

# Тревожный Мозг

Джозеф А. Аннибали

КАК УСПОКОИТЬ  
МЫСЛИ,  
ИСЦЕЛИТЬ РАЗУМ  
И ВЕРНУТЬ  
КОНТРОЛЬ  
НАД СОБСТВЕННОЙ  
ЖИЗНЬЮ



МОЗГОВОЙ ШТУРМ 

**Джозеф А. Аннибали**  
**Тревожный мозг. Как**  
**успокоить мысли, исцелить**  
**разум и вернуть контроль**  
**над собственной жизнью**  
Серия «Психология. Мозговой штурм»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26556049](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26556049)*

*Тревожный мозг. Как успокоить мысли, исцелить разум и вернуть контроль над собственной жизнью / Джозеф А. Аннибали: «Э»; Москва;*

*2018*

*ISBN 978-5-699-94985-4*

### **Аннотация**

Вы всю жизнь считали себя лентяем, эгоистом, пессимистом или истериком, обвиняя в своих неудачах отсутствие силы воли и желания «быть нормальным»? Доктор Джозеф Аннибали, психиатр и психотерапевт с двадцатилетним стажем, на реальных примерах показывает, что это вовсе не черты характера, а симптомы различных нарушений работы мозга: СДВГ, депрессии, обсессивно-компульсивного, аффективного или биполярного расстройства, последствий эмоциональной

травмы. То, что вам действительно необходимо, – обуздать свой растревоженный мозг, вернуть его из хаоса в состояние равновесия и покоя. Прочитав книгу, вы узнаете, как вы можете самостоятельно облегчить свое состояние и чем вам может помочь врач. Вы начнете лучше понимать себя и терпимее относиться к тем людям, чье поведение не укладывается в рамки нормы.

# Содержание

Книги для развития мозга и мышления	8
Предисловие	11
Обуздание мозга	17
Введение	17
Глава 1	26
Управление разумом	40
Глава 2	40
Работа мозга и негативность	46
Беспокойный мозг в большинстве случаев негативен	52
Почему в наши дни дисфункциональное/ негативное мышление стало более распространенным?	56
Что такое негативность?	59
Управление негативностью	65
Глава 3	73
Истории, которые мы рассказываем	76
Переписывание собственной истории	85
Что делать: саморефлексия и переписывание историй	87
Глава 4	103
Что такое осознанность?	109
Преимущества осознанности	110

Нейронная обратная связь (НОС) и биологическая обратная связь (БОС)	112
Осознанность и отношения	116
Цифровое отвлечение	119
Основы осознанной жизни	122
Конец ознакомительного фрагмента.	126

# Джозеф А. Аннибали

## Тревожный мозг. Как успокоить мысли, исцелить разум и вернуть контроль над собственной жизнью

*Посвящается Диане, Крису и Элизабет*

Joseph A. Annibali, M.D.

RECLAIM YOUR BRAIN

Copyright © 2015 by Joseph A. Annibali, M.D. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Из этой книги вы узнаете:

- ◆ Как избавиться от негативных мыслей и перестать винить себя во всех своих неудачах
- ◆ Как распознать и исправить нездоровые отношения
- ◆ Что происходит в мозге, когда человек переживает эмоциональную травму
- ◆ Как нарушения работы мозга не дают человеку быть

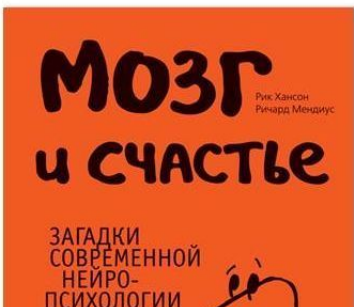
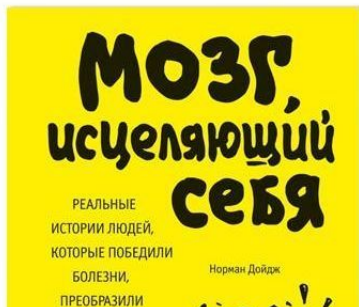
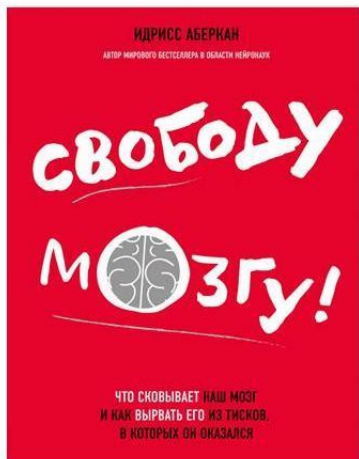
счастливым и успешным

◆ Почему депрессия – не блажь и не каприз, а действительно серьезная проблема

◆ Как лечат СДВГ в Америке

◆ Как переписывать истории и изменять свое поведение в отношениях

# Книги для развития мозга и мышления



## **Свободу мозгу! Что сковывает наш мозг и как вырвать его из тисков, в которых он оказался**

Продолжение серии «Просто о мозге». Исследователь Идрисс Аберкан утверждает, что наш мозг обладает колоссальными резервами и вводит понятие «нейроэргономики», то есть искусства правильного использования мозга. Освоив его, мы сможем эффективнее познавать и производить, научимся лучше выбирать и мыслить, качественнее общаться и понимать друг друга. Но как вывести наш мозг за те пределы, в которые он попал?

## **Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга**

Книга, которая перевернула представления о мозге в нейронауке. Открытие того факта, что мысли способны – даже в пожилом возрасте – менять структуру и функции мозга, это важнейшее достижение в области неврологии за последние четыре столетия. Доктор медицины Норман Дойдж рассказывает о поразительных успехах людей, жизнь которых изменила наука о нейропластичности. Методики, представленные в книге, будут интересны и полезны всем читателям.

## **Мозг, исцеляющий себя. Реальные истории людей, которые победили болезни, преобразили свой мозг и**

**обнаружили способности, о которых не подозревали**

От автора бестселлера «Пластичность мозга». В своем новом увлекательном исследовании Норман Дойдж рассказывает реальные истории излечения от инсульта, болезни Паркинсона, рассеянного склероза, аутизма и других серьезных болезней. Исследуя возможности мозга и методы нейропластической терапии, он убедительно доказывает, что естественные способы стимуляции мозга являются источником его уникальной способности к восстановлению.

## **Мозг и счастье. Загадки современной нейропсихологии**

Эта книга – уникальный синтез новейших достижений в области нейропсихологии и древней буддистской мудрости. Доктор Рик Хансон и доктор Ричард Мендиус создали подталкивающее к размышлениям руководство, которое содержит практические шаги по пробуждению сознания. Описанные здесь упражнения основаны на практике, которая делает нас более внимательными, гибкими и жизнерадостными, обогащает наши внутренние ресурсы.

# Предисловие

Я познакомился с доктором Джозефом Аннибали на пятидневной конференции, где я проводил мастер-класс по одноквантовой эмиссионной компьютерной томографии мозга (ОФЭКТ мозга), инструменту нейровизуализации, который мы используем в Амен Клиникс. Джо – высококвалифицированный психиатр и психоаналитик; к тому моменту он занимался клинической практикой уже не один десяток лет; при этом он не из тех, кто поживает на лаврах. Он постоянно ищет новые знания, чтобы помочь своим пациентам, страдальцам из самых разных слоев общества, стекающимся со всех концов света, чтобы увидеться с ним. Меня настолько поразили его обширные знания, доброе сердце и открытый разум, что я предложил ему работу в одной из наших клиник. Спустя короткое время Джо стал главным психиатром в нашей клинике в Рестоне (штат Виргиния, прямо за Вашингтоном), и теперь он является лидером и наставником для нашего персонала из тридцати медицинских работников.

Наша история в Амен Клиникс началась в 1991 году, когда я впервые в жизни провел ОФЭКТ мозга пациентам с СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), тяжелой агрессией, устойчивой тревогой и депрессией, которым не помогали стандартные методы терапии. Спустя много лет с помощью Джо мы создали самую большую в мире

базу ОФЭКТ-сканов мозга, которая теперь содержит более 115 000 сканов, полученных на пациентах из 111 стран мира. Эти сканы существенно изменили наш подход к помощи пациентам. Мы узнали, что психиатрические расстройства редко бывают самостоятельными или простыми. Поставить человеку диагноз «депрессия» – это совершенно то же самое, что поставить ему диагноз «боль в грудной клетке»; такой диагноз не сообщает вам, в чем именно заключается проблема и насколько серьезной она может оказаться. Лечение расстройства должно быть направлено на лежащие за ним нарушения в мозге данного конкретного человека, а не на набор симптомов. Существенно, что при таком подходе наши пациенты понимают, что их проблемы носят скорее медицинский, а не моральный характер, и это усиливает их мотивацию придерживаться плана лечения и ослабляет у них чувство, будто психиатрическое расстройство – это клеймо.

Самое важное знание, которое мы извлекли из нашего кладезя сканов, знание, благодаря которому мы с Джо до сих пор с энтузиазмом занимаемся этой работой, заключается в том, что у человека есть возможность повлиять на мозг, который ему достался. Как рассказывает Джо в своей важнейшей книге, если ваш мозг перегружен или выходит из-под контроля, если он не справляется со своими функциями, вы *можете* восстановить его. Много тысяч раз мы убеждались, что работу мозга можно улучшить, даже если вы обращались с ним крайне неосторожно. Так, мы, Амен Клиникс, провели

первое и крупнейшее в мире исследование по сканированию мозга у действующих и бывших игроков НФЛ. Мы обнаружили у них большое количество травм мозга<sup>1</sup>. Это неудивительно. Ваш мозг мягок, напоминая консистенцией подтаявшее масло, и расположен в очень твердом черепе со множеством острых костных гребней, поэтому его легко повредить. Все новости о спортивных травмах мозга были плохими и касались роста числа самоубийств, случаев депрессии и деменции.

Однако настоящий восторг в этом исследовании игроков НФЛ у нас вызвало то, что благодаря нашей программе, направленной на помощь в восстановлении мозга, той самой, о которой Джо рассказывает в этой книге, у 80 процентов из наших 170 игроков произошли существенные улучшения; особенно улучшились настроение, сон, память и работа мозга.

Читая эту книгу, вы будто окажетесь на кушетке психиатра из будущего.

Когда в конце 1970-х – начале 1980-х мы с Джо обуча-

---

<sup>1</sup> НФЛ – национальная футбольная лига, профессиональная лига американского футбола в США. Американский футбол – контактный и довольно травматичный вид спорта. В начале XX века были зафиксированы даже случаи гибели отдельных игроков. В наше время главная опасность американского футбола заключается в том, что во время матча игроки часто стучаются головами, из-за чего их мозг получает микротравмы. Накапливаясь, эти микротравмы могут привести к серьезным последствиям, например, к хронической травматической энцефалопатии (*прим. переводчика*).

лись медицине, нам говорили, что мозг вылечить невозможно. Однако теперь мы знаем, что это не так. Если поместить мозг в оздоравливающее окружение, его состояние может улучшиться, причем значительно, однако для этого нужен очень хороший план и умение все просчитывать заранее. И такое исцеление происходит не только у игроков в американский футбол. Мы наблюдали улучшения в работе мозга у людей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), тревожными расстройствами, депрессией, обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР), посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), болезнью Лайма<sup>2</sup>, аддикциями, и даже состояние некоторых пациентов с болезнью Альцгеймера становилось лучше.

В этой книге Джо делится многими важными уроками, которые мы получили, и одновременно дает вам свой уникальный взгляд на исцеление. Я уговорил Джо написать эту книгу, потому что он имеет обширнейший опыт и взгляд мэтра психиатрии, объединивший самые современные подходы к психике с нашими работами по изучению и улучшению работы мозга. Читая эту книгу, вы будто окажетесь на кушетке психиатра из будущего.

В последние годы Джо также стал экспертом по влиянию на мозг болезни Лайма, частично из-за того, что ею перебо-

---

<sup>2</sup> Болезнь Лайма (клещевой боррелиоз) – инфекционное заболевание, передаваемое с укусами клещей; у заболевшего человека может развиваться менингит или другие поражения нервной системы (*прим. переводчика*).

лела его собственная дочь. Мы с Джо верим, что инфекционные заболевания, подобные болезни Лайма, сыграют существенную роль в том, как психиатры в будущем будут помогать людям, о чем вы узнаете из этой книги. Джо также является экспертом по синдрому Ирлен, расстройству зрительной системы, которое может быть связано с головными болями, тревожностью, трудностями в обучении и раздражительностью.

Одна из ключевых идей данной книги заключается в том, что мозг нужно сперва вылечить (если он был поврежден) и сбалансировать его работу. Только тогда другие терапевтические вмешательства будут достаточно эффективными. Слишком часто люди обращаются к психотерапевтам, чтобы исцелить свой разум, в то время как в первую очередь им нужно помочь своему мозгу, чтобы он начал лучше работать. Из описаний инструментов и техник, представленных в этой книге, читатели многое узнают о том, как они могут себе помочь. Большинству читателей не понадобится делать ОФЭКТ-сканирование мозга, чтобы извлечь пользу из информации, которая содержится в книге «Обуздание мозга». Эта книга является отличной иллюстрацией того, насколько сильно любой человек может улучшить свое состояние и стать здоровее, уделив внимание одновременно и мозгу, и разуму.

«Обуздание мозга» – ваша путеводная нить к лучшему мозгу и лучшей жизни. Книга даст вам невероятное количе-

ство полезной информации, сильных историй, а также совершенно новый образ мышления, благодаря которому вы быстро начнете чувствовать себя лучше, по мере того, как будете исцелять и уравнивать свой перегруженный мозг. В то же время вы узнаете, как защитить наиболее важный ваш орган (мозг) на долгие годы вперед. Я счастлив за вас, поскольку вы приступаете к чтению этой книги и применению изложенных в ней принципов. Они изменили мою жизнь и жизни многих других. Я знаю, что под экспертным руководством доктора Аннибали они помогут вам изменить свою жизнь к лучшему.

*Дэниэл Дж. Амен, автор книги «Измените свой мозг – изменится и жизнь!»<sup>3</sup>*

июнь 2015

---

<sup>3</sup> Английское название книги: «Change Your Brain, Change Your Life». Под названием «Измени свой мозг – изменится жизнь!» книга вышла на русском языке в 2009 году в издательстве «Эксмо» (прим. переводчика).

# Обуздание мозга

## Введение

Когда я впервые увидел Эмили, редактора журнала, она нервно ковыряла свои кутикулы, а телефон в ее сумочке разрывался от бесконечных уведомлений о приходе СМС. Эмили поведала мне, что ей трудно сосредоточиться. По ее словам, мозг казался ей «жужжащим ульем» из случайных мыслей. Позднее она сказала, что не может нормально жить из-за клаустрофобии.

А еще был Джош, студент колледжа, который прогуливал занятия и был на грани отчисления. Он сидел в моем офисе, и мы пытались поговорить. Но наладить общение было трудно; Джош был возбужден, избегал зрительного контакта и все время стучал ногой. Он сказал, что его разум «подобен неуправляемому грузовому поезду», который мчится настолько быстро, что остановить его невозможно.

Коррин, директор по рекламе, тоже всегда была на связи. Она совмещала множество рабочих обязанностей. Последнее время она чувствовала себя слегка встревоженной; она путалась в мелочах и забывала о важных встречах. Когда я спросил ее, как она себя чувствует, когда пытается расслабиться, она ответила: «Как будто в моей голове одновремен-

но играют сразу три радиостанции». В то же время она была уверена, что сможет справиться с еще несколькими крупными проектами.

Эмили, Джош, Коррин и другие подобные им люди могут иметь различные расстройства, такие, как стресс, СДВГ, тревога и депрессия. Однако с фундаментальной точки зрения они все описывают одно и то же чувство, от которого страдают: то, что я называю «беспокойный мозг». Некоторые люди с беспокойным мозгом говорят, что он будто находится в состоянии «хаоса»; другие чувствуют, что их мозг пылает огнем. Беспокойный мозг по сути своей негативно влияет на внимание, концентрацию, способность к сосредоточению, настроение и нередко на многое другое. Он делает нас рассеянными, погруженными в свои мысли или вспыльчивыми.

Беспокойный – это не просто характеристика или ощущение. Беспокойный мозг является таковым буквально: он работает менее эффективно из-за того, что чрезмерно активен. Он не может полноценно функционировать и выбирать лучший из возможных вариантов, потому что не может полностью отключить внутренние голоса, настаивающие на выборе других путей решения задачи. Как следствие, беспокойный мозг утрачивает способность к решению проблем, потому что мечется между слишком большим количеством неверных или непродуктивных путей. На самом деле, я начал собственное исследование загруженного мозга, когда заметил, что на сканах мозга людей, жалующихся на состоя-

ние перегруженности, видна чрезмерно сильная активация одной конкретной структуры: лимбической системы.

В качестве старшего психиатра в Амен Клиникс в Рестоне, штат Виргиния, сертифицированного министерством здравоохранения практикующего психиатра с тридцатилетним стажем и квалифицированного психоаналитика, я работал с тысячами людей, описывавших это общее для них чувство – что их мозг перегружен, перевозбужден и взвинчен – независимо от того, каким в итоге оказывался их диагноз: СДВГ, тревога, депрессия, биполярное расстройство, ОКР или даже наркотическая зависимость или аутизм. Многие приходят в мой офис в надежде узнать, как начать лучше жить и обрести спокойствие.

В этой книге я хочу поделиться с вами тем, чем делился со многими своими пациентами. Постепенно узнавая о причинах, по которым мозг становится беспокойным, вы начнете лучше понимать то, что происходит в вашем мозге и теле. Понимание того, как работает мозг, поможет вам эффективнее решать проблемы по мере их возникновения. Очень важно, что вы узнаете о стратегиях, при помощи которых сможете успокоить свой беспокойный мозг и взять под контроль свой разум. В «Планах действий» перечислены шаги, которые вы можете предпринять незамедлительно.

Я начинаю, приглашая вас в путешествие по вашему мозгу и его функциям. Важно, что чувство беспокойного мозга, которое мы переживаем, как правило, связано с физической

«чрезмерной активацией» определенных его областей. Если вы чувствуете, что попали в тупик, а ваши мысли ходят по кругу, из которого невозможно выбраться, это может быть потому, что область вашего мозга, известная как передняя поясная кора, чрезмерно активна, будто у нее заклинило педаль газа. Если вы страдаете от тревоги, это может быть из-за того, что чрезмерно активна и работает на повышенных оборотах другая ваша мозговая структура, известная как базальные ганглии. Негативность<sup>4</sup>, тревога, аффективные расстройства – все это становится понятнее, если разобраться, как работают ключевые структуры мозга. Понимание того, что в буквальном смысле происходит в вашем беспокойном мозге, – это ключ к тому, чтобы замедлить его и справиться с хаосом.

