуана хотя бы в какой-то степени безопасными. Вполне вероятно, что, если бы Хуан приобрел навыки управления своей гиперактивной симпатической нервной системой, эти отношения улучшились бы. В свою очередь, наличие более безопасных связей, приносящих большее внутреннее удовлетворение, способствовало бы повышению вагального тонуса Хуана.

Низкий уровень безопасности отношений (менее 60 баллов). Три контакта, занимавшие больше всего времени и места в жизни Хуана, получили оценку менее 60 баллов. Эти отношения ухудшали, а не улучшали парню жизнь, поскольку часто стимулировали его симпатическую нервную систему. Два человека были из офиса Хуана: его босс и один из коллег. В их обществе он чувствовал себя не в своей тарелке, как будто все считали, что он должен быть таким же общительным, как они. Данное ощущение порой вызывало у него раздражение, а затем приводило в ярость. Когда Хуан рассказывал мне об этих людях, они казались достаточно дружелюбными, но это не имело значения: его разумный вагус мешал ему чувствовать себя в безопасности при общении с ними. Не думаю, что постоянная стимуляция нейронных путей стресса приносила Хуану пользу. Но мне было интересно знать, существует ли возможность улучшить эти отношения.

С отцом Хуана была совсем другая история. Он бросил пить много лет назад, но оставался жестким и придирчивым человеком. Хотя Хуан уже не был беспомощным, затравленным ребенком, отношения с отцом по-прежнему ослабляли его

нейронный путь спокойствия и укрепляли симпатическую нервную систему. Эту ситуацию следовало изменить.

Раздражительный... или замкнутый?

Не путайте раздражительность с интроверсией. Интроверсия – это нормальное врожденное качество. Как правило, интроверты более спокойны и сдержанны по сравнению с экстравертами. Тишина и уединение очень важны для интровертов, поскольку позволяют им чувствовать себя бодрыми. Однако интроверты со здоровой нервной системой определенно получают удовольствие от отношений. Просто они предпочитают общаться с ограниченным кругом самых близких друзей, а не проводить время в шумной большой компании. Крепкая дружба обеспечивает им интенсивную стимуляцию нейронных путей С.А.Р.Е. и помогает поддерживать теплые отношения с людьми.

Интроверты могут быть очень чувствительными и часто испытывают дискомфорт в местах массового скопления людей. Но, как правило, личное взаимодействие с отдельными людьми не вызывает у них чувства тревоги и гнева. Общение с кассиршей в магазине не опустошает интровертов. Они могут выслушать просьбу коллеги, не теряя самообладания. Кем бы вы ни были, интровертом или общительным экстравертом, если поддержание отношений вызывает у вас раздражение, тревогу и гнев, значит, с вами что-то не так – возможно, у вас низкий вагальный тонус.

Проанализируйте свою оценку нейронного пути спокойствия

Просуммируйте баллы по всем утверждениям, код С.А.Р.Е. которых содержит слово «Спокойствие» (строки 1–7). Вот что будет означать полученное число.

Оценка нейронного пути спокойствия составляет от 135 до 175 баллов. У вас нормальный вагальный тонус, а значит, сильный нейронный путь спокойствия. Ваш разумный блуждающий нерв функционирует должным образом и

взаимодействует с сетью нейронных путей, которые могут вспомнить много успокаивающих лиц и голосов; он способен определить, когда человек проявляет по отношению к вам дружелюбие, а когда нет. Если вы находитесь в окружении благосклонно настроенных людей, ваш разумный вагус передает симпатической и парасимпатической нервной системе успокаивающие сигналы. Общение с близкими друзьями помогает вам снять напряжение и расслабиться.

Оценка нейронного пути спокойствия от 100 до 134 баллов. Отношения с близкими людьми не всегда помогают вам чувствовать себя непринужденно и комфортно. Это объясняется рядом причин. Первая — люди, с которыми вы проводите большую часть времени, не заслуживают доверия. Вторая — ваш разумный блуждающий нерв не такой сильный, как мог бы быть, поэтому даже когда вы общаетесь с надежными людьми, ваш мозг не получает команды расслабиться. В действительности обе причины могут играть свою роль, поскольку, когда вы проводите много времени с теми, кому не доверяете, ваш разумный вагус не используется в полной мере, что приводит в итоге к снижению вагального тонуса. Анализ групп безопасности отношений поможет вам понять, не слишком ли много времени вы тратите на контакты с низким уровнем безопасности.

Оценка нейронного пути спокойствия ниже 100 баллов. Любая оценка нейронного пути спокойствия ниже 100 баллов — это низкий показатель. Именно в данной категории оценка Хуана оказалась ниже всего. Хотя его оценки по всем четырем нейронным путям тоже были не особо высокими, эта (78 баллов) явно выделялась на фоне остальных. Принимая во внимание тяжелое детство и хроническую раздражительность Хуана, здесь нет ничего удивительного. Его разумный блуждающий нерв просто не мог иметь высокий тонус, поскольку соответствующий нейронный путь формировался в тот период, когда мир Хуана явно нельзя было назвать безопасным и заслуживающим доверия. Как правило, очень низкая оценка нейронного пути спокойствия говорит о том, что

человек испытывает слишком большой дискомфорт в присутствии других людей, что соответствовало моим представлениям о Хуане.

Низкая оценка нейронного пути спокойствия — это одновременно и плохая, и хорошая новость. Плохая, разумеется, потому, что это говорит о проблемах с коммуникабельностью — но вы, по всей вероятности, уже знаете, чем это обусловлено. А хорошая состоит в том, что некоторые методы лечения помогут вам быстро почувствовать себя лучше.

У большинства людей с низкой оценкой нейронного пути спокойствия очень мало отношений, позволяющих им чувствовать себя в безопасности. У некоторых таких нет вообще. В вашем списке могут быть люди, которые склонны к эмоциональному насилию (как отец Хуана) или представляют собой физическую угрозу. В него могут войти и другие, вполне достойные люди — просто вы неспособны воспринимать сигналы о безопасности, подаваемые ими посредством мимики и слов. Когда ваша слишком активная система реакции на стресс успокоится, вы сможете взглянуть на такие отношения как на весьма перспективные.

Укрепите нейронный путь спокойствия: как обрести спокойствие и снизить уровень стресса

Для каждого человека со слабым нейронным путем спокойствия обучение — первый шаг к тому, чтобы почувствовать себя лучше. Хуан, например, не привык анализировать свои эмоции и реакцию на внешний мир. Когда я спросила его о друзьях и романтических отношениях, он пожал плечами и сказал слова, которые я слышу очень часто: «Я не умею поддерживать отношения». Он, как и многие другие люди, полагал, что таким родился.

Безусловно, он ошибался. Он, как и мы все, родился со способностью устанавливать контакты с другими людьми, но

нуждался в более здоровых отношениях, чтобы сформировать соответствующие нейронные пути. Воспользовавшись аналогией с компьютером, я рассказала ему о том, как эти нейронные пути загружаются в каждого из нас в момент рождения. Хуану понравилась такая идея, и он заинтересовался нейробиологией, что уже было хорошим знаком. Я объяснила ему, что его нервная система формировалась в условиях травмирующей потери (смерть матери) и постоянной угрозы (эмоциональное и физическое насилие отца), поэтому нейронные пути Хуана, отвечающие за здоровые отношения, не получали достаточной стимуляции, для того чтобы стать сильными. Нам обоим было понятно, что до тех пор, пока мы не снизим гиперактивность его симпатической нервной системы, он не выйдет из той глубокой изоляции, в которой оказался. Исходя из собственного опыта, мозг Хуана пытался защититься, вызывая у него чувство гнева и страха.

Каждому, кто борется с хронической раздражительностью и тревожностью, чтобы обрести чувство спокойствия и больше доверять людям, нужно усилить свой разумный блуждающий нерв, с тем чтобы он мог подать симпатической и парасимпатической нервной системе сигнал расслабиться.

Вы можете повысить вагальный тонус, поработав над достижением одной, двух или трех следующих целей:

1. Подавляйте некоторые нейронные пути к своей симпатической нервной системе. Гиперактивная симпатическая нервная система перехватывает все стимулы, оставляя разумному блуждающему нерву меньше возможностей для развития.
2. Укрепляйте разумный блуждающий нерв.
3. При необходимости уменьшите стимуляцию парасимпатической нервной системы. Иногда люди ставят знак равенства между социальным взаимодействием и угрозой для жизни, тогда парасимпатическая нервная

система посылает организму сигнал прекратить работу и притвориться мертвым.

Вы готовы к новым идеям? Ниже вы найдете их целое множество.

Способы подавления стрессовых нейронных путей симпатической нервной системы

У многих из нас слишком развиты нейронные пути стресса. Это может быть результатом травмы, но далеко не всегда. Гиперактивная реакция на стресс — это побочный продукт нашей культуры. С самого детства нас прежде всего учат быть независимыми, а также прививают мысль о том, что единственное безопасное место в мире — на вершине горы, у подножия которой остались поверженные конкуренты. Это идеальная среда для активации стрессовой системы. К моменту вступления во взрослую жизнь большинство из нас на протяжении двух десятков лет занимается строительством симпатической нервной системы, не придавая значения развитию таких навыков укрепления блуждающего нерва, как использование успокаивающего воздействия доверительных отношений. Во взрослой жизни мы сталкиваемся с целым рядом новых стрессовых ситуаций: выплата арендной платы или платежей по ипотечному кредиту, выживание в офисных джунглях, воспитание детей... не говоря уже о террористических актах и сибирской язве в почтовых конвертах. Если вы ведете типичный для наших дней лихорадочный образ жизни и у вас практически не остается времени, чтобы расслабиться и развлечься, скорее всего, вы подвержены хроническому стрессу. Но это не означает, что вы больны, — во всяком случае не больше, чем Хуан. Так же как и он, вы просто демонстрируете нормальную реакцию на безучастный окружающий мир.

В том, что у Хуана гиперактивная симпатическая нервная система, не было никаких сомнений. В действительности его симпатическая нервная система всегда находилась в активном состоянии; фактически он жил в режиме «дерись или беги». Это была одна из причин его раздражительности. Многие люди, которые часто испытывают чувство тревоги, имеют слишком активную симпатическую нервную систему.

Если вы находитесь в состоянии такой сильной хронической напряженности, что, подобно Хуану, часто впадаете в ярость и чувствуете себя измученным, ваша самая важная задача — сократить количество случаев срабатывания симпатической нервной системы. Вспомните первое правило изменения мозга: **используй, или потеряешь**. Если задействовать стрессовые нейронные пути симпатической нервной системы достаточно часто — они будут разрастаться. Для того чтобы сократить хроническую нервозность, вам следует ослабить стрессовые нейронные пути, лишив их стимуляции. Вот как это можно сделать.

Снизьте воздействие небезопасных отношений

Взгляните на свои группы безопасности отношений. Если какие-то из отношений относятся к группе с самым низким уровнем безопасности, проанализируйте их более внимательно. Первый шаг к подавлению стрессовых нейронных путей симпатической нервной системы состоит в прекращении или уменьшении количества контактов с людьми, которые представляют для вас опасность и дают вашей сигнальной системе существенный повод для тревоги.

В случае Хуана это означало минимизацию общения с отцом. Я не считала, что Хуану следует полностью разрывать с ним отношения, но вместе мы пришли к выводу, что он может уменьшить количество и продолжительность своих визитов к нему. Когда Хуан все же встречался с отцом, он приводил с собой Бланку, поскольку чувствовал себя в большей безопасности в ее присутствии (это ощущение безопасности

приносило пользу его разумному блуждающему нерву). Кроме того, Хуан задался вопросом, как они могут помочь друг другу, разработав план ухода на случай, если отец выйдет из себя.

Если отношения носят явно выраженный стрессогенный характер, найти подходящий выход из ситуации не так уж легко.

Вы должны *в обязательном порядке, при любых обстоятельствах* разорвать отношения, которые сопровождаются физическим или сексуальным насилием. Если человек не проявляет уважения к вашим чувствам, решение прекратить с ним общаться необходимо принимать с учетом таких факторов, как степень наносимого вам вреда, важность данного взаимодействия, а также наличие других связей, которые могли бы компенсировать эмоциональное опустошение. Если такой человек — один из родителей, решение разорвать с ним отношения может оказаться весьма болезненным, поскольку это все равно что отрезать ногу: на подобный шаг можно пойти только ради спасения жизни при отсутствии выбора.

Когда сохранение отношений причиняет боль, а мысль об их разрыве слишком болезненна, советую рассмотреть пару альтернативных вариантов. Воспользуйтесь услугами хорошего психолога, который поможет вам справиться с ситуацией. Прежде всего вам понадобится минимизировать влияние человека, с которым у вас сложились эмоционально напряженные отношения. Максимально сократите количество времени общения с ним лично, по телефону или в сети. Вместе с психотерапевтом или консультантом попытайтесь определить, как, когда и чем обусловлено ваше взаимодействие с этим человеком. Возможно, это главным образом связано с его потребностями, тогда специалист поможет вам изменить эти условия. Кроме того, вы можете также начать фиксировать, когда этот человек станет выходить из себя, и в этот момент прекращать с ним общаться. Когда вы научитесь понимать его поступки и строить с ним более безопасные отношения, вы составите более четкую картину ваших отношений. Это понимание поможет вам принимать приемлемые для себя

решения, в том числе и о том, продолжать ли контактировать с этим человеком или вообще разорвать с ним все связи.

Одновременно с работой над трудными отношениями вы должны увеличить количество времени, которое тратите на наиболее безопасные контакты. Каждая минута, проведенная с близкими друзьями, помогает исцелять нейронные пути, поврежденные отношениями с низким уровнем безопасности.

Рассмотрите возможность медикаментозного лечения стрессовой реакции

Помимо исключения тревожных ситуаций было бы разумно рассмотреть возможность использовать лекарственные препараты для успокоения гиперактивной симпатической нервной системы. Но такой шаг нужен не всем. Когда мы с Хуаном обсуждали причины его неусидчивости, он признался, что однажды уже прибегал к медитации. Однако когда он в течение нескольких минут оставался в состоянии покоя, его разум начинал наполняться множеством травмирующих образов, которые он едва мог вспомнить. На данном этапе было очевидно, что Хуану требуется более серьезная помощь. Он начал принимать флуоксетин, ингибитор обратного захвата серотонина. Лекарственные препараты этой группы повышают концентрацию серотонина в мозге. Для того чтобы получить антидепрессант, вам необходимо обратиться к врачу. Кроме того, вы должны знать, что существуют разные категории антидепрессантов. Некоторые из них, такие как бупропион (торговая марка Wellbutrin), на самом деле могут стимулировать вашу симпатическую нервную систему, что приведет к обратным результатам. Я выбрала для Хуана флуоксетин потому, что он не только лечит симптомы депрессии, но и подавляет систему реакции на стресс.

Для того чтобы проявился эффект от антидепрессанта, может понадобиться от двух недель до двух месяцев, но когда лекарство действительно начало воздействовать на мозг Хуана, это принесло ощутимую пользу. Хуан почувствовал такое

умиротворение во всем теле, которого никогда прежде не испытывал. Хуан сказал, что это очень приятное ощущение, но в то же время настолько новое, что это даже немного пугает его. Он понял, что наконец-то сможет остановиться и поразмышлять о своем поведении. Когда реактивность нервной системы Хуана снизилась, он мог спокойно сидеть и даже медитировать — поначалу всего по пять минут в неделю, а затем по пятнадцать минут четыре-пять раз в неделю. Когда я снова встретилась с ним, он заметно меньше нервничал и выглядел не столь измученным. Было еще слишком рано говорить о том, сколько еще Хуану нужно принимать антидепрессанты. Некоторые рассматривают их в качестве краткосрочной стратегии, принимая от шести месяцев до года; другие нуждаются в них на протяжении более длительного периода. Как бы там ни было, Хуан выполнил свою первую задачу: успокоил хронически гиперактивную симпатическую нервную систему.

Снимите напряжение, прежде чем выходить из себя

У вас часто бывают вспышки гнева? Некоторые люди с низким вагальным тонусом очень вспыльчивы. Хуан постоянно набрасывался на коллег, подруг... на любого, кто оказывался в поле зрения, когда он нервничал. Но некоторые люди подобны мужу одной из моих клиенток: в состоянии раздражения он сердится исключительно на себя. Он не набрасывается на жену или кого-то еще, но его самокритика носит настолько резкий характер, что это негативно сказывается на всех членах семьи.

Попытайтесь оценить свое нервное возбуждение по шкале от одного до десяти, где десять означает сильную вспышку гнева, требующую выхода. Идея в том, чтобы вытащить себя из ситуации, вызывающей повышенное раздражение, пока не стало слишком поздно. Если обнаружите, что ваше нервное возбуждение доходит до пятого уровня, извинитесь и прервите общение. Если можно, выйдите из комнаты.

Сдерживая вспышки гнева, вы сокращаете количество случаев, когда ваша симпатическая нервная система приходит в полную боевую готовность. Со временем она станет менее раздражительной и начнет реже бить тревогу по поводу незначительных проблем. Кроме того, чем меньше вы набрасываетесь на людей, тем безопаснее они будут себя чувствовать рядом с вами.

Переименование и переключение внимания

Когда ваша симпатическая нервная система гиперактивна, вы испытываете стресс чаще, чем другие люди. А это, в свою очередь, приводит к еще большему стрессу! Вот один из способов вмешаться и разорвать этот цикл. Когда вы чувствуете, что не в состоянии справиться со стрессом, попробуйте применить подход «переименование и переключение внимания», разработанный психиатром Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Джеффри Шварцем, который специализируется на нейропластичности, в частности на ее применении в лечении обсессивно-компульсивного расстройства (еще одна проблема, обусловленная тем, что нейронные пути сформировали устойчивые связи и укрепились благодаря многократному использованию) [1].

Прежде всего остановитесь и сделайте десять глубоких вдохов. Под воздействием стресса наше дыхание становится поверхностным и учащенным, что приводит к снижению уровня кислорода в головном мозге. При нехватке кислорода клетки мозга не могут эффективно работать, и он становится более раздражительным, что еще сильнее усугубляет ощущение напряженности. Поэтому сделайте несколько глубоких вдохов, а затем переименуйте стрессовую реакцию своего организма. Вместо того чтобы говорить: *«Я этого не вынесу! Моя девушка сводит меня с ума!»* — скажите следующее: *«Это чувство — всего лишь неправильный сигнал, посылаемый мне симпатической нервной системой»*. Возможно, поначалу вам будет даже немного смешно, но зато это поможет отделить себя от стресса

и позволит когнитивным отделам мозга возобновить работу и снизить нервное возбуждение.

Теперь переключите внимание. Отвлечитесь от того, что сводит вас с ума, на что-то более приятное. Именно так поступала Салли (женщина, которая лгала своим партнерам), когда целенаправленно переходила от мысли о том, как волнующе было бы солгать своему бойфренду, к тому, как замечательно бы все было, если бы она поддерживала с ним честные отношения.

Существует одна особенно эффективная разновидность переключения внимания, которую я называю PRM (positive relational moment — «положительный момент в отношениях»). PRM — это время, когда вы ощущали себя в безопасности и испытывали счастье в присутствии другого человека. Мой любимый PRM — это момент, когда я шла со своими тринадцатилетними двойняшками к гейзеру «Верный старик» в национальном парке Йеллоустон. Прекрасный день; мы идем по тропинке: я посередине, а дети держат меня с двух сторон за руки. Тринадцатилетние подростки, которым приятно держать маму за руку! Вспоминая этот PRM, я всегда улыбаюсь — и мой разумный вагус помогает мне снять напряжение. Кроме того, благодаря небольшому выбросу дофамина я чувствую какую-то полноту в груди, как будто меня переполняет счастье. Когда у меня возникают сложности с выполнением работы в срок или я застреваю в пробке в Бостоне, я думаю об этом PRM. Я знаю, что это мгновенно активирует здоровые нейронные пути и подавляет те, которые провоцируют ненужный стресс.

(Разумеется, если вы находитесь в реальной опасности, забудьте о переименовании и переключении внимания. Позвольте системе стрессовой реакции выполнить свою работу — и бегите, деритесь, звоните 911 или делайте то, что считаете нужным для своего спасения.)

Метод переименования и переключения внимания опирается на все три правила изменения мозга. Первое — **используй, или потеряешь**. Когда вам удастся вывести свой разум из состояния стресса, вы реже *используете* стрессовую

реакцию и со временем начинаете *терять* ее. (Кстати, вы потеряете только ее гиперактивные, ненужные аспекты.) Второе правило изменения мозга звучит так: **одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи.** Если вы постоянно испытываете стресс в определенных ситуациях, нейронные пути стресса образуют связи с нейронными путями, которые подхватывают изображения, звуки и другие элементы чувственного восприятия, присутствующие в этих ситуациях. И наконец, третье правило изменения мозга: **повторение, повторение, дофамин.** Для получения результата вам придется неоднократно применять его, но вы достигнете цели быстрее, если задействуете дофамин. Думая о чем-то хорошем (как Салли о моментах истинной близости со своим партнером), вы стимулируете его выработку и обеспечиваете сокращение ненужных нейронных путей. PRM позволит вам получить еще больше дофамина, поскольку генерирует его под воздействием здоровых отношений.

Нейронная обратная связь

На протяжении многих лет я рекомендовала метод нейронной обратной связи (нейрофидбэк) людям с гиперактивной симпатической нервной системой, но не понимала, какое кардинальное воздействие он может оказать на жизнь человека и его отношения, пока его не применил один из членов моей семьи.

Бен — в высшей степени компетентный человек, которым восхищаются друзья и коллеги за живой ум и умение находить общий язык с людьми. Однако друзья и члены семьи Бена (особенно его партнер Аарон) знали, что его постоянно одолевают всякого рода страхи. Симпатическая нервная система Бена часто возбуждалась, заставляя его жить в ожидании неприятностей. Он начинал составлять в уме список опасных событий, которые могли произойти; и когда в следующий раз его организм объявлял тревогу, он тут же

вспоминал некоторые пункты из списка — и его захлестывала волна беспокойства. Ночное время превратилось для Бена в настоящий ад; он просыпался с сильно бьющимся сердцем, а его разум хватался за первую же негативную мысль в качестве объяснения происходящего. К сожалению, время от времени что-то плохое таки случалось и выступало в качестве периодического подкрепления, убеждающего организм Бена в необходимости постоянно оставаться в состоянии повышенной готовности.

Аарон почти смирился с тем, что тревожность Бена может подчинить себе их жизнь. Когда они путешествовали, он знал, что перед выселением из номера отеля ему придется ждать лишние пятнадцать минут, пока Бен несколько раз не проверит под кроватями и в ящиках, не забыли ли они какие-либо вещи. Аарон старался не обращать внимания на постоянные причитания Бена по поводу того, что надвигающаяся буря помешает их отъезду. Большую часть времени Бен все же пытался добиться ощущения безопасности и контролировать свои эмоции. Однако минимум раз в неделю его тревожность непредсказуемо возрастала — и как будто выкачивала из комнаты весь воздух. Аарону казалось, что это чувство «захватывает» и его. Когда Бен впадал в панику, у Аарона сдавливало грудь, а дыхание становилось поверхностным. В такие моменты Аарон обычно уходил из дома примерно на час, чтобы привести в порядок свои мысли и чувства. Бен умом понимал реакцию друга, но каждый раз, когда тот уходил, ему казалось, что его отвергают и осуждают. Эта хроническая тревожность негативно сказалась на их отношениях, заведя их в тупик.

После первого сеанса лечения методом обратной нейронной связи Бен заметил улучшение, а все мы, в том числе и Аарон, обратили внимание на то, что он стал более общительным. Через две недели Бена перестали мучить ночные кошмары и даже дневные страхи значительно утихли. Теперь он излучал энергию, а Аарон «подхватывал» его хорошее настроение, а не тревогу. Влияние этого метода лечения было настолько

сильным, что Аарон решил взять оборудование для нейрофидбэка в аренду, с тем чтобы Бен мог подключаться к нему на протяжении недели.

В основе метода нейронной обратной связи лежит использование правил изменения мозга для его перенастройки.

Ваша центральная нервная система осуществляет обмен информацией посредством электрического тока; нейроны передают сигналы мозгу и телу с помощью электрохимических реакций. Наличие высокочувствительного измерительного прибора позволяет измерять и отслеживать количество электрического тока, протекающего по клеткам головного мозга. В процессе записи электроэнцефалограммы электроды размещаются на поверхности вашего черепа, чтобы получить общую картину прохождения электрического тока по всему головному мозгу. Характер электрических сигналов, генерируемых мозгом, отличается в зависимости от того, где именно вы их считываете, а частота тока делится на категории по длине волны и амплитуде. Ощущение равновесия и покоя возникает при наличии правильного сочетания мозговых волн различных типов. Например, если лобная доля вашего мозга генерирует слишком много альфа-волн, у вас могут быть проблемы с концентрацией внимания. В случае высокой тревожности вам потребуется увеличить количество альфа- и альфа-тета-волн.

Нейрофидбэк использует систему вознаграждения для восстановления баланса мозговых волн. Уникальность этой методики состоит в том, что она пропускает когнитивный этап: у вас просто нет возможности осмыслить происходящее во время сеанса. Однажды меня подключили к аппарату обратной нейронной связи во время конференции в Техасе, за много лет до того, как этот метод стал более популярным. Электроды прикрепили к моей голове в трех местах, а другим концом подсоединили к компьютеру. На экране отображалась игра, очень напоминающая простую версию Распан, одну из моих любимых старых видеоигр. Когда электрический ток в моем мозге создавал требуемые мозговые волны, Распан начинал

проглатывать маленькие точки. Когда мой мозг переходил на другую частоту волн, процесс проглатывания точек замедлялся. Мой мозг каким-то чудом знал, что ему следует оставаться на частоте, позволяющей получить «вознаграждение» в виде проглатывания точек, которое обеспечивает выработку дофамина. Буквально через несколько минут процесс проглатывания точек стабилизировался, а требуемый нейронный путь подвергался многократной активации, набирая силу и захватывая другие нейроны. Сейчас используется усовершенствованная методика нейронной обратной связи с дофаминовым вознаграждением, представляющим интерес для более широкого круга людей, в виде просмотра любимого фильма. Если ваши мозговые волны находятся в нужном диапазоне, видео воспроизводится, а если выходят за его пределы, демонстрация прекращается.

Пройти сеансы нейрофидбэк-терапии можно в кабинете врача или психотерапевта. Кроме того, вы можете взять устройство для нейронной обратной связи в аренду и использовать его дома, как это сделал Бен. (Однако вам все равно понадобится помощь врача-консультанта, для того чтобы определить правильные параметры настройки как в самом начале процесса, так и по мере изменения вашего мозга.) Должна заметить, что для проведения процедуры нейронной обратной связи существуют специальные приложения. Например, гарнитура и приложение XWave, которое можно установить на мобильный телефон. Гарнитура имеет только две группы параметров настройки: одна помогает увеличить количество бета-волн, необходимых для концентрации внимания, а другая — альфа-волн, что позволяет расслабиться. Такая гарнитура устроена проще, чем полноценное устройство для нейрофидбэка, но будет полезна при желании решить одну из этих задач. Кстати, Дженнифер (женщина, которая ощущала постоянное нервное возбуждение во всем теле) купила приложение и гарнитуру Xwave, чтобы снизить активность симпатической нервной системы, и часто использовала их по пятнадцать минут для релаксации во время обеденного

перерыва — разумное решение в плане рабочего графика в офисе, переполненном людьми, отношения с которыми имеют низкий уровень безопасности.

Другие способы лечения хронической напряженности, раздражительности и нервозности

Иногда выполнять психологическую работу над собой достаточно трудно. Но обучение вашей нервной системы успокаиваться может быть равноценно проведению целого дня в спа-салоне, поскольку оказывает восхитительно приятное и расслабляющее воздействие. Даже если поначалу эти методы сводят вас с ума (например, вы можете обнаружить, что вам трудно находиться в неподвижном положении), продолжайте применять их. Со временем вам понравятся и они, и то, какой эффект они воспроизводят. Например, Дженнифер скачала CD-диск для релаксации. Слушая по вечерам успокаивающий голос, она поочередно фокусировалась на каждой части тела, сперва осознанно напрягая, а затем расслабляя ее. К концу записи она обычно засыпала.