Биологический подход, подход с точки зрения нейронауки, дает нам многое понять о нашем мозге. Но нам нужно знать не только это. Чтобы восстановить свой мозг – и чтобы лучше понимать себя, свою индивидуальность, свою личность, свою душу, – мы должны учитывать и биологию, и психологию, и мозг, и разум. В частности, мы не должны недооценивать силу, которой теперь обладаем, чтобы управлять своим разумом.

Принимая во внимание все, что нам теперь известно,

---

<sup>4</sup> Термином «негативность» (negativity) автор обозначает целый ряд психологических явлений, носящих негативную окраску: это негативные эмоции, мысли, пессимизм, общая склонность смотреть на мир с подозрением и видеть все в мрачных красках (*прим. переводчика*).

можно утверждать, что управление своим разумом критически важно и гораздо более эффективно, чем мы думали ранее. Причина этому? Одно слово: *изменения*. Теперь мы лучше, чем когда бы то ни было, понимаем, как сильно и каким огромным количеством способов можно изменить мозг и как мозг может трансформировать сам себя, меняясь к лучшему.

Многие считают, будто мозг высечен из камня, но на самом деле на этот расположенный в голове орган весом в 1,3 кг влияют образ жизни и жизненные обстоятельства. Мозг может меняться по многим причинам, в том числе под действием переломных жизненных событий, эмоциональных травм, наркотической зависимости, физических повреждений, инфекций и многого другого. Мозг может меняться и меняется под действием стресса. Например, мы знаем, что клетки гиппокампа погибают, когда человек подвергается длительному стрессу. Поэтому возникает риск, что в жизни человека, если он своевременно не прислушается к своему перегруженному мозгу, произойдет множество негативных изменений. На самом деле, согласно данным всеобъемлющего исследования, проведенного Национальным институтом психического здоровья<sup>5</sup>, ожидается, что у более половины американцев в течение их жизни возникнет психи-

---

<sup>5</sup> Национальный институт психического здоровья (National Institute of Mental Health), расположенный в США, крупнейшая в мире организация, занимающаяся исследованием различных психических расстройств.

ческое расстройство. Успокоив свой беспокойный мозг, вы уменьшаете вероятность того, что ваша жизнь станет хуже.

Однако если мозг может измениться к худшему, то он может измениться и к лучшему. Великое открытие так называемой *самонаправляемой нейропластичности* заключается в том, что мозг не застывает в своем развитии; наоборот, в нем происходят постоянные перемены, и поэтому возможно физически улучшить его. Нервные связи можно заменить; мозговые карты можно переделать. Можно построить новые нервные связи, чтобы приспособиться к новым функциям или новому окружению. Каким бы ни был опыт вашего детства и последующей жизни, можно освоить новые способы и развить новые модели мышления, реагирования и поведения.

В книге «Обуздание мозга» я покажу вам, как переписать негативные истории, замедлить беспокойный мозг при помощи техник осознанности, создать более здоровые отношения, и, наконец, вернуть контроль над собственной жизнью и мозгом. Благодаря всему этому повысится вероятность того, что ваша жизнь станет счастливой и успешной. Также мы обсудим, как быть с обусловленными беспокойным мозгом расстройствами, такими, как тревога, аффективные расстройства, СДВГ, застревания и ОКР, зависимости и эмоциональные травмы.

Хотя я психиатр и всецело уверен в необходимости адекватного применения лекарственных препаратов, я не начи-

наю и не заканчиваю процесс лечения с выписки рецептов. Часто оказывается, что лучше начать лечение с более естественных и комплексных лечебных мероприятий, таких, как изменение стиля жизни, упражнения на осознанность, нейронная обратная связь<sup>6</sup> и прием биологически активных добавок. В своей книге я расскажу о множестве естественных лечебных процедур, которые позволят читателю успокоить свой загруженный мозг, не прибегая к лекарствам или помощи профессионалов.

В главах этой книги я опишу множество клинических случаев, подходов, упражнений и советов, которые помогут вам понять, как работает мозг, и найти наилучшие способы успокоить и уравновесить его. Но ни одно решение не может подойти абсолютно всем.

Важное замечание: иногда для возвращения равновесия нашему перегруженному, перевозбужденному мозгу, нужно нечто большее, чем управление беспокойным разумом. Нужно вылечить то, что было сломано или повреждено. Может показаться очевидным, что прежде всего нужно излечить мозг. Однако повреждения мозга часто не замечают или

---

<sup>6</sup> Нейронная обратная связь (англ. neurofeedback) – комплекс упражнений, при помощи которых человека учат управлять процессами, происходящими в его мозге. Для этого активность его мозга регистрируется при помощи особых приборов. Полученные данные в режиме реального времени переводятся в понятную для пациента форму. Как правило, они визуализируются на мониторе компьютера; изменения в мозговой активности приводят к изменению изображения. Пытаясь управлять изображением, человек учится влиять на работу своего мозга (прим. переводчика).

не пытаются найти в первую очередь именно их. В заключительной главе под названием «Исцеление больного мозга и тела» я описываю различные, нередко скрытые, повреждения мозга и тела, являющиеся одной из причин перевозбуждения мозга.

Многие легко верят в то, что их беспокойный мозг является продуктом современной ориентированной на скорость массовой культуры, цифровых технологий и свойственного для наших дней чрезмерного количества различных отвлекающих факторов. Несомненно, постоянное действие этих отвлекающих факторов негативно влияет на нас. Однако беспокойный мозг не является прямым следствием нашей современной жизни, управляемой различными гаджетами 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Свой вклад в возникновение этого состояния могут скрытно вносить генетика, недостаток витаминов, нарушения работы щитовидной железы, отравление тяжелыми металлами, инфекции и даже органические поражения мозга.

Я оцениваю состояние пациентов, изучая их личность в целом: обстоятельства их жизни, историю болезней, образ питания, привычки и активность мозга. У некоторых пациентов, если это необходимо, я также провожу сканирование мозга при помощи описанной в главе 12 технологии под названием ОФЭКТ, чтобы посмотреть, нет ли у них поражений мозга, мозговых травм, дисбаланса в активности нервных цепей или каких-либо других проявлений неправильной рабо-

ты или повреждения мозга, о которых они могли не знать.

Пожалуйста, обратите внимание, что, хотя в книге «Обуздание мозга» вы будете часто встречать упоминания об ОФЭКТ-сканировании мозга, вам не нужно делать сканы мозга, чтобы получить от нее пользу. Джош, студент с подобным товарному поезду разумом; Эмили со своей клаустрофобией и неспособностью сосредоточиться; Коррин, наша директор по рекламе, которая не может расслабиться; все они улучшили свое состояние исключительно за счет техник управления разумом: контроля негативности, изучения простых техник осознанности и переписывания историй о самих себе и мире, историй, которые так сильно влияли на их жизни и отношения. Представленные здесь инструменты и техники помогут большинству из вас, независимо от того, делали вы когда-нибудь сканирование мозга или нет.

В этой книге я предлагаю решения, которые помогут вам чувствовать себя лучше, работать продуктивнее, испытывать меньше стресса и жить более полной жизнью. Успокоив свой разум, вы обретете ясность, силу, перспективу и надежду. Вы сможете восстановить свой перегруженный мозг и вернуть контроль над собственной жизнью. Давайте начнем наше путешествие.

# Глава 1

## Равновесие в работе мозга

Многим из нас хотя бы слегка знакомо чувство «беспокойного мозга», возникающее, когда на нас наваливается сразу слишком много всего. У всех нас бывают дни, когда мы не успеваем ничего сделать, а список дел все растет и растет. Новый рабочий проект попадает на наш стол в то время, как мы торопимся закрыть предыдущий. Маленький ребенок или пожилой родитель заболевает, и бремя забот о нем всей тяжестью ложится на наши плечи. А потом происходит нечто такое, что становится последней соломинкой: ломается коробка передач в нашей старой надежной машине, и это влечет за собой траты, которые нам не по карману. Когда на нас наваливается все сразу, мы чувствуем себя взвинченными и изможденными, возможно, на грани панического приступа. Мысли все ходят и ходят по кругу, но, вместо того, чтобы на чем-то остановиться, они продолжают вертеться: Как мне справиться со всеми делами на работе? Позаботиться о детях? Починить машину? Оплатить счета?

Что в прямом смысле происходит в нашем теле и мозге, когда мы переживаем это ощущение беспокойного мозга? Что значит для нашего мозга быть «взвинченным», переутомленным или, что более важно, выведенным из равновесия? Найти ответы на эти вопросы нам поможет экскурсия

по мозгу.

Большие полушария, то есть основная масса вашего мозга, состоят из четырех долей: лобной, височной, теменной и затылочной. Расположенная под вашими висками и за вашими глазами с обеих сторон мозга, **височная доля** критически важна для памяти, эмоций, понимания и порождения речи, перевода происходящих событий в кратковременную и долговременную память, а также хранения и восстановления информации из долговременной памяти<sup>7</sup>. Кроме того, она участвует в переработке информации о звуках и изображениях. Травматические поражения мозга часто связаны с повреждением височной доли, что приводит к изменениям памяти, настроения и личности. **Затылочная доля** отвечает за обработку зрительной информации. Кроме того, затылочная доля подвергается воздействию синдрома Ирлен – малоизвестного, но довольно распространенного нарушения обработки зрительной информации, о котором я расскажу далее. **Теменная доля** – главный центр, где происходит синтез поступающих к вам от различных органов чувств сигналов. Полученную информацию он передает в передние отделы мозга, где она будет использована для принятия решений. Также эта доля отвечает за осознание человеком своего тела и положения в пространстве, благодаря чему одна часть

---

<sup>7</sup> Автор пишет о каждой доле в единственном числе, из чего может сложиться впечатление, что у человека есть только по одной лобной, височной, затылочной и теменной доле. Это не так, на самом деле каждая доля есть у нас в двух экземплярах, по одной с каждой стороны (*прим. переводчика*).

вашего тела понимает, где она находится по отношению к остальному телу, а вы понимаете, как расположено ваше тело в целом.

Однако, чтобы наш разговор о том, как вернуть мозгу равновесие, достиг своей цели, необходима **лобная доля**, то есть передняя часть мозга. Область лобной коры, расположенная ближе всего к глазам, называется **префронтальная кора**, или **ПФК**. Это центр исполнительной власти в вашем мозге; думайте о нем как о «руководителе» или «исполнительном директоре» мозга. ПФК управляет вашим вниманием, концентрацией, кратковременной памятью, способностью к организации, контролем импульсов, планированием, суждением, обучением, мотивацией, решением проблем и постановкой целей. Вот какой длинный список. Хорошо работающая ПФК жизненно необходима для того, чтобы вы могли переписывать негативные истории, которые себе рассказываете. Также важно, что ПФК держит под контролем лимбическую систему, благодаря чему мозг способен устанавливать и поддерживать равновесие.

Что в прямом смысле происходит в нашем теле и мозге, когда мы переживаем это ощущение беспокойного мозга? Что значит для нашего мозга быть «взвинченным», переутомленным или, что более важно, выведенным из равновесия?

**Лимбическая система** – место, где живут эмоции. Эта структура расположена в центральной части мозга, под ко-

рой, и по сравнению с организующей, обучающей и контролирующей импульсы ПФК она более «примитивна». Главные компоненты лимбической системы – передняя поясная кора, базальные ганглии, миндалина и таламус. **Передняя поясная кора** – мозговой рычаг переключения передач. Когда передняя поясная кора чрезмерно активна, вы чувствуете себя «застрявшим». С передней поясной корой могут быть связаны такие проблемы, как негативные мысли, навязчивые состояния, компульсивное поведение и различные зависимости. **Базальные ганглии** определяют степень покоя, в котором находится тело, и этим подобны двигателю автомобиля. Если их активность слишком высока (а это может быть обусловлено генетикой), то, скорее всего, человек постоянно будет чувствовать себя встревоженным, обеспокоенным и взвинченным. Чрезмерная активация базальных ганглий часто сопровождается паническими приступами и нездоровым стремлением избегать конфликтов. **Миндалина**, структура мозга, формой напоминающая миндаль (поэтому ее латинское название – *amygdala*, что и переводится как «миндаль»), участвует в фундаментальных процессах, связанных с выживанием. Ее можно сравнить с примитивной системой аварийной сигнализации. Она быстро оценивает угрозы и после этого запускает реакцию борьбы или бегства. Проблемы начинаются, когда высокий уровень стресса делает миндалину чрезмерно активной. перевозбужденная миндалина может даже отобрать контроль у ПФК или отключить ее. По-

следствия? Вас переполнит тревога, страх или ужас, а ваш мозг не сможет обратиться к ПФК – своей думающей части, – чтобы она помогла вам успокоиться. В этой книге мы рассмотрим такие связанные с работой миндалины проблемы, как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и другие эмоциональные травмы, возникшие, например, в результате пережитого в раннем детстве насилия и отвержения. Наконец, **таламус** связан с регуляцией пищевого поведения, сном, установлением привязанности и сексуальным влечением; эта часть мозга придает окраску вашим эмоциям. С нарушениями работы таламуса связаны такие состояния, как депрессия, биполярное расстройство и даже предменструальный синдром.

Я описал беспокойный мозг как выведенный из равновесия. Равновесие, о котором здесь идет речь, – это равновесие между префронтальной корой (ПФК) и лимбической системой. Когда мозг выведен из равновесия, более молодая с точки зрения эволюции ПФК в противостоянии с более древней лимбической системой оказывается либо слишком сильна, либо слишком слаба.

С одной стороны, если ПФК слишком сильно все контролирует и всем руководит, то человеком начинает управлять рассудок, а его чувства, страсти и побуждения оказываются недостаточно сильны. Вспомните мистера Спока из «Звездного пути». Он настолько владеет своими эмоциями, что из-за этого ему иногда не удается воспользоваться догадками,

которые другие делают, опираясь на чувства или интуицию. Когда ПФК берет верх, мозг заболевает и *выходит из равновесия*.

С другой стороны, если лимбическая система слишком сильна и/или ПФК слишком слаба, то человеком начинают руководить его страсти и побуждения, а контроль, исходящий от головы, от рассудка, оказывается слишком слаб. Такой человек будет очень чувствительным и порывистым, однако ему будет не хватать рассудительности, чтобы ставить цели и управлять своим поведением. Такой анти-мистер-Спок. Некто безбашенный, а в крайних случаях даже маниакальный. Для большинства случаев «беспокойного мозга» характерен этот второй паттерн, когда ПФК или регулирующая система оказываются недостаточно сильны и не в состоянии контролировать лимбическую систему.

Крайне сильный дисбаланс между лимбической системой и префронтальной корой отрицательно влияет на умственную и эмоциональную устойчивость. Возьмем, к примеру, Сьерру, которая заботится о матери с прогрессирующей деменцией. Сьерра разрывается между помощью матери, работой и необходимостью поддерживать порядок в собственном доме. Когда приближается 15 апреля, крайний срок подачи налоговой декларации, лимбическая система Сьерры, бывшая и так на взводе, начинает работать на всех парах, потому что Сьерра бросается заполнять ведомости. Заполнение ведомостей, которое при других обстоятельствах бы-

ло бы ничем не примечательной ежегодной рутинной, вызывает стресс, который разрушает хрупкое равновесие между ее префронтальной корой и лимбической системой. Ее ПФК больше не в состоянии сдерживать ее лимбическую систему. Она попадает во власть своих чувств и побуждений. В итоге у Сьерры начинаются панические приступы.

Аналогичным образом, Тад, который на протяжении шестнадцати месяцев днями и ночами работал над подготовкой крупной сделки для своей компании, осознал, что страдает от недосыпа, истощен эмоционально и находится в депрессии. Шестнадцать месяцев он испытывал невероятно сильный стресс, а его лимбическая система была включена на шестую передачу из-за того, что успех или провал его карьеры зависел от результатов его работы над коммерческим предложением; в результате хрупкое равновесие между ПФК и лимбической системой Тада разрушилось, и он оказался не в состоянии сопротивляться депрессии.

Когда лимбическая система слишком сильна или ПФК слишком слаба, оказывается, что ПФК не хватает сил, чтобы сдерживать диких коней лимбической системы, и табун выходит из-под контроля. Как можно обуздать диких коней, если префронтальная кора не справляется со своей работой? В следующих главах я расскажу о стратегиях, позволяющих вернуть мозгу равновесие. Коротко говоря, мы можем управлять своим разумом. Возможно, вы слышали, что медитация положительно влияет на мозг. В пользу этого утверждения

говорят исследования и данные сканирования мозга. Точно так же, научившись переписывать негативные истории, которые мы сами себе рассказываем, мы можем положительно повлиять на собственный мозг: усилить контроль ПФК над своевольными структурами лимбической системы и вернуть мозг в состояние более устойчивого равновесия. В то же время, усвоив новые модели отношений, мы можем свести на нет перевозбуждение и выработать новые схемы поведения.

Однако прежде чем начать детальный разговор о том, как обрести более полный контроль над распоясавшейся лимбической системой, нужно сперва обсудить еще один момент. Речь пойдет о необходимости исцелить поломанный мозг. Каждый беспокойный мозг не похож на другой. Если в мозге есть серьезное и хроническое поражение, то сперва нужно заняться его лечением и добиться выздоровления. Только тогда мы сможем эффективно применять техники управления разумом.

В начале своей карьеры психиатра я часто оказывался озадачен, потому что обнаружил, что лечение, будь то переписывание их историй, применение техник осознанности, терапевтические беседы, прием психофармакологических средств или другие терапевтические вмешательства, существенно улучшало состояние одних пациентов, в то время как состояние других пациентов не улучшалось вовсе или их реакция на терапию была противоположной той, что я ожидал. Так не должно было быть. В конце концов, я был вы-

сококвалифицированным психиатром и действительно стремился помочь своим пациентам. Однако, несмотря на мои профессиональные знания, опыт и искренние попытки принести пользу, моя помощь пациентам не всегда оказывалась настолько эффективна, как я надеялся. Я гадал, почему так получалось. Я выписывал новейшие лекарства; я был в курсе всех достижений в своей области. Однако в области психиатрии до сих пор лишь немногие научные достижения были внедрены в практику, а мои собственные методы терапии нередко не достигали своей цели. Я начал понимать, что упускал из виду, когда познакомился с Биллом, пациентом, обратившимся ко мне за помощью вскоре после того, как я начал работу в Амен Клиникс. Случай Билла привел меня к убеждению, что для успешного применения техник управления разумом надо сперва исцелить мозг.