Ниже приведены девять успокаивающих рекомендаций для управления гиперактивной симпатической нервной системой:

1. Проводите больше времени с людьми, с которыми чувствуете себя в безопасности.
2. Занимайтесь физическими упражнениями. Максимальную пользу принесут кардиотренировки со средним и высоким уровнем нагрузки.
3. Используйте CD-диск для релаксации. В частности, можно выбрать такие диски: доктор Элис Домар «Преодоление стресса с помощью дыхания» (Dr. Alice D. Domar. Breathe: Managing Stress); Род Страйкер «Как обрести величие с помощью релаксации» (Rod Stryker. Relax into Greatness).
4. Используйте технику эмоциональной свободы (Emotional Freedom Technique, EFT). Мои клиенты говорят, что она

обладает магической способностью снижать интенсивность тяжелого эмоционального состояния. Метод EFT основан на стимуляции конечных точек меридианов (в восточной медицине меридианы — это энергетические пути, проходящие по телу) в тот момент, когда вы фокусируетесь на беспокоящей вас эмоции. Более подробную информацию об этой технике можно получить на сайте www.emofree.com.

5. Занимайтесь медитацией.
6. Играйте с домашним любимцем.
7. Примите горячую ванну.
8. Сделайте массаж.
9. Попросите человека, с которым чувствуете себя в безопасности, прижать вас к себе или обнять.

Выберите наиболее подходящие для себя методы и посмотрите, каким будет результат. Если через несколько недель вы не заметите особых изменений, попробуйте применить другие методы. Не ставьте методы лечения в конец списка текущих дел, поскольку они позволят вам существенно улучшить самочувствие. Кроме того, они имеют большое значение для формирования здорового нейронного пути спокойствия.

Усиьте свой разумный блуждающий нерв

После того как вы успокоите свои стрессовые нейронные пути и почувствуете, что реагируете на раздражители не так активно, можете приступить к формированию нейронных путей разумного вагуса. Благодаря этому вы научитесь определять надежных порядочных людей и получать удовольствие от общения с ними, а ваш мозг сможет отправлять в адрес симпатической и парасимпатической нервной системы сигналы о том, что можно расслабиться.

Обменивайтесь короткими улыбками

Если вы не тренируете свой разумный блуждающий нерв, обмениваясь с людьми заботливым выражением лица, он ослабевает. Для того чтобы помочь ему набрать силу, обменивайтесь короткими улыбками с теми, к кому испытываете симпатию. Речь идет не о широкой фальшивой, а об обычной улыбке в знак дружеского приветствия. Взгляните другому человеку в глаза и посмотрите, какое выражение лица последует в ответ.

Это упражнение идеально подходило Хуану, который всячески избегал зрительного контакта. Когда он все же смотрел людям прямо в глаза, то во многих случаях неправильно интерпретировал выражение их лиц. Улыбка казалась ему-ухмылкой, а в смехе он улавливал сарказм. Когда мы с Хуаном анализировали произошедшее на совещании, мы оба пришли к выводу, что его молодой коллега, по всей вероятности, не пытался сбить с Хуана спесь, а просто хотел поделиться своими идеями.

Мои рекомендации Хуану были достаточно простыми: общаясь с человеком, смотрите на его лицо. Обратите внимание, улыбается ли он и заинтересован ли в разговоре, и если да, то улыбнитесь в ответ и попытайтесь понять, что он чувствует. Прежде всего от Хуана требовалось пропустить эту информацию через фильтр своей самой судьбоносной модели отношений — его отношений с отцом. В этой модели не было места доброте или уважению. Хуану следовало осознать, что его собеседник — не отец, и улыбка этого человека говорит о заинтересованности, а не о неприятии. Эта очень простая процедура активировала бы разумный блуждающий нерв Хуана и со временем повысила бы его вагальный тонус.

Сперва Хуан опробовал этот метод в общении с Бланкой и Бобом, отношения с которыми были самыми безопасными, а затем переключился на коллег по работе. И с удивлением обнаружил, что обмен с ними короткими улыбками сразу же поднимает ему настроение. Вскоре Хуан уже мог дольше

беседовать с сослуживцами, после чего мы с ним сместили фокус внимания на развитие умения внимательно слушать то, что они говорят. Способность поддерживать коммуникацию посредством мимики и активного слушания помогла Хуану почувствовать себя менее одиноким и более спокойным. Это произошло отчасти потому, что, как оказалось, ему нравилось общаться с людьми, а еще потому, что он постепенно перенастраивал свою вегетативную нервную систему.

Во время одного прошлогоднего занятия с группой подростков в Бронксе мы взяли свои смартфоны, чтобы посмотреть на фотографии улыбающихся друзей. Я попросила присутствующих обратить внимание на испытываемые при этом ощущения, и все без исключения сказали, что почувствовали себя спокойнее, счастливее и увереннее. Поразительно то, что такое быстрое вмешательство здоровых отношений сразу же приносит заметную пользу. Так что устройте фотогалерею у себя на столе или в телефоне, разместив в ней фото людей, которые выглядят счастливыми или улыбаются. И возьмите себе за правило просматривать эти снимки по несколько раз в день, для того чтобы активировать свой разумный блуждающий нерв и улучшить самочувствие.

Это одно из тех упражнений, которые могут показаться ужасно глупыми, если вам всю жизнь внушали мысль о том, что люди склонны делать оценочные суждения, запугивать вас и соперничать с вами. Все равно попробуйте его выполнить. Это ведь нейронаука: наш мозг запрограммирован работать лучше, когда наши лица завладевают вниманием и устанавливают контакт с лицами других людей.

Почувствуйте себя в безопасности посредством активного слушания

Когда успокаивающая звуковая волна проникает в ваше внутреннее ухо, под воздействием ее колебания слуховые косточки и мышцы начинают двигаться, что приводит к возбуждению разумного блуждающего нерва и снижает

напряжение. Следовательно, один из способов укрепить разумный вагус — слушать голос любимого человека. Вы можете также слушать музыку, напоминающую о нем. (Музыка, ассоциирующаяся с разрывом с близким человеком, недопустима!) Чем больше вы стимулируете разумный блуждающий нерв, тем сильнее он становится.

Еще один способ стимуляции разумного вагуса — активно слушать другого человека. В следующий раз, когда почувствуете тревогу в ходе социального взаимодействия, воспользуйтесь такой методикой.

Прежде всего внимательно прислушайтесь к своему телу и определите уровень стресса. Если оцените его как повышенный, напомните себе о том, что вам не следует необдуманно говорить, мысленно отключаться или уходить. Все это реакции на стресс. Вместо этого попытайтесь активно слушать конкретный разговор.

В культуре доминирования-подчинения высказывание собственной точки зрения во время диалога считается более ценным, чем выслушивание точки зрения собеседника, поэтому нет ничего удивительного в том, что вы испытываете настоятельную потребность выговориться. Однако истинный диалог предполагает и говорение, и слушание. Очень важно в равной степени освоить оба навыка. Не поддавайтесь давлению, которое заставляет вас говорить, и начинайте разговор, сфокусировавшись на слушании.

Однако даже если вы не испытываете настоятельной потребности высказаться, слушание все равно может оказаться трудной задачей, особенно в состоянии тревоги. Ваш организм может требовать от вас каких-то действий, а во время слушания вы бездействуете. Эту проблему можно решить, просто на чем-то сфокусировавшись. Например, постоянно напоминая себе о том, что необходимо смотреть на собеседника и мысленно повторять его слова. Если поймаете себя на желании включиться в разговор, мягко перейдите от собственных мыслей к тому, что говорит собеседник. Вы можете задавать вопросы, но только для того, чтобы внести ясность в сказанное.

Затем еще раз быстро оцените свой уровень стресса. Скорее всего, вы заметите разницу; если нет, вернитесь к активному слушанию.

Как ни странно, активное слушание снизит ваш уровень стресса, благодаря чему вы получите доступ к мыслительным функциям мозга и сможете поддерживать более содержательную беседу. Никто из нас не способен достаточно раскрепоститься, испытывая тревогу.

Осознанность отношений

Осознанность отношений — это упражнение для двух человек, разработанное Джанет Суррей и Натали Эддридж, преподавателями Учебного института Джин Бейкер Миллер. Оно является одной из разновидностей медитации «Диалог на основе инсайта» и представляет собой эффективный способ стимуляции разумного блуждающего нерва посредством сочетания отношений с широкоизвестными элементами успокаивающей медитации.

При выполнении большинства медитативных упражнений вы, находясь в одиночестве или группе, фокусируетесь на дыхании и пытаетесь изгнать случайные мысли из своего сознания. В ряде видов медитации используются мантры и песнопения. Цель таких практик — успокоить симпатическую нервную систему, подключив парасимпатическую. (Да, у некоторых людей наступает реакция «замри» под воздействием парасимпатической нервной системы. Однако для большинства из нас ее стимуляция в соответствующем количестве и в надлежащее время приводит к возникновению ощущения покоя и сосредоточенности.) Как показывают исследования, регулярная медитация действительно меняет структуру мозга и усиливает активность префронтальной коры — зоны головного мозга, которая передает информацию лимбической системе, благодаря чему ваша напряженность спадает.

В упражнении на осознанность отношений применяются те же методы, что и во время медитации: дыхание и изгнание

мыслей из разума. Однако Джен и Натали предлагают людям медитировать, сидя напротив друг друга с открытыми глазами.

На первый взгляд может показаться, что этот метод оказывает чрезмерно стимулирующее действие, и зачастую так оно и есть. По некоторым данным, когда люди поддерживают зрительный контакт более трех секунд, они начинают либо ссориться, либо заниматься любовью. Любое из этих занятий нарушит вашу медитацию! Но дело здесь не в непрерывном зрительном контакте. Это не дуэль взглядов. Мягкий и уважительный пристальный взгляд дает гораздо более весомый результат; кроме того, вы можете в любой момент отвести взгляд в сторону или сделать паузу. Иногда я помогаю людям освоить это упражнение, на протяжении нескольких минут практикуя с ними медитацию сострадания, описание которой вы найдете в одной из следующих глав книги.

Выберите кого-то из друзей, с кем чувствуете себя в наибольшей безопасности, и предложите ему выполнить вместе с вами упражнение на осознанность отношений. В течение первых пяти-десяти минут у вас могут возникнуть очень сильные ощущения, при этом не исключено переключение между активацией разумного блуждающего нерва (и чувством расслабленности) и активацией симпатической нервной системы (и желанием вскочить и сбежать). Кроме того, вас может охватить приступ смеха. Но если вы будете выполнять упражнение десять минут, напряженность уступит место безопасному ощущению осознанного погружения в глубокие и уважительные человеческие отношения. Это может повлечь за собой сильную стимуляцию и восстановление разумного блуждающего нерва, особенно при регулярном применении данного метода.

Это упражнение покажется особенно волнующим и впечатляющим, если вы выполняете его с романтическим партнером, но это можно делать только в случае безопасных отношений. Со временем оно помогает парам избавиться от ссор. Кроме того, способствует созданию еще большей безопасности в отношениях, поскольку учит разумный вагус

возбуждаться при виде лица партнера. В итоге у вас возникает спокойное, гармоничное чувство.

Сдерживайте реакцию «замри»

Люди с гиперчувствительной парасимпатической нервной системой ощущают настолько сильную угрозу со стороны социальных контактов, что у них появляется ощущение, будто они могут умереть. Я не преувеличиваю. Разумеется, такие люди *знают*, что не умрут, но их мозг об этом не знает. Он помнит формулу: люди — это источник угрозы. И реагирует на эту угрозу, приказывая организму отключиться. Данная реакция принципиально отличается от реакции «дерись или беги», поскольку при этом активируется совершенно другая ветвь нервной системы. Вместо прилива адреналина вы чувствуете оцепенение, покой и сонливость. В подобном состоянии вы даже можете потерять способность говорить. У вас может возникнуть инстинктивное желание уйти куда-нибудь или свернуться где-то калачиком. То, что вы испытываете в такой момент, — человеческий эквивалент попытки притвориться мертвым, для того чтобы заставить того, кто вам угрожает, уйти. Вы даже не в состоянии никому рассказать, как сильно напуганы, поэтому человек может отреагировать на ваше поведение повышением тона голоса и замешательством, что еще больше усилит ваш страх.

Для того чтобы преодолеть последствия реакции парасимпатической нервной системы, вам придется потрудиться. Даже если ваш организм приказывает вам отключиться, вы должны найти компромисс со своими инстинктами. Сделайте все возможное, чтобы вытащить себя из пугающей ситуации, но только не ложитесь нигде и не сворачивайтесь калачиком. Это как раз тот случай, когда вам действительно необходимо стимулировать симпатическую нервную систему. Исследования показывают, что мягкая или умеренная стимуляция реакции «дерись или беги» придает сил и помогает сфокусироваться. Однако она должна быть именно

мягкой, достаточной для того, чтобы вы просто почувствовали себя живым и вышли из состояния оцепенения. В этом случае идеально подошло бы физическое движение — ничего требующего напряжения, просто прогулка, несколько поз йоги или даже медленный бег трусцой.

Реакция «замри» парасимпатической нервной системы — признак того, что вы ощущаете очень сильную опасность и нуждаетесь в более серьезной помощи и поддержке, чем получаете. Позвоните друзьям, с которыми чувствуете себя в наибольшей безопасности, и найдите психотерапевта, который поможет вам устранить источник ваших страхов.

Переходите к следующему этапу

Спокойствие — это краеугольный камень отношений. Вы не можете чувствовать себя в безопасности при общении с человеком, которому не доверяете, не уважаете, не анализируете выражения лиц друг друга, не находите слов для описания своего опыта поддержания отношений, а также если у вас нет терпения и умения внимательно выслушать его мнение. Вы можете рассчитывать на то, что работа над нейронным путем спокойствия положительно скажется на ваших контактах, а также на других нейронных путях, отвечающих за взаимодействие с окружающими.

Если после выполнения представленных здесь упражнений вы заметили, что стали иначе себя чувствовать среди людей, это замечательно. Прежде чем переходить к следующим этапам программы, еще раз выполните оценку отношений по системе С.А.Р.Е. Теперь результаты могут оказаться совсем другими. Только не останавливайтесь! Вы добились определенных успехов в построении отношений, но у вас есть возможность почувствовать себя еще лучше, поработав над следующим этапом. Если вы проходите этапы программы С.А.Р.Е. в той последовательности, в которой они изложены в книге, далее следует нейронный путь принятия. Но вы, разумеется, можете использовать именно ту часть программы, которая

представляет для вас наибольший интерес. Система С.А.Р.Е. неизменно ориентирована на *вас* — и ваши отношения.

Глава 6

«А» значит «принятие»

Успокойте дорсальную зону передней поясной коры

Когда отношения с тем или иным человеком успокаивают нейронный путь принятия, вы испытываете целую гамму чувств:

В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие.

Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации.

В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами.

Когда я с этим человеком, возникает чувство принадлежности.

Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных.

В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость.

В отношениях с этим человеком возможен компромисс.

Несколько лет назад один из моих приборов пожарной сигнализации начал ни с того ни с сего издавать сигнал пожарной тревоги. Он раздавался, когда я была на кухне или просто шла по коридору; и каждый раз мой организм реагировал выбросом адреналина, и я начинала носиться по дому в поисках дыма. Убедившись, что ничего не горит, я не успокаивалась, боясь, что это в стене горит электропроводка. Но в один прекрасный день сигнал пожарной тревоги так вывел меня из равновесия, что я сняла маленькую коробочку сигнализатора с потолка и открыла ее. Внутри я обнаружила жучка, сгоревшего дотла. Он заполз в пожарный сигнализатор и вызвал короткое замыкание.

Гиперактивная дорсальная зона передней поясной коры (dACC) подобна этому жучку. Помните, что такое dACC? Это небольшой узкий участок мозговой ткани в глубине лобной доли головного мозга, который активизируется, когда вы ощущаете боль. Исследование Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, в ходе которого несколько добровольцев играли в онлайн-игру Cyberball и одного из них затем начали постепенно отстранять от игры, показало, что dACC возбуждается не только когда вам причиняют физическую боль, но и тогда, когда вы ощущаете социальную изоляцию. Мы как биологический вид чрезвычайно чувствительны к исключению из социума. Более поздние эксперименты с использованием игры Cyberball выявили, что даже когда участники были убеждены, что другие игроки принадлежат к не пользующейся у них уважением социальной группе (такой как Ку-клукс-клан), или когда им говорили, что на самом деле они играют с компьютерной программой, они все равно испытывали боль из-за неприятия. Нервная система как будто понимает, что принадлежность к группе имеет важное значение для вашего благополучия, и хочет, чтобы вы испытывали дискомфорт и даже боль в случае отсутствия ощущения такой

принадлежности, а также понимали, что у вас возникла проблема, требующая решения.

Но если dACC слишком чувствительна, она начинает передавать сигналы бедствия не к месту, как моя система пожарной сигнализации. Если у вас гиперактивная dACC, вы всегда беспокоитесь по поводу социальных «пожаров» или бежите от них, и никогда не ощущаете себя в безопасности, поддерживая отношения с другими людьми. Это приводит к тому, что вы чувствуете себя одиноким и отвергнутым. Чувство отчужденности воздействует на dACC, которая становится еще активнее и восприимчивее к социальному неприятию.

Мне понадобилось какое-то время, чтобы понять, что мой прибор пожарной сигнализации говорит мне не о том, что в моем доме пожар, а о том, что жучок вызвал короткое замыкание. То же самое происходит с людьми со сверхреактивной dACC. Порой бывает трудно определить, что на самом деле вызывает у них страдание. Может, причина в том, что люди исключают вас из своего круга? Возможно. Мы живем в обществе, основанном на социальной конкуренции и разделении людей на своих и чужих. И детей, и взрослых постоянно отвергают, осуждают и изгоняют из группы. Исключение из социального круга причиняет нам боль, даже если мы делаем вид, что это не так. Однако еще больше усугубляет ситуацию то, что ощущение социальной боли может быть вызвано своего рода «жучком» в системе. Этого жучка легче найти, если знать, что искать.

Я пыталась его отыскать со своей пациенткой Карой, но прошло много времени, прежде чем кто-либо из нас смог понять реальную картину вещей. Кара вообще не говорила о сигналах бедствия, страхе или боли (другими словами, о «жучках»). Когда я впервые встретилась с ней, она призналась, что ощущает какую-то черную дыру внутри. Иногда эта дыра начинала бурлить и становилась похожей на действующий вулкан, иногда воспринималась как мертвая, инертная зона. Но она всегда была с Карой как негативная энергия, истощавшая ее. Кара потратила большую часть своей жизни на сеансы

психотерапии, пытаюсь избавиться, придать новую форму и даже подружиться с этой глубокой, темной энергией. Но ничего не помогало.

Благодаря многолетней психотерапии Кара понимала, что эта черная дыра, по всей вероятности, образовалась в детстве, когда она переживала внезапные и частые потери. Ее родители были врачами, работали в медицинской благотворительной организации и переезжали с места на место так часто, что все дружеские контакты Кары были достаточно поверхностными. Она помнила, как ей хотелось близости с родителями, но этому помешали годы войны во Вьетнаме. Родители оказывали помощь пострадавшим, были озабочены гибелью большого количества солдат и гражданского населения, протестовали как против воинской повинности, так и самой войны. В понимании Кары ее детские годы представляли собой водоворот напряжения, скорби и постоянных разъездов, хотя на самом деле никто не обсуждал с ней эти проблемы. Затем, когда Кара училась в начальной школе, ее старшая сестра погибла в автомобильной аварии в одной из зарубежных стран. Родители отстранились от оставшихся детей, став недостижимыми в эмоциональном плане, — и остались такими навсегда.

Со временем Кара стала весьма успешной женщиной, по крайней мере так казалось со стороны. Начнем с того, что она была вице-президентом компании, специализирующейся на инвестициях в недвижимость, вышла замуж, а затем мирно рассталась с мужем и воспитывала сына и двух дочерей одна. Она часто общалась со своими детьми и гордилась тем, что они становятся взрослыми и независимыми. Несмотря на напряженное детство, Кара поддерживала регулярные, хотя и не очень близкие контакты с младшими братом и сестрой, даже часто организовывала совместный отпуск. У Кары было много друзей и она время от времени встречалась с мужчинами. Но, несмотря на все это, черная дыра никуда не девалась и отравляла Каре жизнь. Женщина инстинктивно обращалась к друзьям, отношения с которыми вдохновляли ее, — и это помогало, но ненадолго. Примерно через час после того, как она

возвращалась со встречи с друзьями, черная дыра появлялась снова.

«Поддерживать отношения — это все равно что пить соленую воду», — сказала мне Кара. Когда я посмотрела на нее с недоумением, она объяснила, что соленую воду можно пить постоянно, но жажду это не утоляет.

Нервная система Кары была настолько истощена, что женщина согласилась поработать над нейронным путем спокойствия, чтобы успокоить свою гиперчувствительную симпатическую нервную систему. Некоторое время спустя Кара почувствовала себя лучше, но даже прием антидепрессантов, сеансы нейрофидбэка и другие упражнения, казалось, не в силах исправить то, что сломалось глубоко внутри. Черная дыра была полезной метафорой для испытываемой Карой боли, но я хотела знать, из-за какого именно элемента ее неврологической схемы эта черная дыра неизменно оставалась целой и невредимой.

Затем произошло нечто неожиданное. Кара стояла в вестибюле дома в колониальном стиле начала века, расположенного в районе, где на протяжении столетий обитали американские патриоты, политики и бизнес-лидеры. Официанты предлагали говядину на тостах; из другой комнаты слышался хлопок и радостные возгласы, как будто кто-то открыл бутылку шампанского. Кара устроила прием для своих коллег и важных клиентов. Там, в сверкающем доме, окруженном историей, отмечая важное событие с близкими людьми, Кара впервые поняла, что *не чувствует себя частью всего этого*. Ощущение было знакомым, но озадачило Кару, поскольку ее личные качества были весьма достойными, а дружеские отношения — настоящими. Почему же она чувствует себя именно так? Более того, *почему это чувство так сильно ее беспокоит?*

Пытаясь помочь Каре понять ту боль, которую она испытывала, я рассказала ей об исследовании с игрой Cyberball, объясняющем, почему исключение из социального круга настолько болезненно. Наоми Айзенбергер и Мэтью Либерман,

первыми проводившие его, использовали результаты своих экспериментов в качестве основы теории наложения физической и социальной боли (social pain overlap theory, SPOT). Согласно этой теории боль, которую мы испытываем под воздействием физической травмы, «совпадает» с болью из-за исключения из социума. Наш организм не видит разницы между этими двумя типами боли. Для людей быть частью группы очень важно, а быть исключенным из нее — опасно.

Озарение, снизошедшее на Кару на вечеринке, переросло в трансформационную концепцию, которая в конце концов позволила определить источник происхождения ее черной дыры. По сути, она представляла собой не что иное, как глубокое ощущение полного отсутствия принадлежности к социальной группе. Кара никогда не испытывала настоящего чувства принадлежности к какой бы то ни было группе. В детстве ее семья была в лучшем случае дезорганизованной, а после смерти сестры стала эмоционально разобщенной. Затем Кара начала работать в профессиональной области, которая считалась преимущественно мужской, и никогда не ощущала себя своей в этой среде. После замужества она никогда не чувствовала себя частью большой семьи мужа. Переехав на Восточное побережье, она так и не приспособилась к его культуре. Кара всегда оберегала своих детей от знания о существовании этой черной дыры; она просто не могла поделиться с ними этим. Так она и жила с ощущением социальной изолированности.

Следующая неожиданность произошла во время разговора о том, соответствует ли эта точка зрения действительности. Я поинтересовалась, всегда ли Кара ощущает себя исключенной из социального круга или в ее настоящей жизни все же есть что-то, что позволяет ей испытывать чувство принадлежности? Ответ Кары был быстрым и четким: две кошки бурманской породы, Веллингтон и Сили, дорогие, любящие существа, с которыми ей гораздо комфортнее, чем с людьми. Когда Кара говорила о кошках, она чувствовала, как ее черная дыра уменьшается.

Были еще периоды, когда Кара испытывала чувство принадлежности: каждый раз при встрече с братом Максом. Они оба обладали таким качеством, как остроумие, и любили добродушно поддразнивать друг друга. В отношениях с братом Кара чувствовала себя «своей». С сестрой Шарлин у нее порой складывались напряженные отношения из-за различий во взглядах на жизнь, но когда они проводили время вместе, Каре тоже было комфортно. Кара так объяснила появление чувства принадлежности под воздействием отношений с братом и сестрой: «Я действительно ощущаю себя на своем месте с этими людьми. Порой мне кажется, что у меня нет ничего общего с ними, но на самом деле это не так».

Кара страдала из-за «жучка» в нейронной системе аварийной сигнализации. Под воздействием детского опыта исключения из социального круга ее dACC стала слишком чувствительной. Даже когда люди принимали Кару в свой круг, мозг не позволял ей адекватно отреагировать на это, посылая мучительные сигналы о социальной изоляции. Понимание того, что у черной дыры есть имя (отсутствие ощущения принадлежности к социальному кругу) и неврологическая причина, принесло Каре огромное облегчение.

Всю свою жизнь Кара страдала от социального заколдованного круга. Для того чтобы обрести чувство принадлежности, ей требовались здоровые отношения, но под влиянием гиперактивной dACC она, наоборот, получала очередную порцию боли. По сути, мозг Кары говорил ей: «Видишь? Вот *еще один* человек, который не принимает и не любит тебя». Попытки Кары уменьшить черную дыру на самом деле подпитывали ее. Тот факт, что в действительности друзья Кары любили и принимали ее, не имел никакого значения для dACC.

В случае Кары решение сводилось к тому, чтобы определить, где она чувствует себя своей, и отправляться в это место каждый раз, когда черная дыра дает о себе знать. Вместо того чтобы звонить друзьям и строить планы на ужин, в момент плохого самочувствия Кара сворачивалась на диване калачиком вместе с

Веллингтоном и Сили. Она гладила кошек, а они переворачивались на спину, чтобы им чесали животики. Еще Кара иногда звонила брату, поскольку кошки, какими бы ласковыми и замечательными они ни были, не могут дать той душевной близости, которая возможна только в отношениях с людьми. Хотя Кара не была с братом так же близка, как с некоторыми друзьями, когда речь заходила об устранении черной дыры, все это не имело значения. Важным оставалось лишь то, что в этих отношениях ощущение принадлежности было неоспоримым. Оно просто было. Это взаимодействие положительно влияло на нейронный путь спокойствия, а для Кары это было равносильно тому, что положить пакет со льдом на разогретую докрасна dACC.

Как «жучок» проникает в вашу dACC

Я часто говорю людям с гиперактивной dACC о «жучке в системе», но, конечно же, речь идет не о настоящем жучке. Более того, так называемый жучок заползает в ваш мозг неслучайно. Происходит нечто, что заставляет сигнальную систему кричать: *«Меня отвергают!»*, даже когда люди стремятся с радостью принять вас в свой круг.

В жизни большинства из нас это «нечто» родом из детства. Что касается Кары, то ее нервная система формировалась в тот период, когда родители не могли обеспечить ей теплое эмоциональное принятие. Дети отчаянно нуждаются в принятии и любви со стороны родителей. Когда ребенок буквально купается в родительской любви, это подавляет возбуждение его dACC, и чем чаще это происходит, тем в большей степени второе правило изменения мозга (**одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи**) влияет на формирование нейронных путей, с тем чтобы еще больше усилить данный эффект. Однако когда Кара смотрела на лица родителей, их взгляд был не любящим и выражающим принятие, а озабоченным или отсутствующим. Это, конечно, не настолько жестоко, как игнорирование или

насилие, но давайте говорить начистоту: это тоже своего рода неприятие. Что еще хуже, оно исходило со стороны людей, от которых Кара больше всего зависела. Маленькой Каре не хватало запаса слов для того, чтобы описать этот болезненный опыт, но со временем она уже просто не ждала от окружающих ничего, кроме неприятия. На самом деле она решила, что не заслуживает любящих отношений.

Продолжая посещать сеансы психотерапии, Кара размышляла о вопросе принадлежности к социальному кругу и в какой-то момент осознала, что каждый раз, когда у нее появляется желание с кем-то сблизиться, она испытывает очередной приступ боли. Эта боль как будто говорила ей: *«О чем ты думаешь, Кара? Ты не должна искать близости с другими людьми! Ты же знаешь, что не заслуживаешь этого»*. Что представлял собой этот приступ? Вы угадали: это сигнал боли, отправленный гиперактивной dACC Кары.

Парадокс отношений

Когда Кара «слышала», как ее dACC говорит ей, что она не заслуживает отношений, вполне естественной реакцией с ее стороны было отстраниться от другого человека. В итоге, несмотря на то что у Кары было много друзей, она не была по-настоящему близка ни с одним из них. Поведение Кары с друзьями полностью соответствует модели, которую специалисты по реляционно-культурной терапии называют *парадоксом отношений*. Такой парадокс имеет место в случае, когда вы убеждены, что друзья не смогут принять вас таким, какой вы есть на самом деле, и приходите к выводу, что лучший способ добиться принятия — исключить часть себя из этих отношений. Вы рассуждаете так: *«Если бы они знали о моих комплексах [или о прошлом, о тайных привычках или о чем-то другом, что, по вашему мнению, помешает вам вписаться в их круг], мне не удалось бы сохранить эти отношения»*. Мысли Кары были примерно такими: *«Если бы они знали, что я не заслуживаю их внимания, они бросили бы меня»*. Поэтому, как

это ни парадоксально, Кара пыталась сохранить отношения, подавляя свои страхи.

Безусловно, скрывая свою истинную сущность, вы можете сохранить дружеские связи, но у вас может появиться ощущение, что вы не принадлежите к этому кругу на законных основаниях и что, если ваши друзья поймут, кто вы есть на самом деле, они перестанут с вами общаться. Чем глубже вы погружаетесь в этот парадокс отношений, тем больше боли испытываете и тем чувствительнее становится ваша dACC, что пробуждает у вас еще более острое желание спрятаться и защитить себя.

Вы можете приступить к постепенному разрушению парадокса отношений. Я советую начать с осознания тех случаев, когда вы скрываете свою сущность или отстраняетесь от людей, с которыми поддерживаете отношения, потому что считаете, будто не заслуживаете их. Но для этого нужна практика! Затем можете отправить успокаивающий сигнал в ту область своего разума, которая кажется вам уязвимой. Это можно сделать, вспомнив один из положительных моментов в отношениях, о которых мы уже говорили. Если у вас реактивная dACC, имеет смысл создать целую библиотеку таких положительных моментов. Кара обычно говорила себе следующее: *«Хм, я слышу, как моя dACC сообщает мне, что я недостойна отношений»*, а затем мысленно представляла веселый разговор с братом.

Со временем вы научитесь более объективно оценивать свои текущие контакты. Вы даже можете попробовать поделиться частью своего тайного «я» с людьми, с которыми чувствуете себя в наибольшей безопасности.

Полный комплект проблем с отношениями

Таблица оценки отношений Кары по системе С.А.Р.Е. представляет особый интерес, поскольку иллюстрирует, как одна проблема (в случае Кары это гиперчувствительный

нейронный путь принятия) чаще всего возникает в комплексе с другими проблемами.

Таблица оценки отношений Кары по системе С.А.Р.Е.

Утверждения. Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:

1 = никогда

2 = редко или крайне редко

3 = время от времени

4 = достаточно часто

5 = в большинстве случаев

№ 1. Макс (брат)

№ 2. Сюзанна (дочь)

№ 3. Шарлин (сестра)

№ 4. Нина (подруга)

№ 5. Алекс (коллега)

Сумма баллов. Общее количество баллов по утверждению

С.А.Р.Е. Код С.А.Р.Е.

| Утверждения | № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | Сумма баллов | С.А.Р.Е. |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|-------------------------|
| 1. Я доверяю этому человеку свои чувства | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 13 | Спокойствие |
| 2. Этот человек доверит мне свои чувства | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 14 | Спокойствие |
| 3. Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 13 | Спокойствие |
| 4. Этот человек относится ко мне с уважением | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 16 | Спокойствие |
| 5. В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 12 | Спокойствие Принятие |
| 6. Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 15 | Спокойствие Принятие |
| 7. В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | Спокойствие Принятие |
| 8. Когда я с этим человеком, у меня возникает чувство принадлежности | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 13 | Принятие |
| 9. Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 15 | Принятие |

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----------|
| 10. В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | Принятие |
| 11. В отношениях с этим человеком возможен компромисс | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 12 | Принятие |
| 12. Этот человек способен понять, что я чувствую | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 13 | Резонанс |
| 13. Я могу понять, что чувствует этот человек | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 17 | Резонанс |
| 14. Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 12 | Резонанс |
| 15. Мне кажется, что мы понимаем друг друга | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 12 | Резонанс |
| 16. Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 12 | Резонанс |
| 17. Отношения с этим человеком помогают мне добиваться в жизни большего | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 13 | Энергия |
| 18. Мне нравится проводить время с этим человеком | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 13 | Энергия |
| 19. Смех – это один из аспектов отношений с этим человеком | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 16 | Энергия |
| 20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 14 | Энергия |
| Общая оценка безопасности отношений | 61 | 46 | 51 | 62 | 47 | | |

Оценки по нейронным путям С.А.Р.Е. Кары:

«С» — «спокойствие» (сумма баллов по утверждениям 1–7; максимальная оценка 175 баллов): 94 балла (низкая оценка)

«А» — «принятие» (сумма баллов по утверждениям 5–11; максимальная оценка 175 баллов): 89 баллов (низкая оценка)

«R» — «резонанс»: (сумма баллов по утверждениям 12–16; максимальная оценка 125 баллов): 66 баллов (низкая оценка)

«Е» — «энергия»: (сумма баллов по утверждениям 17–20; максимальная оценка 100 баллов): 56 баллов (средняя оценка)

Оценка нейронного пути принятия Кары самая низкая относительно диапазона оценок по соответствующей категории. Однако другие ее оценки выглядят ненамного

лучше. Оценка нейронного пути спокойствия Кары выше всего на несколько баллов (она показывает улучшение, произошедшее у нее после принятия антидепрессантов и использования нейронной обратной связи). У Кары наблюдались трудности с чтением окружающих, что полностью соответствовало оценке нейронного пути резонанса. Кара не могла понять, что другие люди действительно испытывают к ней симпатию и хотят, чтобы она стала членом их круга. Уровень энергии оказался у Кары неплохим, но она часто ощущала опустошенность после социальных контактов, главным образом потому, что чувствовала себя отвергнутой. В этом есть свой смысл. Вы хотели бы танцевать, если бы ваш мозг твердил вам, что вы никому не нужны?

Такие результаты оценки отношений по системе С.А.Р.Е. (с низкими и средними баллами по всем пунктам) типичны для людей, неврологическая схема которых разрегулирована. Одна проблема приводит к возникновению другой, которая еще больше усугубляет первую проблему, и т. д. В такой ситуации почти невозможно понять, где начинается одна проблема и заканчивается другая. Если вы пытаетесь завязать отношения, включив защитный механизм, вас наверняка не примут в свой круг, поскольку в таком состоянии трудно сохранять спокойствие или подать себя так, чтобы люди увидели ваше настоящее «я», и наоборот. В итоге могут пострадать все ваши нейронные пути.

К счастью, верно и обратное. Когда вы улучшаете один нейронный путь для поддержания отношений, это способствует улучшению и всех остальных нейронных путей.

Группы безопасности: предостережение для людей с низкой оценкой нейронного пути принятия

Я хочу предостеречь людей с низкой оценкой нейронного пути принятия об одной опасности: при отсутствии чувства

принадлежности к какому-либо социальному кругу оценка групп безопасности может причинить вам боль. Если в ваших группах безопасности отношений нет ни одного человека с высоким уровнем безопасности, у вас могут возникнуть такие мысли: *«Ну вот, посмотрите: это и есть доказательство того, что я на самом деле не принадлежу ни к одному социальному кругу и меня действительно никто не любит»*.

Если вы поймаете себя на таких мыслях — остановитесь и назовите их ложным сигналом своей гиперактивной dACC. Возможно, вы и правда проводите большую часть времени с людьми, которые склонны к критике, оценочным суждениям и неприятию. Постарайтесь идентифицировать такие отношения, оценить их разрушительное действие, оказываемое на вашу dACC, и начать устранять уже нанесенный ими вред.

Быть может, прошлый опыт, когда вы чувствовали себя изгоем, не принадлежащим к социальному кругу, сформировал вашу dACC таким образом, что вам трудно осознать себя частью любой группы людей, даже если они хотят принять вас в свой круг.

Обе проблемы (и склонность людей, с которыми вы общаетесь, к оценочным суждениям, и сложности с определением момента, когда вы находитесь в безопасности и к вам проявляют дружелюбие) могут существовать одновременно. Именно поэтому разбиение отношений по группам безопасности проливает свет на реальное положение вещей. Такая классификация отношений может помочь вам определить, какие из них приносят вам боль из-за социальной изоляции, а какие более перспективны.

Подобно Каре вы можете с удивлением обнаружить, что контакты с людьми, к которым вы обращаетесь в случае кризиса, как раз и являются источником вашего дискомфорта. Это не обязательно означает, что эти люди с вами жестоки или отвергают вас (хотя так действительно может быть). Кара для себя выяснила, что испытывает базовое, инстинктивное ощущение принадлежности, общаясь со своими кошками и

братом. Именно эти отношения стали для нее точкой опоры на пути к исцелению.

Ниже представлен анализ групп безопасности отношений Кары, а также то, как она использовала эту ценную информацию.

Высокий уровень безопасности отношений (75–100 баллов): никто. Это помогло Каре определить причину своей черной дыры как чувство социальной изоляции.

Средний уровень безопасности отношений (60–74 балла): брат Кары Макс получил самую высокую оценку как человек, при общении с которым она чувствует себя наиболее безопасно. Отношения с подругой Ниной также попали в категорию среднего уровня безопасности, но интуиция подсказывала Каре, что она не испытывает с ней такого же чувства принадлежности. Эту дружбу можно будет укрепить, когда Кара будет готова больше рассказать о себе.

Низкий уровень безопасности отношений (менее 60 баллов): в эту группу вошли сестра Кары Шарлин, взрослая дочь Сюзанна, а также коллега Алекс. Кара старалась не сваливать свои проблемы на дочь, которая страдала биполярным расстройством и сама была чрезвычайно реактивной. Кара любила Сюзанну, но в их отношениях присутствовали определенные трудности. На интуитивном уровне Кара понимала, что у нее может быть чувство принадлежности с сестрой, но осознавала, что должна действовать осторожно. Отношения с Шарлин не были полностью безопасны для Кары.

Алекс был техническим гением и возглавлял IT-отдел в компании Кары. Он часто казался эмоционально отстраненным. Кара даже задавалась вопросом, нет ли у него расстройства аутического спектра. Она пришла к выводу, что ее отношения с Алексом малоперспективны в плане принятия и чувства принадлежности; к тому же она решила, что для нее это приемлемо. Ей не нужно чувствовать себя «своей» со всеми без исключения. Общаясь с Алексом, она сразу же определяла свои ощущения и могла тут же сказать себе: «Ну что же, я чувствую неприятие с его стороны. Слава богу, я могу пойти домой к

своим кошечкам и расслабиться». Со временем Кара научилась принимать Алекса таким, какой он есть, вместо того чтобы сожалеть о том, что он не может быть другим. Как вы увидите немного позже, ярлыки, которые вы навешиваете на других, могут бумерангом вернуться к вам и заставить испытать ощущение того, что вас осуждают. Один из способов успокоить свою dACC — выбросить оценочные суждения из головы.

Осуждающая культура — причина социальной боли

Дорсальная зона передней поясной коры Кары стала гипер-активной в ответ на те потери, которые девочка понесла в раннем детстве. Однако существуют и другие причины формирования гиперактивной dACC. Когда культура диктует, что нормальное человеческое развитие следует оценивать по степени обособления людей друг от друга, модель построения отношений каждого человека искажается, а dACC становится более реактивной. Состояние dACC еще больше усугубляется тем, что мы живем в гиперконкурентном обществе, где неизменно ставятся такие вопросы: кто красивее? Кто популярнее? Кто является представителем «высшей» расы, пола, религии, класса или сексуальной ориентации? Кто более компетентен? Кто добился наибольших успехов? У кого самые лучшие вещи? *Кто лучше?*

Социальные группы современного общества в значительной мере формируются на основе ответов на эти вопросы, причем настолько безотчетно, что в большинстве случаев мы этого даже не осознаем. Тем не менее это заставляет нас все время находиться в состоянии настороженности. Какая-то наша часть постоянно сканирует внешнюю среду, пытаясь оценить наше положение по сравнению с окружающими. Мы лучше их? Или хуже? Представьте себе, как воздействует на dACC осознание того, что нас могут исключить из социальной группы, если мы купим не ту сумочку, или не зайдем подходящую должность,

или расскажем друзьям о своей нетрадиционной сексуальной ориентации, или не согласимся с их политическими взглядами. В такой атмосфере dACC непрерывно подвергается стимуляции и становится более чувствительной. В итоге этот примитивный отдел мозга попадает в замкнутый круг. Мир выглядит опасным; каждая встреча может представлять социальную угрозу. В результате мозг, пытаясь защитить себя, говорит: «Спрячь свою сущность. Не показывай, кто ты есть на самом деле. Сначала поставь другого человека на место, если это необходимо для твоей безопасности». В итоге мир *действительно* становится враждебным по отношению к вам.

Именно это произошло с Нэнси, женщиной пятидесяти с лишним лет, со стильно растрепанными волосами, в повседневной, но дорогой одежде. Нэнси обратилась к психотерапевту, чтобы проанализировать свои отношения. Ее беспокоило, что она отдаляется от детей и теряет друзей. Во время разговора Нэнси постоянно высказывала суждения о людях, которых знала:

— Всем понятно, что сын моей подруги не очень умен, поэтому ему приходится ходить в государственную школу.

— Моя дочь хочет, чтобы ее повысили по службе. Но это трудно себе представить. Она так ленива!

— Ну кто-то же должен был сказать моей тете, что она очень назойлива.

Должна признать: мне стало интересно, что Нэнси скажет *обо мне*, когда покинет мой кабинет.

Едкие комментарии Нэнси являлись следствием того, что она всю жизнь прожила с сильно возбужденной dACC. У нее не было столь травмирующего детства, как у Кары. Но на протяжении жизни Нэнси и ее семья искали «свои» социальные группы, для того чтобы удовлетворить потребность в принадлежности к ним. В частности, ее мать постоянно беспокоилась по поводу того, какое впечатление ее дети производят на окружающих, особенно на тех, кого она хотела поразить. Когда матери казалось, что Нэнси набрала лишний вес или недостаточно хорошо учится в школе, она могла

подвергнуть ее суровой критике. К моменту поступления в колледж Нэнси уже настолько привыкла к критике, что в ее голове звучал целый хор оценочных суждений: она слишком толстая, слишком глупая и недостаточно привлекательная. Затем Нэнси влюбилась в парня немного старше ее, который должен был получить докторскую степень. Это был амбициозный красивый молодой человек из образованной семьи, имеющей тот социальный статус, к которому всегда стремились в семье Нэнси. Тот факт, что такой человек может полюбить ее, успокаивал критические голоса в голове девушки.

Нэнси вышла за него замуж и родила ребенка. Поначалу они были счастливы, но потом муж начал часто критиковать Нэнси. Когда она купила новое платье, он сказал, что она выглядит в нем безобразно. Он обвинял ее в том, что она ленивая мать, которая целый день держит детей в подгузниках, тогда как другие женщины работают и вносят свой вклад в семейный бюджет. Если Нэнси пыталась протестовать против такого обращения, он предъявлял к ней встречные претензии: «Я не игнорирую детей. Это *ты* позволяешь им целый день смотреть телевизор, делая вид, что занимаешься домашними делами!» Вместо того чтобы разозлить Нэнси, такие слова только подтверждали ее самый большой страх: она недостойна любви. Нейронные пути боли, за которые отвечала ее dACC, подвергались постоянной стимуляции и становились все сильнее и реактивнее.

Многие страдают от нарушения нейронных путей боли, когда отношения в семье становятся более напряженными. Влюбленность благотворно влияет на dACC, поскольку возлюбленные поддерживают очень близкую нежную связь. Безусловно, супруги не должны вести себя так, как муж Нэнси, но это вполне объяснимо на этапе затухания сильных чувств. Если одному из супругов свойственна хотя бы какая-то степень реактивности dACC, естественное отдаление друг от друга может показаться им чем-то большим, чем просто переход отношений в новую фазу. У одного из них может возникнуть ощущение, что его или ее не любят. В итоге dACC подвергается

еще большей стимуляции, и отношения омрачает чувство осуждения и отверженности. Становится трудно воспринимать другого человека таким, какой он есть. Над любыми отношениями необходимо работать, но близкие связи самые проблемные, поскольку в них много поводов для расхождения мнений.

Нэнси справлялась с чувством несоответствия, пытаясь стать частью самых лучших социальных групп города. Она всегда выставляла напоказ то, что считала лучшей версией себя и своей семьи, и прятала те качества, которые относила к категории недостатков. Это был парадокс отношений в действии: пытаясь стать частью социального круга, Нэнси скрывала часть себя. Показывать можно было только идеальное. К сожалению, для Нэнси единственным способом возвыситься являлось унижение других. Ей было свойственно «честно» указывать окружающим на их недостатки. Она часто говорила друзьям, что они некомпетентны, плохо одеты или просто вызывают раздражение. Таким оценочным суждениям подвергались все, кто попадал в поле зрения Нэнси, — даже ее дети, которых она постоянно сравнивала друг с другом.

Когда я обратила внимание Нэнси на то, что сделанное ею замечание звучит слишком субъективно, она побледнела, как будто не могла представить себе другого способа существования. Это было все, что она знала. Неудивительно, что от этого страдали ее отношения, поскольку друзья, обидевшись на подобные выпады, часто указывали ей на дверь. В итоге Нэнси начала воспринимать общение с людьми как минное поле, которое может взорваться в любую минуту. А когда это действительно происходило, Нэнси чувствовала себя обиженной, осужденной и отвергнутой... в очередной раз. Однако ей трудно было понять роль собственных оценочных суждений в происходящем. В ее разуме не было модели неосуждающего принятия, в нем отсутствовала альтернатива едким критическим замечаниям.

Человек со стороны может задать себе вопрос: о чем вообще Нэнси думала? Как она могла считать, что постоянная критика

способна сблизить ее с друзьями и детьми? Но именно это и происходит, когда dACC формируется в атмосфере оценочных суждений. Они становятся для dACC инструментом самозащиты и единственным, что известно dACC.

Упражнения для успокоения пути принятия

Разрыв социальных связей не просто причиняет боль. Он может повлечь за собой серьезные проблемы со здоровьем. Науке давно известно, что физическая боль стимулирует систему реакции на стресс, а теперь мы знаем, что социальная боль равнозначна физической. Это означает, что хроническая социальная боль тоже вызывает хронический стресс, который ослабляет иммунную систему и повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, головных болей, диабета, тревожности, астмы и прочих нарушений здоровья. Люди, испытывающие хроническую физическую боль, подвержены высокому риску всех этих проблем со здоровьем. То же самое можно сказать и о людях, живущих с постоянной социальной болью.

Несмотря на связь между социальной изоляцией и катастрофическими проблемами со здоровьем, трудно *не поддерживать* этот порочный круг. Подобно Нэнси, многие из нас неспособны увидеть альтернативу осуждению окружающих. Или, как Кара, мы начинаем осуждать себя, а мысль о том, что мы *недостаточно хороши*, настолько глубоко укореняется в нашей психике, что мы ее даже не замечаем.

Ключом к разрыву этого порочного круга станет знание о его существовании. Ведь проще всего сделать вид, что социальной боли не существует, что вам не больно, когда вас исключают из социального круга, и что взрослому человеку не подобает демонстрировать свои чувства, когда люди относятся к нему холодно или отвергают его. И Кара, и Нэнси оказались в тупике из-за своих страданий. Они даже не могли подобрать слов для описания того, что причиняет им боль. Именно поэтому в этой книге так много внимания уделяется тому, что я обозначаю

термином «устранение SPOT», подразумевая под этим ряд шагов, направленных на повышение осведомленности о социальной боли. Кроме того, я расскажу о нескольких действиях, которые помогут вам повысить самопринятие и принятие людей, которых вы считаете своими друзьями.

Устранение SPOT

Устранение SPOT — это ряд упражнений, разработанный мной под влиянием теории наложения физической и социальной боли (SPOT³), согласно которой социальная боль возникает в том же участке мозга, что и физическая. Эти упражнения помогут вам определить, насколько сильно ваш мозг реагирует на социальную изоляцию, а также позволят разорвать замкнутый круг социального включения и исключения, который постоянно разыгрывается в нашем социально расслоенном обществе.

Прежде всего вспомните тот случай, когда вас исключили из группы или не пригласили на какое-либо социальное мероприятие.

- Какими были ваши мысли и чувства по этому поводу?
- Какой была ваша ответная реакция?
- Какие ощущения в своем теле вы испытываете, когда вспоминаете этот случай?
- Как вы объяснили себе тот факт, что вас проигнорировали?
- Как это событие повлияло на ваши отношения с людьми, не имеющими отношения к вашему исключению из социального круга?

Затем посмотрите на ситуацию с другой стороны. Вспомните случай, когда вы или группа, в состав которой

вы входили, сознательно исключили кого-то из своего круга. Задайте себе те же вопросы.

Цель этих двух шагов — повысить вашу осведомленность относительно влияния социальной изоляции на ваш организм и взаимосвязи. Исключая из социума других или осуждая себя, вы закрепляете систему социального включения и исключения — ту самую, которая несет в себе угрозу для вашего мозга. Эта игра в «своих» и «чужих» наносит вред всем, кто в нее играет. Даже если в данный момент вы относитесь к числу «своих», вы все равно (возможно, подсознательно) чувствуете угрозу. В глубине души вы знаете, что в любой момент может быть названо *ваше* имя и вы окажетесь в изоляции.

Я усвоила этот урок в самом начале карьеры, когда работала в психиатрическом отделении клиники, в которой одна из сотрудниц стала мишенью для других врачей. У персонала был ряд обоснованных критических замечаний к работе этого клинициста. Это нормально. Возможность оценить профессионализм сотрудника играет важную роль в деятельности организации. Но вместо того чтобы прямо указать доктору на ошибки, коллеги ополчились против нее, сделав объектом закулисных шуток, и исключили из своей группы. Мне стыдно признаться, но я тоже в этом участвовала. Я была новичком и мне нравился статус человека, принадлежащего к узкому кругу врачей. Однако через несколько лет я сама оказалась в подобной ситуации. Меня несправедливо осудили — точно так же, как когда-то я несправедливо осуждала свою коллегу. Каждый, кто вовлечен в замкнутый круг социального включения и исключения, находится в эмоционально небезопасном положении. Даже сейчас, когда я вспоминаю об этих двух событиях, у меня появляется ком в горле и желание спрятаться. Такой опыт социальной изоляции может остаться с вами навсегда.

Повторение представленных выше двух шагов в отношении разных случаев включения и исключения позволит вам лучше понять характер данного аспекта социальной жизни,

напоминающий вращающуюся дверь. Вошел, вышел. Вошел, вышел. Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. Понимаете, о чем речь? Попробуйте снова пережить ситуацию, когда вас исключили из социального круга, или вспомнить о том временном облегчении, которое испытали, когда вас включили в группу, а кто-то другой остался в стороне. Делая это, сфокусируйтесь на чувствах, которые при этом возникают. Их гамма может вас удивить.

Затем выберите время, когда будете находиться во внешнем мире хотя бы тридцать минут. Возьмите с собой блокнот или телефон и каждый раз отмечайте, когда делаете суждения о ком-то или оцениваете себя в сравнении с другими людьми. Выполнив это упражнение, вспомните, о чем в это время думали. Вы постоянно думаете о том, что другие управляют своей жизнью лучше вас? Или считаете себя умнее и лучше остальных? Обращаете ли вы внимание на вес окружающих, рост и то, во что они одеты?

Склонность делать такие суждения отделяет вас от людей. В этот момент вы неспособны увидеть, что может быть между вами общего, поскольку видите только свое место в иерархии. Если у вас когда-либо был крайне критичный босс, пытающийся контролировать каждый шаг, вы знаете, что я имею в виду. Каждый случай взаимодействия с таким человеком вызывает чувство беспомощности, ничтожности и гнева! Другой крайностью является сослуживец, постоянно извиняющийся за выполненную работу, так как уверен, что работает недостаточно хорошо. Во время совещаний он старается не встречаться ни с кем взглядом, и вы ощущаете стыд, который он испытывает. И человек, который постоянно судит других, и человек, который неизменно осуждает себя, поддерживают взаимодействие с другими людьми, опираясь на старую схему построения отношений и представления из прошлого. В ходе общения с такими людьми вы можете чувствовать себя «невидимым». Оценочные суждения подобны завесе густого тумана, разделяющей вас и другого человека, не давая возможности хорошо рассмотреть друг друга. Некоторые из представлений об

отношения формируются под влиянием событий, произошедших в детстве, тогда как другие непосредственно связаны с системой ценностей современного общества. Речь идет о всевозможных «измах», таких как расизм, сексизм, гетеросексизм, эйблизм... В социально расслоенном обществе существует бесконечное множество способов оценивать других. В своем стремлении к успеху мы учимся осуждать не только отдельных людей, но и целые группы и культуры, с тем чтобы оправдать несправедливое распределение власти. Обращая внимание на то, как часто вы делаете мысленные критические замечания в свой адрес и в адрес других людей, вы будете отдавать себе отчет в том, что в вашей голове по умолчанию выполняется программа вынесения оценочных суждений.

Один из способов снизить гиперактивность dACC — прекратить подпитывать ее очередными суждениями. **Итак, еще раз найдите тридцать минут, на протяжении которых будете общаться с людьми во внешнем мире.** Когда вам в голову приходят какие-то суждения, отметьте их, а затем переименуйте. Не судите себя за них! Просто скажите: «Это всего лишь мой ум, склонный делать выводы». И начните энергично вытаскивать свои мысли из нейронной колеи и переводить их на новый, более позитивный путь. Попробуйте думать более великодушно о человеке, которого порицаете, даже если этот человек — вы сами. Или вспомните о каком-то счастливом моменте, таком как улыбающееся лицо ребенка на празднике в честь его дня рождения или спокойный вечер, когда вы искали камешки на пляже.

Благодаря этому упражнению вы остановите вращающееся колесо суждений в своей голове. Активное противодействие оценочным суждениям оставляет без стимуляции те нейронные пути вашего мозга, под влиянием которых вы судите себя и других.

Это простой, но не такой уж легкий шаг. Нейронный путь осуждения вряд ли просто так признает свое поражение и уступит дорогу новым мыслям. Осуждающий ум — быстрый и гибкий противник, а соответствующие нейронные пути окрепли

за многие годы стимуляции. Можете быть уверены, что другие нейронные пути, захваченные нейронным путем осуждения, вступят в игру и скажут вам что-либо в таком роде: «Но ведь у этого человека действительно слишком длинные волосы!» или «Устранение SPOT — это чересчур примитивный метод и пустая трата времени». Очень важно постоянно помнить о необходимости отметить, переименовать и переключить внимание с подобных мыслей. Только так вы сможете дистанцироваться от осуждения настолько, чтобы увидеть реальность. Выполняйте это упражнение по тридцать минут в день на протяжении двух недель — и начнете замечать, что ваши нейронные пути осуждения исчезают.

Поставьте перед собой задачу применять этот метод в более сложных ситуациях. Выберите среду, которая действительно воздействует на ваши болевые точки, например политические дискуссии. Пожалуй, во всей американской культуре нет другой сферы, более подверженной оценочным суждениям, чем политика. За последних два десятилетия мнения и оценки стали крайне резкими и жесткими. Это делает политику идеальной средой для отработки навыков неосуждающего принятия. Поэтому независимо от ваших политических убеждений попробуйте смотреть политические дебаты или отслеживать дискуссии по тому или иному вопросу в средствах массовой информации. Когда почувствуете, что вам хочется высказать свое осуждающее мнение по какому-то поводу («Он невежественный идиот!» или «Она сторонница элитизма!»), отметьте этот факт, дайте ему имя, а затем переименуйте, назвав продуктом своего осуждающего ума.