Изначально Билл обратился ко мне после того, как попытался покончить жизнь самоубийством у себя в общежитии. Билл, двадцатилетний студент Йеля, с самого детства был умен и инициативен. Он сам научился читать и набросился на научную литературу. Когда ему было три, казалось, что он знает о динозаврах почти столько же, сколько профессионалы, посвятившие их изучению всю жизнь. Несмотря на свою интеллектуальную одаренность, Билл, тем не менее, был подвержен приступам тяжелой, жесточайшей депрессии. И смертельная доза медикаментов, которую он принял во время обучения в Йеле, чуть не убила его.

Когда на зимних каникулах Билл жил дома, он без ведома матери «одолжил» у нее снотворное. Вернувшись в Йель, он выпил практически смертельную смесь из снотворного, антидепрессантов и бутылки виски. Билл оставил предсмертную записку, где подчеркивал серьезность своего желания умереть. К счастью, Билла стошнило таблетками и виски, возможно, потому что он не привык потреблять так много алкоголя. Это спасло его от вполне вероятной передозировки. К сожалению, Билл захлебнулся рвотными массами, из-за чего у него развилась аспирационная пневмония. В течение нескольких дней он находился в отделении реанимации на грани жизни и смерти.

Обнаружив находившегося без сознания и покрытого рвотными массами Билла, его сосед по комнате вызвал 911. Билла срочно доставили в больницу, сотрудники которой сообщили о произошедшем его потрясенным родителям. Они немедленно приехали в Нью-Хейвен, чтобы быть с ним. Мать Билла сказала: «Я боюсь, что как-то подвела своего сына. Мы пытались сделать все, что могли, чтобы помочь ему, но нам это не удалось». Естественно, мать Билла испытывала чувство вины, к чему склонны все матери. Как только Билл пришел в себя и выписался из больницы, его семья настояла, чтобы он взял в Йеле академический отпуск на семестр и обратился за помощью к психиатру. Вот почему Билл пришел ко мне на прием.

Я пытался вылечить Билла антидепрессантами, обучал его

техникам переписывания негативных историй о нем лично и об окружающем его мире и дважды в неделю проводил с ним сеансы психотерапии. Его состояние улучшалось, но умеренно. Он больше улыбался и мог немного посмеяться, но по-прежнему чувствовал себя подавленным и страдал от депрессии. Антидепрессанты – а с Биллом мы перепробовали несколько – практически не влияли на его базовую негативность и подверженность жестоким приступам депрессии. Во время сеансов психотерапии мы исследовали его скрытые жесткие и необоснованные ожидания от самого себя – по сути, я пытался помочь ему переписать его собственный внутренний рассказ, его историю – но это было недостаточно эффективно. Билл исправно выполнял все предписания врача, но наш терапевтический процесс оказался практически безуспешен. Билл никак не начинал двигаться в сторону полного освобождения от депрессии и возвращения в Йель.

Поскольку состояние Билла особо не улучшалось, я рассказал ему об ОФЭКТ, методе, позволяющем увидеть, что делает мозг. Я попросил его подумать над этим. Я надеялся, что ОФЭКТ поможет узнать что-то новое, что мы упускали из виду, о корне проблем Билла. Билл и его родители согласились, и неделю спустя мы провели ему сканирование мозга.

И не зря. Результаты ОФЭКТ показали, что мозг Билла был болен совершенно неожиданным для всех нас образом. Его левая височная доля была сильно повреждена. Мозг Бил-

ла не просто находился в состоянии дисбаланса; он был травмирован, даже выведен из строя.

Я знал, что проблемы с височной долей, особенно с левой, могут внести свой вклад или быть причиной возникновения выраженной депрессии и негативных чувств – и даже иногда приступов ярости, которым Билл, к счастью, не был подвержен. Глядя на снимки ОФЭКТ, я понял, почему антидепрессанты не помогали Биллу; действие антидепрессантов на базовом уровне не направлено на повреждения мозга, особенно на повреждения височных долей.

Я дотошно расспросил Билла и его родителей о том, не было ли у него когда-нибудь травм головы. У них не было каких-то конкретных воспоминаний о черепно-мозговых травмах, но зато они рассказали мне, что в старших классах Билл играл в футбол. Это согласовывалось с моим опытом, который я получил на других пациентах; я видел довольно много футболистов, получивших травмы головы, занимаясь этим видом спорта. Удары головой по твердому футбольному мячу не очень-то полезны для мозга.

Свидетельство о физическом повреждении мозга снизило чувство вины у родителей Билла. Они не подводили его. Проблемы Билла возникли не из-за того, что они недостаточно хорошо старались, мало любили или плохо воспитывали его; теперь было понятно, что проблема Билла находится на конкретном физическом уровне. И Биллу нужно было пересмотреть нездоровые негативные истории о себе са-

мом, в которые он верил, истории о том, что он был слабым и абсолютно неполноценным. Такой драматический сдвиг в понимании причин возникающих у человека сложностей типичен, когда ОФЭКТ мозга обнаруживает существенные, но ранее неизвестные повреждения мозга.

Приняв во внимание эту новую информацию, полученную при помощи ОФЭКТ, я назначил Биллу ламотриджин<sup>8</sup>, лекарственный препарат, действие которого направлено на проблемы в височной коре. Ламотриджин стал ответом на наши молитвы. Постепенно состояние Билла улучшилось. В конечном счете, спустя несколько месяцев, он восстановился почти полностью, и от депрессии фактически не осталось ни следа. Билл продолжил принимать лекарства. Он вернулся в Йель в следующем семестре и наконец-то закончил его с отличием. Выпустившись из Йеля, Билл поступил в первокурсный юридический вуз, окончил его, и теперь вот уже четыре года работает в крупной юридической фирме. Не будет сильным преувеличением сказать, что благодаря ОФЭКТ я спас Биллу жизнь; я уверен, что, учитывая тяжесть его депрессии и суицидальные наклонности, он бы в конечном счете убил себя, если бы мы не выбрали ему эффективное лечение. Обнаружение травмы и стабилизация работы левой височной доли стали ключевыми шагами в эффективном ле-

---

<sup>8</sup> Автор в данной книге оперирует конкретными коммерческими названиями лекарственных препаратов. При переводе книги на русский язык было принято решение заменить коммерческие названия действующих веществ, чтобы избежать рекламного эффекта (*прим. науч. ред.*).

чении Билла. А на меня произвело сильное впечатление то, что я пошел по правильному пути, решив изучать работу мозга, особенно у людей, которые до этого не реагировали на «привычный подход» к лечению.

Как здесь подчеркивается, прежде чем мы сможем приступить к управлению разумом, сперва надо будет вылечить нездоровый мозг. Однако ваш мозг необязательно выведен из строя, и я рассказал все это совсем не для того, чтобы утверждать, будто читателям нужно ОФЭКТ-сканирование. Более того, благодаря нейропластичности, управление разумом само по себе может вызвать важные изменения в мозге. Вне всякого сомнения, большинство читателей сможет успешно применить техники управления разумом, которые я опишу далее.

Теперь, когда у нас есть более четкое представление о работе мозга, давайте приступим к рассказу о том, как именно вы можете изменить свой чрезмерно активированный мозг и вернуть ему равновесие.

# Управление разумом

## Глава 2

### Борьба с негативностью

Когда я только начал изучать феномен беспокойного мозга, то заметил одну интересную закономерность. Многие из жаловавшихся на это состояние людей страдали также и от чрезмерной негативности. Казалось, что их мозг попал в практически полностью негативный порочный круг. Помните Тада, шестнадцать месяцев проработавшего над коммерческим предложением, от которого полностью зависела его карьера? Вот типичный пример человека, ошеломленного своим беспокойным мозгом. Равновесие между его ПФК и лимбической системой нарушено. Власть захватили дикие кони. И что еще поразительнее, Тад не мог выбраться из депрессии, потому что его уверенность в себе таяла под воздействием негативных мыслей. Беспокойный мозг Тада попал в порочный круг из чувства, что он не справляется со своей задачей, паники по поводу будущего и общей склонности видеть все в черном цвете.

Несомненно, между беспокойным мозгом и негативностью существует связь. Почему она возникает и как с ней

можно справиться? Весьма поучительной в этом смысле может оказаться история Гвен. Гвен, двадцати девяти лет, не замужем, обратилась ко мне за помощью по поводу ее отношений с мужчинами. Точнее говоря, отсутствия отношений с мужчинами на протяжении вот уже шести лет. Гвен была хорошо образована, стильно одета, привлекательна, общительна и даже кокетлива; я не мог понять, в чем заключается проблема. Гвен говорила, что отсутствие отношений с мужчинами угнетало ее, но от депрессии не страдала. Она была здорова, у нее не было наркотической или алкогольной зависимости, и она никогда не подвергалась физическому или сексуальному насилию. Что же происходило? Передо мной была женщина, утверждавшая, что хочет найти своего спутника жизни, выйти за него замуж и завести детей. Очевидно, что ей что-то мешало, но что именно?

Гвен пожелала приходить на сеансы психотерапии раз в неделю, чтобы прорабатывать свои проблемы с отношениями. Так мы и сделали. Центром наших бесед были ее истории о том, как различные мужчины заинтересовывались ею, делали первые шаги, получали со стороны Гвен ответный интерес, после чего, когда сближение становилось слишком тесным, Гвен резко обрывала контакт. Как только отношения подходили к тому, чтобы в них появился секс, Гвен заканчивала их. Гвен говорила, что, когда она училась в колледже, то у нее было несколько успешных отношений, включавших сексуальную близость. Так почему же теперь она отвергала

в остальном подходящих партнеров?

Начав лучше понимать закономерность в ее отношениях с мужчинами, я смог указать Гвен на то, что причины, по которым она разрывала зарождающиеся отношения, выглядели неубедительно. В одном случае причиной послужило то, что ухажер не смог пойти с ней на встречу выпускников ее колледжа: ему надо было уехать из города в важную командировку. В другом случае парень не позвонил ей, когда обещал; позже выяснилось, что он потерял свой телефон, но она все равно разорвала с ним отношения.

Вскоре Гвен почувствовала себя рядом со мной в достаточной безопасности и поведала, что у нее есть секрет, о котором она никогда никому не рассказывала. Она не хотела открывать мне этот секрет, по крайней мере, тогда. Но она сказала, что ее секрет был настолько ужасен, настолько отвратителен, что, если я его узнаю, то не захочу больше ее видеть.

Мы продолжали наши встречи и обсуждали, как она пресекала попытки создать отношения. Закономерность становилась все более и более отчетливой. В каждом случае Гвен разрывала отношения прямо перед тем, как они должны были стать сексуальными. И она постоянно намекала, что ее важный секрет имел к этому какое-то отношение. Время от времени я ронял замечание о том, что, в чем бы ни заключался ее секрет, он, по-видимому, был настолько важен, что его необходимо было вытащить на белый свет. Может быть,

мы все-таки могли бы найти способ обсудить его?

Наконец, спустя шесть месяцев, Гвен согласилась открыть мне свой секрет. Но перед этим она заставила меня пообещать, что, узнав секрет, я не перестану видеться с ней. И еще она заявила, что раскроет мне секрет, только если будет сидеть спиной ко мне, чтобы, пока она будет говорить, не увидеть на моем лице отвращение, которое, как она считала, непременно должно будет там появиться. Я понимал, что для того, чтобы Гвен могла поведать мне о своем секрете, важно было создать для нее безопасную обстановку, поэтому я согласился с ее требованиями. И наконец, она открыла мне свою тайну.

В чем же она заключалась? Что настолько сильно тяготело над Гвен, что пускало под откос все ее отношения и заставляло ее так сильно бояться отвержения с моей стороны? Ответ: у нее был герпес. Ее последний парень, с которым она встречалась в колледже, болел герпесом и заразил этой инфекцией Гвен.

Давайте говорить начистоту: заразившись герпесом, никто не будет рад. Часто бывает, что, получив диагноз, люди сперва испытывают реакцию стыда или чувствуют себя грязными. Также многие сердятся на заразившего их человека. Их может ошеломить мысль о том, что всю оставшуюся жизнь у них будут симптомы этой болезни и им теперь так долго придется ее контролировать.

Но также мало кто реагирует на подобные известия на-

столько же катастрофически, как Гвен. После начального периода адаптации большинство зараженных генитальным герпесом людей учатся обсуждать его с существующими и потенциальными партнерами, встраивать новый режим приема лекарств в свою повседневную жизнь, избегать секса во время обострений и в целом продолжать жить своей жизнью. Генитальный герпес встречается чаще, чем сахарный диабет или астма; им инфицирован примерно каждый пятый житель США. Большинство заболевших вынужденно находят способы с этим справляться.

Для Гвен проблема заключалась не в герпесе как таковом, а в ее мыслях о нем. Узнав свой диагноз, Гвен поверила, что герпес настолько плох, настолько ужасен, что теперь никто больше ее не захочет. И, поскольку она держала это все в секрете, его влияние на нее только росло. В итоге тот изначальный период адаптации, через который большинство благополучно проходят, длился для Гвен шесть лет. Все это время она отталкивала потенциальных партнеров и едва смогла заставить себя рассказать об этом мне, доктору, к которому она обратилась за помощью. Ее захватил в плен исключительно тяжелый случай негативного мышления.

Почему некоторым людям, по-видимому, присущ природный оптимизм, в то время как другие скользят вниз по спирали негатива? Что заставляет мозг нагружать себя негативными, а не позитивными, мыслями? Негативность не всегда плоха. Часто она отражает реализм, который растет из опы-

та. Какой бы путь мы себе ни наметили, мы можем столкнуться с препятствиями или наделать ошибок. Преимуществом негативности является то, что, строя планы с учетом худших вариантов, мы вынуждены быть предусмотрительными и уделять внимание мелочам. А мелочи имеют значение. Ричард III сказал: «Не было гвоздя – подкова пропала...», из-за чего он потерял свое королевство. В современной жизни огромное множество проблем возникает из-за того, что кто-то забыл позаботиться о мелочах. Возможно, вы считали, что у вас слишком много дел, и ничего не делали со своей зубной болью до тех пор, пока однажды ночью она не стала невыносимой. Или ваш друг считал, что мокрое пятно на потолке не имеет значения, до тех пор, пока во время очередной сильной грозы вода не прорвалась к нему сквозь крышу. Или, может быть, вы не обратили внимания на первый платеж, сделанный по вашей кредитной карте кем-то, укравшим ваш номер счета. Осторожность и бдительность, связанные с негативным образом мышления, могут оказаться эффективной профилактикой различных неприятностей.

Но чрезмерная негативность может превратиться в самоисполняющееся пророчество. Кажется, в идее о том, что человек, посылая во вселенную негативные вибрации, получает соответствующий ответ, есть зерно истины. Кроме того, видя только плохое, мы можем оказаться слепыми к позитивным урокам, которые нам необходимо извлечь из собственного опыта. Люди, которые застряли в своей негативности и

чувствуют, что весь мир против них, нередко оказываются в порочном круге. Они не чувствуют в себе сил для сражения с тем, что они считают несправедливостью жизни, и именно поэтому не строят серьезных планов, не проявляют настойчивость и не занимаются простым упорным трудом, который позволил бы им достичь реалистичных целей.

Чрезмерная негативность может превратиться в самоисполняющееся пророчество. Кажется, в идее о том, что человек, посылая во вселенную негативные вибрации, получает соответствующий ответ, есть зерно истины.

Возможно, мы так никогда и не узнаем полностью все причины, которыми обусловлена наша склонность к негативности. Важно понимать, что эту склонность можно изменить. Позже я собираюсь поделиться с вами методами, позволяющими противостоять негативности, которые принесли пользу многим людям, в том числе мне самому. Важно понимать, что негативность – это не недостаток. На самом деле, негативность – это исходная позиция человеческой психики, часть системы выживания нашего мозга, вот почему ее так сложно истребить.

## **Работа мозга и негативность**

Почему вообще мозг делает нас такими негативными? Дело в том, что мозг запрограммирован на негативность. Под-

тверждением служат наблюдения за людьми с полученными в раннем возрасте травмами и исследования развития мозга.

Сперва давайте рассмотрим развитие мозга. У мозга два полушария – левое и правое. Если говорить крайне упрощенно, то правое полушарие сильнее, чем левое, связано с эмоциями, извлечением общего смысла из сенсорного опыта и распознаванием паттернов, а левое полушарие связано с речью, логикой и решением проблем. Теперь выяснилось, что правое полушарие более негативно, чем левое; левое полушарие – в той степени, в которой оно имеет дело с эмоциями, более позитивно, чем правое. У взрослых людей инсульты в левом полушарии снижают их способность к позитивным переживаниям, и нередко человек впадает в депрессию. Аналогичным образом, инсульты в правом полушарии у взрослых снижают их способность к негативным переживаниям, и человек нередко становится неадекватно радостным или даже впадает в маниакальное состояние.

Левое полушарие ориентировано на положительные эмоции, вызываемые достижениями, поиском нового опыта и общением с окружающими. Правое полушарие, как мы обсудили, ориентировано на отрицательные эмоции, вызываемые отвержением и необходимостью защищать себя. Оно сильнее, чем левое полушарие, связано с лимбической системой и всем остальным телом.

Об эмоциях следует думать как о переживаниях, приближающих или отдаляющих нас от кого-то или чего-то. Эмо-

ции – это то, как мы ощущаем и интерпретируем влияние различных мозговых структур на состояние наших тел. Отрицательные эмоции – например, реакция борьбы или бегства – более примитивны и фундаментальны, чем положительные. И когда мы испуганы, отрицательные эмоции – крепко укоренившиеся, поскольку они базируются в правом полушарии и примитивной миндалине, – часто могут взять верх над более позитивным и логичным левым полушарием. В ситуации значительной угрозы или опасности мы можем буквально лишиться дара речи: левое (вербальное) полушарие отключается, и власть над нашими переживаниями получают правое полушарие и миндалина.

Самое интересное заключается в том, что по ироничной прихоти судьбы матушка-природа решила, что будет правильнее развивать сначала негативное правое полушарие, и лишь затем – более позитивное левое. Из-за того, что в ходе развития мозга правое полушарие, как правило, входит в эксплуатацию первым, новорожденные и младенцы воспринимают мир в негативных тонах, а речи или мышления, при помощи которых они могли бы осмыслить или скорректировать свои ранние ощущения, у них пока еще нет. Таким образом, базовый уровень, основание негативности, закладывается в самом начале жизни.