Еще одна сложная ситуация для большинства людей — праздничный ужин с родственниками со стороны мужа или жены, независимо от того, заходит ли на нем речь о политике. Попробуйте идентифицировать и переименовать свои суждения, когда в следующий раз у вас состоится семейный ужин с родственниками, которые сводят вас с ума. Перефразируя Фрэнка Синатру⁴, если вы сможете отрабатывать

навыки активного неосуждения на таком ужине, то сможете делать это везде.

Цель этого более трудного упражнения не в том, чтобы лишить вас убеждений. Их наличие — важный аспект полноценной жизни. Цель состоит в том, чтобы сформировать более здоровую dACC, сократив количество случаев, когда вы кормите ее нездоровой пищей оскорбительных суждений. Лишая dACC подпитки таким способом, вы сможете применить первое правило изменения мозга — «используй, или потеряешь». Если ваша dACC будет не столь часто подвергаться стимуляции посредством оценочных суждений, уровень ее реактивности снизится.

Существует еще один способ исцеления мозга посредством смягчения оценочных суждений. Склонность к осуждению — это функция правого полушария головного мозга, которое отвечает за эмоции и пытается защитить вас от потенциальных угроз. Правое полушарие делает это из самых лучших побуждений, но это не самая эффективная стратегия в плане построения отношений. Когда вы судите кого-то, вы не слушаете. А не слушая, вы упускаете одну из наилучших возможностей стимулировать нейронный путь разумного блуждающего нерва и снизить уровень активности системы стрессовой реакции. С другой стороны, если вы не склонны к оценочным суждениям, вы можете больше слушать и чувствовать себя спокойнее, что, в свою очередь, сделает процесс взаимодействия с окружающими интересным и легким, а оценочные суждения не столь необходимыми. Слушая людей, вы можете узнать что-то новое. А можете и не узнать: всегда есть вероятность, что вы услышите нечто такое, с чем не согласитесь. И это замечательно. Расхождения во мнениях встречаются даже в самых крепких отношениях. Если вы научитесь поддерживать горячий спор с другим человеком, не считая его психически неуравновешенным или злобным, ваши отношения будут более прочными.

Иногда люди ставят под сомнение шаги по устранению SPOT, задумываясь о том, смогут ли они в результате отказа от

суждений предоставлять и получать обратную связь о межличностных действиях и поступках. В действительности такая обратная связь — важнейший элемент отношений, стимулирующих развитие. Как можно без нее развиваться? Она помогает понять друг друга и откорректировать поведение, которое негативно сказывается на взаимодействиях. Однако поспешные суждения и презрительные комментарии — далеко не то же самое, что уважительный разговор о том, что и каким путем следует улучшить в отношениях. Хотя оба подхода сложно контролировать, оценочные суждения носят, как правило, негативный характер и имеют своей целью отдалить вас от другого человека. Уважительная беседа способствует развитию отношений. Такие беседы относятся к категории растущих болей; принимать в них участие не так уж весело, но выдержать легче, поскольку бремя этой боли ложится не на одного человека, а на отношения в целом.

Суждения и обратная связь

Чем поспешные суждения отличаются от полезной обратной связи? Различия между ними сводятся к предполагаемому воздействию на отношения. Суждения отдаляют вас от другого человека; а обратная связь (в идеале) сближает. Вот некоторые примеры того и другого.

| Суждения | Обратная связь |
|--|---|
| У меня никогда не получается сделать все так, как надо. Ты никогда не бываешь доволен! | Я пытаюсь учитывать то, как ты все воспринимаешь, но твоя реакция часто приводит меня в замешательство. Можем ли мы поговорить о том, как каждому из нас стать гибче в наших отношениях? |
| Ты ненадежный кретин, раз отменил вчера свидание | Позволь тебе кое-что сказать. У нас было несколько свиданий, и ты мне очень нравишься. Но когда ты отменяешь свидание, не предупредив меня об этом заранее, создается впечатление, будто ты хочешь мне сообщить, что твой график важнее моего |
| Ты ленивый | Я обратила внимание, что ты всегда уходишь из комнаты, когда приходит время укладывать детей в постель. Мне бы очень хотелось, чтобы ты остался и помог мне |
| Твои политические | У нас с тобой разные политические взгляды. Почему бы тебе не |

взгляды — это просто бред! СМИ промыли тебе мозги!

рассказать мне о них? Обещаю, что не буду перебивать тебя или пытаться изменить твое мнение. А затем я поделюсь своими взглядами, если ты пообещаешь мне то же самое

Что вы скрываете?

Большинство людей скрывают по крайней мере несколько вещей от самых близких людей — как правило, это личные качества, убеждения или события прошлого. Это позволяет почувствовать себя в большей безопасности, но только на какое-то время, поскольку влечет за собой такие мысли: *«Если бы они знали, какой я на самом деле, они бы меня отвергли»*. Это парадокс отношений в действии. В надежде на принятие вы не раскрываете свою истинную сущность, но в результате начинаете жить с ощущением, что вас вот-вот разоблачат и отвергнут. У вас появляется хроническое чувство, что вас никто не понимает. То, что кажется вам хорошей стратегией построения отношений, заканчивается активацией нейронных путей боли, за которые отвечает dACC.

Прекращение такой стимуляции dACC требует определенной смелости и относительно безопасных отношений как минимум с одним человеком. Для начала составьте список своих «скелетов в шкафу». Затем выберите подходящего человека и предложите ему выполнить упражнение на взаимный обмен секретами: вы оба раскроете друг другу одну из тех тайн, которые скрываете от окружающих. По всей вероятности, вы считаете ее гораздо более постыдной, чем покажется другу, когда он узнает правду.

Вот некоторые секреты, большие и маленькие, которые мои пациенты скрывали от своих родителей, членов семьи и самых близких друзей.

- Я не хотел идти на работу, поэтому солгал боссу, что попал в автомобильную аварию.
- Моя семья из Германии.
- Я взял годичный перерыв в учебе, после того как меня отчислили из колледжа.

- Я сделала аборт, когда мне было семнадцать лет.
- В детстве меня изнасиловали.
- Я ненавижу турпоходы.
- Я часто выступаю с докладами, и у меня бывает рвота в ванной почти перед каждым выступлением, потому что я очень волнуюсь.
- Иногда у меня бывает такое подавленное и тревожное состояние, что я не могу встать с постели.
- Порой мне действительно хочется, чтобы у меня не было детей.
- Когда я был маленьким мальчиком, другие дети гонялись за мной по всему футбольному полю, и я испугался до смерти.
- Моя жена зарабатывает больше, чем я.

Скорее всего, вы сблизитесь с другим человеком после того, как проявите по отношению к нему честность. Раскрытие старых секретов может существенно уменьшить ту боль, которую вы испытываете.

Действие корневой чакры

В традициях индуизма и йоги под семью чакрами подразумеваются энергетические центры тела человека, каждый из которых расположен в определенном месте и управляет психологическим или эмоциональным состоянием. Корневая чakra находится у основания позвоночника, рядом с копчиком. Она помогает испытывать ощущение эмоциональной стабильности и целостности, а также осознавать свою принадлежность к этому миру. Вы можете попробовать очень простой метод приведения ее в равновесие, положив одну руку над ее зоной, а другую над сердцем (где расположена сердечная чakra, отвечающая за чувство внутреннего покоя). Вы можете делать это, когда смотрите

телевизор, медитируете или просто сидите и размышляете. Со временем негативное ощущение социальной изоляции исчезнет.

Медитация сострадания

Барбара Фредриксон, руководитель лаборатории позитивных эмоций и психофизиологии Университета Северной Каролины в Чапел-Хилл, на протяжении всей карьеры изучает любовь и принятие. В своей книге Love 2.0 («Любовь 2.0») она приводит описание медитации, которую называет «медитацией любящей доброты», или «медитацией сострадания». Результаты ее выполнения в лаборатории показали, что она повышает самопринятие, снижает депрессию и улучшает отношения.

Для выполнения медитации сострадания найдите спокойное и удобное место. Сделайте несколько вдохов и выдохов, установив медленный, глубокий ритм. Произнесите следующие фразы:

Да пребудет со мной безопасность!
Да пребудет со мной счастье!
Да пребудет со мной здоровье!
Да пребудет со мной покой!

Затем пожелайте того же своему другу:

Да пребудет с ним (с ней) безопасность!
Да пребудет с ним (с ней) счастье!
Да пребудет с ним (с ней) здоровье!
Да пребудет с ним (с ней) покой!

Следуя этому же сценарию, пожелайте того же нейтральному человеку, а затем человеку, к которому испытываете неприязнь. И наконец, пожелайте того же всему миру:

Да пребудет с нами безопасность!
Да пребудет с нами счастье!

*Да пребудет с нами здоровье!
Да пребудет с нами покой!*

Благодаря спокойной позе и глубокому дыханию вы снижаете уровень возбуждения нервной системы и становитесь уравновешеннее. Посылая сострадание себе и всему миру, вы к ощущению покоя прибавляете отзывчивость. Вы учите свой мозг устанавливать связь между этими двумя состояниями; другими словами, используете второе правило изменения мозга, соединяя воедино эти два нейронных пути. Если ваш мозг был настроен на поспешные суждения, это упражнение покажет ему, как извлекать пользу из добрых пожеланий.

Проводя медитацию единства и сострадания по отношению к себе и другим, вы расширяете (в психологическом и неврологическом смысле) знания о том, что мы не одиноки в этом мире. Когда люди регулярно выполняют медитацию сострадания, с ними происходят поразительные перемены. Через несколько недель эта мысль начинает конкурировать с проторенными нейронными путями, которые заставляют вас думать: *«Я не являюсь частью чего-то большего»*. Другой нейронный путь (тот самый, который очень долго был слабым) начинает напоминать вам, что вы — часть этого мира и все мы в нем взаимозависимы. Мы можем обижать и исцелять друг друга. А один из лучших способов развития — делать это в рамках наших отношений.

Глава 7

«R» значит «резонанс»

Усилить зеркальную систему головного мозга

Признаки наличия резонанса в отношениях:

Этот человек способен понять, что я чувствую.

Я могу понять, что чувствует этот человек.

Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть.

Мне кажется, что мы понимаем друг друга.

Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека.

В классическом эпизоде из фильма «Челюсти» начальник полиции Мартин Броуди сидит за обеденным столом, расправляясь с бутылкой вина. Он трет лицо руками и у него опускаются плечи. В фильме нет голоса за кадром, который бы рассказывал, что именно чувствует сейчас Броуди, но это и не нужно. В нашем мозге есть зеркальная система, которая воспринимает то, что происходит на экране; она активирует префронтальную и соматосенсорную кору, помогая нейронам создать внутреннюю копию движений и сигналов тела Броуди. Нейронная информация поступает в островковую долю головного мозга — небольшой участок мозговой ткани, позволяющий установить связь между ситуацией и эмоциями. Эта система, состоящая из нейронных сетей, расположенных в разных областях головного мозга, говорит мне, что Броуди очень устал и озабочен. Кроме того, его мучают мысли о решении не закрывать пляжи острова Эмити после первых двух нападений акулы.

Действия Броуди имитирую не только я. Пока Броуди теряется в своих мыслях, его младший сын сидит рядом за столом, смотрит на отца и непроизвольно копирует его движения. Сын Броуди трет лицо руками, как будто тоже устал, поднимает стакан, чтобы глотнуть сока так же, как отец потягивает вино. Вскоре Броуди обращает внимание на действия сына и подыгрывает ему. Он скрещивает пальцы, а затем резко выпрямляет их, а сын повторяет эти движения, довольный тем, что привлек к себе внимание отца. Эпизод заканчивается взаимными игривыми гримасами и любящим поцелуем. На протяжении всего эпизода сын Броуди повторяет все действия грустного отца и в точности копирует его угрюмый вид. Когда они наконец сталкиваются взглядами, становится ясно, что это спасло Броуди от отчаяния, в которое он был готов впасть, но связь с любящим сыном этому помешала. Именно в этом и состоит сила отношений и красота активной зеркальной системы: один благотворный контакт с близким человеком

способен взять верх над отчаянием, вызванным целым океаном акул.

Способность имитировать действия других людей дана нам от рождения — и не потому, что мы банальные подражатели, а потому, что нам посчастливилось иметь нейронную систему, которая автоматически использует подражание в качестве важного инструмента интерпретации поступков, намерений и чувств человека. Ее действие может проявляться очевидными способами, как в случае, когда два собеседника начинают копировать позы друг друга. Вы наверняка это видели: когда один человек скрещивает ноги, другой тоже делает это. Один наклоняется вперед и кладет подбородок на руки — и другой почти мгновенно поступает так же. У меня был странный опыт неосознанного подражания Джорджу Бушу. Вскоре после избрания президентом его фото можно было встретить повсюду: на обложках журналов, в теленовостях и даже при загрузке интернет-браузера. На большинстве фотографий у него было такое выражение лица, будто он только что над кем-то подшутил. На протяжении нескольких недель и даже месяцев после инаугурации Буша я часто ловила себя на том, что у меня аналогичное выражение лица. И каждый раз, когда мое лицо превращалось в некое подобие президента Буша, его образ сразу же всплывал в моем сознании. Чем больше я подражала президенту, тем большую эмпатию к нему испытывала. Зеркальная система позволяет нам входить в резонанс с другими людьми даже без сознательного сосредоточения внимания на этой задаче.

В самом начале книги я говорила, что значение границ преувеличено. По большому счету резонанс противодействует их возникновению между людьми; он имеет место тогда, когда действия, намерения и чувства человека сразу же неосознанно копируются в мозге другого человека. Такое копирование — положительное явление, поскольку резонанс относится к числу важных навыков построения отношений, позволяя нам ощущать глубинную связь с людьми. К сожалению, нейронный путь зеркальной системы является одним из самых запущенных

в культуре, которая придает особое значение границам и разделению.

Подобно другим нейронным путям С.А.Р.Е., зеркальная система формируется под влиянием отношений. Хорошо известно, что гармоничные отношения матери и ребенка приводят к тому, что такой ребенок уделяет больше времени выполнению социальных функций, способен лучше управлять своими эмоциями и умеет интерпретировать и комментировать свои чувства и внутренние ощущения [1]. Открытие того факта, что нейропластичность присуща человеку на протяжении всей жизни, говорит о том, что нейронные пути для поддержания контактов с людьми, в том числе зеркальная система, продолжают меняться под влиянием взаимосвязей. Здоровые отношения усиливают нейронную активность участков мозга, отвечающих за резонанс. Пагубные отношения, особенно с людьми, которые не понимают вас или не видят вашу истинную сущность, делают слабее нейронные сети, задействованные в процессе подражания. Из-за недостаточного использования эти нейронные пути могут ослабнуть и потерять способность сформировать разветвленную нейронную сеть, которая обеспечивала бы обмен информацией. Зеркальная система может не получить дофамин и другие нейрохимические вещества, вырабатываемые под воздействием отношений, которые бы укрепили нейронные пути этой системы.

Когда это происходит, нейронным путям, принимающим участие в процессе подражания, становится труднее имитировать чувства других людей. В итоге вы начнете неправильно истолковывать их эмоции и намерения. Вы можете подумать, что человек всем доволен, тогда как на самом деле он пытается дать вам понять, что страдает. Или станете настолько чувствительны к «опасным» эмоциям, что ошибочно будете воспринимать людей как более сердитых или несчастных, чем на самом деле.

Такая гиперсенситизация⁵ произошла с Паулиной. Когда я впервые встретила с ней, она сидела на лавочке в холле рядом

с моим кабинетом и нервно оглядывалась вокруг. На самом деле она искала меня. Я задержалась на несколько минут и сразу же пожалела об этом, поскольку мое опоздание усилило тревогу Паулины.

Большинство пациентов испытывают как минимум легкое волнение во время первого визита к психотерапевту. Откровенно говоря, я тоже немного нервничаю во время первых сеансов, поскольку никогда не знаю заранее, что мне предстоит услышать в их ходе. Однако тревога Паулины представляла собой нечто необычное. Увидев, что я готова с ней общаться, Паулина так низко опустила голову, что смотрела на пол. Я протянула ей руку, и она в ответ вяло протянула мне свою, по-прежнему не глядя мне в глаза. Как я уже говорила, Паулина была особенным пациентом. Я знакомлю вас с ее историей потому, что в ней типичные проблемы с резонансом, возникающие у многих из нас, усиливает воздействие ряда факторов, что позволит нам отчетливее понять собственные трудности.

Когда мы вошли в мой кабинет и я попросила Паулину немного рассказать о себе (где и с кем она живет, где работает), она слегка расслабилась. Я очень долго старалась не смотреть прямо на нее, чтобы не усугублять ее чувство дискомфорта. Когда Паулина все же подняла голову и взглянула на меня, я посчитала нужным улыбнуться и кивнуть ей. Несмотря на мой доброжелательный вид, Паулина, начав говорить, постоянно извинялась за сказанное. «Я даю вам неправильный ответ, не так ли? — спрашивала она. — Думаю, вам нужно больше подробностей, чем я изложила. Прошу прощения».

Наша беседа продвигалась очень медленно и привела меня в замешательство. Я опытный психиатр и могу за шестьдесят коротких минут получить от клиента массу полезной информации, но во время этого сеанса я чувствовала себя начинающей танцовщицей, которая постоянно наступает на ногу своему партнеру. Большую часть времени Паулина сетовала на то, что люди испытывают по отношению к ней гнев или разочарование. Страх Паулины передо мной и то, как она

рассказывала о своих неудачных, а порой пугающих попытках взаимодействия с людьми, заставили меня задаться вопросом: она неспособна распознавать дружелюбие на лицах людей или их огорчает ее неумение поддерживать общение, смотреть прямо в глаза и бесконечные извинения?

Ответ был найден, когда мы затронули историю ее семьи, и он традиционно возвращал нас к теме влияния отношений, сложившихся в раннем детстве, на формирование мозга. Паулина росла с отцом, который уехал во Вьетнам, когда ей было пять лет, и вернулся беспокойным злым человеком. Я не хочу ни в чем обвинять отца Паулины, поскольку его поведение в ее трактовке соответствовало симптомам посттравматического стрессового расстройства, а происходило это в период, когда ПТСР мало кто понимал, не говоря уже о лечении. Зеркальная система, которая помогает автоматически устанавливать контакт с людьми, не всегда отключается в пылу сражения, чтобы солдат не испытывал никаких эмоций. На самом деле я часто задаю себе вопрос, не состоит ли одна из причин возникновения ПТСР у многих солдат в том, что, несмотря на выброс адреналина во время битвы, их зеркальная система считывает боль всех, кто находится рядом, — как друзей, так и врагов. Эта боль отпечатывается в нервной системе солдата. И когда он отправляется домой, его боль следует за ним.

Жизнь с отцом Паулины была непредсказуемой. Невозможно было предугадать, что на этот раз выведет его из себя; в один вечер это были остатки ужина, в другой — лай соседской собаки или тот факт, что мусорные баки все еще стоят на тротуаре спустя несколько часов после того, как мусор уже вывезли. Когда отец Паулины начинал закипать от гнева, ее мать советовала ей затаиться и не попадаться отцу на глаза. Подобно тому как метеорологи учатся расшифровывать форму облаков, давление воздуха и скорость ветра в поисках признаков приближающейся бури, Паулина тоже училась отыскивать на лице отца первые признаки гнева. Если у него были сдвинуты брови или плотно сжаты губы, Паулина

разворачивалась и тихонько убегала в свою комнату. Я хотела понять, не переросло ли за многие годы то, что начиналось как разумная стратегия защиты (способность читать малейшие детали выражения отцовского лица), в гипертрофированное восприятие выражений лиц *всех* людей и обобщающий вывод о том, что они через одну-две секунды могут разразиться на нее гневом.

Я улыбнулась Паулине и спросила, понимает ли она, что я ей улыбаюсь и рада тому, что она пришла, чтобы рассказать о своих проблемах. Паулина подняла глаза и посмотрела мне прямо в лицо. За пятьдесят минут общения на расстоянии полутора метров от меня это было, пожалуй, впервые, когда Паулина почувствовала себя достаточно комфортно, чтобы взглянуть на меня. Она улыбнулась мне в ответ.

«Простите, — сказала она. (Снова извинения!) — Не думаю, что знаю, как делать это правильно. Психотерапевты, с которыми я встречалась раньше, всегда были настроены очень критично».

Разумеется, я знаю нескольких психиатров, которые соответствуют этому описанию. Но я также подозревала, что Паулина просто не была способна видеть своих психотерапевтов и прочитывать доброту на их лицах. Слово «видеть» я использую здесь как в переносном смысле для обозначения умения понять другого человека, так и в буквальном — для обозначения способности смотреть человеку в лицо. До окончания сеанса я еще два раза брала паузу и просила Паулину на минутку взглянуть мне в глаза, что она и делала, одновременно заливаясь краской стыда. Когда я попросила ее об этом в третий раз, она засмеялась. Это был хороший знак и важный первый шаг. Передо мной была не просто женщина, страдающая тревожностью. Передо мной сидела женщина, у которой глубокий страх перед отношениями был запрограммирован на уровне нервной системы. Каждый случай взаимодействия с людьми, вызывавший у нее чувство дискомфорта, только усиливал этот страх. К несчастью для

Паулины, у нее ощущение дискомфорта возникало во всех без исключения случаях.

Давайте посмотрим оценки по нейронным путям С.А.Р.Е. Паулины:

«С» — «спокойствие» (сумма баллов по утверждениям 1–7; максимальная оценка 175 баллов): 82 балла (низкая оценка);

«А» — «принятие» (сумма баллов по утверждениям 5–11; максимальная оценка 175 баллов): 94 балла (низкая оценка);

«R» — «резонанс»: (сумма баллов по утверждениям 12–16; максимальная оценка 125 баллов): 71 балл (средняя оценка);

«Е» — «энергия»: (сумма баллов по утверждениям 17–20; максимальная оценка 100 баллов): 54 балла (низкая оценка).

Таблица оценки отношений Паулины по системе С.А.Р.Е.

Утверждения. Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:

1 = никогда

2 = редко или крайне редко

3 = время от времени

4 = достаточно часто

5 = в большинстве случаев

№ 1. Брат

№ 2. Морин (сестра)

№ 3. Доктор Френч (босс)

№ 4. Лесли (секретарь)

№ 5. Сэнди (научный ассистент)

Сумма баллов. Общее количество баллов по утверждению

С.А.Р.Е. Код С.А.Р.Е.

| Утверждения | № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | Сумма баллов | С.А.Р.Е. |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|-----------------|
| 1. Я доверяю этому человеку свои чувства | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 10 | Спокойствие |
| 2. Этот человек доверит мне свои чувства | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 14 | Спокойствие |
| 3. Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 13 | Спокойствие |
| 4. Этот человек относится ко мне с уважением | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 8 | Спокойствие |

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------|
| 5. В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 12 | Спокойствие Принятие |
| 6. Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 13 | Спокойствие Принятие |
| 7. В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 12 | Спокойствие Принятие |
| 8. Когда я с этим человеком, у меня возникает чувство принадлежности | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 16 | Принятие |
| 9. Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 13 | Принятие |
| 10. В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 15 | Принятие |
| 11. В отношениях с этим человеком возможен компромисс | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 13 | Принятие |
| 12. Этот человек способен понять, что я чувствую | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 13 | Резонанс |
| 13. Я могу понять, что чувствует этот человек | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 20 | Резонанс |
| 14. Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 13 | Резонанс |
| 15. Мне кажется, что мы понимаем друг друга | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 13 | Резонанс |
| 16. Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 12 | Резонанс |
| 17. Отношения с этим человеком помогают мне добиваться в жизни большего | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | Энергия |
| 18. Мне нравится проводить время с этим человеком | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 13 | Энергия |
| 19. Смех — это один из аспектов отношений с этим человеком | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 14 | Энергия |
| 20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 12 | Энергия |
| Общая оценка безопасности отношений | 51 | 63 | 40 | 52 | 58 | | |

В оценке отношений Паулины меня поразили две вещи. Во-первых, только в одном случае отношения имели средний

уровень безопасности. Это были отношения Паулины с ее прямолинейной и амбициозной сестрой Морин. Паулина не чувствовала себя абсолютно комфортно в ее обществе, но все же у нее было ощущение, что сестра заботится о ней, и ей нравилось это чувство.

Неудивительно, что Паулину притягивала тихая, спокойная жизнь — без партнера и даже без близких друзей. Любое межличностное взаимодействие вызывало у нее такую тревогу, что длительные отношения просто становились ей в тягость. Паулина выбрала профессию в сфере науки, что соответствовало ее предпочтениям, и на протяжении многих лет проработала научным сотрудником в одной из лабораторий. Ей нравилось делать посев бактерий в чашке с агаровой средой и возвращаться на следующий день, чтобы увидеть, как бактерии развиваются. Здесь не требовалось читать между строк: бактерии либо вырастут, либо нет. Паулина считала эту работу абсолютно понятной и была предана ей, добровольно оставаясь в лаборатории по вечерам, чтобы закончить эксперимент вовремя или навести порядок после длинного рабочего дня. Следовательно, именно в лаборатории Паулина в основном поддерживала контакты с другими людьми.

Самые стабильные рабочие отношения сложились у Паулины с Сэнди, еще одним научным сотрудником, высоко ценившим ее отношение к работе. Кроме того, Паулина часто общалась с секретаршей Лесли, которая была старше нее и работала в лаборатории по другую сторону коридора. Лесли любила проявлять материнскую заботу и давать советы, но Паулина расценивала это как «перебор», поскольку все очень смахивало на критику. Руководитель Паулины, доктор Френч, была достаточно приятной женщиной, но Паулина считала, что с любым человеком, наделенным властью, следует вести себя осторожно. Она очень внимательно следила за доктором Френч и могла предвидеть ее желания и потребности. Время от времени Паулина с любопытством наблюдала за общением доктора Френч и Сэнди. Они вели себя друг с другом непринужденно и порой даже обсуждали выходные.

Единственным человеком со стороны, с которым контактировала Паулина, был ее брат, довольно непростой человек, слишком категоричный и склонный всеми командовать. Хотя Паулина была предана своей семье, ей не нравилось, что, что бы она ни сделала, это неизменно вызывало у брата раздражение.

Вторым открытием в оценке отношений Паулины, поразившем меня, были низкие баллы по всем нейронным путям С.А.Р.Е. На самом деле оценка нейронного пути резонанса немного превышала остальные, но это говорило лишь о том, насколько озабоченной, покинутой и изнуренной Паулина себя чувствовала. Хотя это еще и обнадеживало, поскольку доказывало, что способность читать других людей у Паулины не отсутствовала полностью, а просто была неравномерно развитой. С одной стороны, Паулина могла изучить другого человека, такого как ее босс, и знать, как угодить ей. С другой — порой видела гнев даже там, где его и в помине не было. В действительности более высокая оценка нейронного пути резонанса была связана с умением считывать других людей. Но Паулина не знала, что делает это *неправильно*.

Для того чтобы распутать отношенческий узел, в котором оказалась Паулина, ей следовало пройти все этапы программы С.А.Р.Е. по порядку. При слабых путях спокойствия и принятия люди настолько поглощены своими внутренними страхами и постоянно звучащим сигналом тревоги по поводу отношений, что становятся слишком рассеянными, для того чтобы отчетливо «видеть» других людей. После того как Паулина немного успокоилась и начала больше доверять людям (я считала, что ей особенно подойдет медитация сострадания, о которой шла речь выше), мы занялись нейронным путем резонанса. При удачном стечении обстоятельств эти упражнения должны были улучшить отношения Паулины минимум с несколькими людьми и наполнить ее их благотворной энергией.

Не каждый человек со слабым нейронным путем резонанса считает, что во всех людях, с которыми он встречается, заложена мина. Возьмем в качестве примера моего друга Дэна,

который легко выходит из себя. Когда кто-то ведет себя с ним отстраненно или отвлекается, он убежден, что этот человек намеренно пытается его обидеть, и набрасывается на него. Или, скажем, Дарси, полагающая (с удовольствием и гордостью), что подчиненные и члены семьи испытывают перед ней благоговейный трепет. Из-за этой иллюзии у нее случился настоящий шок, когда ее не повысили по службе, а муж пригрозил бросить, сказав, что понятия не имеет, о чем она думает и что чувствует.