Позже левое полушарие созревает, и у нас появляется речь и способность применять мышление в ситуациях, которые в противном случае управлялись бы эмоциями. Одна-

ко базовая негативность уже заложена, и изменить ее невозможно. Из-за того, что ранний эмоциональный опыт так сильно обусловлен работой правого полушария, негативный опыт, пережитый в самом начале жизни, может оказать определяющее и длительное влияние на то, как мы себя ощущаем, на структуру наших личностей и на наше отношение к миру.

То, как развивается система памяти, тоже программирует нас на негативность. Если снова крайне упростить, то у нас есть два вида памяти: имплицитная и эксплицитная. *Имплицитная* память имеет отношение к тому, что *не выражается словами*. Подумайте об умении кататься на велосипеде. Мы помним, как это делается, но не можем облачить это знание в слова. Это и есть имплицитная память. *Эксплицитная* память относится к тому, что *можно обозначить словами*. Мы можем вспомнить имя нашего преподавателя в четвертом классе или дату, когда произошла атака на Перл-Харбор.

Ключевой компонент системы имплицитной памяти – миндалина, которая быстро и грубо определяет опасности и вцепляется в них подобно капкану, потому что имеет дело с угрозами для выживания. Миндалины по большей части не пластичны; хранящиеся в ней воспоминания относительно негибки и неизменны. Ключевой компонент системы эксплицитной памяти – гиппокамп, который «пластичен», то есть изменчив. Поэтому мы можем узнавать что-то новое и забывать то, что для нас не имеет значения. Проблема в том,

что эксплицитная система, подобная рассудительному левому полушарию, развивается дольше, и, опять же, из-за этого младенец оказывается уязвимым перед негативно окрашенным опытом, который поставляет ему система миндалина, начавшая развиваться ранее.

Субъективное чувство опасности, полученное из-за пережитой в раннем детстве психологической травмы, каленым железом выжигается в более примитивных структурах мозга, в том числе в миндалине, и может сопровождать человека всю жизнь. Нам всем бы хотелось, чтобы любовь была сильнее страха, но, с точки зрения нейробиологии, это не так-то просто. В мозге новорожденных и совсем маленьких детей активна только система памяти, связанная с миндалиной. То есть у них работает в основном правое полушарие, склонное видеть мир в темных тонах, а миндалина обеспечивает работу их единственной системы памяти. И миндалина, подобно капкану, удерживает информацию о психологических травмах, перенесенных в раннем детстве.

Позже, по мере развития речевых навыков, у маленьких детей начинает эффективно работать система эксплицитной памяти, центром которой является гиппокамп. Воспоминания в этой системе могут быть изменены или даже забыты. Гиппокамп достигает полного развития, по-видимому, к поздней юности. Однако до тех пор, пока ребенок не достигнет как минимум до старшего дошкольного возраста, единственная доступная ему система памяти – та, которая связа-

на с миндалиной, и она хранит травматические воспоминания, не забывая ничего, подобно слону из поговорки<sup>9</sup>.

Опыт отношений, доверия, безопасности и любви, полученный в самом начале жизни, находится в ведении правого полушария, потому что левое в тот момент менее функционально. Наши воспоминания о ранних травмах не описываются словами. Точнее говоря, воспоминания об этих травмах хранятся в невербальной форме, или, по крайней мере, мы не используем привычный левополушарный способ воспоминания, основанный на речи. Но, тем не менее, эти травмы всегда остаются с нами, в невербальном правом полушарии и миндалине, значительно влияя на нашу жизнь и затрагивая нашу деятельность и отношения. Поэтому мы часто повторяем паттерны отношений, усвоенные в раннем возрасте, не отдавая себе полностью отчета в том, что нашли эти чувства и шаблоны в памяти – явление, которое Фрейд описал как *перенос*. Как сказал Фрейд, мы скорее не вспоминаем, а повторяем.

Здесь кроются причины, по которым психотерапия может провалиться: проблемы, не выражаемые словами или возникшие до появления у человека речи, по своей природе решаются гораздо сложнее, чем связанные с более логическим левым полушарием. Трудно нарушить глубоко укоренивши-

---

<sup>9</sup> Английская поговорка гласит: «An elephant never forgets», то есть слон никогда ничего не забывает. Как правило, употребляется по отношению к злопамятным людям (*прим. переводчика*).

еся в правом полушарии паттерны поведения, особенно если вы осознали эти паттерны лишь недавно. Опять же, то, что система имплицитной памяти развивается раньше, чем система эксплицитной, означает, что любой негативный опыт, полученный в начале жизни, может иметь далеко идущие и часто остающиеся незамеченными последствия. Фундамент для негативности заложен, и мы нередко этого не осознаем.

## **Беспокойный мозг в большинстве случаев негативен**

Тот факт, что негативность заложена в нас самой природой, существенно помогает объяснить, почему беспокойный мозг практически всегда негативен. Когда ПФК теряет контроль над лимбической системой, на человека нередко накатывает поток негативных мыслей и чувств. Давайте более детально изучим, что именно происходит внутри нашего беспокойного мозга.

Сперва давайте в общих чертах обсудим, как работает мозг. Мозг можно рассматривать как модифицированную рефлекторную дугу. В случае с простой рефлекторной дугой у нас есть внешний стимул (например, постукивание неврологическим молоточком по сухожилию под надколенником). Этот стимул передается в спинной мозг, где проходит минимальную обработку, после чего в мышцы отправляется нервный импульс, вызывающий их сокращение. Та-

кая рефлекторная дуга – это простой механизм, позволяющий защитить организм от опасности с минимальной обработкой стимула. Теперь представьте себе, что мозг – это более сложная разновидность рефлекторной дуги, предназначенная для обработки поступающих из окружающей среды стимулов. Стимул попадает в мозг, проходит обработку, и после этого мозг запускает ответную реакцию. Схема выглядит так: СТИМУЛ  $\phi$  ОБРАБОТКА  $\phi$  РЕАКЦИЯ. Стимулы из окружающей среды попадают в мозг. Мозг должен обработать стимулы и решить, следует организму с ними что-то делать или нет. Мозг «хочет» быть спокойным (то есть не испытывать никаких побуждений к принятию решений или к действию). Однако мозг приходит в возбуждение, становится бдительным и начинает активно действовать, когда появляется неопределенность, угроза или возможность получить вознаграждение (пищу, секс). Когда мозг возбуждается, мы в конечном счете оказываемся вынуждены что-то делать (убегать или драться, собирать пищу, преследовать объект нашего сексуального интереса...). Настойчивая потребность что-то сделать переживается как напряжение. Оно неприятно. В этом и заключается связь с негативными чувствами и переживаниями.

В беспокойном мозге ощущение давления и настойчивой потребности что-то сделать усиливается, а через это усиливаются негативные переживания. Как я уже писал, в беспокойном мозге лимбическая система и префронтальная ко-

ра не уравновешены. Префронтальная кора пытается прекратить давление лимбической системы, которое заставляет нас чувствовать эмоции или действовать импульсивно, совершать какие-то поступки в ответ на стимулы от окружающей среды. Это подобно тому, как если бы, находясь в машине, вы нажали бы одновременно на педаль газа и тормоза. Когда активация лимбической системы набирает обороты, мозг становится беспокойным. Субъективно мы переживаем такую чрезмерную активацию лимбической системы как нечто неприятное и избыточное. Если префронтальная кора сможет сдержать эти, исходящие от лимбической системы порывы, диких коней, о которых я упоминал ранее, – с нами все будет в порядке. Однако если префронтальная кора слишком слаба, это значит, что мы попали в беду, лимбическая система набрала слишком большие обороты, и это привело к тому, что наш мозг стал беспокойным и вышел из-под контроля.

Такой вышедший из-под контроля мозг негативен по своей природе. Задумайтесь, как лимбическая система набирает обороты: мозг часто становится беспокойным из-за того, что на человека сваливается слишком много стимулов, угроз, требований и так далее. На него наваливается слишком много всего, с чем он должен справиться, а его префронтальная кора руководит процессом недостаточно эффективно. Он перегружен, ошеломлен. Это дисфорическое, неприятное состояние, негативное практически по определению.

«Застрял в негативном порочном круге» – вот еще одно описание, которое наши пациенты с беспокойным мозгом дают своему эмоциональному состоянию. Они жалуются на свой беспокойный мозг и поясняют, что, как правило, сосредоточены на всем негативном. Например, Сара, двадцати трех лет, которая консультировалась со мной по поводу СДВГ, корила себя за то, что не могла закончить свои курсовые работы. Она снова и снова говорила себе: «Я должна найти в себе силы сесть и написать эти курсовые». И в довершение всего она терзала себя за то, что ругала себя за неспособность сделать то, что нужно: «Ладно, мне с трудом удастся сделать эти работы, но так глупо ругать себя за это. Это ведь пустая трата времени и энергии. И так уже плохо, что я не могу написать курсовые, а я еще и напрасно трачу время и силы, раздумывая об этом. Ну то есть, в мире есть вещи и похуже. Я ведь не причиняю никому вреда». Люди, попавшие в подобный негативный порочный круг, постоянно занимаются самобичеванием.

Изучив ОФЭКТ-сканы мозга людей, застрявших в таком негативном порочном круге, мы обнаружили, что полученные данные и самоотчеты людей совпадают. Состояние беспокойного мозга, которое мы видели на снимках ОФЭКТ, тесно коррелировало с субъективными негативными переживаниями, о которых нам сообщали пациенты. Кроме того, на снимках ОФЭКТ у беспокойного мозга часто, хотя и не всегда, наблюдалась чрезмерная активация передней по-

ясной коры. Чрезмерная активация передней поясной коры, как правило, приводит к тому, что человек заикливается на своих негативных мыслях и чувствах. Так было и у Сары, что внесло свой вклад в ее заикленность и склонность заикливаться на осуждении себя за то, что она заиклилась. Негативные мысли в ее голове были подобны зеркалам в доме с привидениями из парка аттракционов, отражая друг друга и принося ей все новые мучения.

## **Почему в наши дни дисфункциональное/ негативное мышление стало более распространенным?**

Из-за того, что явление беспокойного мозга довольно распространено, возникает интересный вопрос: встречается ли дисфункциональное мышление в наши дни чаще, чем раньше, и, если да, то почему? Если сейчас беспокойный мозг встречается чаще, чем когда бы то ни было, можно ли связать это с современной чумой негативности? Некоторые ответы на эти вопросы нам может дать эволюция.

Давайте вернемся к модели мозга как усовершенствованной рефлекторной дуги. Судя по всему, руководящий принцип эволюционного развития мозговых функций заключался в том, чтобы обеспечить выживание и размножение. По-

сколькx существованию организма постоянно что-то угрожает, мозг склонен воспринимать стимулы сперва как негативные. Такая негативная установка увеличивает шансы на выживание, потому что поведение исходит из принципа «береженого бог бережет». Однако цена – а именно, негативные мысли и чувства – может оказаться высокой. То, что увеличивает наши шансы на выживание, совсем не обязательно оказывается тем же самым, что делает нас счастливыми.

Хотя мы больше и не живем в джунглях или саванне, древние, обусловленные эволюцией, паттерны по-прежнему действуют, глубоко укоренившись в нашем существовании. Однако угрозы для выживания (львы, другие враждебные племена), с которыми сталкивались наши пращурь, настолько маловероятны, что можно считать, что их нет. Жизнь современного человека гораздо более безопасна. Так почему же в современном мире негативное/непродуктивное мышление встречается чаще? Почему же наш мозг оказывается еще более беспокойным, как будто опасности множатся, а не уменьшаются?

Отчасти мы испытываем давление из-за того, что угрозы никуда не делись. Они просто приняли другое обличье. Угрозы исходят от кредитных компаний, пытающихся хитростью заставить нас оформить кредитные карты с высокими процентами, хакеров, крадущих наши финансовые данные, банков, манипулирующих рынком ценных бумаг, потенциальных работодателей, обещающих золотые горы и не

выполняющих обещания, когда вы беретесь за работу, и так далее. В некотором смысле современный мир подобен фокуснику – угрозы неочевидны; мы должны постоянно беспокоиться о том, что можно от него ожидать. И нам следует признать, что реальные угрозы для безопасности и выживания все еще существуют. Риск столкнуться с жестокостью, физическим или сексуальным насилием остается вполне ощутимым для многих, особенно для женщин, молодежи и тех из нас, кто находится в уязвимом для нападков положении. Жизнь может быть сложной и опасной.

Вернемся к описанию работы мозга в виде модели «стимул-реакция». Задумайтесь о том, что в наши дни, помимо закономерных угроз здоровью, безопасности и даже выживанию, нас окружает поток огромного количества стимулов. Все привязаны к своим iPhone, iPad и iЧегоУгодно. Так много iСтимулов. Нам приходится обрабатывать слишком много информации, большая часть которой нужна не только для выживания, но и для создания успешных, приносящих удовлетворение, отношений. Возможно, мы никогда не сможем точно измерить, насколько из-за вторжения iМира возрос уровень непродуктивного мышления. Но кажется очевидным, что перегрузка информацией может стать одной из причин активации древних механизмов, связанных с реакцией борьбы или бегства, о которой мы говорили ранее. И может оказаться, что наш мозг будет настолько переполнен, настолько ошеломлен, настолько дезорганизован нескончае-

мым потоком информации, что из-за этого возникнет настоящее когнитивное нарушение, или «цифровая деменция».

Однако мы не должны отчаиваться. Как я говорил ранее, склонность воспринимать мир в мрачных тонах, если и не излечима полностью, то хотя бы поддается коррекции. Давайте сперва взглянем на распространенные формы, которые эта склонность может принимать. Научившись распознавать шаблоны негативного мышления, вы будете лучше готовы работать с ними и управлять своими негативными мыслями.

## **Что такое негативность?**

Негативность, как хорошо известно тем, кто попал в ее железную хватку, связана с унынием, пессимизмом и безнадежностью. Она охватывает наши взгляды на мир, на прошлое и будущее. В наших головах мы критичны или враждебны по отношению к себе или окружающим. Мы судим, вместо того чтобы понимать. Негативность разрушительна; она скорее навлекает тьму, чем зажигает свечу. Я мог бы даже зайти еще дальше и сказать, что негативность – противоположность любви к себе и окружающим.

Вот некоторые примеры негативных мыслей: «Я полный неудачник, потому что не попал в баскетбольную команду»; «Никто никогда не полюбит меня»; «Все против меня»; «Я ни на что не способен»; «Если я попытаюсь поступить в колледж, то ни за что не пройду»; «Если у меня однажды спу-

стит колесо, то я даже шину не смогу поменять»; «Она отказалась идти со мной на выпускной; никто и никогда не пойдет со мной на свидание»; «Билл хмурится; я уверена, что это из-за того, что я сказала».

Негативное мышление, как правило, является разновидностью **черно-белого мышления**, для которого не существует нюансов, оттенков серого. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – широко признанный подход к лечению тревоги, депрессии и других проблем. Она направлена на изменение нездоровых мыслительных моделей, которые вносят свой вклад в возникновение наших трудностей. Специалисты по КПТ выделяют несколько различных связанных с негативным мышлением проблем, которые они называют *когнитивными искажениями*.

**Мышление по принципу «все или ничего»** заключается в том, что вы определяете себя в крайних черно-белых категориях, и связано с перфекционизмом. Представьте себе, например, сильно простуженную ученицу, которая плохо сдала экзамен и после этого думает: «Теперь я никогда не поступлю в юридический вуз», игнорируя свои остальные блестящие успехи в учебе и забывая о том, как на успешность ее ответа на экзамене повлияла простуда. Перфекционисты часто боятся потерпеть неудачу или совершить ошибку. Будучи людьми, думающими по принципу «все или ничего», они пытаются избегать ситуаций, в которых могли бы потерпеть неудачу. Однако, к несчастью, это также означает, что

они перекрывают себе возможности для роста.

Когда мы попадаем в негативный порочный круг, то нередко начинаем чрезмерно обобщать. Мы думаем, что, однажды случившись, нечто будет повторяться снова и снова.

Другая разновидность негативного мышления – это **психологический фильтр**. Это когда человек сосредотачивается на одной маленькой части картины в ущерб всему остальному. У меня большой нос. Если бы я все время фокусировался на своем большом носе и думал, что из-за него я уродлив, я бы не обращал внимания на другие свои черты, которые, как утверждают окружающие (по крайней мере, моя жена!), выглядят вполне симпатично. Кроме того, психологические фильтры могут превращать позитивный при всех прочих равных опыт в негативный. Кори устроил званый ужин, который по всем меркам имел ошеломительный успех. Однако он не мог перестать думать о том, что одному из его коллег пришлось уйти пораньше. Гость уверял, что ему надо было рано вставать на следующее утро, но Кори переживал, что истинная причина заключалась в том, что его коллегу оскорбило что-то сказанное за ужином. Ранний уход его коллеги окрасил все впечатление Кори от того вечера. Хотя гости торжественно заявили, что они чудесно провели время, из-за своего психологического фильтра Кори решил, что ужин был полным провалом.

Когда мы попадаем в негативный порочный круг, то

нередко начинаем **чрезмерно обобщать**. Мы думаем, что, однажды случившись, нечто будет повторяться снова и снова. Подросток, пригласивший одноклассницу на выпускной бал, был совершенно раздавлен ее отказом. «Со мной никто никогда не будет встречаться», – сказал он. Как только он справился со своей склонностью к чрезмерному обобщению и сделал еще одну попытку, то следующая же девушка любезно приняла его приглашение.

Еще один вид негативного мышления – это **обесценивание хорошего** или отказ видеть или признавать положительные результаты сделанного вами. Например, вы много недель не покладая рук трудились над заявкой на проведение исследования, и ее приняли сразу же, однако вы отрицаете доказательства того, какую огромную работу проделали, и продолжаете считать себя даром занимающим свое место неудачником.

**«Катастрофическое мышление»** – это мысли о худшем, ожидание катастрофы. Вы потеряли документ на своем компьютере. «О нет, – думаете вы. – Из-за этого провалится весь проект». Вы немедленно предаетесь мыслям о воображаемой катастрофе, вместо того чтобы начать решать проблему и осознать, что у вашего коллеги наверняка есть копия пропавшего документа.

Мы можем **делать произвольные умозаключения** или приходить к негативным выводам, не подтвержденным фактами. Ваша начальница не отвечает на ваше приветствие, и

вы решаете, что она обдумывает ваше увольнение. О чем вы не знаете – это о том, что она сегодня рассеянна, потому что ее ребенок заболел гриппом и не спал всю ночь. Когда вы делаете поспешные выводы, то пытаетесь читать мысли, но вам это плохо удается.

**Навешивание ярлыков** – это отравляющая жизнь привычка навешивать ярлыки на себя. «Я полный неудачник», – говорите вы себе. Полный? Правда? Вы не достигли ничего хорошего? Также мы можем навешивать пагубные негативные ярлыки на окружающих: «Он все всегда делает плохо».

**Эмоциональная логика** связана с убежденностью в том, что ваши эмоции точно соответствуют реальному положению дел. То, что мы чувствуем по какому-либо поводу, может отображать реальную ситуацию, а может и нет. Чувства – это не более чем чувства. В них необязательно отражена реальность. Например, я могу сказать коллеге: «У меня такое чувство, будто эта презентация прошла плохо», – а позднее узнать, что коллега вместе с начальником считают, что презентация была очень даже неплохой.

Наконец, есть еще **Долженствования**. Позднее мы увидим, насколько разрушительными могут быть все эти «должен» и «не должен». «Я должен был сделать это без труда». «Ему не следовало уезжать в отпуск, вместо этого он должен был остаться дома и учиться». «Я не должен быть геем». Такие утверждения создают внутреннее напряжение, а если мы применяем их к себе, вызывают у нас чувства вины и сты-

да. Когда мы применяем их к окружающим, то становимся склонными к осуждению и злопыхательству. Разве мы можем знать наверняка, что мы сами или другие люди «должны» делать?

Что можно сделать, чтобы совладать с разбушевавшейся негативностью? Во-первых, важно осознать, что у всех нас внутри головы сидит внутренний критик или судья. Часто кажется, будто в наш ум вторгся чужак, который сурово судит об окружающих и мучает или даже ненавидит нас. Во-вторых, важно понимать, что этот критикующий чужак – на самом деле оккупант. Потому что негативность – это не вы, а плод работы вашего мозга. А это не одно и то же.

Позвольте еще раз подчеркнуть эту мысль: вы не сводитесь к своему мозгу, вы не сводитесь к своим мыслям. Почему я так говорю? Ну, целое – это нечто большее, чем сумма частей. Да, мозг играет ключевую роль в том, что мы из себя представляем. Но мы знаем, что наша *истинная сущность* находится за пределами наших мыслей. Вот почему буддизм и другие основанные на медитации традиции заявляют, что мы можем найти себя только за пределами своих мыслей, в стороне от своих дум, в состоянии умственного покоя, нередко в медитации или тишине. Наши сердца бьются, но мы не тождественны своему сердцебиению. Наш мозг думает, но мы не сводимся к своим мыслям.

Вот почему, как мы вскоре увидим, вы можете научиться отделять себя от разбушевавшейся в своем мозге негативно-

сти. И, отделив себя от своей отравляющей негативности, вы сможете успокоить свой беспокойный мозг.

## **Управление негативностью**

Управление негативностью уравнивает мозг, в работе которого был нарушен баланс или произошел перекося в негативную сторону. Техники управления негативностью увеличивают мощность ПФК, что позволяет ПФК нейтрализовать лимбическую систему; также они помогают нейтрализовать исходную негативную установку мозга. Делая эти упражнения, вы в буквальном смысле усиливаете свою ПФК. Отвлекая себя от негативных мыслей, заставляя себя от них отдалиться и противодействуя им при помощи рациональных реакций, вы усиливаете контроль своей ПФК над лимбической системой. А усиленная ПФК в конечном счете помогает прекратить эмоциональную сумятицу, которую мы чувствуем из-за вышедшей из-под контроля лимбической системы. Усиленная ПФК не просто обуздывает коней; в первую очередь, она не дает им понести.

### **Как управлять негативностью?**

1. Дистанцируйтесь от своих мыслей и отделите их от себя: Помните, «Вы не сводитесь к своему мозгу; вы не сводитесь к своим мыслям». Мысли возникают автоматически, точно так же, как автоматически бьется сердце и мы автома-

тически дышим. Мы не контролируем свои мысли. И в то же время они могут контролировать нас, если мы им это позволим. Напомнив себе, что негативные мысли создаются мозгом и что мы не сводимся к мозгу, мы получим столь необходимое нам расстояние от своих негативных мыслей. Они возникают, и только. Не боритесь с ними. Однако мы можем думать о собственных мыслях. Мы можем взглянуть на все с такой точки зрения: наши мысли – это не факты. По мере практики и накопления опыта мы научимся более автоматически отдаляться от собственных негативных мыслей. Попробуйте понаблюдать за потоком негативности в своем разуме так, будто вы сидите на берегу потока и наблюдаете за течением. Вы можете даже рассматривать свою негативность так, как это делал бы ученый: «О, как интересно, сейчас у меня возникли самокритичные мысли». Другой способ создать дистанцию и отчуждение – это то, что я называю «подход Рональда Рейгана». На дебатах с Уолтером Мондейлом, проходивших перед президентскими выборами, мистер Рейган постоянно и очень успешно повторял мистеру Мондейлу: «Опять вы за свое»<sup>10</sup>. Говорите себе: «Мой мозг опять взялся за свое и проявляет негативность».

2. Отвлекитесь: Погрузитесь во что-нибудь продуктивное и позитивное или хотя бы попытайтесь заняться чем-нибудь

---

<sup>10</sup> На английском языке фраза звучит как «There you go again». На самом деле, Рейган использовал ее четыремя годами ранее, в 1980 году, в дебатах с Джимми Картером, который на тот момент был президентом (*прим. переводчика*).

новым. Когда мы заняты чем-то доставляющим нам удовольствие (кроссвордом, хорошей книгой, игрой в мяч) или даже просто находим какое-то поглощающее нас занятие (пьем кофе или разговариваем с коллегой), это дает нам возможность успокоиться, а мыслям – перейти из негативного в более нейтральное, если не позитивное русло. Еще одной технике отвлечения я дал название «Терапия подметок»: когда будете куда-то идти, сосредоточьтесь на ощущениях в подошвах. Это сместит ваше внимание с негативности и отвлечет вас.

3. Вспомните о своих ценностях: Напомните себе о том, в чем заключаются ваши ценности. Если вы переживаете свои негативные мысли и решения, то переключение внимания на ваши главные ценности поможет вам ослабить негативные переживания.

4. Практикуйте благодарность: Создайте у себя благодарственный настрой. Запишите три вещи, за которые вы благодарны. Согласно исследованиям, просто записав, за что вы благодарны, можно по-настоящему изменить мозг, улучшить настроение и отойти от негативности.

5. Откажитесь от душа из долженствований: Выйдите изпод «холодного душа из Долженствований». Среди терзающих нас мук негативного мышления часто можно увидеть непрекращающийся поток из «должен»: «Я должен сделать так... Мне следует сделать эдак...» Этот холодный душ из долженствований на самом деле очень разрушителен. Более

четко осознав свою склонность слишком долго стоять под этим разрушительным душем, мы получаем больше возможностей для того, чтобы выйти из этой негативной душевой кабины.

6. Прокрутите телефонный диск: Представьте себе, что с одной стороны вашей головы находится диск, как у телефонного аппарата, и вы можете использовать его, чтобы убрать негативные мысли. Представьте себе, как вы ослабляете негативность, прокрутив диск.

7. Посмейтесь: можете ли вы найти что-то смешное в том, что ваш внутренний негативный критик говорит вам? Смех может оказаться лучшим лекарством. Потешайтесь над негативными мыслями. Смейтесь над ними и собой за то, что верите в них... но удостоверьтесь, что делаете это тактично.

8. Подключите свою способность решать проблемы: Если негативные мысли связаны с конкретной проблемой (например, серьезным заболеванием), составьте список шагов, которые вы можете предпринять, чтобы справиться с возникшей ситуацией. Разбейте потенциальное решение на мелкие и достижимые шаги, которые вы можете сделать, чтобы улучшить свое положение.

9. Найдите положительную сторону: Попробуйте найти положительную сторону в ситуации, которая кажется вам негативной. Перевернув негативную мысль, нередко можно увидеть ситуацию с другой стороны. Проблема или кризис даже может оказаться возможностью. Ищите ее.

10. Дышите: Сделайте медленные, глубокие вдохи. Это расслабляет тело и мозг и снижает чрезмерную активацию мозга. Мы еще поговорим о дыхании в последующих главах.

11. Двигайтесь: Сделайте что-нибудь в физическом плане; разомнитесь. Не сидите на месте, как приклеенные, в буквальном и метафорическом смысле.

Когда Гвен, моя пациентка с герпесом, впервые открыла мне свой секрет, ее реакция на это была поразительна. Она поведала мне некоторые подробности. Потом она не могла обсуждать это еще несколько недель. Чтобы почувствовать себя в безопасности и вернуться к этому разговору, ей нужно было время, и я ей его дал. В конечном счете мы смогли приступить к изучению того, что герпес для нее значил.

Гвен было необходимо преодолеть ее непробиваемую и повергающую ее в ужас уверенность в том, что любой потенциальный партнер тут же отвергнет ее раз и навсегда, как только она расскажет ему о своем герпесе. Прежде всего, я помог Гвен осознать, что ее невероятно сильные негативные мысли о герпесе были всего лишь мыслями. Это была не она, а плод ее мозга. Ее мозг создавал эти мысли точно так же, как ее сердце создавало пульс. Гвен научилась создавать дистанцию между собой и мыслями, что «любой мужчина отвергнет меня, если я расскажу ему о своем герпесе», говоря себе: «Это лишь мои мысли. Мои мысли – это не я. Они не соответствуют истине». Честно говоря, некоторое время

у нас ушло на то, чтобы она приняла эту точку зрения, но в конечном счете она это сделала.

Удары негатива, которые Гвен наносила себе в глубине души, удалось смягчить за счет того, что она стала напоминать себе о своих жизненных ценностях и о том хорошем, что она привнесла в жизни других людей, особенно в ходе ее работы волонтером, где она обучала иммигрантов английскому. Кроме того, Гвен стала записывать то, за что она благодарна, и это также помогло ослабить ее негативность. Она писала нечто вроде: «Я благодарна за свое здоровье», «Я благодарна за свою хорошую работу» и «Я благодарна за своих друзей, которые меня поддерживают».

Гвен научилась исследовать свой «душ из долженствований». Она представляла себе, как ее негативные замечания, такие, как «Мне не следовало заразиться герпесом» и «Я должна смириться с тем, что останусь одна на всю жизнь», выходили из лейки душа. Это помогало ей воображать, будто она выходит из-под этого холодного душа из долженствований, уходит от этих замечаний и стирает их с себя полотенцем.

Фокусировка внимания на дыхании также помогла Гвен отвлечься от негативных мыслей. Сперва она подумала, что моя идея повернуть в голове воображаемый телефонный диск была глупой, но однажды она попыталась так сделать, и ей это помогло.

Наконец, Гвен, любившая туфли, успешно использовала

«Терапию подметок»; когда она куда-то шла, то сосредотачивалась на подошвах своей обуви, чтобы отвлечься от мыслей вроде «Я никогда не буду счастлива, потому что никто бы не захотел и не полюбил бы женщину, подобную мне, с герпесом».

На это потребовалось время и много сил, но в конечном счете описанные выше подходы оказались для Гвен очень эффективными. За десять месяцев, что она использовала эти подходы, количество ее негативных мыслей уменьшилось примерно на 90 процентов. Мы наконец могли открыто говорить о герпесе. Гвен смогла почувствовать себя достаточно уверенно, чтобы поговорить со своим врачом и попросить его назначить ей противовирусные препараты, чтобы попытаться предотвратить обострения болезни. Мы репетировали, как бы она могла рассказать потенциальному партнеру о своем герпесе и ответить на его вопросы. Наконец, Гвен смогла прекратить прерывать свои отношения с мужчинами в тот момент, когда в них должен был появиться секс. Она рассказала мне о том, как впервые, дрожа внутри, она рискнула поведать мужчине о своем герпесе. К счастью, он симпатизировал Гвен и принимал ее, и им удалось углубить свои отношения, в которые наконец пришла приносящая обоим удовлетворение сексуальная близость.

Гвен действительно пришлось усердно потрудиться, чтобы справиться со своей негативностью. Я восхищался Гвен за ее желание столкнуться со своим секретом лицом к лицу

и проработать его. Фрейд писал, что нельзя одолеть дракона, не столкнувшись с ним. Чтобы одолеть своего дракона, Гвен пришлось посмотреть ему в глаза, и она его действительно одолела. В конечном счете Гвен обручилась с хорошим человеком. Я был рад, получив от нее письмо со свадебной фотографией счастливых новобрачных.

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

✓ Отстранитесь. Не боритесь со своей негативностью. Вместо этого попробуйте ежедневно по пять раз в день отходить от своих мыслей на один шаг.

✓ Выйдите из-под душа из долженствований. Выберите одну половину дня в неделю; обратите внимание на свои мысли и подсчитайте, сколько раз у вас появится мысль вроде «Я должен» или «Я не должен». Благодаря этому вы лучше осознаете, насколько часто вас атакуют подобные мысли.

✓ Практикуйте благодарность. Каждый день записывайте три вещи, за которые вы благодарны.

✓ Посмейтесь. Как минимум три раза в день найдите что-нибудь смешное в том, что говорит ваш внутренний критик. Посмейтесь над этим.

## Глава 3

# Переписывание историй

К тому моменту, когда я познакомился с Карлом, стоящим на пороге своего пятидесятилетия, он почти всю свою трудовую жизнь проработал бухгалтером. Он хорошо вел расчеты, однако, по-видимому, ему никак не удавалось справляться с темпом и объемом работы, которые ему назначали партнеры фирмы. Дедлайны, наступающие 15 апреля, ежегодно сводили его с ума, особенно из-за его жестокой прокрастинации. Карл был неорганизованным, терял документы и никогда вовремя не заполнял форму учета рабочего времени, необходимую, чтобы выставлять счета клиентам; кроме того, он часто забывал требовать у клиентов оплату за выполненную работу. Соответственно, доход Карла страдал, и они со своей женой никак не могли достичь своих закономерных финансовых целей. Из-за небрежного отношения к деталям и неспособности сосредоточиться на малоинтересных для него рабочих моментах Карлу не удавалось получать высокий доход. Карл понимал, что у него проблемы, и в его голове постоянно крутились негативные мысли о себе. «Я полное ничтожество. Почему я не могу взять себя в руки и делать свою работу, как все вокруг?» – вопрошал он себя снова и снова. Когда сыну Карла поставили диагноз СДВГ, лечащий врач сына посоветовал Карлу провериться самому.

Поставить Карлу диагноз СДВГ было несложно. Изменения образа жизни, такие, как оптимизация питания и упражнения, немного помогли, однако у Карла все равно были проблемы с вниманием, способностью фокусировать и удерживать внимание, прокрастинацией и другими характерными для СДВГ симптомами. Состояние Карла соответствовало определению «беспокойного мозга». В конечном счете, поскольку после изменения образа жизни состояние Карла не улучшилось, я прописал ему лисдексамфетамин<sup>11</sup>. Лисдексамфетамин – это рецептурный препарат, повышающий уровень дофамина, тем самым улучшая работу префронтальной коры мозга, области, работающей недостаточно эффективно из-за СДВГ. Лисдексамфетамин действует примерно так же, как другие подобные стимуляторы ЦНС, но его эффект более длителен и мягок. Мы быстро выбрали оптимальную дозу препарата, и состояние Карла значительно улучшилось практически без побочных эффектов. В частности, Карл заметил немедленное, явное улучшение в своей способности фокусировать внимание и концентрироваться. Его склонность к прокрастинации ослабла. Он стал энергичнее и начал гораздо лучше справляться с работой. Теперь Карл

---

<sup>11</sup> В США рецептурные препараты на основе амфетаминов используются для лечения СДВГ. В России все такие препараты входят в «Список наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, оборот которых в Российской Федерации запрещен в соответствии с законодательством Российской Федерации и международными договорами Российской Федерации», проще говоря, запрещены к продаже (*прим. переводчика*).

успешно выполнял такие организационные задачи, как правильное заполнение выставляемых клиенту счетов; его доход резко вырос.

В итоге, после всего двух месяцев работы со мной Карл получил заметный результат. Его мозг явно начал работать лучше, а дома и на работе Карл стал продуктивнее и эффективнее. Однако он был по-прежнему плохого мнения о себе. Он продолжал говорить себе о том, что он неудачник, ничего не стоит, практически некомпетентен и неспособен сравняться по качеству и продуктивности работы со своими коллегами. Лекарство устранило проблему с мозгом Карла. Однако в его голове все еще крутилась старая «пластинка» с его негативной историей.

Случай Карла служит иллюстрацией для фундаментального принципа. Мы часто можем вернуть в равновесие страдающий от СДВГ мозг, такой, как мозг Карла. Однако даже после того, как благодаря лекарствам работоспособность его ПФК повысилась, то есть была устранена причина СДВГ, осталась еще одна проблема, которую надо было устранить. Чтобы характерная для беспокойного мозга пластинка перестала крутиться в голове Карла, нам надо было исцелить его разум, его дух, его душу. Карл рос со своим СДВГ, ему было трудно учиться в школе; он часто слышал: «Ты плохо стараешься. Ты способен на большее». Несомненно, Карл был умен – его интеллект и усердная работа позволили ему далеко продвинуться в учебе и бухгалтерском деле. Однако все

его проблемы нанесли его душевному состоянию серьезный удар. Личная история Карла заключалась в том, что он был ущербным, неадекватным и некомпетентным. И этот негативный рассказ о себе никуда не делся даже после того, как нарушение работы мозга было устранено.

Карлу было нужно нечто большее, чем простое возвращение мозга в состояние равновесия при помощи медикаментов. И ему нужно было нечто большее, чем простое обуздание негативности. Карлу было необходимо усилить свою ПФК гораздо более принципиальным образом: он должен был научиться управлять своим разумом, переписывая свои негативные истории. Обуздание негативности и переписывание историй связаны очевидным образом. Однако переписывание собственной истории – это гораздо более радикальное обновление нашей психики, чем обуздание негативности, и приводит к изменениям и исцелению на гораздо более глубинном уровне.

## **Истории, которые мы рассказываем**

Как так получается, что мы начинаем настолько зависеть от неверных историй о самих себе? Главное, что мы должны понять: то, что мы сочинили историю о себе и окружающих, еще не значит, что она правдива. Мы можем сильно привязаться к истории, если повторим ее достаточно много раз. Однако это необязательно должно быть именно так. В

своих историях мы отражаем свои представления о себе и мире. Однако эти представления нереальны. Эти карты, эти истории – просто-напросто лучшее из того, что у нас есть. Мы никогда не сможем по-настоящему познать мир. Максимум, что мы можем сделать, – это научиться лучше осознавать собственные мысли и истории.