Способы настройки эмоционального резонанса

А как насчет вас? Вам трудно определить, о чем думают другие люди? Часто ли бывает так, что вам кажется, будто коллегам не нравятся ваши идеи, но впоследствии оказывается, что они поддерживают их? Часто ли вас поражают вспышки гнева со стороны людей, которые появляются как будто из ниоткуда? Замечали ли вы не столь явные признаки затухания отношений, которые были когда-то приятными и близкими, например, когда из них уходит тепло?

Помните: если у вас есть трудности с пониманием других людей, это не потому, что с вами что-то не так по определению. Это результат формирования вашего мозга под воздействием отношений с окружающими. Например, если вы живете с таким человеком, как Дарси (женщиной, предпочитающей думать о своем муже как о слабаке, который относится к ней с восхищением), то со временем почувствуете последствия такого сосуществования. Когда люди отказываются видеть ваш гнев или вашу грусть, вам становится сложнее идентифицировать эти эмоции в себе. В полном соответствии с порочным кругом вам трудно распознать их и в других людях.

Хотя влияние отношений на ваш мозг неизбежно, вы не бессильны и можете изменить структуру своих нейронных путей. Представленные ниже упражнения предполагают, что вам следует проводить больше времени с людьми, которые

разделяют ваши чувства, и меньше — с теми, кто не понимает вашей сущности.

Вы научитесь переименовывать свой эмоциональный ландшафт, а также попрактикуетесь в чтении эмоций вымышленных персонажей, которых видите по телевизору или в кино. К числу других рекомендаций по поводу поддержания «зоны безопасности» относится ограничение просмотра изображений со сценами насилия, которые могут нанести вред вашей зеркальной системе и запутать ее, а также использование правил изменения мозга для подавления нейронных путей, преуменьшающих значение определенных эмоций. Когда будете готовы, вас ждет несколько индивидуальных упражнений, которые можете опробовать в контексте приемлемых для вас отношений.

Уделяйте больше времени отношениям, создающим резонанс

Ранее я уже представила вашему вниманию концепцию о распределении количества времени на отношения: все мы тратим определенное количество времени на коммуникации с другими людьми, и было бы полезно знать, с кем мы общаемся особенно интенсивно.

Распределение количества времени Паулины выглядит следующим образом:

| Человек | Часть времени на отношения, (%) |
|-----------------------------|---------------------------------|
| Брат | 25 |
| Морин (сестра) | 20 |
| Доктор Френч (руководитель) | 20 |
| Лесли (секретарь) | 20 |
| Сэнди (научный ассистент) | 15 |

Если бы Паулина проводила больше времени с сестрой, с которой чувствовала себя достаточно безопасно, и меньше — с братом, который наводил на нее ужас, она могла бы использовать силу хороших отношений в целях развития. Мы с

Паулиной пришли к выводу, что Сэнди — это еще один пример перспективных дружеских отношений, поэтому их следовало укреплять. Паулина начала с самого простого, согласившись чаще устанавливать с Сэнди зрительный контакт во время разговора. Но поскольку смотреть прямо в глаза и долго не отводить взгляд было пока для Паулины довольно трудной задачей, я посоветовала после встречи взглядом с Сэнди отводить его в сторону. Кроме того, воспользовавшись навыками наблюдения, Паулина определила, какой кофе любит Сэнди, и оставила на ее столе чашечку ароматного напитка, приложив короткую дружескую записку. Даже Паулина смогла заметить, что Сэнди была тронута, а не разгневана этим жестом.

Если вы поддерживаете отношения с человеком, который не может или не хочет вас понять, сократите их негативное воздействие на вашу зеркальную систему, минимизировав время общения. Например, муж Дарси не был уверен, сможет ли дать отпор жене, до тех пор, пока сознательно не перераспределил время, которое уделял их отношениям. Он начал по несколько раз в неделю играть в теннис с другом, а также часто возить детей к своим родителям на уик-энд. Муж Дарси делал это не для того, чтобы сбежать от трудностей. Напротив, это позволяло ему общаться с людьми, которые разделяли его чувства, странности в поведении и особенности характера. Со временем он смог вспомнить, как выглядит и какие ощущения вызывает гнев, — и понял, что уже достаточно сердит для того, чтобы вступить в здоровую конфронтацию с Дарси по поводу их проблем.

В некоторых случаях возможно и такое решение: вы можете предпринимать небольшие шаги, направленные на улучшение отношений, лишенных резонанса. Однажды я работала с недавно вышедшей на пенсию женщиной, впавшей из-за этого в депрессию и оцепенение. Почему? В прошлом она была офис-менеджером, ярким средоточием оживленной медицинской практики. Все смотрели на нее (в буквальном смысле) в ожидании указаний. Зеркальная система женщины постоянно

получала стимуляцию. Но когда моя клиентка вышла на пенсию, как будто кто-то отключил эту часть ее нервной системы. Ее муж, вышедший на пенсию на несколько месяцев раньше, успешно начал ряд проектов в сфере живописи. Он был настолько поглощен новой работой, что даже не замечал жену, когда та входила в комнату. По вечерам он приходил уставшим и отстраненным. Моя клиентка попросила мужа здороваться с ней по утрам и настояла на использовании в разговоре тех приятных фраз, которые он считал ненужными после стольких лет совместной жизни. Когда миновал неловкий период, во время которого фразы типа «Привет, как дела?» казались неестественными, пробудились нейронные пути, поддерживающие старые привычки, направленные на сохранение теплых отношений. Человек, с которым она проводила больше всего времени, теперь стимулировал, а не ослаблял ее зеркальную систему.

Определите физическое проявление эмоций

Исследователи выделили шесть базовых человеческих эмоций, существующих во всех культурах:

Счастье
Грусть
Гнев
Страх
Отвращение
Удивление

Эти эмоции живут не просто в наших головах. Они живут и в наших телах, и даже когда эмоция слишком неприятна, чтобы сознательно думать о ней, тело все равно выражает ее. Гнев во многих случаях проявляется в виде сильно бьющегося сердца и повышения давления; страх может заявить о себе в виде холодных рук и ног. Люди, которые следят за такими сигналами тела и умеют интерпретировать их значение, лучше других

умеют распознавать как собственные эмоции, так и эмоции окружающих.

Вы тоже можете развить способность осознавать свои эмоции. Лучше всего делать это в безопасном и спокойном месте. Выберите самую комфортную для вас эмоцию, а затем, прикрыв глаза, позвольте своему разуму воссоздать ту ситуацию, в которой вы ее испытывали.

Когда я выполняю это упражнение, я могу составить целый список радостных эпизодов с участием моих детей. Сын и дочь как будто обитают в глубине моей души! Один из мысленных образов, который вызывает у меня особое ощущение счастья, касается того времени, когда я была тренером команды моей дочери по софтболу. Мы принимали участие в чемпионате, и дочь была питчером во время решающего матча. Она вывела в аут последнюю девушку, тем самым обеспечив нам победу. Посреди бурно радующихся товарищей по команде мы обменялись взглядами. Это было истинное удовольствие. Сфокусировавшись на этом мысленном образе с закрытыми глазами, я сначала отмечаю какую-то полноту в груди и прямую связь между этим ощущением и улыбкой, возникающей на моем лице. Я не могу ничего с собой поделаться: чувство радости пронизывает все мое тело. В руках появляется легкий трепет, и я ощущаю, как все мое тело наполняется энергией под воздействием этих эмоций.

Попробуйте выполнить данное упражнение с несколькими воспоминаниями, вызывающими у вас ту эмоцию, о которой вы думаете. Посмотрите, ощущаете ли вы ее в одном и том же месте и одним и тем же образом; если нет, определите различия. Вы можете повторять это простое упражнение снова и снова. Чем чаще вы будете это делать, тем проще вам будет идентифицировать свои чувства.

Попрактиковавшись с положительными эмоциями, попробуйте перейти к другому, менее позитивному опыту. Для многих из нас это будет гнев. Для кого-то страх. Когда вы замечаете это чувство в других людях, это говорит о том, что оно вам неприятно. Если вам часто кажется, что люди сердятся,

или боятся вас, или выглядят такими счастливыми, что это смотрится нелепо... можете быть уверены: вы нашли ценную подсказку.

Дженнифер, молодая женщина, члены семьи которой устраивали ей молчаливый бойкот, за многие годы научилась загонять гнев в очень далекие уголки своей души. Поэтому я попросила ее вспомнить, когда она испытывала истинное негодование. Это оказался случай, когда Дженнифер злилась не за себя, а за кого-то другого, услышав об изнасиловании мальчиков в Пенсильванском университете. Она ехала в своем автомобиле и как раз включила спортивный радиоканал, когда прозвучала эта новость. «Гнев взорвался в моем теле как вулкан, — рассказывала она. — У меня было такое ощущение, будто мою голову стянуло обручем. В горле так давило, что мне хотелось кричать».

В ходе выполнения этого упражнения вы можете заметить, что иногда эмоции становятся более сложными и накладываются друг на друга. Когда Дженнифер проанализировала свой гнев, она обратила внимание на глубокую тяжесть в нижней части груди, в области живота. Это было сильное чувство горечи в отношении несчастных детей. Дженнифер не пришла в восторг от повторного проживания этого момента. Но ей это было нужно, чтобы определить местоположение возникающего чувства в своем теле и описать его. Теперь она будет реже испытывать чувство гнева или грусти, даже не осознавая этого.

Работая над этим аспектом эмоционального интеллекта, проявите терпение по отношению к себе. Руфусу, который пристрастился к интернет-порно, понадобилось около шести месяцев, прежде чем он научился распознавать базовые эмоции в своем теле и заметил, что когда что-то вызывало у него гнев или обиду, он сразу же отключался и избегал общения с окружающими. Когда Руфус стал обращать внимание на испытываемые им чувства, я предложила ему определить, что чувствую я. Для Руфуса это была трудная задача: во-первых, ему сначала нужно было посмотреть на меня, а затем обратить

внимание на мою мимику и жесты. Мы преодолели ключевой рубеж, когда я однажды пришла на работу немного расстроенной из-за проблем дочери в школе. Без всяких подсказок Руфус спросил меня, сержусь ли я на него. Вместо того чтобы ответить одним из обычных терапевтических приемов, задав вопрос «Почему вы думаете, что я на вас сержусь?», я сделала паузу и сказала, что слегка отстранена, но на него не сержусь точно, а просто озабочена домашними делами. Я была признательна Руфусу за то, что он заметил мое состояние. Это помогло мне переключиться на работу. На самом деле наш сеанс тогда прошел замечательно; я была настолько поглощена работой, что смогла отодвинуть свои заботы на второй план.

Обозначьте весь спектр эмоций

У каждой из шести базовых эмоций есть множество уровней интенсивности. Ниже перечислены лишь некоторые (на самом деле их гораздо больше) слова, описывающие эти уровни, от самого слабого до самого сильного.

Счастье: удовлетворенность, радость, счастье, безмятежность, веселье, восторг, блаженство, эйфория.

Грусть: разочарование, обида, уныние, грусть, подавленность, отчаяние.

Гнев: досада, раздражение, огорчение, гнев, ярость, неистовство.

Страх: беспокойство, волнение, тревога, беспомощность, страх, испуг, паника, ужас.

Отвращение: неприязнь, брезгливость, отвращение, омерзение.

Удивление: удивление, шок, изумление, потрясение.

Люди, живущие в среде, которая не признает значимости эмоций, могут умом понимать значение каждого из этих слов, но затрудняются с идентификацией этих состояний в своем

разуме и теле. Досада, раздражение, огорчение, гнев, ярость, неистовство — все эти оттенки чувств смешиваются у этих людей в одну эмоцию, которой они не могут дать названия. Не в силах справиться с ней, такой человек может выразить свои чувства импульсивным, не поддающимся контролю способом или подавлять их.

Пытаться поддерживать взаимодействие с людьми, толком не зная всего спектра эмоций, — это все равно что управлять розничным магазином, имея исключительно стодолларовые банкноты. Без банкнот разного достоинства все пришлось бы продавать по одной цене независимо от реальной стоимости. Пара ботинок и шоколадный батончик продавались бы в таком случае по сто долларов. Ботинки действительно могут столько стоить, но тратить сотню на батончик — это чересчур! (Обратите внимание: это говорит любительница шоколадных батончиков.) При ограниченном диапазоне чувств вы можете отреагировать вспышкой ярости в ситуации, в которой было бы достаточно раздражения. Здесь уместно вспомнить о Хуане, программисте, который накидывался на своих коллег, когда они комментировали его идеи.

Для того чтобы усовершенствовать свой эмоциональный словарь, попробуйте следующее упражнение, которое можно выполнять в одиночестве. Определите самые безопасные отношения, а затем выберите одну из шести базовых эмоций и, сидя в спокойной позе, представьте себе, что испытываете самую мягкую версию этой эмоции по отношению к другому человеку. Затем повысьте интенсивность эмоции. Делая это, обратите внимание на то, где именно в своем теле ощущаете ее различные проявления и как меняются физические ощущения. Если вам пока не удастся заметить разницу, не волнуйтесь. Больше наблюдая за реакцией своего тела и научившись правильно подбирать слова для описания своих чувств, вы естественным образом разовьете важный навык построения отношений.

Далее вспомните, что происходило, когда вы ощущали каждый оттенок эмоции. Вам удалось точно выразить ее? Если

да, что произошло потом? В случае здоровых отношений это, как правило, углубляет их, даже если этой эмоцией был гнев. Джин Бейкер Миллер говорила, что один из определяющих аспектов отношений, способствующих развитию, состоит в том, что они позволяют лучше понять себя, окружающих и взаимосвязи с ними. Когда человек, с которым вы поддерживаете контакт, уважает ваши чувства, это усиливает вашу способность формировать и выражать свой опыт. То же самое происходит и с вашей способностью воспринимать опыт другого человека.

Вы можете попробовать выполнить это упражнение еще раз, чтобы попытаться ощутить всю гамму эмоций в контексте более рискованных отношений. Какие различия вы заметили? Для того чтобы еще лучше освоить этот навык, отслеживайте эмоции героя по всем уровням их интенсивности, когда будете смотреть художественный фильм или сериал.

Выполнение этого упражнения позволит вам установить связь между когнитивным пониманием соответствующей эмоции и более дифференцированным ее ощущением в своем теле. Со временем это поможет вам поддерживать более четкую коммуникацию с людьми.

Безусловно, конечная цель — перевести это упражнение в реальный мир. Когда встретитесь с одним из своих друзей, с которым чувствуете себя в наибольшей безопасности, попробуйте сказать следующее: «Ты кажешься раздраженным (радостным, обеспокоенным) сегодня. Это действительно так?» При этом очень важно назвать эмоцию, а затем проверить правильность своего предположения. Слишком много проблем возникает исключительно из-за нашей неспособности удостовериться в том, что мы верно истолковываем чувства другого человека. А затем мы на всех парах мчимся не в том направлении, нагромождая одно непонимание за другим до тех пор, пока отношениям не приходит конец.

Формирование всех отношений подчиняется ритму «связь — отчуждение». Невозможно постоянно находиться в резонансе с другим человеком. Все дело в том, чтобы не столько абсолютно

правильно прочитывать отношения, сколько в большей степени осознавать, как именно вы их прочитываете, и проверять правильность своих ощущений. Именно здесь включается магия правила изменения мозга **«используй, или потеряешь»**. Чем больше вы стимулируете зеркальные пути, тем сильнее они становятся, а значит, способны помочь вам безболезненно преодолевать огромные различия, с которыми все мы сталкиваемся в повседневной жизни.

Подавляйте нейронные пути, которые отделяют чувства от мыслей

Еще в 1976 году, когда никто даже не думал о нейронных путях головного мозга, отвечающих за поддержание отношений, Джин Бейкер Миллер предложила концепцию *чувств и мыслей* — интеграции интеллектуального и эмоционального опыта, необходимой для поддержания здоровых отношений. Однако в культуре, продвигающей разделение как основу правильного развития человека, нас не учат уважать чувства. Мы знаем только то, что *мысли* — это признак зрелого разума, тогда как *чувства* — нечто незрелое. К сожалению, разделение мыслей и чувств ставит вас в невыгодное положение в плане отношений. Ваш опыт их поддержания основывается главным образом на том, что вы чувствуете при этом. Если вы отрицаете или ошибочно истолковываете эти чувства, ваше общение с другим человеком может привести вас в замешательство.

Например, в своей психотерапевтической практике я часто спрашиваю клиентов, что они чувствуют. Вместо этого они говорят мне о том, что думают: «Я чувствую, что больше не хочу жить со своим мужем» или «У меня такое чувство, что пора покончить с сеансами психотерапии». В этих утверждениях отсутствует эмоция, связанная с соответствующей мыслью. Одна из важных задач психотерапии — воссоединить эмоции и мысли, с тем чтобы клиент мог делать более точные формулировки. Тогда они становятся понятными: «Рядом со своим мужем я чувствую себя одинокой и обиженной; я больше

не хочу быть его женой» или «Когда я нахожусь на сеансе психотерапии, я испытываю досаду и гнев из-за акцента на моем пристрастии к спиртному. Думаю, мне следует прекратить курс психотерапии».

Повышение эмоциональной грамотности — один из способов передачи своих мыслей и чувств. Представленные выше упражнения помогут вам в этом. Возможно, вам понадобится подавлять нейронные пути, которые предписывают вам связывать мысли со зрелостью, а эмоции — с незрелостью. Отслеживайте следующие сигналы в своей повседневной жизни:

- Вы живете в семье, в которой принято считать, что чувства могут выражать только дети (предпочтительно девочки)?
- Если вы говорите о своей эмоциональной реакции на что-то, вас поддразнивают или игнорируют?
- Вы состоите в отношениях с партнером, который критикует вас, когда вы говорите о чувствах, вместо того чтобы просто «сфокусироваться на фактах»?

Когда вы выражаете сильные чувства по отношению к человеку, которому трудно объединять мысли с чувствами, в его зеркальной системе может произойти отображение ваших эмоций, вызывающее чувство дискомфорта. На этого человека могут нахлынуть такие эмоции, с которыми ему будет трудно справиться. Именно поэтому он постарается твердо придерживаться правила не допускать никаких чувств в разговоре с вами.

В качестве средства борьбы с признаками «превосходства мысли» вы можете использовать уже знакомый вам метод изменения мозга — переименование и переключение внимания. Если при общении с членами семьи вас начинают критиковать за проявление эмоций, назовите эту критику так: «Это просто семейное убеждение». Затем переключите внимание на тот случай, когда вам удалось наполнить эти

отношения чувствами и получить удовольствие от последовавшей близости. Или оживите в памяти один из ярких эпизодов в отношениях. Я часто переключаю внимание на те ценные моменты, которые возникали во время увлекательных бесед с детьми. Когда я делаю это, то почти физически ощущаю, как исчезают мои старые нейронные пути.

Поддерживайте личное общение

Вы взаимодействуете преимущественно посредством современных технологий или предпочитаете живое общение? Личные контакты очень важны для тренировки зеркальных нейронов. Получение сенсорной информации о выражении лица и действиях человека оказывает прямое стимулирующее воздействие на зеркальную систему. Чем шире контекст ваших межличностных контактов, тем сильнее возбуждаются нейронные пути зеркальной системы. Общаясь со мной по Skype, вы увидите мое лицо и, возможно, движение верхней части моей руки. Но не увидите, что я протягиваю руку к чашке кофе, стоящей у меня на столе. Когда мы взаимодействуем не в ходе личной встречи, ваша зеркальная система получает меньше информации и меньше возбуждается.

Я не предлагаю вам отказываться от текстовых сообщений, Skype, видеозвонков посредством FaceTime и тому подобного: современные технологии стали основным инструментом коммуникации и установления дружеских отношений. Но, если вы не будете поддерживать личных контактов, процесс общения посредством технологий усложнится. Почему? Потому что когда у вас сильные нейронные пути С.А.Р.Е. с устойчивыми связями, вам достаточно прочитать всего несколько слов от другого человека или просто увидеть его выражение лица — и это напомнит вам (как на ментальном, так и физическом уровне) обо всем, что вы о нем знаете. У вас есть контекст для понимания ограниченного объема информации, которую вы получаете с помощью современных технологий. Но если у вас нет опыта личного общения с конкретным человеком, вам

придется полагаться на опыт взаимодействия с кем-то *другим*, кто поможет вам расшифровать слова и зрительные образы. Это все равно что получить сообщение от своего лучшего друга, но читать его так, будто оно пришло от вашей матери, что открывает много возможностей для неправильного понимания сути написанного.

Минимизируйте воздействие сцен насилия

Сцены насилия встречаются повсеместно — в играх, новостях, кино и телевизионных шоу. Что самое пагубное в таких сценах, что они редко демонстрируют последствия насилия для его жертв. Когда мы причиняем кому-то боль, нашему разуму и телу необходимо видеть влияние этой боли на человека. Зрительное восприятие воздействия насилия и агрессии на жертв напрямую стимулирует ваши зеркальные нейроны и вызывает чувство сострадания к тому, кому причинена боль. В действительности умение стать на место другого человека или представить себе, что он чувствует, — важный аспект предотвращения насилия и основная часть большинства программ лечения лиц мужского пола, склонных к нему. Однако хладнокровные сцены насилия выглядят нереалистично и оказывают всем нам медвежью услугу. Марко Якобони говорит по этому поводу следующее:

«Выводы, сделанные по результатам лабораторных, корреляционных и лонгитюдных⁶ исследований, подтверждают предположение о том, что насилие в средствах массовой информации влечет за собой подражательное насилие. В действительности величина эффекта (статистический показатель силы связи между двумя переменными) насилия и агрессии в СМИ значительно превосходит зависимость между пассивным курением и раком легких, приемом кальция и костной массой или между воздействием асбеста и онкологическими заболеваниями» [2].

Сцены массового насилия способны изменить нервную систему взрослого человека, не говоря уже об их влиянии на детей. Дети переживают важнейший период обучения и формирования нейронных сетей; кроме того, они воспринимают чрезмерное насилие без тех фильтров, которые есть у взрослых. Сочетание этих двух факторов означает, что насилие становится неотъемлемой частью ментальных представлений об отношениях.

По этим причинам вам следует ограничить просмотр любых фото, видео, фильмов и т. д. со сценами насилия. Да, даже я признаю, что большинство кинолент со сценами насилия наиболее зрелищные, но ради своего психического здоровья и здоровья отношений лучше смотреть комедии. Если вы геймер и любите играть в кровавые игры, попробуйте сменить вектор и переключиться на другие жанры. Если вам будет трудно это сделать, вспомните о том, что каждая сцена насилия, которую вы видите, отображается в вашем теле и мозге, как будто это *вы* его совершаете или являетесь жертвой. Снизив воздействие сцен насилия, вы почувствуете себя лучше.

Определите свою модель отношений

Вы когда-либо завязывали романтические отношения с тем, кто, как вам казалось, совершенно не похож на ваших родителей, и испытывали чувство облегчения оттого, что на этот раз вам не придется повторно переживать самые неприятные моменты своего детства? Все идет прекрасно неделю, месяц, может быть, год... пока в один прекрасный день вы не просыпаетесь утром — и вот такая *неприятная неожиданность*: ваша идеальная спутница жизни указывает вам, как одеваться и какую делать прическу. На прошлой неделе она учила вас, как правильно загружать посудомоечную машину, а вчера начала рассказывать, как выдавливать зубную пасту из тюбика. Вы теряете самообладание. У вас наступает такая сильная вспышка гнева, каких не было уже лет восемь и какие случались лишь в те времена, когда ваша склонная к

чрезмерному контролю мать пыталась вами командовать. В этот момент, стоя у раковины, вы осознаете произошедшее: ваша милая спутница жизни, которую вы выбрали за ее спокойный нрав, стала похожей на вашу властную мать.

Нет ничего более угнетающего, чем постоянное движение по замкнутому кругу старой модели построения отношений. Но именно так почти всегда и происходит — из-за нашего неумения интерпретировать поведение друг друга. Если вы хотите прекратить постоянно использовать старые схемы формирования отношений и готовы к освоению передовых методов чтения окружающих, вам необходимо ознакомиться с концепцией, которую обозначают термином «модель отношений».

В той области головного мозга, где ваша зеркальная система проходит через островковую долю, хранятся накопившиеся за всю вашу жизнь шаблоны, которые известны в реляционно-культурной терапии как модели построения отношений. Вы храните их так долго, что даже не узнаете. Модели отношений — это своего рода пресс-формы для ваших представлений о том, как должны работать отношения, на что вы имеете в них право и какие действия и проявления играют роль. Когда два человека неправильно понимают друг друга, зачастую это объясняется тем, что у них совершенно разные модели отношений.

Поскольку наш мозг формируется под влиянием отношений и впечатлений раннего детства, а также потому, что наша нервная система обращается к тому, что ей знакомо, в целях безопасности (даже если это небезопасно!), все мы постоянно используем одни и те же модели отношений. Эти модели выступают в качестве подсознательных правил, которые предписывают нам, как себя вести в тех или иных отношениях и какого поведения ожидать от окружающих. Если большая часть вашего детского опыта носила позитивный характер и вас окружали хорошие, почтительные и отзывчивые люди, которые умели слушать и высказывать свое мнение, а также могли договариваться и идти на компромисс, — скорее всего, вы находитесь в весьма неплохой форме в плане отношений.

Навыки здорового общения с людьми заложены в вашем мозге и теле: по всей вероятности, у вас спокойная дорсальная зона передней поясной коры, сильный разумный блуждающий нерв, помогающий снижать уровень стресса, и богатый источник дофамина в виде друзей и членов семьи. Кроме того, у вас хорошо отлаженная система зеркальных нейронов, обеспечивающая способность отчетливо видеть других людей.

Однако в культуре, где доминирует разделение, чаще всего формируется модель отношений, разрушающая умение читать других людей и поддерживать с ними здоровые контакты. В качестве примера можно привести дружеские отношения между моими друзьями Робом и Мэри. Они познакомились в колледже, а когда поняли, что у них общие интересы, ценности и жизненные цели, стали неразлучными друзьями. Все считали, что они должны пожениться, но Роб и Мэри пришли к выводу, что для них это равносильно вступлению в брак с братом или сестрой. Их дружба пережила окончание колледжа, переезд в разные части страны, первую работу и замужество Мэри. Хотя Роб и Мэри жили на разных побережьях, раз в неделю они созванивались и каждый день писали друг другу текстовые сообщения или электронные письма. Так продолжалось до тех пор, пока Мэри не родила ребенка. Роб отправился на Восточное побережье на крестины, и именно во время этого визита в их отношениях наступил длительный кризис.

По мнению Роба, Мэри была слишком одержима своим ребенком. Она не могла говорить ни о чем другом. «Почему бы тебе не положить ее хотя бы на минуту?!» — думал Роб, пока Мэри пыталась поддерживать с ним разговор, постоянно отвлекаясь на малышку. Роб знал, что маленькие дети достойны обожания и требуют массу внимания, но разве это не перебор? Он с удивлением понял, что чувствует себя оторванным от мира Мэри. «Неужели я ревную к ребенку?» — удивился он.

Мэри обратила внимание на смятение Роба, но решила, что он просто переживает из-за новой работы. Однако шли месяцы, и Роб все сильнее огорчался по поводу того, что Мэри долго не отвечает на его письма и ей часто приходится прерывать

телефонный разговор из-за дочери. А разговоры о ней вызывали у Роба ужасную скуку. Он все больше отдалялся от Мэри. Они все меньше общались. И оба чувствовали огромную утрату, но при этом понятия не имели, что делать.

Ни один из них не осознавал, что их дружба развивалась под влиянием глубинных моделей построения отношений. Мэри была единственным ребенком в семье и любила каждую минуту своего детства. Мама окружала ее заботой в детстве и продолжала делать это до сих пор. Каждый месяц она присылала Мэри посылку с ее любимыми лакомствами, после чего Мэри как будто снова становилась семилетней девочкой, — и обе наслаждались длинными непринужденными разговорами. Мэри всегда считала, что станет такой же мамой для своего ребенка. Кто бы не сделал ребенка центром своей семейной вселенной?