У некоторых людей неспособность сочинить и рассказать последовательную, осмысленную историю связана с возникшими в их раннем детстве проблемами с привязанностью. Исследования показали, что дети, столкнувшиеся с проблемами при установлении привязанности с матерью или отцом, в более старшем возрасте испытывали больше сложностей при создании последовательных историй. Почему? Потому что из-за нарушенной привязанности с матерью или отцом человеку сложно обрести непротиворечивое восприятие себя по отношению к окружающим. Слишком занятые собственными делами родители редко рассматривали своего ребенка как отдельную, развивающуюся личность. Поэтому такие дети тоже не могли воспринимать себя как отдельную сущность, и в итоге их способность к самовосприятию оказалась недоразвитой. Возможно, никто не расспрашивал их об успехах в школе или об отношениях с друзьями. Возможно, у таких детей было мало возможностей создавать рассказы, истории, которые начинались с «Я». Позитивный опыт привязанности – основа для здорового восприятия себя и окружающих. В случае негативного опыта привязанности мы мо-

жем сказать, что там слишком мало места для «себя», для «Я», о котором рассказываются истории.

Мы никогда не сможем по-настоящему познать мир. Максимум, что мы можем сделать, – это научиться лучше осознавать собственные мысли и истории.

Примером может послужить Лиза, моя знакомая, которую растила беспокойная одинокая мать в доме, где царили хаос, крайняя нищета, наркомания и алкоголизм, проблемы с законом, а все дети женского пола, включая Лизу, подвергались сексуальным домогательствам. У Лизы нет СДВГ, тревоги или депрессии. Она не больна психически. Однако, когда она говорит, понять, что она имеет в виду, сложно. Когда Лиза рассказывает историю, почти никогда не бывает понятно, говорит ли она о себе или о ком-то другом. Иногда она перескакивает с настоящего на прошлое и обратно на настоящее. Кажется, будто она не может отличить то, что случилось в прошлом, от относительно недавней встречи с членом семьи; или, точнее говоря, у нее мало опыта в рассказывании историй о себе. Путаница в ее рассказах, скорее всего, связана с тем, что ее взаимодействие с матерью носило отрывочный и противоречивый характер. У Лизы просто слишком мало «я», чтобы создать связный рассказ.

Когда слабо развитая способность рассказывать связные истории отражает более фундаментальный недостаток связности в самовосприятии человека, как, например, в случае с Лизой, самостоятельное переписывание собственной исто-

рии может оказаться малоэффективным. Для появления на свет и развития полноценного «я» может потребоваться помощь психотерапевта. Если вы попробуете применить методику рассказывания историй, которой я посвятил эту главу, и обнаружите, что зашли в тупик или не можете добиться прогресса, подумайте о том, чтобы обратиться за помощью к психотерапевту.

Однако большинство из нас способны разобраться с нездоровыми историями, которые мы себе рассказываем, и с тем, как мы их создаем. Мы можем переписать собственные истории. И, делая так, мы снижаем количество своих внутренних комплексов и улучшаем работу мозга в целом. Мы усиливаем свою ПФК, делаем огромный шаг в сторону восстановления собственного мозга и способствуем возвращению контроля над собственной жизнью.

Пытаясь познать себя, вы будто попадаете в комнату, полную кривых зеркал! И в этом есть смысл. Идеальная, статичная модель себя *чрезмерно* претенциозна. Я имею в виду, что модели себя могут соответствовать истине в большей или меньшей степени. Самые здоровые истории о себе основаны на нашей способности заниматься саморефлексией.

Путь к саморефлексии начинается с префронтальной коры. По большей части именно префронтальная кора создает наши истории. В височных долях образуются воспоминания, которые мы вызываем, когда рефлекслируем, а префронтальная кора берет эти воспоминания и устанавливает между ни-

ми причинно-следственные отношения. Именно из-за причинно-следственных отношений я испытываю столько сложностей, разговаривая с Лизой; я никак не могу разобраться, кто, что и с кем делает в ее историях.

Пересказывая собственные истории, мы заставляем ПФК взглянуть на себя. Пересказ историй выполняет по меньшей мере три важные функции:

1. *Выступает в качестве противовеса для нашей врожденной склонности к негативу.* Пересказывая собственную историю, мы подходим к ней с более сложной точки зрения, принимаем во внимание больше подробностей и в некоторой степени преодолеваем исходную установку мозга на негативность.

2. *Позволяет нам увидеть собственные мысли.* По сути, мы размышляем о собственных мыслях, размышляем о своих историях. Если мы ответственно подходим к задаче пересказа собственной истории, то обязательно пересматриваем свои мысли о себе и окружающих.

3. *Усиливает наши способности к саморефлексии.* Рассказывание историй и саморефлексия подобны поднятию тяжестей для укрепления мышц. По мере повторения мышцы становятся крепче. Точно так же наша ПФК может стать сильнее благодаря выполнению упражнений на пересказ собственной истории. И чем сильнее становится ПФК, тем легче нам даются саморегуляция и саморефлексия, тем легче нам создавать еще более связные, детальные и гибкие истории о

себе.

Такая методика переписывания историй замораживает наши мысли. Она позволяет нам помедитировать над историями и пристально изучить их, будто мы поместили их под микроскоп, и в особенности она задействует помощь префронтальной коры для того, чтобы модулировать активность более примитивных центров лимбической системы. Мы обращаемся к думающему мозгу, чтобы он помог нам нейтрализовать загруженный эмоциональный мозг.

Способность к саморефлексии не только позволяет нам изменять рассказы о себе и успокаивать собственный мозг. Также она критически важна для того, чтобы мы могли устанавливать связь с окружающими. Пересказ историй помогает нам встроиться в свой социальный мир. А выслушивая насыщенные красками истории других людей, мы получаем возможность идентифицироваться с их здоровым, более уравновешенным взглядом на мир. Например, может быть, вы со своей командой в последний момент доделываете важную презентацию в PowerPoint и вдруг обнаруживаете, что Боб напортачил с ключевыми для презентации данными. Вашей первой реакцией может быть бешенство из-за некомпетентности Боба. И тогда коллега объясняет, что Боб сейчас переживает ужасно тяжелый развод и поэтому находится в страшном напряжении. Вариант истории, рассказанный вашим коллегой, содержит больше милосердия и сочувствия,

чем ваша мгновенная вспышка гнева. Возможно, вы внезапно осознаете, что Боб – не бездарный идиот, а страдающая душа в разгаре личного кризиса. Хотя это и не оправдывает ошибку Боба, но все-таки помогает вам понять ее и рассмотреть в более полном контексте.

Рассказывая и выслушивая истории, окружающие могут выступать в качестве «внешнего мозга», который мы можем использовать, чтобы улучшить работу собственного мозга и свою способность понимать мир. Мы учимся жить и позволять жить другим. Вставать на точку зрения другого человека. Развивать в себе терпимость, эмпатию и сочувствие к окружающим. Умение видеть все грани истории, умение понимать чужую точку зрения дают социальным организмам вроде людей преимущество, потому что позволяют нам лучше выживать в нашем социальном мире.

Это может показаться волшебной сказкой, но после того, как мы годами рассказывали о себе неправильные истории, такие, как рассказывал себе Карл, мы можем неожиданно узреть свет, переписав их: мы станем позитивнее, общительнее, добрее к себе и к окружающим. Однако это не волшебная сказка; это действительно так работает. А причина, по которой это работает, заключается в том, что подобно тому, как исцеление мозга помогает успокоить чрезмерно активный разум, изменение разума – то есть изменение историй, которые вы себе рассказываете, – также может изменить мозг. Как? Благодаря пластичности мозга. По сути, мы гово-

рим о самонаправляемой нейропластичности.

Ваш разум, ваше «я», ваша личность могут изменить нейронные связи в мозге при помощи переписывания ваших историй. Сканирование мозга показывает, что изменения в мозге людей, проходящих курс когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которая по сути представляет собой структурированное учение о том, как пересказывать свои истории, напоминают изменения, возникающие в результате приема медикаментов. Другие исследования со сканированием мозга тоже поддерживают утверждение о самонаправляемой нейропластичности за счет переписывания собственной истории. Например, работа Джеффри Шварца, доктора медицины, из UCLA (Калифорнийского университета), показывает изменения мозга в результате лечения обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) при помощи методик, основанных на технике осознанности. Техника осознанности, используемая Шварцем, близка к методу пересказа собственных историй. Главная идея заключается в том, что, изменив то, как вы разговариваете с собой, изменив то, что вы себе говорите, как вы рассказываете себе истории, можно изменить свой мозг.

Освоив методы управления своим разумом и мозгом, мы сможем разрушить старые привычки и шаблоны (связанные с определенными нейронными связями) и запустить образование новых нейронных связей. Если наши новые истории будут более детализированными, то эти новые нейронные

связи тоже будут более гибкими. Например, если мы приобретем привычку видеть оттенки серого в поведении супруга, то, когда наш супруг опять начнет себя вести подобным образом, наш разум с большей легкостью обратится к этим оттенкам серого, а не к жесткому черно-белому истолкованию происходящего. Это просто усталость после длинного дня. Теперь, когда наш супруг вернется домой необычно молчаливым, мы сможем спросить, был ли сегодня тяжелый день, и выразить сочувствие. Разум в буквальном смысле изменил связи нашего мозга, сделав их более гибкими, более восприимчивыми к тонкостям ситуации.

Благодаря самонаправляемой нейропластичности, самостоятельному изменению собственного мозга есть надежда, что мы можем измениться. Однако для того, чтобы разрушить старые шаблоны и усвоить новые, нужны настойчивые усилия. На самом деле, в пересмотре совместно созданной истории заключается сущность хорошей психотерапии с опытным психотерапевтом. Интенсивную психотерапию вполне можно считать одним из лучших способов устранения устойчивых дезадаптивных шаблонов.

Шаблоны многих историй, однако, укоренились не так уж и глубоко. И вы, скорее всего, сможете успешно применить техники, которые я опишу далее.

# Переписывание собственной истории

Чтобы переписать собственную историю, мы должны избавиться от сдерживающего нас негативного взгляда на свою жизнь. Учтите, что наша цель – перейти от черно-белого окраса истории к такому, который включает в себя множество цветов. Переписывание собственной истории, ее обдумывание, бережное отношение к деталям, способность размышлять о мыслях – все это обогащает нашу жизнь и добавляет в нее измерение, которого в противном случае не было бы. Главная цель этого – достижение большей внутренней свободы; мы не хотим, чтобы нас тянули вниз негибкие истории.

Один из наиболее важных инструментов для переписывания историй – способность к саморефлексии. Нам нужно уметь рефлексировать над значением своего опыта и своих историй; мы не должны судить о собственных историях по первому впечатлению. Саморефлексия не только усиливает ПФК – нашу способность управлять собой. Она еще и дает нам внутреннюю свободу. Речь идет о позиции осознанности, позволяющей нам размышлять о собственных мыслях – об осознании сознания.

Вы достаточно смелы, чтобы остаться наедине с собственными мыслями? Для этого нередко может потребоваться больше смелости, чем мы можем себе представить. Серия

исследований, проведенных Тимоти Уилсоном в Гарвардском и Виргинском университетах, показала, что большинство людей предпочитают делать хоть что-то – даже причинять себе боль, – но не бездействовать или не сидеть наедине со своими мыслями. Примечательно, правда? Участников исследования просили некоторое время, от шести до пятнадцати минут, спокойно посидеть наедине со своими мыслями. Многие испытуемые сочли время, проведенное один на один со своим разумом, неприятным. Две трети мужчин и четверть женщин вместо того, чтобы спокойно сидеть наедине со своими мыслями, предпочли наносить себе удары током. Авторы исследования предполагают, что главная функция мозга – иметь дело с окружающим миром. В доисторические времена разум практически всегда был направлен вовне – на выживание, пищу, секс, защиту от нападений и так далее. Когда необходимость беспокоиться о подобного рода вещах отпала, у человека появилась роскошь начать заглядывать внутрь себя, размышлять о природе человеческого существования, заниматься искусством, литературой и музыкой. Однако эти исследования показывают, что для многих из нас иметь дело с внутренним миром, с собственным разумом, по-прежнему трудно.

# Что делать: саморефлексия и переписывание историй

Если у вас есть смелость и желание взглянуть на свои мысли, на свои истории, как вам это сделать? Вот шаги, которые, на мой взгляд, помогли мне и моим пациентам в попытках разобраться в проблемных историях, мыльных операх внутри мозга.

## **Запишите свою историю**

*Важно записывать собственные истории и мысли.*

Я обнаружил, что запись своих мыслей и историй на бумаге или в электронном устройстве помогает мне «заморозить» их, и я могу их оценить. Мысли – скользкие черти. Сейчас они здесь, а через секунду их уже нет. Как вообще можно работать с мыслями, если мы не можем ухватить их, пригвоздить к месту и пристально рассмотреть? Вам нужно научиться останавливать свои мысли, так, чтобы на них можно было направить луч внимания.

Возможно, у вас возникнет соблазн проговаривать свои мысли вместо того, чтобы записывать их. Однако крепко захватить мысль и пригвоздить ее к месту при помощи записи критически важно для всего процесса. Когда мы с Карлом, моим пациентом с СДВГ, о котором я рассказывал ранее, вместе начали переписывать его негативные убеждения

о себе, я объяснил ему, что, поскольку мысли невероятно быстро приходят и уходят, будет важно записывать их, чтобы потом работать над ними. Сперва он был не в восторге от этого, но согласился попробовать. Когда он понял, что это полезно, его изначальное нежелание записывать свои мысли и истории ушло.

## **Правда или ложь?**

*Выберите простую историю. Кратко опишите ее в нескольких строках. Ваша история правдива или нет? Запишите это.*

Вы можете выбрать любую болезненную мысль, эмоцию, историю или убеждение. Что угодно, что причиняет вам боль. Например, Карл написал: «Я был никудышным учеником, который недостаточно хорошо старался».

Если мы будем честны с собой, то поймем, что наша история не полна, а то и вообще не соответствует истине. Вы поверили своим мыслям? Вы поверили своим историям? Я уверен, что да. Я поверил. Какие же сильные изменения могут произойти, если осознать, что мысли и истории – это фикция, рассказ, возникающий из активности мозга! «Я ему не нравлюсь». Это действительно так? Могу ли я это знать наверняка? Если мы подождем и уделим время тому, чтобы по-настоящему заглянуть внутрь себя и быть честными с собой, то ответ почти всегда будет «нет».

Когда я работал с Карлом, помогая ему переписать его

историю, я предположил, что он действительно считал истинным свое утверждение о том, что он был никудышным учеником, который недостаточно хорошо старался. Сперва он поспешно сказал да, так оно и есть. Я попросил Карла помедлить и по-настоящему заглянуть внутрь себя, так, как если бы этот вопрос был своего рода медитацией. На этот раз Карл ответил, что нет, эта история о никудышном ученике, который недостаточно хорошо старался, была неправдой. Я попросил Карла объяснить. Карл признал, что в старших классах он учился на В или В+ и закончил престижный государственный университет. Он не мог быть никудышным. Тогда я спросил Карла насчет второй части его утверждения, о том, что он был способен на большее. И снова Карл сперва сказал «да». Тогда я попросил его по-настоящему поразмышлять над этим утверждением, заглянуть внутрь себя в поисках правды. Через несколько минут, со слезами на глазах, Карл сказал, что это неправда, будто он был способен на большее. Он сказал, что на самом деле осознавал, что всегда работал гораздо больше своих однокурсников, но никогда не понимал почему. Он учился допоздна, лишая себя сна. Часто он отказывался от общения с друзьями, пытаясь учиться. Он решил, что испытывал трудности из-за того, что был глупее своих однокурсников, однако теперь Карл понял, что проблема заключалась в СДВГ, а не в том, был ли он способен на большее. Я заметил в глазах Карла вспышку осознания, когда тот увидел более насыщенную смысловыми оттенками

версию его студенческого опыта. Правда заключалась в том, что он не был способен на большее. Образно говоря, он выжал себя полностью, чтобы окончить то заведение, которое он окончил. Он использовал каждый грамм энергии, которая у него была. Как он мог быть способен на большее?

Записав приносящие вам боль мысли, эмоции, истории или убеждения, изучите их на предмет того, являются ли они правдой. Скорее всего вы заметите ошибку в мысли, которая причиняет вам боль и влияет на то, как вы смотрите на себя и на мир.

## **Путешествие во времени**

*Где во времени вы находитесь? Ваша история посвящена текущему моменту? Или вы скорее застряли в прошлом или же проецируете себя в будущее?*

Мы постоянно говорим о том, что хотим жить настоящим моментом. Однако наши мысли постоянно обращаются то к прошлому, то к будущему. Осознав это в себе, вы сможете вернуться обратно в настоящее.

Когда Карл жил, размышляя о своих школьных неурядицах, он был заиклен на прошлом. В то же время Карл хотел больше присутствовать в настоящем ради своей жены и детей. Когда мы обсуждали его «путешествие во времени», Карл начал осознавать, насколько значительная часть его психической жизни проходила в отрыве от настоящего. Благодаря простому осознанию этого, ему стало легче про-

водить меньше времени в прошлом и больше времени в настоящем, с самыми дорогими ему людьми.

Спросите себя: Не тратите ли вы понапрасну время, которое хотите провести в настоящем? Вы живете в прошлом или будущем или же вы живете в настоящем?

## **Оценочные суждения**

*Честно обдумайте, не выносите ли вы в своей истории оценочные суждения о себе или окружающих.*

Христианство и другие религиозные традиции учат нас предоставить суждение Богу. К сожалению, человеческая природа такова, что христианам и многим другим трудно удерживаться от оценок, в частности, из-за того, как на нашу негативность повлияли эволюция мозга и возникшие в ее процессе мозговые функции. Однако важно постараться избегать оценочных суждений. Обычно они не приносят добра и нередко распалют вас. Оценивая, мы выискиваем, кто что делает так или не так, то есть по сути это продолжение того самого негативного, черно-белого мышления. Вспомните известное изречение о том, что надо найти в себе умиротворение, которое вы хотите видеть в мире<sup>12</sup>. Наша склонность

---

<sup>12</sup> Речь идет об английской фразе «Be the peace you wish to see in the world». В этом виде ее приписывают Мартину Лютеру Кингу и Махатме Ганди, однако найти ее можно только в сомнительных сборниках цитат и афоризмов. Скорее всего, это видоизмененная фраза «Be the change you wish to see in the world» («Стань переменной, которую ты хочешь увидеть в мире»), которую тоже приписывают Махатме Ганди и которую он, скорее всего, никогда не говорил (*прим. переводчика*).

выносить оценочные суждения не дает нам обрести внутреннее умиротворение, с которого нам нужно начать. Почему бы не избавиться от оценок и не начать просто жить?

Вспомните известное изречение о том, что надо найти в себе умиротворение, которое вы хотите видеть в мире. Наша склонность выносить оценочные суждения не дает нам обрести внутреннее умиротворение, с которого нам нужно начать. Почему бы не избавиться от оценок и не начать просто жить?

Когда мы с Карлом поговорили об оценочных суждениях, это попало в самую точку. Карл осознал, что он чувствовал, как его сурово судили в школе, и как он постоянно судил сам себя, причем всегда негативно. Со временем Карл смог выйти из этого оценочного состояния и начать просто жить, без критики и оценивания себя и окружающих. Это было непросто и потребовало времени, но он справился.

### **Чьи это заботы?**

*Чьими заботами вы заняты? В вашей истории, в вашей внутренней драме, чьи проблемы вас беспокоят? Ваши? Чьи-то еще? Бога/вселенной?*

По-настоящему мы можем изменить только себя, и даже это непросто. Мы никогда не узнаем, что лучше для окружающих. Родители моих пациентов подросткового возраста не находили себе места, если их сын или дочь не хотели ходить в колледж. Но можем ли мы на самом деле быть уверенными

в том, что кто-то, даже если это наш ребенок, должен ходить в колледж? Некоторые люди не ходили в колледж и живут чудесной и успешной жизнью и иногда приносят большую пользу обществу. Я не хочу сказать, что нам не следует говорить со своими детьми спокойно и с любовью, помогая им рассмотреть и обдумать плюсы и минусы учебы в колледже. Но, помимо этого, что мы можем поделать? Если наш ребенок на тот момент окажется не склонен попытаться поступить в колледж, так тому и быть. Это решение ребенка, и мы должны смириться с ним после того, как помогли ребенку его обдумать.

Это подобно буддийской концепции принятия. В случае с решением об учебе в колледже, после того, как я помогу своему ребенку обдумать его, это уже не мои заботы, это заботы ребенка. А что насчет божьего или вселенского промысла? Ну, это касается таких вопросов, как, например, не случится ли у меня инсульт или не упадет ли на мой дом метеорит. Ради себя и своей семьи я обязан всеми силами стараться сохранить здоровье и заботиться о себе, но этого может быть недостаточно – у меня все равно может случиться инсульт. И, если так, то это в руках Бога. Когда цунами потрясает Азию, это тоже божий или вселенский промысел. Я ничего с этим не могу поделать, разве что облегчить свое состояние, пожертвовав деньги и вещи, что я и делаю. Это ужасные трагедии, и кажется, что они случаются слишком часто. Но я не могу их контролировать.

Я попросил Карла подумать, кто нес ответственность в его истории о том, что он был никудышным учеником, который недостаточно хорошо старался. Он думал, что он сам; в конце концов, о ком же еще была эта история? Я частично согласился, но Карл слегка удивился, когда я сказал ему, что также частично его история – божий или вселенский промысел. Почему? Потому что Карл не сам себя наделил СДВГ. Он был ни капли не виноват в своем диагнозе. Я согласен, что это было слегка притянута за уши, но я хотел мягко поколебать его чувство чрезмерной ответственности за его проблемы.

## **Сведение баланса**

*Проанализируйте плюсы и минусы того, что будет, если вы продолжите придерживаться своей истории и верить в нее.*

Изучите плюсы и минусы веры в свою историю и подсчитайте количество пунктов в каждой колонке.

Поскольку Карл был бухгалтером, идея оценки затрат привлекла его. Он изучил цену своей веры в историю, будто один коллега его не любил. По словам Карла, плюс заключался в том, что если он в это верил, то у него был стимул работать усерднее, чтобы его любили. Минус заключался в том, что он стал напряженным и настороженным, плохо спал и всегда был готов нанести ответный удар, на случай если на предстоящем заседании совета директоров коллега вдруг

скажет что-то, что может навредить Карлу. Что было бы, если бы Карл не держался за это «Я ему не нравлюсь»? Ну, «Я бы чувствовал себя спокойнее, счастливее, действительно свободнее. Мне бы не надо было волноваться о том, что он может сделать на заседании совета директоров». Если подвести итог, у варианта «придерживаться истории» оказалось небольшое преимущество. Однако у этого есть и обратная сторона. Негатив имеет больше веса, чем позитив. «Лучше мне отказаться от этой истории, если получится», – сказал Карл.

### **Противоположная версия**

*Будьте честны с собой и подумайте, не может ли быть так, что противоположная версия вашей истории хотя бы в какой-то степени верна.*

Карл обдумал вопрос, могла ли быть верной история, противоположная истории о том, что он был никудышным учеником, который недостаточно хорошо старался. Он получал неплохие оценки. И, что гораздо важнее, теперь он понимал, что учебу в школе ему осложнял его изъян. Изъян вроде парализованной ноги виден всем. Однако его изъян было невидимым. Осознание того, что он справлялся с учебой так хорошо, как он это делал, несмотря на затруднения, связанные с СДВГ, раскрепостило его. Неожиданно Карл смог увидеть противоположную версию истории «Я был никудышным учеником, который не старался». Он осознал, что все,

чего он добился в жизни прежде, чем узнал о своем СДВГ, было проявлением его героизма, подобно восхождению на гору с привязанной за спиной рукой. Это можно сделать, но гораздо сложнее, чем обычным способом.

Кажется, что эти шаги можно пройти за несколько минут. И действительно, мы с Карлом прошли через все пункты за одну встречу. Однако для того, чтобы двигаться дальше и переписать свою историю по-настоящему, Карлу надо было снова и снова обращаться к описанной мной методике. Иногда я помогал ему или даже подталкивал его к этому. В другое время он работал самостоятельно.

Возможно, вам тоже придется выполнить это упражнение несколько раз. Всегда записывайте свои мысли и реакции, возникающие при прохождении его различных шагов, – это сильно вам поможет. А когда вы будете снова проходить эти шаги, у вас могут появиться новые идеи. И через некоторое время связи со старым способом мышления могут ослабнуть.

Как и у Карла, одним из этапов вашей работы над собой может стать переосмысление своего развития. В случае Карла мы обратили взгляд в прошлое, на историю его детства и обучения в школе. Его понимание того, что тогда происходило, было неполным, потому что он не знал о своем СДВГ. Моя работа с Карлом помогла ему переосмыслить затруднения, с которыми он столкнулся в ходе развития, и дать им гораздо менее самообвиняющее истолкование, которое луч-

ше учитывало тонкости ситуации. Карл больше не судил себя так сурово. Кроме того, он обрел более точную и здоровую, на мой взгляд, историю своего развития. Рассказы, вошедшие в его новообретенную историю развития, были гораздо более позитивными и реалистичными. В конечном счете, у Карла даже появилось чувство гордости за то, что он справился со своими затруднениями теми путями, которые он выбрал. В качестве постскриптума: через два года после первого обращения ко мне Карл стал партнером в аудиторской фирме.

Я надеюсь, что, повторяя это упражнение, вы тоже переосмыслите свои затруднения, дадите им новое истолкование, учитывающее гораздо больше деталей, и прекратите судить о себе настолько сурово. В конечном счете вы научитесь писать более позитивные и реалистичные истории, освободитесь от внутренних нападков на себя и увидите, что ваши успехи множатся по мере того, как вы работаете над собой.

В этой главе, посвященной переписыванию историй, я бы хотел представить вам людей, для которых переписывание историй особенно важно и эффективно с учетом того, что их мозг работает в принципе нормально. Из-за того, что СДВГ настолько распространен, и из-за того, что переписывание историй и переосмысление своего развития может быть настолько полезно для людей с этим расстройством, мы обсудили Карла. Теперь давайте взглянем на еще одну ситуацию, в которой переписывание историй может оказаться крайне

полезным, ситуацию, где нет диагностированного психического расстройства: потеря работы.

Ана, тридцати трех лет, вместе с родителями приехала в США из Центральной Америки, когда ей было шесть. Ее родители, стремясь к американской мечте, начали свой бизнес по уборке. Они работали шесть с половиной дней в неделю, убираясь в домах и коммерческих помещениях обеспеченных людей. Больше всего родители Аны желали ей и остальным своим детям хорошей жизни: образования, супругов с похожими жизненными ценностями и возможности внести свой вклад в общество. Ана стремилась к целям, поставленным перед ней родителями, и у нее хорошо получалось. Образование давалось легко; она успешно училась в школе и окончила хороший университет. После этого, из-за нехватки средств, Ана по вечерам училась в юридическом вузе, а днем работала в бизнесе ее родителей. Ее усердие было вознаграждено: она закончила юридический вуз с отличием.

Желая внести свой вклад в общество, вернуть долги, если так можно выразиться, Ана в качестве младшего юриста начала работать в фирме, специализирующейся на проблемах иммиграции. Сперва фирма была завалена работой, и Ана преуспевала, работая по восемьдесят часов в неделю. К несчастью, вскоре экономика вошла в рецессию. Ану сократили – очередная потеря работы, что случилось со многими молодыми юристами по всей стране.

Потеря работы стала для Аны большим несчастьем. До

этого момента благодаря усердному труду она добивалась успеха, двигаясь к достижению важных для нее целей. Неожиданно, не по своей вине, Ана оказалась безработной. Ее представления о том, что надо делать, пошатнулись. Может ли она добиться успеха в качестве юриста? Хватит ли у нее вообще денег, чтобы выжить? В то же самое время, когда кризис нанес тяжелый удар по профессии юриста, принадлежавшая родителям Аны служба по уборке теряла клиентов по тем же причинам, которые привели к ее увольнению.

Не то чтобы встревоженная, не то чтобы подавленная, но потрясенная, упавшая духом и переполненная все более негативными мыслями и историями о себе, Ана обратилась ко мне за помощью. В ходе нескольких сессий я объяснил Ане принципы переписывания историй, которые она применила и получила очень хорошие результаты. Я не буду рассказывать об этом так подробно, как о случае Карла, но обрисую в общих чертах несколько ключевых моментов того, как Ана пришла к переписыванию собственных историй.

Во-первых, для Аны было важно научиться записывать свои негативные мысли и истории так, чтобы она могла зафиксировать их и успешно с ними работать. Ана записывала мысли и истории наподобие «Я зря потратила годы обучения и десятки тысяч долларов» и «Я неудачница». Я предложил начать ей с того, чтобы выяснить, насколько правдивы были эти истории. Первой реакцией Аны было сказать, что они были правдивы. «Вы точно уверены, что эти истории правди-

вы?» – спросил я. Она ответила, что на самом деле она не полностью уверена в том, насколько они соответствуют истине.

Я попросил Ану честно взглянуть на себя и подумать, не выносила ли она о себе оценочное суждение в истории о том, что она неудачница и зря потратила десятки тысяч заработанных в поте лица долларов. На несколько минут Ана погрузилась в размышления. Затем она согласилась с тем, что критически судила себя. Она неосознанно впитала идеал упорного труда, присущий ее родителям. Она не трудилась упорно; по сути, она не трудилась вовсе. Значит ли это, что она неудачница? Нет, вовсе не обязательно. Ана осознала, что была склонна судить себя несправедливо.

Ана упорно трудилась, но никто не может контролировать все на свете, даже при помощи упорного труда. Экономика имеет свойство колебаться. Я попросил Ану подумать о том, чьими заботами возникла ситуация, терзавшая ее, когда она рассказывала эти негативные истории о себе. Ана начала осознавать, что это был божий промысел, или вселенский, или же за все это были в ответе банки, внесшие свой вклад в навредивший ей и множеству других людей спад экономики или даже были его причиной. Это не делало ее неудачницей. Это не значило, что она зря потратила деньги на юридическое образование.

Ана свела баланс, изучив плюсы и минусы того, чтобы придерживаться негативной истории о себе. Плюсов она най-

ти не смогла. Минусы заключались в том, что она чувствовала себя жалкой и бесперспективной. И тогда Ана задумалась о том, не могла ли оказаться правдой противоположная версия ее истории. Она пришла к выводу, что она не была неудачницей, что она в целом многого добилась благодаря упорному труду, и что в будущем она с наибольшей вероятностью сможет – так или иначе – достичь успеха.

Переписывание собственной истории помогло Ане. Конечно, оно не устроило ее на работу юристом; на поиск новой работы потребовалось время. Однако переписывание негативных мыслей и историй действительно помогло ей не упасть духом. Несколько месяцев после того, как мы окончили нашу работу, Ана сообщила мне о том, что ее приняли в министерство юстиции США на должность юриста, специализирующегося на проблемах иммигрантов. Она поблагодарила меня за то, что я научил ее переписывать истории – она сказала, что по-прежнему вполне успешно пользовалась этой методикой.

Все жизненные истории разные. И все истории, которые мы рассказываем себе, тоже разные. Это одна из вещей, которые я люблю в своей работе. Мне выпала удача узнавать очень многое, знакомясь с повстречавшимися мне на жизненном пути людьми и принимая участие в их жизни. Судя по тому, что нам известно о пластичности и работе мозга, саморефлексия и переписывание историй, которыми я приглашаю вас заняться, скорее всего, дадут вам гораздо боль-

ший эффект, чем простое улучшение самочувствия, потому что ваши негативные истории менее тягостны. Кроме того, этот подход с наибольшей вероятностью изменит и ваш мозг принципиально положительным образом.

## **ПЛАН ДЕЙСТВИЙ**

Как минимум один раз в день уделите пятнадцать минут тому, чтобы, ни на что не отвлекаясь, переписать одну из своих историй. Выберите любую историю, мысль или убеждение – что-то, что причиняет вам дискомфорт или боль. Запишите это. Потом пройдите шаги, описанные в этой главе, начиная с «Правда или ложь?», и записывайте ответы, размышляя над каждым шагом и пытаясь отыскать в себе истину.

# Глава 4

## Обретение осознанности

Вы когда-нибудь замечали, что в те моменты, когда вы переживаете стресс или напряженно работаете, то есть когда ваш мозг загружен сильнее всего, вы не дышите? Конечно, это не буквально так, иначе вы бы попали в реанимацию, если не хуже. Однако спокойного глубокого дыхания, наполняющего вас кислородом, нет. Вместо этого вы дышите поверхностно, не совсем так, как при гипервентиляции, но очень близко к тому. Возможно, ваше равновесие выходит из-под контроля. Вы становитесь рассеянными. И в это время в вашей голове слишком много шума; ваш мозг чрезмерно активирован. Кажется, будто в ответ на жизненные стимулы вы действуете реактивно, а не проактивно. Вы как-то проживаете свою жизнь, а не живете, не управляете собой, не контролируете себя.

С этим состоянием сталкивались почти все, кого я знал, как пациенты, так и непациенты, и я в том числе. Я говорю о жизни на автопилоте. Жизни без осознания.

Характерная для наших дней чрезмерная стимуляция в сочетании с информационной перегрузкой атакует нас со всех сторон. Мы не можем управлять собой. Мы не можем управлять своими эмоциями. Наш разум не знает покоя. Я слышу все больше разговоров о «мозге-обезьяне», то есть

таком мозге, в котором мысли скачут как попало, подобно обезьянам на деревьях. Мы чувствуем, что наш разум переполнен.

Да, современная жизнь забрасывает нас внешними стимулами. Однако нас также переполняют внутренние стимулы, шум от нашей чрезмерно активной лимбической системы. Причиной дисбаланса, который мы наблюдаем в беспокойном мозге, является не только слишком слабая ПФК, но и ставшая слишком сильной лимбическая система. Мы уже обсудили некоторые способы, позволяющие вернуть равновесие между ПФК и лимбической системой за счет усиления ПФК. Мы можем управлять своей негативностью. И мы можем переписывать собственные истории. С другой стороны, мы также можем научиться успокаивать свою чрезмерно активную лимбическую систему.

Научившись умирять лимбическую систему, мы научимся снижать чрезмерное возбуждение и создадим новые модели поведения.

Научившись умирять лимбическую систему, мы научимся снижать чрезмерное возбуждение и создадим новые модели поведения. И именно благодаря успокоению лимбической системы мы обнаружим еще больше способов обрести внутреннюю стабильность в круговороте современной жизни. Уменьшить шум, из-за которого мы не можем даже услышать себя. Найти себя. Узнать себя по-настоящему.

Среди стажеров-медиков распространена довольно мерз-

кая шуточка. Она касается действий, которые должны предпринять специалисты по оказанию первой помощи<sup>13</sup> при возникновении в госпитале «кодовой ситуации»<sup>14</sup>, то есть критической ситуации, когда у пациента происходит сердечный приступ или остановка дыхания. Шутка звучит примерно так: «Что нужно прежде всего сделать в кодовой ситуации? Ответ: проверить собственный пульс!»

Эта шутка, конечно же, играет на наших представлениях о том, что в первую очередь нужно проверить пульс пациента. Здесь не только использован юмор, чтобы помочь медицинским работникам справляться со своими эмоциями, связанными с ежедневно возникающими перед ними вопросами жизни и смерти, но и подчеркивается более глубинная проблема. Мы не можем ясно мыслить, если наши эмоции зашкаливают. Специалисты по медицине, бегущие оказывать первую помощь, должны сохранять трезвость ума; их собственный пульс не должен стучать со скоростью тысяча ударов в секунду. Они не смогут наилучшим образом помочь

---

<sup>13</sup> \* Автор использует термин *earliest responders*. В русском языке нет эквивалента для этого термина. *First responders* – дословно «первые реагирующие» – это сотрудники экстренных служб (пожарные, полицейские, парамедики и т. п.), которые первыми прибывают на место происшествия и оказывают первую помощь пострадавшим (*прим. переводчика*).

<sup>14</sup> В больницах США и многих других стран «кодами» обозначаются разные типы чрезвычайных ситуаций. В разных штатах и странах коды могут немного различаться. Тем не менее, когда взрослому пациенту требуется экстренная реанимация, как правило, в связи с остановкой сердца или дыхания, всегда используется «синий код» (*code blue*) (*прим. переводчика*).

пациенту в кризисной ситуации, если их собственная физиология выйдет из-под контроля. Первое и самое главное, что они должны сделать, – это удостовериться, что они сами сохраняют спокойствие. Только тогда они с наибольшей вероятностью смогут принять молниеносное решение, от которого зависит жизнь или смерть пациента с остановившимся сердцем.

Подобно специалисту по медицине в экстренной ситуации, те из нас, кто пытается одолеть свою негативность, переписать свою историю и улучшить свои отношения, не смогут ничего сделать, если их эмоции выйдут из-под контроля. Нам нужно найти способ успокоить себя, обрести умиротворение, поразмышлять о собственных мыслях. Именно это мы и можем получить через осознанность.

Однако прежде чем перейти к методике осознанности, я хотел бы познакомить вас с Джеймсом, измученным пастором, чья история является практически аллегорией нашей современной эры многозадачности. Если кто-то и может претендовать на диагноз «загруженный мозг», то это Джеймс.