У Роба тоже были заботливые родители — до тех пор, пока не родился его брат, у которого был детский церебральный паралич. Мама и брат Роба едва не умерли во время родов, и хотя оба остались живы, маленький Джонатан стал инвалидом на всю жизнь. Дом превратился в терапевтическое отделение, переполненное инвалидными креслами, специальными кроватями, кислородными подушками и лекарственными препаратами, необходимыми для поддержания жизни Джонатана. Жизнь всей семьи пришлось приспособить к этой ситуации. Роб знал, что родители по-прежнему любят его, но они были настолько измучены и так уставали от постоянной заботы о брате, что он не мог не чувствовать себя покинутым.

Не так уж трудно увидеть, как опыт Роба и Мэри сформировал две совершенно разные модели отношений. Однако природа моделей отношений такова, что они представляют собой только шаблон для их построения. Это своего рода интуитивный перечень всего того, что люди должны знать об их формировании. Поэтому Мэри считала само собой разумеющимся, что новорожденный ребенок должен стать центром внимания окружающих. А Робу казалось само собой разумеющимся, что когда кто-то прекращает уделять

внимание близкому другу, от подает ему тем самым четкий сигнал о разрыве отношений. Роб и Мэри не понимали, что читают друг друга по двум разным сценариям, поэтому оба были озадачены и обижены.

Напряженность между ними как-то враз исчезла однажды вечером, когда Мэри позвонила Робу вся в слезах. Несмотря на разделявшее их расстояние, он был единственным человеком, кому она могла рассказать о своих трудностях. Роб почувствовал такое облегчение из-за того, что Мэри по-прежнему считает его близким другом, что тут же сменил гнев на милость и искренне проникся проблемами подруги. Тем вечером они очень долго беседовали, делась своими мыслями и чувствами. Роб наконец смог разобраться с причиной своего гнева, описывая испытываемую им боль от того, что маленький больной братик занял его место в объятиях матери. Мэри осознала, что не все разделяют ее идеал матери и ребенка. Определив элементы своих моделей построения отношений, они смогли лучше понять друг друга и отнестись друг к другу с состраданием. Именно так хорошие отношения меняют ваш мозг. В данном примере системы зеркальных нейронов Роба и Мэри укрепились, когда они больше узнали о том, как «читать» друг друга.

Модели отношений — это основная причина того, почему мы неправильно читаем других людей. Модель отношений Роба говорила ему, что мать может любить только одного человека в каждый отдельно взятый отрезок времени. Модель Паулины убеждала ее, что все балансируют на грани гнева. Модель Дженнифер предписывала ей низкие ожидания в отношении того, как люди будут с ней обращаться, поэтому она далеко не всегда понимала, когда с ней обращались действительно плохо. Зная о существовании этих проторенных ментальных путей, вам будет легче понять, что происходит, когда ваши отношения дадут трещину или зайдут в тупик. Это все равно что носить корректирующие очки, для того чтобы исправить расфокусированное зрение. Нам всем нужны такие «очки», которые помогут отчетливо видеть окружающих, поскольку в

каждом из нас заложена особая внутренняя модель построения отношений.

Используйте оценку отношений по системе С.А.Р.Е., для того чтобы выявить закономерности

Один из способов определить некоторые аспекты модели построения отношений — проанализировать данные, представленные в таблице оценки отношений по системе С.А.Р.Е. Попробуйте отыскать закономерности, которые присущи всем вашим отношениям. Например, Дженнифер обратила внимание, что только при общении с одним человеком она большую часть времени осознает свою сущность. В итоге она пришла к выводу, что большинство отношений приводят ее в замешательство — причем не просто по поводу того, как выразить свои потребности, но и в чем эти потребности состоят. Раньше Дженнифер не испытывала из-за этого особых страданий, поскольку в ее семье было нормой не видеть, не слышать и не понимать друг друга. Одна клиентка, которая только что осознала, что играет роль эмоциональной сиделки для группы друзей, удивленно подняла брови и сказала: «Да, *это* звучит знакомо, по-семейному». Безусловно, отношения — это не просто воспроизведение прошлого опыта их построения; в каждом отдельном случае они имеют свой темп и окраску, а значит, взаимодействию с каждым человеком будут присущи некоторые свойственные только ему особенности. Тем не менее вы все же будете использовать и общие закономерности.

Позвольте друзьям помочь вам «увидеть» свою модель отношений

Разум человека может попасть в непрекращающийся порочный круг самообмана. («Дело не в том, что я считаю других людей злыми, — сказала мне Паулина, — просто никто, кроме меня, не

видит, какие они злые».) Именно поэтому вам необходимо собрать информацию о своей модели отношений из внешних источников. Попросите кого-либо из вашей группы безопасных отношений честно рассказать вам о том, как он оценивает ваши привычки в плане налаживания контактов. (Если в этой группе у вас никого нет, подождите, пока кто-то появится. Если вы обратитесь с данной просьбой к тому, кто вас не совсем понимает, это может привести к формированию искаженного представления о себе.) Большинству людей трудно высказывать критические замечания в адрес своих друзей, поэтому воспользуйтесь следующими вопросами, для того чтобы начать разговор:

1. Всегда ли я забочусь о других?
2. Когда у людей есть твердое мнение, уступаю ли я им?
3. Трудно ли мне слушать других?
4. Сержусь ли я, когда люди не соглашаются со мной?
5. Легко ли я обижаюсь и ухожу, когда возникает конфликтная ситуация?
6. Проявляю ли я настойчивость, когда мне не удается добиться своего?
7. Веду ли я себя по-разному с мужчинами и женщинами?
8. Пытаюсь ли я все держать под своим контролем?
9. Часто ли я бываю слишком рассеянным и отвлеченным, чтобы найти общий язык с людьми?
10. Говорю ли я сгоряча то, что задевает чувства людей?

Разблокируйте имплицитные воспоминания

Эксплицитные воспоминания — это визуальные, во многих случаях сюжетные воспоминания, которые вы можете мысленно представить. Но вы не можете сохранять их до тех пор, пока в возрасте трех-шести лет у вас не сформируется гиппокамп⁷, выполняющий роль хранилища памяти. Когда люди

спрашивают вас о самом первом воспоминании, на самом деле они имеют в виду первое *эксплицитное* воспоминание. В то же время имплицитная память формируется на протяжении первых двух лет жизни, еще до того, как начнет функционировать гиппокамп. Считается, что имплицитные воспоминания связаны с деятельностью миндалевидного тела, которое отвечает за эмоции и стресс; эти воспоминания возникают не в виде визуальных образов, а в виде чувств и физических ощущений.

Скорее всего, вы не сможете «вспомнить» в общепринятом смысле этого слова то, как мама оттолкнула вас, когда вы испугались, или как в детском садике дети смеялись над вашей шепелявостью, или как вам было хорошо и комфортно, когда вы устраивались у бабушки на коленях. Имплицитные воспоминания не являются визуальными; они напоминают скорее подсознательный фоновый шум в клетках вашего тела, поставляющий вам информацию о том, чего следует ожидать от окружающего мира. Они могут возникать в виде чувств или физических ощущений, как в случае, когда вас без видимой причины охватывает чувство сильной неприязни к кому-то или когда незнакомый человек кажется вам знакомым. Поскольку такие имплицитные воспоминания *не воспринимаются* как воспоминания, они становятся «истинами», которые мы не в состоянии поставить под сомнение, нашими предубеждениями и источником любых проявлений непреклонности в отношениях. Кроме того, имплицитные воспоминания рассматриваются как элемент вашей подлинной сущности, поэтому их изменение или даже сама перспектива таких изменений может вызывать панический страх.

Я не могу предложить вам способ установить связь между имплицитными воспоминаниями и тем или иным внешним событием, происходящим в окружающем мире. Однако существует способ отследить некоторые «истины», порождающие мощные имплицитные воспоминания, а также помочь вам осознать, насколько относительными они могут быть. Для начала вспомните случай, когда у вас с кем-то возник,

казалось бы, неразрешимый конфликт. На какую истину вы в нем опирались — идею, которую считали в глубине души правильной и справедливой? Когда вы определите эту истину, можете быть уверены: вы прикоснулись к верхушке имплицитного воспоминания.

Теперь попробуйте установить истину, которой, по вашему мнению, придерживалась другая сторона конфликта. А затем (и это самая трудная часть задачи) представьте себе объединяющую истину, которая сделала бы возможным существование обеих реалий. Например, Роб и Мэри в конечном итоге выявили истину о том, как люди должны относиться к друг другу, чтобы между ними больше не возник конфликт. Объединяющей истиной стала мысль, что между матерью и ребенком может быть здоровая связь, но из-за того, что мать посвящает ее созданию много времени, ее друг может чувствовать себя одиноким. Другой объединяющей истиной было то, что Роб и Мэри скучали друг без друга и хотели продолжения отношений.

Это упражнение отнюдь не ставит своей целью изменить ваши основные убеждения, оно просто поможет вам осознать, насколько эти убеждения относительно и в какой степени основаны на опыте. Психически здоровые люди могут по-разному относиться к некоторым важным аспектам жизни, поэтому одним из ключевых навыков построения отношений является развитие гибкости мозга, позволяющей представить себе основные элементы модели отношений, свойственной другому человеку.

Подавляйте нежелательные представления об отношениях

До сих пор я рассказывала, как минимизировать влияние вашей модели построения отношений благодаря ее более глубокому пониманию. На данном, последнем этапе вы можете использовать правила изменения мозга, для того чтобы

действительно пересмотреть некоторые представления об отношениях в рамках вашей модели. Составьте мысленный список всех идей, формирующих вашу личную модель; обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда ваши отношения с тем или иным человеком сталкиваются с одной из них. Примите решение о том, какие воспоминания, убеждения и идеи вы хотите сохранить, а какие спрятать подальше. Вам не удастся полностью уничтожить свои воспоминания, но вы можете хранить их в самом дальнем уголке памяти. Они останутся частью вашей жизни, но той ее частью, которая почти не связана с вашими нынешними отношениями.

Для того чтобы подавить ложные представления об отношениях, можно воспользоваться методом переименования и переключения внимания. Когда какое-либо нежелательное имплицитное или эксплицитное воспоминание дает о себе знать, скажите себе, что это просто старый взгляд на отношения. Давая этому воспоминанию имя, вы отделяете его от абсолютной реальности. Затем примените третье правило изменения мозга: **повторение, повторение, дофамин**. Каждый раз, когда вы переименовываете нежелательное представление об отношениях, переключайте внимание на особенно приятный PRM. Со временем (после многократного повторения этого упражнения) старые взгляды на отношениях потеряют свое влияние. (Более подробную информацию о переименовании, переключении внимания и PRM можно найти в главе 5.)

Роб, осознав, насколько он близок к полному разрыву отношений с Мэри, попробовал применить эту методику. Его модель построения отношений формировалась под влиянием ощущения, что люди, которых он любит, отталкивают его от себя и что его может вытеснить на второй план более нуждающийся и важный человек. Разум Роба подсказывал ему, что его маленький брат болен и беззащитен, поэтому больше нуждается во внимании родителей, но воспоминания, которые хранились в его теле, говорили ему обратное. Когда Роб вспоминал тот период, у него начинало учащенно биться

сердце, давило в груди и все тело становилось особенно чувствительным. Помимо тревоги Роб испытывал также чувство глубокой грусти. Когда он обратил на него внимание, у него возникли давно забытые воспоминания. Накануне рождения брата он был очень взволнован: он станет старшим братом! Он покажет этому маленькому мальчику свои любимые игрушки, у них будет общая спальня, и когда их отправят спать, они не уснут и будут вместе веселиться. Эта утрата вызывала у Роба глубокое чувство горечи.

В случае Роба она стала управляющим представлением об отношениях, и повлияла на его взаимодействие с людьми во взрослой жизни. Каждый раз, когда какая-либо женщина вызывала у него интерес, он говорил себе: *«Ни на что не надейся»*. И не позволял эмоциям завладеть собой, чтобы потом не разочаровываться. На самом деле именно поэтому отношения с Мэри складывались так хорошо. Она была другом, и больше ничего не требовалось. Робу это нравилось. Он чувствовал себя в безопасности. В то же время стремление к безопасности превыше всего едва не разрушило их дружбу и погубило многие другие отношения еще до того, как они смогли укрепиться.

Роб начал постепенно подавлять тот нейронный путь, который приказывал ему ни на что не надеяться. Когда он встречал нового человека на работе или интересную женщину, предостережения наполняли его разум, но он говорил себе: *«Это всего лишь призраки старых воспоминаний о тех временах, когда родился мой брат; они не имеют отношения к моей нынешней жизни»*. Затем Роб фокусировался на том, как они с Мэри восстановили дружбу. Когда представления Роба об отношениях обрели более четкую форму, они ослабили свою хватку. Роб смог выделить больше нейронного пространства для воспоминаний о том, как он постиг суть отношений с Мэри, благодаря чему стал увереннее в себе. Нет ничего более действенного, чем осознание того, что вы перенастроили свой мозг на позитивную волну.

Глава 8

«Е» значит «энергия»

Восстановите связь между дофаминовой системой вознаграждения и здоровыми отношениями

Как понять, что отношения с тем или иным человеком стимулируют ваш нейронный путь энергии? По следующим признакам:

Отношения с этим человеком помогают мне добиваться большего в жизни.

Мне нравится проводить время с этим человеком.

Смех — это один из аспектов отношений с этим человеком.

Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией.

Послушайте историю об одной паре, оказавшейся в беде, и подумайте о том, как бы вы описали эту проблему.

Мелисса и Мэгги сидели на диване в моем кабинете. В отличие от многих супругов, которые приходили ко мне на сеансы психотерапии, они сидели рядом и держались за руки. Но что-то было явно не так. Они выглядели скорее как уставшие коллеги в конце длинного рабочего дня, чем как любовные партнеры.

Посыпались жалобы. Мелисса начала пить. Сначала один бокал вина время от времени, затем бокал каждый вечер, а вскоре она уже покупала по субботам пару бутылок пино, чтобы хватило на неделю. Мэгги не пила. «Я слишком занята», — сказала она чопорно.

Мелисса удивленно подняла брови. «Не так уж занята, если смотришь телевизор по несколько часов подряд, — отметила она. — Хотя там показывают сплошные *глупости*».

Затем последовала предыстория. Мелисса и Мэгги начали встречаться еще в колледже, когда каждая из них находилась в сотнях километров от родного дома. По мере развития романа они стали проводить все больше выходных вместе. Мелисса знала, что Мэгги очень привязана к семье, но только на последнем курсе, когда они начали жить вместе, увидела, что Мэгги звонит или пишет сообщения членам семьи по несколько раз в день.

«Какой факультативный курс лучше выбрать: кинезиологию или введение в театральное искусство?»

«Напомни мне, какой томатный соус покупает мама».

«Как сегодня прошла тренировка по баскетболу у близнецов?»

Мэгги редко предпринимала какие бы то ни было шаги, не посоветовавшись с членами семьи. Мелисса считала это несколько странным, но не особенно беспокоилась по этому поводу. Та Мелисса, которую она знала, была сильной и

одаренной женщиной, выбравшей в качестве профилирующей дисциплины электротехнику и однажды отчитавшей тренера на треке за запугивание новичка во время тренировки.

Летом после окончания колледжа Мелисса и Мэгги оформили свои отношения. Когда Мелисса стояла у алтаря большой прогрессивной церкви, она задумалась... а затем запаниковала. Бросив взгляд на церковные скамейки, она увидела множество людей, среди которых было совсем мало знакомых лиц. Гостей со стороны Мэгги пришло примерно в пять раз больше, чем с ее стороны.

«Множество людей, — сказала мне Мелисса, когда несколько лет спустя обе пришли на сеанс психотерапии для пар. — И почти все они были членами ее семьи!»

«Ну а кого же я должна была не приглашать? — удивлялась Мэгги. — Нельзя же отказываться от семьи, так ведь?» Она повернулась ко мне в поисках подтверждения.

Этот спор возникал у них неоднократно. Мелисса отметила эту церемонию как событие, после которого ее жизнь превратилась в сплошной поток свадеб, похорон, крестин, футбольных матчей и еженедельных субботних ужинов с членами большого и очень сплоченного клана родственников Мэгги. После свадьбы Мелисса согласилась переехать в родной город Мэгги, полагая, что это позволит им сэкономить деньги и обеспечит Мэгги эмоциональную поддержку, которая была ей необходима, когда Мелисса начала карьеру в сфере финансов и проводила на работе много времени. Однако через пару месяцев Мелисса поняла, что живет не своей жизнью, а жизнью родственников Мэгги. Уик-энды, которые Мэгги и Мелисса так любили проводить вместе, кардинально изменились. В частности, по воскресеньям обязательно соблюдались какие-либо семейные традиции. После церкви (куда все ходили вместе и садились на одни и те же лавочки каждую неделю) все родственники Мэгги обычно собирались в доме ее родителей на обед, который начинался во второй половине дня, длился очень долго и состоял из нескольких смен блюд. Затем все рассаживались в гостиной, разговаривали и смотрели телевизор

до наступления ночи. О проведении воскресенья другим способом не могло быть и речи. В более широком смысле Мелисса чувствовала, что родственники Мэгги пытаются подчинить их своему групповому мышлению. В колледже Мелиссе нравилось спорить с Мэгги, у которой на все было собственное мнение. Но теперь Мэгги, ее братья, сестры и мать планировали все мероприятия вместе, красили комнаты в своих домах в одни и те же цвета, советовались друг с другом, что приготовить на ужин, и вместе критиковали всех своих супругов — как будто все возлюбленные в их жизни представляли собой какую-то однородную массу. Мелисса не выдержала в тот день, когда ее свояченица пришла и начала давать советы по поводу улучшения их переднего двора.

«Боже мой, твоя семья просто не может оставить нас в покое! Они считают, что мы должны все время проводить с ними. Такое ощущение, что нас проглотила гигантская амеба».

Мэри ответила таким же выпадом: «А ты предпочла бы жить так, как живет твоя семья? Они приезжали к нам всего один раз! А твоя мать даже не обняла тебя, когда сошла с самолета».

«Во всяком случае мои родители любят меня достаточно, чтобы отпустить и позволить жить своей жизнью!»

После этого инцидента Мелисса отказалась принимать участие в любых семейных мероприятиях. Она подозревала, что Мэгги и ее родственники судачат у нее за спиной, обсуждая, как она изменилась и какой стала странной. Примерно в это время начались проблемы со спиртным.

Мэгги дорожила семейными узами. В кругу родных ей было уютно и спокойно. Но она признавала наличие проблем. За четыре года учебы в колледже она расширила свои убеждения, у нее появились новые вкусы и предпочтения, поэтому время от времени ее возмущало то, что мать пытается управлять ее жизнью. Мать часто объявляла о своих планах и считала, что «дети» (которые уже давно выросли) поддержат ее. Мэгги нравилась независимость, которую она обрела в колледже, не говоря уже о том единстве душ, которое испытывала с

Мелиссой. Когда Мэгги рассказывала обо всем этом, ее переполняло чувство тоски по Мелиссе.

«Но есть проблема с алкоголем...» — сказала она.

«Тебе просто неинтересна *моя жизнь*» — возразила Мелисса.

Очевидно, что в их отношениях наступил переломный момент — как в браке, так и во взрослой жизни.

Что пошло не так? Что им следует предпринять?

Поскольку эта глава называется «*Е*» значит «энергия», логично предположить, что я размышляю о проблемах Мэгги и Мелиссы в контексте нейронного пути энергии, по которому передается поднимающее настроение, придающее бодрость нейрохимическое вещество — дофамин. Но сначала давайте проанализируем их брак с той же точки зрения, с которой проблемы семейных пар рассматривает массовая культура.

С этой позиции некоторые аспекты проблем Мэгги и Мелиссы абсолютно очевидны. Первое (и главное) — семья Мэгги патологически не желает позволять ей жить своей жизнью. Если Мэгги хочет создать действительно настоящую собственную семью и идти своим путем по жизни вместе с Мелиссой, ей придется осознать тот факт, что ее родители, братья и сестры подавляют ее эмоциональный рост своей потребностью в близости. Их стремление поддерживать тесные контакты с Мэгги может показаться проявлением любви, но на самом деле это попытка помешать ей стать собой, создать границы между собой и ними. Если Мэгги хочет сохранить свою идентичность, ей придется взбунтоваться против семьи подобно непокорному подростку и отодвинуть ее от себя, чтобы восстановить свое независимое «я», обретенное в колледже. Только в таком случае Мэгги станет сформировавшейся личностью и будет готова к выполнению супружеских обязанностей.

Но этот подход лишит Мэгги той близости и теплоты, которую она испытывает в отношениях с семьей. Пойдет ли она на это? Возможно. Если заслуживающий доверия психотерапевт скажет Мэгги, что ее семья мешает ей развиваться, она может

так разозлиться на родственников, что *захочет* отдалиться от них. Если она почувствует, что с ней поступают несправедливо, потеря близости с семьей окажется не столь болезненной, как могло бы произойти при других обстоятельствах. К тому же это поможет ей укрепить отношения с Мелиссой.

У психотерапевта — сторонника теории разделения-индивидуации, нашелся бы однозначный совет и для Мелиссы. Мелисса пьет не так уж много (не столько, чтобы это сказалось на ее способности выполнять необходимые функции), но определенно движется к тому, чтобы каждый вечер выпивать бокал вина. Согласно теории разделения-индивидуации, зависимость — это всегда плохо. Задача Мелиссы — стать достаточно сильной, чтобы подавить потребность в вине или в чем-то или ком-то другом.

На данном этапе прочтения книги вы, по всей вероятности, не видите необходимости в расставании Мэгги и Мелиссы. Скорее всего, вы иначе оцениваете отношения между ними. Безусловно, я разделяю эту точку зрения. С самого начала я обратила внимание на то, что в этой связи нет искры. Мэгги и Мелисса не пробуждают друг в друге самое худшее (никто из них не сыплет проклятиями и не ломает мебель), но, находясь рядом, и не испытывают оживления. Отчаянно пытаюсь почувствовать себя лучше, Мелисса пристрастилась к вину, а Мэгги возникшую пустоту заполнила общением с семьей и просмотром телевизионных программ.

Это классические признаки наличия проблем с нейронным путем энергии, который начинается у основания черепа и проходит по извилистой дороге до орбитомедиальной префронтальной коры — области мозга, отвечающей за принятие решений. Дофамин — это нейрохимическое вещество, которое движется по этому пути и помогает испытывать удовлетворение и мотивацию одновременно. Поток дофамина не создает ощущения, будто вы стали другим человеком. Именно это делает дофамин таким ценным. В случае его стабильного притока вы по-прежнему чувствуете себя нормально, за исключением того, что это самочувствие

соответствует ощущениям, которые вы испытываете в поистине удачный день.

Выброс дофамина происходит в мозге человека в случаях, когда он что-то предпринимает для поддержания жизни. Еда, вода, физические упражнения, секс и здоровые отношения должны вызывать у нас приятные ощущения, чтобы мы старались делать то, что приносит нам пользу. Однако мозг любит получать дофамин, и если это не происходит естественным путем, он может прибегнуть к другим, менее здоровым способам. Наркотики и алкоголь — самые распространенные источники дофамина, но к их числу можно также отнести шопинг, азартные игры, переедание и, как в случае Мэгги, слишком тесные связи с семьей и чрезмерное увлечение просмотром телесериалов.

Проблемы, возникающие под влиянием нейронного пути энергии, во многих случаях подобны тем, с которыми столкнулись Мэгги и Мелисса, то есть потерей искры в отношениях. Я имею в виду не только романтические связи; дофамин также спутник здоровых дружеских и семейных отношений. И когда он из них исчезает, они больше не доставляют такой радости, как прежде. Вы можете попытаться привыкнуть к унылой, скучной жизни, можете убеждать себя в том, что взрослая жизнь должна быть серьезной. Но со временем ваш мозг все равно захочет испытать определенное возбуждение. Откровенно говоря, он делает именно то, что должен делать, то есть требует принадлежащее ему по праву: почувствовать прилив энергии под влиянием отношений. Мы должны испытывать стимулирующее чувство удовлетворения, общаясь с людьми, которых любим, — возможно, не каждую минуту, но большую часть времени. Более того, постоянный прилив хорошей энергии возможен даже в длительных отношениях. На самом деле именно они приносят самое глубокое внутреннее удовлетворение.

Когда по сути хорошие отношения теряют искру, это признак слабости нейронного пути энергии. Возьмем в качестве примера Мэгги и Мелиссу. Одна из них пристрастилась к

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|----|-------------------------|
| 1. Я доверяю этому человеку свои чувства | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | Спокойствие |
| 2. Этот человек доверит мне свои чувства | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | Спокойствие |
| 3. Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | Спокойствие |
| 4. Этот человек относится ко мне с уважением | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 19 | Спокойствие |
| 5. В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 18 | Спокойствие Принятие |
| 6. Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 22 | Спокойствие Принятие |
| 7. В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 17 | Спокойствие Принятие |
| 8. Когда я с этим человеком, у меня возникает чувство принадлежности | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | Принятие |
| 9. Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 21 | Принятие |
| 10. В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 22 | Принятие |
| 11. В отношениях с этим человеком возможен компромисс | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 19 | Принятие |
| 12. Этот человек способен понять, что я чувствую | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | Резонанс |
| 13. Я могу понять, что чувствует этот человек | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | Резонанс |
| 14. Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | Резонанс |
| 15. Мне кажется, что мы понимаем друг друга | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 17 | Резонанс |
| 16. Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | Резонанс |
| 17. Отношения с этим человеком помогают мне добиваться в жизни большего | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | Энергия |
| 18. Мне нравится проводить время с этим человеком | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | Энергия |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|---------|
| 19. Смех — это один из аспектов отношений с этим человеком | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | Энергия |
| 20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | Энергия |
| Общая оценка безопасности отношений | 75 | 69 | 82 | 69 | 68 | | |

Состояние нейронных путей резонанса и энергии улучшается и ухудшается одновременно — не всегда, но достаточно часто. Низкие оценки Мэгги по нейронному пути резонанса подчеркивают, что происходит, когда члены семьи не хотят принимать все аспекты вашей личности, а партнер не понимает, насколько вы нуждаетесь в семье. Неудивительно, что у Мэгги не было энергии. Представьте, как трудно ее получить из отношений, которые вас подавляют. При таких оценках Мэгги все же удается сохранять работоспособность, выполнять свои обязанности и делать все, что от нее требуется в течение дня. Но разве каждый из нас не стремится получать от жизни нечто большее, чем простое выполнение каждодневных задач?

Мы договорились, что Мэгги и Мелисса попытаются повысить свою энергию посредством решения ряда проблем с резонансом, а также постараются вывести свой брак за пределы дискуссии «индивидуальность или единообразие». Если Мэгги хочет вернуть себе душевное равновесие и иметь более сильный эмоциональный резонанс с семьей, она должна оставаться собой в ее кругу и (что самое трудное) преодолеть ту неловкость и разногласия, которые неизбежно при этом возникнут. Задача Мэгги состояла в том, чтобы помочь членам семьи понять, что ее зрелость — это не угроза и не признак неприятия.

Немного поразмышляв о том, с чего лучше всего начать, Мэгги и Мелисса пришли к выводу, что сперва откорректируют график воскресных посещений родителей Мэгги. Они решили, что будут встречаться с семьей в церкви, а на традиционные обеды в доме матери ходить один раз в месяц. Мэгги и Мелисса мягко объяснили родственникам, что воскресенье —

единственный день, когда они могут провести время вместе, и им необходимо потратить его на разные проекты и укрепление отношений.

Если вам трудно себе представить, как такое невинное заявление может вызвать целую бурю эмоций, значит, вы не жили в семье Мэгги. Ее мать сразу же во всеуслышание спросила, не дал ли их брак трещину. Сестры тут же обвинили Мэгги и Мелиссу в высокомерии. Брат Мэгги рассердился, потому что почувствовал себя преданным. Пару месяцев решение Мэгги и Мелиссы было приоритетной темой для обсуждения в семье. Мелисса находилась в замешательстве и чувствовала себя отверженной, а Мэгги удивила сила сопротивления, оказанного родственниками. Однако вместо того, чтобы возвращаться к выбору «или-или», девушки решили пережить период дискомфорта и придерживались своего плана, оставаясь дома большую часть воскресных дней и приходя раз в месяц в гости к родителям Мэгги. То время, которое Мэгги и Мелисса проводили наедине, позволило им зарядиться энергией и оценить важность общения с членами семьи. Весь этот переходный период не был лишен трудностей. Мэгги и Мелисса упустили нить многих семейных шуток; кроме того, какое-то время их мягко наказывали, обращаясь как с посторонними. Тем не менее через какое-то время все приспособились к новому стандарту. И, что удивительно, Мелисса даже стала получать удовольствие от визитов к родственникам Мэгги.

Однако вам нет необходимости достигать нирваны в отношениях, чтобы получить больше дофамина. В самом начале курса психотерапии я попросила Мэгги и Мелиссу рассказать о том, как начинались их отношения. Я часто задаю этот вопрос парам по нескольким причинам. Когда люди влюбляются, дофамин переполняет их нейронные сети точно так же, как под воздействием алкоголя и наркотиков. Воспоминания об этом счастливом времени позволяют супругам пробудить часть хорошей энергии, находящейся в латентном состоянии. Мэгги сразу же вспомнила, какое сильное волнение она испытала,

когда впервые увидела такого цельного и основательного человека, как Мелисса. Это так отличалось от ее семьи! А затем обе женщины наперебой начали рассказывать историю своего знакомства. Было такое ощущение, что они перенеслись в то время, когда могли отчетливо видеть друг друга. Я сказала им, что наша задача — вернуть в их союз былую энергию и ясность.

Но что делать, если вы не можете вспомнить о хороших временах? Это сигнал о том, что в ваших отношениях наступил период сильного отчуждения. Возможно, у вас еще есть шанс наладить отношения, так что если они для вас важны, не сдавайтесь. У некоторых пар не было первых дней головокружительного счастья, как правило, их отношения строятся вокруг ответственности, чувства вины или любого другого компульсивного чувства. Такие пары ждет впереди более трудный путь.

Методы восстановления связи между дофаминовой системой вознаграждения и здоровыми отношениями

Хотя Мелисса и Мэгги начали получать большее удовольствие от общения друг с другом, пока им было трудно отказаться от альтернативных источников дофамина: вина и телевидения. Я уже говорила, что за один-два года кризисного периода в их отношениях произошла перенастройка нейронных путей энергии. Дофаминовая система вознаграждения Мелиссы по-прежнему была связана с вином, а Мэгги — с телевидением. Теперь, когда они наладили контакт, наступил самый подходящий момент для того, чтобы вмешаться и ликвидировать эту нежелательную нейронную связь.

Как вы стимулируете свою дофаминовую систему вознаграждения?

Это упражнение поможет вам вернуться к основным способам стимуляции дофаминовых путей. Вы можете задать себе такой вопрос: «Как я повышаю настроение?»

В мире существует множество вещей, способных вызвать выброс дофамина, к которым вы можете пристраститься. Вот несколько возможных вариантов:

отношения
еда
наркотики
алкоголь
рискованные виды деятельности
шопинг
азартные игры
секс
работа
физические упражнения
интернет-серфинг
просмотр порнографии

Определите, что из перечисленного присутствует в вашей жизни. При наличии других вариантов включите их в список. Затем определите, какой процент времени, на протяжении которого у вас сохраняется приподнятое настроение, приходится на каждый из этих видов деятельности.

| Источник дофамина | Часть времени хорошего самочувствия, (%) |
|--------------------------|---|
| Общение с друзьями | 10 |
| Шопинг | 20 |
| Занятия спортом | 15 |
| Еда | 50 |
| Банджи-джампинг | 5 |

Это упражнение может выявить ряд интересных фактов. Например, когда вам нужно поднять себе настроение, вы часто делаете это с помощью еды, конфет и прочих углеводов.

Занятия спортом тоже повышают ваше настроение, но вы занимаетесь не так часто. Вы не звоните друзьям, когда у вас мрачное настроение, потому что боитесь показаться слишком надоедливыми. Покупки всегда приносят вам удовольствие, по крайней мере до тех пор, пока вы не потратите слишком много денег, поэтому вы ездите в торговый центр или делаете их в интернете чаще, чем думали. Вы редко используете банджиджампинг в качестве источника блаженства, но пары раз вам хватило, чтобы включить его в список, потому что после такого прыжка наступает эйфория, которая длится много дней.

Когда Руфус (офисный служащий, который пристрастился к просмотру порносайтов) выполнил это упражнение, результат его шокировал:

| Источник дофамина | Часть времени хорошего самочувствия, (%) |
|------------------------------------|--|
| Просмотр порносайтов | 90 |
| Общение с друзьями и членами семьи | 5 |
| Мороженое | 5 |

Проанализировав эти цифры, Руфус понял, что несколько последних лет был полностью поглощен просмотром порнографии. Его жизнь стала весьма ограниченной.

Оценка отношений Мэгги помогла ей понять, что она проводила за просмотром телевизионных передач гораздо больше времени, чем ей казалось. Это вызывало у нее смешанные чувства. С одной стороны, Мэгги не считала телевидение глупым. Она рассказывала, какое облегчение испытывает, когда в конце дня надевает пижаму, наливает чашку чая и включает один из телесериалов с хорошим сценарием и грамотным развитием персонажей. Мэгги шутя говорила, что иногда ей казалось, будто эти персонажи — люди из ее реальной жизни. На самом деле именно этого и боялась Мелисса — что ее оттесняют в сторону вымышленные герои.

Определите отношения, которые вызывают у вас повышенный интерес к жизни

На этом этапе необходимо выявить самые сильные источники дофамина, вырабатываемого под влиянием отношений. Когда Джин Бейкер Миллер говорила, что отношения, стимулирующие развитие, пробуждают в нас ощущение энергии или особого интереса к жизни, она не думала о дофамине. Тем не менее особый интерес к жизни — это ощутимый прилив энергии, который происходит в какой-то мере благодаря повышению уровня дофамина, вызванному вами и человеком, с которым вы поддерживаете такой контакт. Поэтому вернитесь к таблице оценки отношений по системе С.А.Р.Е. и посмотрите, какие из них получили самый высокий балл по нейронному пути энергии. Осознанный фокус на хороших аспектах ваших связей с этими людьми позволит сформировать нейронную сеть, которая свяжет дофамин с отношениями и укрепит нейронный путь энергии.

Руфусу нравились его друзья, но это чувство носило спокойный, пассивный характер. Самым очевидным источником повышенного интереса к жизни, возникающего под влиянием отношений, была его сестра. Руфус считал ее милой и доброй, и ему казалось, что она действительно заботится о нем. Он приглашал сестру на ужин — и она с радостью принимала приглашение. Руфус заметил, что, когда он осознал, что сестра хочет проводить с ним время, у него в груди появилось ощущение воодушевления. Это было не то сильное волнение и возбуждение, которое возникало под воздействием порнографии, но все же оно заслуживало его внимания. Однажды друг Дрю объявил о том, что женится. Для Руфуса это стало настоящим потрясением: он считал, что все его друзья — убежденные холостяки. К своему удивлению, он обнаружил, что ему интересно слушать рассказы Дрю о его подруге, а также видеть, как взволнованно и непринужденно он о ней говорит. Где-то посередине между грудью и животом Руфус ощутил страстное желание отношений с реальной женщиной.

Мелисса не считала вино большой проблемой; для нее это был приятный способ расслабиться после длинного и трудного рабочего дня. Однако она признавала, что вино отвлекает внимание и вытягивает энергию из отношений. Мэгги и Мелисса договорились, что два вечера в неделю будут работать над укреплением отношений. Мелисса предложила вместе готовить ужин, ни на что не отвлекаясь. Как оказалось, это весьма приятный и увлекательный способ проводить время вдвоем. Мелисса по-прежнему выпивала один-два бокала вина, а Мэгги иногда присоединялась к ней. В такие вечера употребление вина выглядело совсем иначе: это был не способ отключиться или сбежать от окружающего мира, а просто небольшой допинг во время ужина.

Кроме того, Мелисса с удивлением обнаружила, что ее родители (которые были эмоционально и физически отдалены от нее) получили высокие оценки по нейронному пути энергии. Она несколько раз в неделю звонила им ближе к вечеру. Сначала родители просили Мелиссу не очень долго разговаривать, полагая, что она бы предпочла провести это время с Мэгги. Затем у них вызвал беспокойство тот факт, что Мелисса стала чаще им звонить, поэтому они посоветовали ей позаботиться о своем браке. Однако (и это самое важное) Мелисса не позволила чувству неловкости помешать ей. Она продолжала звонить родителям и расспрашивать их о жизни. Со временем родители начали рассказывать ей о том, что произошло за день, а также о проблемах на работе. Во время таких бесед не было больших откровений, но это общение приносило Мелиссе настоящую радость.

Переименование и переключение внимания

Итак, пришло время для реальных перемен. Прежде всего выделите свои привычные модели поведения. Вы прибегаете к пагубным привычкам тогда, когда испытываете неприятные эмоции? В программе «12 шагов» Общества анонимных алкоголиков говорится о том, что сильное желание выпить в

большинстве случаев возникает, когда вы испытываете голод, гнев, одиночество или усталость. Совокупность этих эмоциональных и физических состояний обозначают акронимом HALT (hunger, anger, loneliness, tiredness), который как нельзя лучше описывает, что вам следует делать, когда вы ощущаете непреодолимое желание уступить своей вредной привычке (halt означает «прекратить, остановиться»). Однако в культуре, где логика ценится выше эмоций, бывает трудно понять, что вам пытаются сказать ваше тело и разум. Если у вас появляется желание «принять» что-то, чтобы улучшить самочувствие, попытайтесь сделать паузу и заглянуть внутрь себя, чтобы определить, связано ли оно с какой-либо эмоцией. (В главе 7 представлен весь спектр своих эмоций).

Если вам удастся распознать эту эмоцию и дать ей имя, попытайтесь представить себе, как она проходит мимо вас. Хотя любая эмоция может показаться крайне опасной, она не убьет вас. Состояние, в котором вы испытываете то или иное чувство, подобно облаку: со временем оно просто рассеется.

Если эмоция никуда не денется, как и ваше страстное желание, переименуйте его. Воспринимая пагубную привычку как недостаток характера или нечто не поддающееся контролю, вы только навредите себе. Вместо этого взгляните правде в глаза: ваш нейронный путь усилился в результате многократного использования. Я сказала Мелиссе, что ей, скорее всего, будет трудно бросить пить сразу же, поскольку соответствующий нейронный путь настолько укрепился, что все закончится возвратом к старой привычке, и в полном соответствии с классическим замкнутым кругом она расстроится из-за того, что сдалась... а затем начнет пить еще больше, чтобы почувствовать себя лучше.

Вместо этого Мелисса могла бы сказать себе: «Хм, я вижу, что мне действительно хочется расслабиться, выпив немного вина. Ладно. Это интересно. Этот нейронный путь и впрямь *очень* силен». Реальное определение нейронного пути как совокупности нейронов, а не как врожденного недостатка характера, — первый шаг на пути к освобождению от его власти

над вами. Вам необходимо осознать, что какой бы ни была ваша пагубная привычка, это просто желание получить больше дофамина. Затем можете начать внушать себе мысль, что существует много других, более полезных способов стимулировать его выработку.

Теперь переключите внимание на отношения, которые вызывают особый интерес к жизни. Вспомните присущие им яркие эпизоды, наполненные радостью и хорошим настроением, — чем больше позитива, тем лучше. Если ваши любовные отношения потеряли свой накал, попытайтесь вместе с партнером вспомнить былые дни. Скорее всего, вы найдете богатые дофамином моменты.

Если для вас это приемлемо, предложите одному или двум людям принять участие в процессе переключения внимания вместе с вами. Возможно, эти люди тоже хотели бы изменить источники получения дофамина. Договоритесь с ними о том, что как только начнете испытывать непреодолимую тягу вернуться к пагубной привычке, то сразу же свяжетесь друг с другом. Если у вас есть возможность личного контакта, это замечательно: вы сможете в полной мере использовать физиологию связей с окружающими в борьбе с саморазрушающим пристрастием. Но если это невозможно, телефонный звонок или текстовое сообщение поможет вам вовремя остановиться.

Я предложила Руфусу звонить своей сестре по вечерам, чтобы обсудить события прошедшего дня и посмотреть, помогают ли ему такие беседы хотя бы ненадолго оторваться от экрана. Руфусу не понравилась моя идея, но он попробовал сделать это два раза — и в один из двух вечеров телефонный разговор с сестрой таки помог ему избежать просмотра порно. Руфус хотел знать, не самообман ли это, поскольку дело было не в характере разговора; он просто считал, что было бы отвратительно смотреть порно после общения с младшей сестрой.

«Я могу это объяснить, — сказала я. — Общение с сестрой позволяет вам сделать паузу и задуматься о происходящем».

Руфус не занимался самообманом. В его случае проблема заключалась в бездумном сползании к порнографии. Остановив этот процесс, он мог бы сделать более осмысленный выбор... в том числе постараться восстановить связь между отношениями и дофаминовой системой вознаграждения.

Вытягивая свои мысли из проторенного нейронного пути и переключая их на здоровые отношения, вы приводите в действие все три правила изменения мозга. А благодаря установлению связи между нейронным путем, поддерживающим жажду дофамина, с нейронным путем для ощущения близости с другом, со временем сможете объединить эти два пути. Когда у вас снова возникнет потребность поднять настроение, вы испытаете радость от общения, а не от вина, мороженого или даже банджи-джампинга.

Подавляйте нейронный путь, убеждающий вас, что вы должны научиться самостоятельно поднимать себе настроение

Сколько раз вас призывали самим справляться со своими эмоциями, без посторонней помощи преодолевать боль и самостоятельно решать проблемы? В обществе, в котором разделение считается признаком зрелости, данная стратегия получила повсеместное распространение. Этот принцип хранится в вашей памяти и каждой клетке вашего тела, так что когда вы испытываете голод, гнев, одиночество или усталость, вы знаете, что должны сами позаботиться об их удовлетворении. Именно так поступают взрослые люди! По сути, если вы часто обращаетесь к окружающим в поисках успокоения, вас могут счесть *созависимым*. Борьбе людей (в основном женщин) с созависимостью посвящена целая отрасль по вопросам саморазвития. Однако правда в том, что люди, умеющие успешно управлять своими эмоциями, *никогда* не делают это в одиночку. В действительности полное одиночество оказывает настолько пагубное воздействие на мозг и тело человека, что в большинстве тюремных систем одиночное

заключение считается последним средством дисциплинарного наказания. Если бы ваш мозг был действительно способен к саморегуляции, одиночное заключение казалось бы ему пустяком и даже приносило бы удовольствие. Тем не менее его рассматривают как радикальную меру наказания, а по мнению некоторых — это одна из форм пыток.

Цель данного упражнения противоположна саморегуляции эмоций. Вы, наоборот, должны научиться справляться с ними в рамках отношений, стимулирующих развитие. Уделите этому упражнению достаточно времени, поскольку вам предстоит освоить самый трудный навык построения отношений в мире, который разрушает их. Взаимное регулирование эмоций подразумевает, что вы и другой человек заинтересованы в росте и развитии и прилагаете к этому необходимые усилия. В процессе взаимного развития у каждого из нас формируются положительные представления об отношениях, привязанные к нейронным путям для установления контактов с окружающими, иными словами — глубокие, сильные воспоминания о том, какие ощущения вызывают эти связи. Сознательно или нет, мы постоянно обращаемся к этим представлениям, когда нам нужно справиться со стрессом. Они защищают нашу психику как мягкое покрывало.

Давайте еще раз вспомним первое правило изменения мозга: **используй, или потеряешь**. Нейронные пути конкурируют за пространство в головном мозге, поэтому если хотите, чтобы ваши положительные представления об отношениях усиливались, подавляйте те нейронные пути, которые пытаются захватить больше места в вашей голове. Речь идет о нейронных путях, поддерживающих социальные сигналы о том, что лучше делать все своими силами или что вы слабый человек, если обращаетесь за помощью, когда испытываете грусть или гнев. Проведите день или полдня, наблюдая за тем, как такие сигналы возникают в вашем мозге. Каждый раз, когда перехватите какой-то из них, просто переименуйте его, обозначив как культурный сигнал, который мешает вам настроить мозг на поддержание взаимодействия с людьми.

Затем восстановите в памяти один из положительных моментов в отношениях или вспомните о том, как получили от кого-то поддержку и насколько это было приятно. По мере выполнения этого упражнения ваш мир буквально на глазах начнет превращаться из мира, наполненного соперниками, в мир людей, всегда готовых вам помочь.

Итак, вы выполнили завершающий этап программы С.А.Р.Е. Люди, которые проходят тренинги по этой системе, часто говорят о том, что она позволяет решить именно те проблемы с общением, которые беспокоят их больше всего. Они утверждают, что С.А.Р.Е. — не только прозрачная, но и богатая, структурированная и удивительная программа, помогающая улучшить отношения с людьми. Но хочу вас предостеречь: когда вы продолжите процесс развития в рамках отношений с окружающими, с какими бы трудностями вы ни столкнулись, не судите себя слишком строго. Самобичевание просто приведет вашу симпатическую нервную систему в гиперактивное состояние, что помешает вам добиться тех перемен, к которым вы стремитесь.

По моему мнению, программа С.А.Р.Е. — это мост, ведущий от социальной изоляции к установлению связей с людьми. Насколько длинным он будет, зависит исключительно от вас. Ведет ли он к более гармоничным отношениям с мужем (женой)? Со всеми домочадцами? С коллегами по работе, соседями или общиной? Когда вы сами выстроите отношения, которые принесут вам спокойствие, принятие, резонанс и энергию, вы будете удивлены, как далеко вам захочется отправиться.

Глава 9

Поддерживайте свой мозг в хорошей форме

Когда я писала эту главу, на телевидении как раз был бум реалити-шоу с участием людей, демонстрирующих, как выжить в одиночку в дикой природе. Из этих шоу можно узнать много интересного: как приготовить блюдо из замерзших глазных яблок яка, как использовать свои брюки в качестве плавающего средства и т. д. Ведущие шоу внушают нам, что физическая форма и способность адаптироваться — это главное. Вы должны уметь прыгать через валуны, быть достаточно сильными, чтобы построить снежную пещеру. Иногда вам, возможно, даже придется убегать от диких свиней.

Мне нравятся эти шоу. Они увлекательные. Но я также понимаю, что тенденция к их показу отображает наше отношение к социальной разобщенности, которое сводится к тому, что борьба за выживание — это самая настоящая, самая фундаментальная ситуация в жизни человека. Физическое выживание — это продолжение того, как мы воспринимаем социальную среду — грозное, агрессивное море, в котором лучше всего плавать с ножом в зубах, остерегаясь крокодилов.

В этой книге я пыталась представить альтернативный образ мышления относительно нашей способности достигать психологической зрелости и роста. Я говорила о том, что наш мозг запрограммирован на использование отношений для развития, расширения и изменения. Вы также узнали, что мозг может содержать нейронные пути, успешно выполняющие свои функции только при наличии здоровых отношений. Еще я говорила, что мы можем достичь зрелости не посредством отстранения от других людей, а путем перехода к поддержанию с ними более сложных отношений. Учитывая все это, вас вряд ли удивит, что я также предлагаю другую концепцию

поддержания хорошей физической формы. Я хочу, чтобы вы начали думать о физическом здоровье мозга, о том, что, подобно телу специалиста по выживанию, он может оставаться сильным и гибким и адаптироваться к изменениям внешней среды. Эта среда представляет собой не активный вулкан на одном из островов в Тихом океане, а скорее, ландшафт отношений, который меняется, когда вы встречаете новых людей, взаимодействуете благодаря современным технологиям, а также когда ваше собственное развитие меняет характер ваших связей. В самом начале книги я сравнила отношения с кольцами фокусника. Такие действия, как сближение с человеком, пересечение ваших жизней, отдаление друг от друга и усвоение того, что вы узнали, требуют от вас ментальной подвижности. Ваш мозг, безусловно, нуждается в отношениях, но ему также нужно оставаться в хорошей физической форме, обеспечивать эффективную передачу электрических импульсов, наращивать новые кровеносные сосуды и нейроны, а также отдыхать и восстанавливаться.

Ниже представлены девять способов поддержания мозга в хорошей физической форме, позволяющей выстраивать здоровые отношения с людьми.

1. Пейте воду

В нашем местном бассейне существует такое правило: услышав гром или увидев молнию, все должны немедленно выйти из воды и не купаться еще полчаса. Каждое лето все местные дети жалуются, что их приятное времяпрепровождение в бассейне прерывают без веских на то причин. Они не понимают, что это правило спасает им жизнь. Содержащиеся в воде свободные ионы, соли и другие минералы и металлы хорошо проводят электричество. Если молния ударит в воду, электрический ток мгновенно распространится по всему бассейну.

Тот же принцип работает и в вашем мозге, использующем электрический ток для передачи сигналов от одной нервной клетки к другой. К числу этих сигналов относятся также

импульсы, которые быстро перемещаются от нейрона к нейрону по разумному блуждающему нерву, а затем по симпатической и парасимпатической нервной системе, передавая вегетативной нервной системе точную информацию о том, что вам следует делать: подняться и вступить в бой или сесть и расслабиться. Сигналы, передаваемые по зеркальной системе, вызывают у вас реакцию подражания, которая позволяет практически мгновенно понять намерения другого человека. Для того чтобы быстро выполнять эти и другие сложные вычисления, ваши нейронные сети должны быть сильными и содержать достаточно воды. Согласно рекомендациям Института медицины Национальной академии наук США, женщины должны потреблять 2,7 литра жидкости в сутки, а мужчины — 3,7 литра. Около 20 процентов потребности в воде мы покрываем за счет пищи, поэтому большинству из нас достаточно пить воду каждый раз, когда мы испытываем жажду, или пить столько воды, чтобы моча была прозрачной или светло-желтой. Кофеин и алкоголь — это диуретики, так что в случае их употребления вам необходимо пить больше воды, чтобы компенсировать ее потерю. Кроме того, вы должны пить больше воды, если занимаетесь физическими упражнениями больше часа в день.

2. Тренируйте мозг так же, как и тело

Если вы занимаетесь физическими упражнениями, для того чтобы повысить выносливость, сердечный тонус или улучшить фигуру, вы уже многое делаете для поддержания мозга в хорошей форме. Уже давно известно, что физические упражнения вызывают так называемую эйфорию бегуна, повышая уровень эндорфинов — естественного морфина, вырабатываемого вашим мозгом. Однако роль физических упражнений этим не ограничивается. Регулярные физические нагрузки увеличивают содержание ключевых нейромедиаторов (таких как серотонин, дофамин и норадреналин), которые поддерживают ваше настроение и энергию на высоком уровне.

Кроме того, физические упражнения повышают содержание недавно открытого нейротрофического вещества под названием «нейротрофический фактор мозга» (brain-derived neurotrophic factor, BDNF), улучшающего способность к обучению. В своей книге *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* («Искра: революционно новая теория о физических упражнениях и мозге») клинический профессор психиатрии Гарвардской медицинской школы Джон Рейти рассказывает о новой программе физического воспитания под названием *Zero Hour* («Нулевой урок»), разработанной в школьной системе Нейпервилля семнадцать лет назад. В соответствии с этой программой перед началом занятий дети выполняют аэробные упражнения с уровнем нагрузки 80–90 процентов. Программа оказала большое влияние на учебный процесс. Этот округ неизменно входит в первую десятку округов штата с самой высокой успеваемостью, несмотря на то что расходы в нем на одного ученика существенно меньше, чем в других округах с высокой успеваемостью. Одна из причин таких результатов может заключаться в более высокой электрической активности мозга детей, которые находятся в хорошей физической форме по сравнению с детьми, ведущими сидячий образ жизни. Еще одна причина — BDNF. Рейти пишет: «BDNF предоставляет синапсам инструменты, необходимые для приема, обработки, запоминания информации и ее помещения в контекст» [1]. Кроме того, физические упражнения повышают содержание еще одного важного нейротрофического вещества — *фактора роста эндотелия сосудов*, который поддерживает рост кровеносных сосудов в органах и тканях во всем теле и мозге. Чем больше кровеносных сосудов, тем лучше циркуляция крови, а чем лучше циркуляция крови, тем больше кислорода и питательных веществ получают клетки мозга. По мнению Рейти, «физические упражнения готовят нейроны к установлению связи друг с другом, тогда как ментальная стимуляция позволяет вашему мозгу использовать эту готовность» [2].

Для стимуляции нейромедиаторов, BDNF и факторов роста эндотелия сосудов (и усиления остроты ума в целом) лучше заниматься кардиотренировками, чем силовыми упражнениями или йогой. При этом очень важно поднять частоту сердечных сокращений и удерживать ее на этом уровне. Рейти рекомендует выполнять кардиотренировки при следующих уровнях нагрузки: два раза в неделю тренироваться при нагрузке 70–75 процентов (когда вы вспотели и немного запыхались) на протяжении 30–60 минут; четыре раза в неделю тренироваться при нагрузке 60–65 процентов (вы вспотели, но можете разговаривать) на протяжении 30–60 минут [3].

Я понимаю, что это большая физическая нагрузка — даже больше, чем рекомендует Центр по контролю заболеваемости для поддержания физического здоровья. Если вам трудно начать, воспользуйтесь преимуществами общения с другими людьми. В ходе исследования Стэнфордского университета было установлено, что когда его участники раз в неделю получали телефонный звонок по поводу тренировок, их количество увеличивалось на 78 процентов [4]. А исследователи факультета кинезиологии Университета штата Индиана обнаружили, что среди супругов, которые тренировались отдельно, показатель отсева из программы тренировок составил 43 процента, тогда как среди супругов, тренировавшихся вместе, — всего около 7 процентов [5]. Помните: дофамин, который вырабатывается под воздействием отношений, позволяет ослабить старые нейронные пути и создать новые пути, ведущие к более полезным привычкам.

3. Потребляйте продукты питания и пищевые добавки с высоким содержанием жирных кислот омега-3

Некоторые люди называют мозг «серым веществом», но на самом деле он почти белый. Белый цвет объясняется высоким содержанием жира, а жирный мозг — это очень хорошо,

поскольку жир ускоряет передачу электрических сигналов. В частности, жирные кислоты омега-3 — важный компонент мембраны клеток. Кроме того, они способствуют замене поврежденных клеток мозга, поддерживая рост новых нейронов, а также могут обеспечивать защиту от повышенной тревожности и расстройств настроения [6].

Существует три типа жирных кислот омега-3: EPA, DHA и ALA. Все три типа полезны для организма, но только EPA и DHA могут преодолеть гематоэнцефалический барьер и обеспечить питание клеток мозга. Пожалуй, легче всего получить жирные кислоты EPA и DHA из таких естественных источников, как лосось, сельдь и тунец. Потребление этой рыбы два-три раза в неделю улучшит работу вашего мозга. Люди, которые не едят рыбу, могут получить эти жирные кислоты из пищевых добавок, которые продаются в аптеках и продуктовых магазинах.

Кроме того, вам нужны антиоксиданты. Когда ваш организм расщепляет жирные кислоты, образуются свободные радикалы, которые имеют свойство накапливаться в организме и нарушать процесс синтеза протеинов и липидов, повреждая вашу ДНК. Накопление свободных радикалов обозначают как высокий уровень *оксидативного стресса*. Такие антиоксиданты, как витамины С и Е, могут связывать свободные радикалы и снижать уровень оксидативного стресса. Для получения антиоксидантов лучше всего употреблять в пищу фрукты и овощи с яркой окраской, но при необходимости можно также принимать пищевые добавки.

4. Надевайте шлем, когда ваш мозг подвергается риску

Психиатр Дэниел Амен, одним из первых использовавший однофотонную эмиссионную компьютерную томографию (single photon emission computed tomography, SPECT) для диагностики и лечения психических заболеваний и черепно-мозговых травм, описывает структуру ткани головного мозга

как тофу средней твердости. Если вы когда-либо готовили блюда из тофу, вам понятно, что это не очень утешительное сравнение. Хотя этот «тофу» находится в твердой черепной коробке, на ее внутренней стороне есть множество гребней и впадин, образующих острые края. При ударе головой о что-либо (например, футбольный мяч или лобовое стекло автомобиля) мягкий мозг может получить повреждения. Такое механическое повреждение мозга (которое обычно называют *сотрясением мозга*) влечет за собой негативные последствия, которые могут сказаться через месяцы и даже годы после самого ушиба.

Как мать и психиатр я просто в восторге от того, что мой сын не увлекается американским футболом — игрой, ставящей мозг под угрозу во время каждого матча. Кроме того, я не одобряю отбивания мяча головой в европейском футболе. Префронтальная кора головного мозга — слишком ценный ресурс, играющий очень важную роль в регулировании исполнительных функций и процессе импульсного контроля, для того чтобы подвергать ее частым ударам. По этой же причине я рекомендую носить шлемы всем, кто занимается контактными видами спорта, ездой на мотоцикле и велосипеде, скейтбордингом и сноубордингом, а также в любых других ситуациях, где есть риск удариться головой.

5. Проводите время на солнце

Одна из самых простых вещей, которую вы можете сделать для своего мозга, это проводить больше времени на солнце. Солнечные лучи не просто отталкиваются от вашей кожи (или сжигают ее). На самом деле они играют ключевую роль в поддержании вашего здоровья. Длинные летние дни, которых мы с таким нетерпением ждем после мрачной зимы, улучшают кровообращение мозга и способствуют регуляции ключевых нейромедиаторов — серотонина и мелатонина. Серотонин способствует повышению настроения и сфокусированному, спокойному восприятию жизни. Кроме того, серотонин — это предшественник мелатонина, который помимо таких

физических выгод, как помощь организму в борьбе с инфекцией, воспалением, аутоиммунной реакцией и даже злокачественной опухолью, способствует наступлению сна. Сон, как вы увидите немного ниже, — важнейший фактор нормальной работы мозга. К тому же солнечный свет повышает уровень витамина D, который влияет как на ваше настроение, так и на память.

Во времена повального увлечения загаром в период моей молодости люди устраивали кабинки из фольги и намазывались маслом, пытаясь запечь себя на солнце, как картофель в духовке. Эта практика игнорировала один из неизменных принципов здоровья — умеренность, потому через несколько десятилетий многие начали болеть раком кожи. Для защиты кожи от более агрессивных солнечных лучей были созданы солнцезащитные лосьоны и масла; затем появились еще более эффективные солнцезащитные средства, обеспечивающие защиту кожи от солнечных лучей, в сотни раз превышающую естественную защиту. В итоге выросло поколение людей, которые не получают солнца в достаточном количестве и страдают от низкого уровня витамина D. Старайтесь каждый день хотя бы немного находиться на солнце. Если вы живете в местности, где это невозможно, рекомендуемая суточная доза для людей, у которых нет явного дефицита витамина D, составляет от 600 до 800 международных единиц. Люди с дефицитом витамина D должны получать по 2000 международных единиц этого витамина до тех пор, пока дефицит не будет устранен. Врач обязан оценить уровень витамина D в вашей крови во время очередного обследования.

6. Хорошо высыпайтесь

Получение достаточного количества сна, как и необходимого количества солнечного света, нам почти ничего не стоит. Однако всегда есть соблазн не ложиться вовремя спать, чтобы посмотреть сериал или заняться еще какими-то делами, поскольку дети наконец уснули и можно уделить немного

времени себе. Когда я училась в медицинском колледже, способность мало спать и при этом эффективно работать обеспечивала повышение статуса. Я хорошо помню, как ночами пропадала в отделении скорой помощи, осматривая пациента за пациентом и выпивая одну диетическую кока-колу за другой, чтобы не уснуть.

Однако даже незначительное недосыпание может повлечь за собой множество проблем со здоровьем, таких как слабая концентрация внимания, сонливость, ухудшение памяти, снижение работоспособности и способности к выполнению математических вычислений, а также перепады настроения. Время, которое вы хотите уделить только себе в конце вечера, лучше потратить на сон. Вы наверняка замечали, что когда действительно высыпаетесь, у вас больше энергии и внимания для выполнения тех повседневных задач, которые обычно оставляют на конец дня. Исследования также показывают, что даже если вы привыкли недосыпать, это все равно негативно сказывается на скорости вашей реакции и способности рассуждать. А все потому, что дефицит сна приводит к формированию более возбудимых нейронных путей.

Потребность в сне зависит от вашего возраста и, разумеется, состояния организма и мозга, но в общем взрослому человеку необходимо спать семь-восемь часов (хотя некоторым людям достаточно всего пяти часов, тогда как другим не хватает и десяти). Подросткам нужно около девяти часов, а младенцам — целых шестнадцать часов сна с суток. Помните: недосыпание создает дефицит сна, который в конечном счете придется так или иначе восполнить!

7. Употребляйте продукты, полезные для мозга

Желудочно-кишечный тракт и нервная система взаимосвязаны, а то, что вы едите, оказывает большое влияние на функции вашего мозга. Потребляемые вами протеины, углеводы и жиры становятся строительным материалом для его клеток и нейромедиаторов. Микронутриенты, такие как витамины и

коэнзимы, необходимы для работы маленьких «заводов» в ваших клетках и выработки энергии. Сбалансированная диета, включающая в себя все важные группы продуктов питания, а также много фруктов и овощей, сделает ваше тело более здоровым и повысит эффективность работы мозга.

Однако если в центре вашего внимания находится здоровье мозга, вы должны выйти за рамки традиционной сбалансированной диеты. Перечисленные ниже продукты питания, полезные для мозга, способствуют выполнению ментальных и психологических функций. Черника помогает предотвратить оксидативный стресс; во время опытов на крысах было установлено, что она повышает качество обучения. Авокадо и цельное зерно способствуют кровообращению во всем мозге, в том числе в нейронных путях С.А.Р.Е. Бобовые обеспечивают постоянное поступление в мозг глюкозы в качестве стабильного (а не беспорядочного) источника энергии. Свежезаваренный чай — самый лучший напиток, поскольку содержит идеальное количество кофеина для повышения внимания, улучшения настроения и памяти. Кроме того, в чае есть небольшое количество катехина, который помогает регулировать кровообращение. Орехи и семена содержат витамин Е, предотвращающий снижение когнитивных функций. Черный шоколад занимает первое место по количеству эндорфинов для успокоения тела и мозга, кофеина для концентрации внимания и антиоксидантов для борьбы со свободными радикалами. И самая лучшая пища для мозга — рыба, содержащая жирные кислоты омега-3: дикий лосось, сельдь и тунец.

8. Используйте программы для тренировки мозга

Большинству из нас хорошо известно, что мозг можно поддерживать в активном состоянии с помощью игр и разных видов деятельности, но, увы, не всякая стимуляция такого рода

расширяет функции мозга в целом. Если вы регулярно решаете кроссворды, для того чтобы поддерживать активность мозга, велика вероятность того, что вы просто усилите способность... решать кроссворды. Компания Posit Science, основанная нейробиологом Майклом Мерценихом, разработала протокол SAAGE для описания полезных свойств, которыми должны обладать игры для развития мозга:

«S» (speed) — *скорость*. По мере старения мозга замедляется скорость передачи электрических импульсов. Хорошая активность мозга должна повышать скорость мышления.

«A» (accuracy) — *точность*. Игры для развития мозга должны улучшать способность распределять фрагменты информации по категориям.

«A» (adaptivity) — *адаптивность*. Игры для развития мозга необходимо адаптировать к вашему текущему уровню его функционирования. Если у вас был не очень удачный день, задачи должны быть легче. Последнее, что нужно вашему мозгу, — играть в игру, в которой вы постоянно проигрываете. Это негативно скажется на ваших нейронных путях C.A.R.E. или на вашей способности избегать неоправданного стимулирования симпатической нервной системы.

«G» (generalizability) — *обобщаемость*. Способность программы улучшать деятельность человека в реальной жизни, а не только в игре (как решение кроссвордов).

«E» (engagement) — *вовлеченность*. Для того чтобы взрослый человек включил механизм обучения (базальное ядро), понадобятся новизна и внимание; только в этом случае система вознаграждения стимулирует выработку дофамина для укрепления новых нейронных путей. Игра должна сотни раз за один час тренировки привлекать внимание мозга, системы вознаграждения и системы усвоения новой информации. Эти системы должны быть вовлечены в долгосрочный процесс изменения мозга [7].

Список программ для развития мозга, отвечающих всем требованиям протокола SAAGE, можно найти на сайте www.sharpbrains.com.

9. Найдите те методы снятия стресса, которые подходят вам больше всего

Стресс и нейрохимические вещества, которые вырабатываются под его влиянием, могут оказывать разрушительное воздействие на ваш мозг. Однако, как и большинство других процессов, происходящих в организме, такое воздействие бывает разным. Исследования показывают, что в действительности умеренный уровень стресса повышает когнитивную функцию. Выброс адреналина пробуждает нейронные пути, позволяя вам лучше сфокусироваться и сконцентрироваться. Однако по мере повышения уровня стресса система настраивается против вас — и те же нейрохимические вещества, которые минуту назад позволяли вам сфокусировать внимание, теперь вызывают у вас тревогу и панику.

С эволюционной точки зрения эта система вполне оправдана. Представьте себе, что вы — пещерный человек, внимательно осматривающий окрестности в поисках признаков опасности. Уровень стресса, достаточный для того, чтобы не терять бдительности и не отключиться, крайне важен для вашего выживания. Где-то вдали вы замечаете крадущегося горного льва. Под воздействием адреналина вы сохраняете внимание, но пока никак не реагируете на происходящее. Затем в нервную систему поступает еще больше адреналина, после чего ваше сердце начинает биться быстрее, дыхание учащается, а организм переключается с осмотра окрестностей на подготовку к битве. Если вы пещерная женщина, сочетание адреналина и окситоцина даст вам энергию, сфокусированность и мудрость, для того чтобы вы могли собрать всех остальных членов рода и их детей в группу, чтобы было легче обороняться.

Если вы пещерный мужчина, у вас повышается уровень тестостерона и вазопрессина и вы думаете о том, как разорвать горного льва в клочья, чтобы защитить свое племя.

Реакция на стресс может быть вашим другом и союзником, помогая выжить в этом сложном и порой опасном мире. Однако когда мы внушаем людям мысль о том, что они должны проявлять самостоятельность и не обращаться к другим за помощью в борьбе со стрессом, мы тем самым нарушаем процесс формирования нейронных путей для взаимодействия с окружающими. Эти нейронные пути являются жизненно важным противовесом симпатической нервной системе и помогают держать ее под контролем, с тем чтобы вы не находились в состоянии сильного возбуждения постоянно.

У людей, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством после жестокого обращения в детстве, бытового насилия или войны, симпатическая нервная система «включена» на полную мощность, и такая реакция носит в высшей степени деструктивный характер. Кортизол, который вырабатывается для нейтрализации высокого уровня адреналина, может оказывать пагубное воздействие на гиппокамп — область мозга, в которой хранятся воспоминания. Кроме того, это может повлечь за собой лавину физических разрушений, которые, в свою очередь, приведут к развитию хронических проблем со здоровьем, от диабета до аутоиммунных нарушений. И разумеется, гиперактивная система реакции на стресс еще больше затрудняет формирование здоровых отношений.

Поэтому, если вы проводите большую часть жизни в культурной среде, которая активно отсекает ваши нейронные пути С.А.Р.Е., для вас очень важно сбалансировать чрезмерную стрессовую реакцию каким-либо действием, снижающим уровень стресса. Для начала просто сфокусируйтесь на своем дыхании на протяжении дня. Когда вы находитесь в состоянии стресса, оно становится поверхностным и учащенным, сокращается приток кислорода в мозг, что поднимает уровень возбудимости нейронов и в конечном счете приводит к

повышению уровня стресса. Поэтому на протяжении дня время от времени останавливайтесь и делайте десять глубоких вдохов. Вскоре вы почувствуете влияние повышенного содержания кислорода в мозге. Преимущество этого метода состоит в том, что вы можете применять его в любое время и в любом месте — в метро, за рабочим столом, даже во время неприятной встречи с одним из коллег — и никто ничего не заметит.

К категории действий, снижающих уровень стресса, можно отнести любое действие, позволяющее снять напряженность. В главе 5 дается список рекомендаций, как успокоить гиперактивную симпатическую нервную систему. Это проверенные временем способы снятия стресса. Вам важно выбрать тот подход, которого вы сможете придерживаться, поскольку, как и все остальные аспекты изменения мозга, он требует практики. Многие люди используют медитацию, йогу и другие формы самоосознания, но если вам это не подходит, подумайте, что действительно помогает вам снять стресс. Если игры с детьми в конце дня позволяют вам почувствовать себя в безопасности, вне стрессогенного мира, обязательно включите их в свой распорядок дня. Если аналогичный эффект оказывает пробежка во время обеденного перерыва, найдите время для такой пробежки. Ваша задача — нейтрализовать постоянный стресс, которому вы подвергаетесь из-за пребывания в культурной среде, разрушающей основной путь к снижению уровня стресса: отношения, стимулирующие развитие.

С.А.Р.Е. — забота о жизни

Как я уже говорила, приведение автономной нервной системы в равновесие требует практики. То же самое можно сказать и об усилении всех четырех нейронных путей С.А.Р.Е. Развитие мозга, настроенного на установление контактов с людьми, не просто требует практики — это и есть практика в том же смысле слова, в котором практикой является йога или медитация. Поначалу процесс обучения формированию нейронных путей, которые позволят вам обрести спокойствие, принятие, резонанс

и энергию, будет вызывать у вас чувство дискомфорта. У вас даже может возникнуть ощущение, будто все ваши действия противоречат тому, чему учила вас культура по поводу отношений — и чем вы, по сути, занимаетесь на самом деле. Но постоянная работа над нейронными путями С.А.Р.Е. обеспечит их стабильное развитие. И вскоре процесс формирования и поддержания здоровых отношений станет для вас более естественным.

Пришло время предоставить родителям новое руководство по воспитанию детей; пора объяснить нашим детям новый набор правил общения с друзьями и врагами; настало время познакомить бизнес-лидеров с новой моделью командной работы; самое время научить мировых лидеров тому, как помочь обществу стать единым. Нам нужен такой подход к формированию отношений между людьми, который полностью отражает нашу связанность друг с другом и поддерживал бы нашу способность использовать здоровые отношения для более насыщенной, процветающей жизни.

Бытует мнение, что процесс изменения культуры протекает на уровне каждого отдельного человека и что единственный человек, которого вы можете изменить, — это вы сами. Однако когда вы осознаете, что мы не разделены жесткими границами и что у наших отношений есть своя неврологическая жизнь, которая находит отражение в мозге и разуме каждого человека, встречающегося нам на пути, эти утверждения кажутся вам слишком узкими. Как только вы измените подход к формированию отношений (станете менее склонны к оценочным суждениям и более любознательны, будете меньше бояться и научитесь принимать окружающих), произойдут соответствующие перемены и там, где ваша жизнь пересекается с жизнью других людей. Когда вы улучшите свои нейронные пути для построения отношений, искусственные стены, поддерживающие ментальность разобщенности, исчезнут без следа, превратившись в обширные зоны человеческого взаимодействия, подверженные развитию и наполненные энергией.

Другими словами, изменение характера отношений в буквальном смысле слова меняет разум людей, которые их поддерживают. Ваша собственная трансформация не заканчивается на вас, поскольку вы не одни. Мы все живем друг в друге.

Примечания

Глава 1

- [1] Giacomo Rizzolatti, Luciano Fadiga, Vittorio Gallese, and Leonardo Fogassi, Premotor Cortex and the Recognition of Motor Actions, *Cognitive Brain Research* 3 (1996): 131–41.
- [2] Lea Winerman, The Mind's Mirror, *Monitor on Psychology* 36, no. 9 (2005): 48.
- [3] Marco Iacoboni, *Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others* (New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2008), 267. (Марко Якобони. Отражаясь в людях. Почему мы понимаем друг друга. — М. : ООО «Юнайтед Пресс», 2011).
- [4] Джудит Джордан в беседе с автором, май 2014 года.
- [5] Sigmund Freud, *Beyond the Pleasure Principle*, *The International Psycho-Analytic Library* (London: The International Psycho-analytical Press, 1922), chapter IV.
- [6] D. G. Blazer, Social Support and Mortality in an Elderly Community Population, *American Journal of Epidemiology* 115, no. 5 (1982): 684–94.
- [7] T. E. Seeman and S. L. Syme, Social Networks and Coronary Artery Disease: A Comparison of Structure and Function of Social Relations as Predictors of Disease, *Psychosomatic Medicine* 49, no. 4 (1987): 341–54.
- [8] P. L. Graves, C. B. Thomas, and L. A. Mead, Familial and Psychological Predictors of Cancer, *Cancer Detection & Prevention* 15, no. 1 (1991): 59–64.
- [9] L. G. Russek and G. E. Schwartz, Narrative Descriptions of Parental Love and Caring Predict Health Status in Midlife: A 35-Year Follow-up of the Harvard Mastery of Stress Study, *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2 (1996): 55–62.

Глава 2

- [1] N. I. Eisenberger and M. Lieberman, Why It Hurts to Be Left Out: The Neurocognitive Overlap between Physical and Social Pain, in K. D. Williams, J. P. Forgas, and W. von Hippel (eds.), *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying* (New York: Cambridge University Press, 2005), 109–27.
- [2] P. M. Niedenthal, L. W. Barsalou, P. Winkielman, S. Krauth-Gruber, and F. Ric, Embodiment in Attitudes, Social Perception, and Emotion, *Personality and Social Psychology Review* 9 (2005): 184–211.
- [3] S. M. Wilson, A. P. Saygin, M. I. Sereno, and M. Iacoboni, Listening to Speech Activates Motor Areas Involved in Speech Production, *Nature Neuroscience* 7 (2004): 701–702.
- [4] I. Meister, S. M. Wilson, C. Deblieck, A. D. Wu, and M. Iacoboni, The Essential Role of Premotor Cortex in Speech Perception, *Current Biology* 17 (2007): 1692–96.
- [5] D. Neal and T. Chartrand, Embodied Emotion Perception, Amplifying and Dampening Facial Feedback Modulates Emotion Perception Accuracy, *Social Psychological and Personality Science* 2, no. 6 (2011): 673–78.
- [6] Diana Martinez, Daria Orłowska, Rajesh Narendran, Mark Slifstein, Fei Liu, Dileep Kumar, Allegra Broft, Ronald Van Heertum, and Herbert D. Kleber, Dopamine Type 2/3 Receptor Availability in the Striatum and Social Status in Human Volunteers, *Biological Psychiatry* 67, no. 3 (2010): 275–78.
- [7] Louis Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships* (New York: W. W. Norton, 2014).

Глава 3

[1] Antonio M. Battro, *Half a Brain Is Enough: The Story of Nico* (Cambridge, Mass.: Cambridge University Press, 2001).

[2] Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself* (New York: Penguin, 2006). (Норман Дойдж. Пластичность мозга: Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга. — М. : Эксмо, 2010.)

[3] Martha Burns, *Dopamine and Learning: What the Brain's Reward System Can Teach Educators*, Scientific Learning, <http://www.scilearn.com/blog/dopamine-learning-brains-reward-center-teach-educators.php#.U3LnkwjDs3s.gmail> (accessed May 13, 2014).

Глава 5

[1] Jeffrey Schwartz, *Brain Lock: Free Yourself from Obsessive-Compulsive Behavior* (New York: Harper Perennial, 1997).

Глава 7

[1] Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 202.

[2] Marco Iacoboni, *Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others* (New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2008), 204–209. (Марко Якобони. Отражаясь в людях. Почему мы понимаем друг друга. — М. : ООО «Юнайтед Пресс», 2011)

Глава 9

- [1] John Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown, 2008), 45.
- [2] John Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown, 2008), 207.
- [3] John Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown, 2008), 242.
- [4] A. C. King, R. Friedman, B. Marcus, C. Castro, M. Napolitano, D. Alm, and L. Baker, Ongoing Physical Activity Advice by Humans versus Computers: The Community Health Advice by Telephone (CHAT) Trial, *Health Psychology* 26, no. 6 (2007): 718–27.
- [5] J. P. Wallace, J. S. Raglin, and C. A. Jastremski, Twelve Month Adherence of Adults Who Joined a Fitness Program with a Spouse vs. Without a Spouse, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 35, no. 3 (1995): 206–13.
- [6] Stuart Wolpert, Scientists Learn How What You Eat Affects Your Brain — And Those of Your Kids, UCLA Newsroom, <http://newsroom.ucla.edu/releases/scientists-learn-how-food-affects-52668> (accessed May 14, 2014).
- [7] Posit Science, Company FAQ, <http://www.brainhq.com/about/company-faq> (accessed May 14, 2014).

От автора

Я слышала, как некоторые авторы говорят: «Чтобы написать книгу, нужна целая деревня». Однако если у вас в команде есть Ли Хиршман, вам понадобится гораздо меньше помощников. Мы с Ли совершили своего рода «прыжок веры», решив написать книгу, которая бросает вызов глубоко укоренившейся в нашей культуре вере в самостоятельность человека. Этот прыжок лучше всего было делать в тандеме. Ли выполняла разные обязанности: сначала консультанта и мудрого редактора, затем блестящего писателя и в конце концов близкого друга. Ее честность, хороший настрой и внимание к деталям превзошли все мои ожидания. К концу работы над проектом Ли внесла ясность и уточнила мои мысли и идеи, гораздо лучше сформулировав все то, что я хотела сказать. Спасибо тебе, Ли.

Я благодарна своим агентам Катрин Бомон и Кэтрин Флинн из издательства Kneerim, Williams & Bloom, которые поверили в эту книгу и помогли найти для нее дом и увлеченного редактора Сару Кардер в издательстве Tarcher.

Кристина Робб также сыграла важную роль в появлении этой книги на свет. Будучи моим коучем по писательскому мастерству, она читала первые наброски рукописи и мягко убеждала меня в том, что каждый писатель испытывает большие трудности на пути к обретению собственного голоса.

Майк Миллер оказывал неутомимую поддержку в работе, которая проводилась в Учебном институте Джин Бейкер Миллер. Его призыв был четким и последовательным: воспринимайте себя всерьез, пишите книги и продвигайте идею о том, что отношения играют ключевую роль в достижении здоровья и благополучия. Неизменная поддержка Майка и его столь уместные в культурном отношении газетные вырезки, которые приходят по обычной почте, продолжают напоминать мне о том, что у этой работы есть и более широкий контекст.

Моя подруга и коллега Роузэнн Адамс начала применять первый вариант метода оценки отношений по системе С.А.Р.Е. в работе со своими пациентами и предоставила мне ценную информацию о структуре и влиянии этого метода. За многие годы я получала поддержку и полезную обратную связь от участников наших ежегодных летних интенсивных курсов. Сообщество практикующих специалистов по реляционно-культурной терапии неизменно играет центральную роль в выполнении и распространении результатов работы, связанной с Учебным институтом Джин Бейкер Миллер. Выражаю особую признательность доктору Констанции Гандерсон и ее коллегам из Колледжа Святой Схоластики, которые занимаются вместе со мной исследовательским проектом, посвященным повышению эффективности использования программы С.А.Р.Е. среди студентов со специализацией в области социальной помощи. Мэри Викарио проявила особый талант в применении нейробиологии отношений и создании соответствующих программ для родителей и детей. Ее увлеченность этой работой просто заразительна.

Мне посчастливилось работать и учиться у двух моих подруг из Учебного института Джин Бейкер Миллер — Морин Уокер и Джудит Джордан. У Морин разум ученого, сердце активиста и душа теолога. Ее мысли и идеи существенно сказались на моем мышлении и написании книги в культурном контексте отношений. Многочисленные публикации Джудит Джордан, ее глубокая интеллектуальная любознательность и буддистская энергия наполняют реляционно-культурную теорию добротой и душевным теплом.

Исследования Дэна Сигела по нейробиологии отношений продолжают оказывать большое влияние на мою собственную работу. Я глубоко признательна ему за поддержку этого проекта и положительную оценку моего труда. Сотрудничество с ним доставило мне огромное удовольствие.

Львиную долю своего времени я посвящаю общению с клиентами. Это не всегда легко, но всегда интересно. Отношения с каждым пациентом помогают мне развиваться. Я

считаю настоящей удачей то, что многие люди доверили мне свои самые сокровенные чувства и жизненные ситуации.

Огромное влияние на мою жизнь и нейронные пути оказали Мелисса Коко, Энджел Сайбринг и Фрэнк Андерсон, которые предоставляли прямую и косвенную поддержку в процессе создания этой книги, читая первые наброски, общаясь со мной и помогая сделать перерыв в работе, когда мне требовалась перезарядка. Я благодарна своему руководителю и другу Памеле Пек, с самого начала открывшей для меня реляционно-культурную теорию. Эта теория сразу же заинтересовала меня и стала путеводной звездой в моей личной и профессиональной жизни.

На протяжении последних двадцати пяти лет я работала с Синди Кеттайл над изменением собственных моделей построения отношений с людьми. Хотя Синди знает, как мне не нравится психоаналитический диванчик в ее домашнем офисе (он выглядит так, будто она привезла его из Вены), она была для меня самым лучшим психотерапевтом и доверенным лицом. Благодаря этим отношениям я проложила себе путь к здоровью с помощью смеха.

В процессе написания этой книги меня вдохновляла революционная и смелая работа Джин Бейкер Миллер, Ирен Стайвер, Джудит Джордан и Джанет Суррей, которые основали Центр Стоуна (переименованный впоследствии в Учебный институт Джин Бейкер Миллер). Они подготовили почву для практикующих врачей и ученых моего поколения, которые смогли продвигать идею ценности отношений между людьми, не стыдясь этого. Их пророческая теория легла в основу движения, продолжающего менять западную культуру.

Мой брат Филипп Бэнкс — единственный из известных мне людей, который способен выучить компьютерный язык за один вечер. Я ценю твою любовь и поддержку.

Моя старшая сестра Кейт Бэнкс — писательница и целительница, ставшая для меня образцом для подражания на этом непроторенном пути, куда бы он меня ни привел.

Моя младшая сестра Нэнси Бэнкс — преподаватель и культуролог. Ее присутствие наполняет мою жизнь любовью и радостью.

Мои покойные родители доктор Рональд Бэнкс и Хелена Бэнкс, оба преподаватели, сделали мне два бесценных подарка: привили любовь к преподаванию и обучению и принимали меня такой, какая я есть.

Примечания редакции

- [1.](#) Иногда в литературе встречается термин «мозг ящера», имеющий то же значение. *Прим. ред.*
- [2.](#) Умение организма адекватно реагировать и быстро восстанавливаться после эмоционального стресса. *Прим. ред.*
- [3.](#) Аббревиатура, образованная от английского словосочетания Social pain overlap theory. *Прим. ред.*
- [4.](#) Фрэнк Синатра, «Нью-Йорк, Нью-Йорк». If I can make it there, I'll make it anywhere. — «Если я смогу сделать это здесь, то сумею и где угодно». *Прим. пер.*
- [5.](#) Повышение чувствительности, рост нормы эмоционального реагирования. *Прим. ред.*
- [6.](#) Научный метод, применяемый в психологии и социологии, в ходе которого определенная группа людей изучается в течение длительного времени. *Прим. ред.*
- [7.](#) Часть лимбической системы головного мозга. Участвует в механизмах формирования эмоций, является хранилищем краткосрочной памяти, которая затем перераспределяется в долговременную. *Прим. ред.*

Оглавление

Предисловие

Глава 1. Значение границ преувеличено. Новый взгляд на отношения

Глава 2. Четыре нейронных пути для здоровых отношений

Глава 3. Три правила развития мозга

Глава 4. Оценка отношений по системе С.А.Р.Е.

Глава 5. «С» значит «спокойствие».

Сделайте разумный блуждающий нерв еще умнее

Глава 6. «А» значит «принятие».

Успокойте дорсальную зону передней поясной коры

Глава 7. «R» значит «резонанс».

Усиьте зеркальную систему головного мозга

Глава 8. «Е» значит «энергия».

Восстановите связь между дофаминовой системой вознаграждения и здоровыми отношениями

Глава 9. Поддерживайте свой мозг в хорошей форме

Примечания

От автора