Когда Джеймс впервые обратился ко мне, ему было далеко за сорок, и он был женат. Он работал в местном школьном совете в своей общине и пел в хоровой капелле местного значения. Также он продолжал бизнес по капитальному ремонту домов, начатый его отцом. И, следуя за религиозным призванием, которое он осознал еще подростком,

Джеймс стал пастором в маленькой церкви. Суммарная нагрузка на Джеймса, стремящегося угодить всем вокруг, была ошеломляющей. Я заметил, что сам начинаю беспокоиться, когда думаю о том, сколько всего легло на его плечи. У него было четверо детей; у младшего был детский церебральный паралич, что требовало длительной и дорогостоящей физиотерапии. У его жены был рассеянный склероз. Требования школьного совета были значительными; сокращение бюджета привело к расколу между учителями и школьным советом, который не желал повышать взносы, чтобы больше сделать для школы, в том числе повысить учителям зарплаты. Бизнес по капитальному ремонту был финансово успешным, но вынуждал Джеймса заниматься клиентскими жалобами, которых было не так уж и мало. Наконец, отношения внутри его паствы были постоянно напряженными, там постоянно бурлили разногласия и споры об общем направлении работы церкви, особенно в связи с переменами в национальной организации, членом которой являлась церковь Джеймса.

Неудивительно, что Джеймс находился в таком стрессе, что был полностью измучен. Он боролся с тревогой и подавленностью, но эти симптомы были недостаточно ярко выражены для того, чтобы поставить ему клинический диагноз. У Джеймса была бессонница, проблемы с кожей, тахикардия и проблемы с желудочно-кишечным трактом (ЖКТ), такие, как тошнота и диарея. Его лечащий врач считал, что он здоров; проблемы Джеймса не соответствовали никаким

серьезным заболеваниям. Однако врача беспокоил уровень переживаемого Джеймсом стресса. Вот почему он отправил Джеймса на встречу со мной.

Что тревожило Джеймса больше всего – так это то, что он никогда не чувствовал, что живет настоящим моментом. Беседуя с членами своей паствы, он боролся с мыслями о конфликтах в школьном совете. Разбираясь с жалобами клиентов его бизнеса по капитальному ремонту домов, он ловил себя на том, что волнуется о здоровье жены и дочери. Джеймс, любивший музыку, вдруг понял, что не может удерживать внимание во время репетиций своей хоровой капеллы, потому что волновался о членах своей паствы, которых консультировал по поводу их супружеских проблем. И так оно и продолжалось. Из-за своего беспокойного мозга Джеймс чувствовал, что не может находиться в настоящем моменте, вместе с теми людьми, с которыми хотел бы быть. Из-за того, что его разум не знал покоя, Джеймс всегда был сразу в нескольких местах, но при этом *совсем не там*, где ему следовало быть.

Джеймс нуждался в помощи. Мы поговорили с ним о том, что, возможно, ему поможет техника осознанности. Многим другим моим пациентам удалось успешно успокоить свой беспокойный мозг при помощи различных техник осознанности.

## Что такое осознанность?

Осознанность – это техника. Это деятельность, цель которой – способствовать развитию субъектности<sup>15</sup>, собственно-го «я», которое будет контролировать наш опыт и управлять им. Осознанность – способ быть, способ заглянуть в себя, осознать свое сознание, беспристрастно обратить внимание на то, как разворачиваются наши переживания. Она может стать способом успокоиться и успокоить загруженный мозг.

Благодаря осознанности вы прекращаете жить на автопилоте. Вы живете в состоянии более сознательной внимательности; вы лучше осознаете собственный разум. Осознанность – это мышление о мыслях, осознание сознания. И то, и другое связано с саморефлексией, рефлексией над внутренней жизнью, над событиями разума. Осознанность замедляет загруженный мозг, частично за счет фиксации нас в настоящем моменте. Осознанность и медитация, которая является одной из форм осознанности, – это важные методики достижения внутреннего мира.

---

<sup>15</sup> Субъектность (англ. agency) – психологический термин, означающий «способность человека выступать «агентом» или субъектом, т. е. действующим лицом, движущей силой действия» (цитируется по *Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 1. – С. 15–25*) (прим. переводчика).

# Преимущества осознанности

Техника осознанности повышает нашу способность управлять своими эмоциями. Практика осознанности снижает нашу негативность. У тех, кто практикует осознанность, улучшаются отношения с окружающими, потому что они лучше могут считывать невербальные сигналы других людей. Они лучше настроены на внутренние миры окружающих и имеют больше сочувствия к окружающим и к себе. Их интуиция усилена. Реакция страха ослаблена. Вдохновение ярче. Этот список можно продолжать все дальше и дальше. Многие из этих преимуществ имеют корни в усиленной работе ПФК и восстановленном балансе между ПФК и лимбической системой. Системы мозга, связанные с обработкой речи, особенно те из них, которые оценивают происходящее, начинают работать не так активно, благодаря чему человек становится более открытым и менее склонным выносить критические суждения. Когда мы начинаем заниматься медитацией, одной из техник осознанности, то приглушаем симпатическую ветвь автономной нервной системы и усиливаем работу успокаивающей, парасимпатической ветви. В результате мы перестаем во всем искать угрозу, выходим из режима борьбы или бегства. Над чистыми импульсами и эмоциями начинает преобладать глубокомыслие.

Многочисленные научные исследования подтверждают

преимущества медитации. Вот краткий обзор, составленный на основе тысяч доступных исследований:

✓ Согласно исследованию, проведенному в медицинском центре при Питтсбургском университете, благодаря регулярным занятиям медитацией люди с хроническими болями, возникшими из-за травмы, перенесенной операции, артроза или фибромиалгии, стали посещать терапевта на 42 % реже, а у пациентов, перенесших операцию на открытом сердце, возникло меньше послеоперационных осложнений;

✓ Исследователи в медицинском центре Седарс-Синай в Лос-Анджелесе показали, что при помощи медитации пациентам удалось снизить уровень сахара и инсулина в крови.

✓ International Journal of Neuroscience (международный журнал по нейронаукам) сообщает, что люди, занимавшиеся медитацией как минимум пять лет, физиологически на двенадцать лет моложе своих сверстников, не занимавшихся медитацией. Причины? Исследования показали, что у тех, кто медитировал, был более низкий уровень холестерина, сахара в крови, гормона стресса кортизола и воспалительных процессов – всего, что, как известно, вносит свой вклад в процессы старения.

✓ Исследования, проведенные в Йеле, Гарварде и Массачусетской больнице общего профиля, показали, что медитация увеличивает количество серого вещества в мозге и замедляет некоторые виды дегенерации мозга. Гарвардский эксперимент был проведен на двадцати испытуемых, про-

шедших интенсивное обучение буддийской «медитации про-светления», и пятнадцати испытуемых, которые не медити-ровали. Сканирование мозга показало, что у медитировав-ших испытуемых увеличилась толщина серого вещества в зонах мозга, связанных с вниманием.

✓ Медитация помогает устранить чувства тревоги и гне-ва. При помощи магнитно-резонансной томографии (МРТ) исследователи из университета Висконсина изучили мозг практикующих медитацию людей и обнаружили, что во вре-мя медитации их миндалина (часть мозга, ответственная за побуждение к борьбе или бегству) отключается, а префрон-тальная кора (область мозга, ответственная за чувство уми-ротворения, сочувствия и счастья) активируется.

Другие исследователи показывают, что медитация снижа-ет депрессию, тревогу, подверженность перепадам настро-ения, и увеличивает самооценку, способность сосредотоочи-ваться и расслабляться. Медитация осознанности делает лю-дей счастливее. Она может напомнить нам о цели нашей жизни: испытывать радость здесь и сейчас.

## **Нейронная обратная связь (НОС) и биологическая обратная связь (БОС)**

Тем, у кого ПФК работает плохо или слишком активна миндалина, может быть сложно приглушить симпатическую

ветвь автономной нервной системы или усилить работу успокаивающей, парасимпатической ветви. Нейронная обратная связь может им помочь. Нейронная обратная связь, известная также как нейротерапия или нейронная биологическая обратная связь, – это терапия мозга при помощи биологической обратной связи, которую при помощи электроэнцефалографии (ЭЭГ) проводит специально обученный этой процедуре нейротерапевт. Нейронная обратная связь позволяет человеку контролировать свои мозговые волны так, что он учится генерировать волны, связанные со спокойствием и сосредоточением, повышая таким образом свою осознанность. Чтобы научить человека самостоятельно регулировать свои мозговые функции, работу мозга отслеживают в режиме реального времени при помощи датчиков, расположенных на коже головы. Например, мозговые альфа-волны связаны со спокойным и в то же время расслабленным состоянием разума, сосредоточенным и оптимально внимательным. Если у человека недостаточно альфа-волн, нейронная обратная связь может увеличить их активность, которая связана с медитативным состоянием разума.

Существует несколько различных методик НОС; если методика или терапевт, с которыми вы работаете, не дает результатов, подумайте о том, чтобы выбрать другого специалиста по нейронной обратной связи или другую методику.

Биологическая обратная связь – еще один способ, помогающий нам уменьшить давление нашего перегруженного ра-

зума. Биологическая обратная связь – это методика, обучающая людей влиять на некоторые аспекты, связанные с работой их автономной нервной системы, такие, как мышечное напряжение и кровяное давление. Она снижает чрезмерное возбуждение и полезна для достижения спокойствия.

Джеймс, наш измученный пастор, был идеальным кандидатом для применения методики осознанности. И в конечном счете он успешно применил биологическую обратную связь и другие техники осознанности. Но сперва ему надо было предпринять некоторые подготовительные шаги.

Подобно многим людям с беспокойным мозгом, Джеймс, к моменту обращения ко мне за помощью, просто слишком много набрал в свою тарелку. Чтобы повысить качество жизни, ему было необходимо избавиться от некоторых обязанностей, которые он взвалил на себя. На тот момент Джеймс испытывал «усталость от принятия решений», обусловленную истощающей природой решений, которые люди принимают в состоянии перегрузки. Например, данные исследований показывают, что просьбы заключенных о досрочном освобождении с большей вероятностью удовлетворяются, если их выслушивают ранним утром, а не прямо перед обедом, когда члены комиссии по досрочному освобождению устали и проголодались, и к тому же уровень сахара в их крови, наверное, понижен, а надпочечники «вышли из игры». Думайте о мозге как об органе, который нуждается в топливе и дозаправке. Когда от мозга постоянно требует-

ся принимать решения, ресурсы, необходимые для его оптимальной работы, истощаются. И именно в таком состоянии Джеймс находился все время.

Я объяснил Джеймсу свои идеи о том, что его захлестнула усталость от принятия решений. Он обдумал это и согласился. Джеймс, стремящийся во всем угодить людям, отчаянно не хотел отказываться от любой из своих обязанностей. Он попросил меня выписать ему лекарство, чтобы улучшить его общее состояние. Я сказал ему, что таких лекарств не существует. Вместо этого ему нужно было взглянуть на свой образ жизни и требования к себе и более отчетливо понять, насколько плохо они влияли на важные для него отношения.

Джеймс охотно согласился обдумать мои замечания. На протяжении нескольких месяцев исследований мы обсудили все факторы, вносящие свой вклад в его стремление угодить всем и взять на себя слишком много обязанностей. Джеймс осознал, что ему придется уменьшить число своих обязательств; он сильно горевал по этому поводу. Он отчаянно не хотел отказываться от чего угодно из того, что делал. Но ему пришлось. Джеймс понял, что, хотя люди и отношения имели первостепенное значение, он был не в силах отдать должное этим отношениям. Он участвовал в них и в то же время не участвовал. С точки зрения осознанности он в них отсутствовал.

С чувством сожаления Джеймс решил уйти из школьного совета, прекратить петь в хоровой капелле и поговорил

с церковными старейшинами, которые приняли меры и наняли помощника пастора, человека со специальным опытом душепопечительства. Эти изменения, произошедшие за два месяца, существенно снизили груз обязанностей, лежавший на плечах Джеймса. Джеймс стал лучше спать, его проблемы с ЖКТ отступили, а тахикардия прошла. Что более важно, Джеймс стал способен присутствовать в настоящем вместе с теми, кто был ему важен, потому что теперь его время, внимание и энергия тратились на меньшее число обязанностей.

История Джеймса наглядно показывает истину, что мозг – это орган, который, как и любой другой орган тела, может оказаться перегруженным предъявляемыми к нему требованиями. Джеймс загнал себя в ситуацию, где постоянно висящие на нем обязанности истощали его. Просто обучить его методикам осознанности было бы недостаточно. Чтобы уменьшить количество отвлекающих его факторов, ему пришлось внести в свою жизнь ощутимые изменения. И, внеся эти изменения, Джеймс смог успешно применить техники осознанности: у него стало лучше получаться найти умиротворение, замедлиться, наконец-то начать жить в любви и больше присутствовать в важных для себя отношениях.

## **Осознанность и отношения**

Опыт Джеймса, который, благодаря осознанности, стал лучше справляться с ролями мужа, друга, отца и пастора,

не уникален. В целом осознанность улучшает ваши отношения с собой и окружающими. Настройка себя на настоящий момент может способствовать развитию здоровых отношений. Существуют данные, что осознанность может способствовать развитию романтических отношений и гармонии в таких отношениях.

Исследования показывают, что практикующие осознанность люди не так легко поддаются плохому настроению окружающих, что, очевидно, полезно для романтических отношений. Судя по всему, осознанность снижает эмоциональную восприимчивость человека во время конфликта. Таким образом, по-видимому, осознанность улучшает близкие отношения. Общая польза осознанности для отношений находится в области эмпатии, эмоционального равновесия и гибкости реакций. Более того, люди, практикующие осознанность, с наибольшей вероятностью не будут убегать от отношений при малейших затруднениях, а это очевидным образом повышает вероятность того, что отношения окажутся успешными. Образ мыслей у таких людей настроен скорее на сближение, чем на избегание.

Осознанность улучшает ваши отношения с собой и окружающими. Существуют данные, что осознанность может способствовать развитию романтических отношений и гармонии в таких отношениях.

Люди, практикующие осознанность, больше присутствуют в настоящем. Присутствуя в настоящем, мы расслаблены.

Мы не чувствуем стресса. Мы не чувствуем давления. Мы не чувствуем, что нас со всех сторон атакуют стимулы. Посторонние мысли сведены к минимуму. Мы открыты, не нуждаемся в защите и не занимаем оборонительную позицию. Мы способны сосредотачиваться и уделять внимание определенной ситуации или человеку. В следующей главе, где более подробно рассматривается вопрос отношений, мы увидим, что мы более склонны присутствовать в настоящем, когда находимся в режиме отношений, который я называю горизонтальным или равным. И наоборот, в вертикальном (или неравном) режиме отношений мы не можем присутствовать в настоящем, потому что из-за опасности, беспомощности и виктимизации невозможно настроиться на умиротворение, сосредоточить внимание и обрести ясное видение, которое требует состояние присутствия.

Присутствуя в настоящем моменте вместе с другим человеком, мы резонируем с ним и сопереживаем ему. Мы безмятежны и стремимся к истине. Мы доверяем. Присутствие подразумевает гибкость. Противоположность гибкости – жесткость – делает истину и доверие более труднодостижимыми. Присутствие – это осознанность в применении к отношениям. Чтобы применить какую-либо методику осознанности к сложным отношениям, решите для себя, что вы не будете спорить с этим человеком. Не занимайте оборонительную позицию. Подавляйте свои рефлекторные реакции, направленные на самооправдание. Напротив, когда, взаимо-

действуя с другим человеком, вы почувствуете напряжение, прежде чем отвечать, немного помедлите и поразмыслите. Вам понадобится всего лишь несколько секунд. Возьмите себя в руки. Будьте спокойными, сосредоточенными. Не пытайтесь управлять своими переживаниями. Вместо этого сосредоточьтесь и попытайтесь в первую очередь осознать, что творится у вас в голове. Обратите внимание на свои переживания. Что вы чувствуете? О чем вы думаете? Является ли эта реакция знакомой для вас? Возможно, ваша реакция имеет корни в других отношениях, а не в текущих.

## **Цифровое отвлечение**

Джеймс обнаружил, что жить осознанно совсем не просто в наш век бесконечного, постоянного обмена электронной информацией, век, который Элхонон Голдберг назвал «цифровой анархией». Что этот поток информации делает с нашим мозгом, нашим разумом, нашей душой, нашим телом, нашей жизнью? Учитывая, что технологии доступны практически везде и все время, некоторые боятся, что мы превращаемся в общество дроидов. Мы читаем, что «цифровое слабоумие» набирает силу, потому что молодежь все больше полагается на технологии, а не на свой мозг. Когда моя жена работала библиотекарем в начальной школе, то часто видела, что ее маленькие ученики не умели искать номера в телефонной книге; судя по всему, они даже не знали алфавит

достаточно хорошо, чтобы пользоваться телефонной книгой. Чтобы найти всю необходимую информацию, они использовали Google.

С появлением интернета от многих стали ожидать, что они будут регулярно проверять рабочую почту по выходным и в праздники. Каждый человек доступен. В любом месте. В любое время. Грань между работой и отдыхом размыта, если вообще еще осталась. Можем ли мы расслабиться и восстановиться в нашем постоянно находящемся на связи мире? Не истощено ли наше внимание? Не вызывает ли у нас стресс и чрезмерно сильную реакцию борьбы или бегства постоянно атакующий нас поток новой информации? Люди не были созданы для того, чтобы быть на связи каждый час своего бодрствования. Бездействие и отключение критически важны.

Еще важнее то, что эти устройства могут сделать с нашими отношениями. Насколько мы можем присутствовать в настоящем вместе с окружающими, если мы все время думаем о том, как бы достать телефон и прочитать свежую СМС, пост или электронное письмо? Новейшие исследования связали использование социальных медиа, таких, как Facebook, с активностью в структуре головного мозга, называемой прилежащим ядром. Эта структура связана с реакцией на вознаграждение, такое, как пища, деньги и секс. Когда мы говорим, что интернет вызывает зависимость, это может быть больше, чем просто слова. И я даже не буду углубляться в

вопрос, насколько сильно вызывает зависимость и отвлекает порнография. Достаточно сказать, что двадцать лет назад лишь немногие мои пациенты говорили о проблемах с сексуальной зависимостью. А теперь это распространенная жалоба, особенно среди мужчин с ослабленной из-за СДВГ и других расстройств способностью к саморегуляции.

Тем, кто рос среди технологий с рождения, многозадачность дается легче, но не теряют ли люди, погруженные в цифровой мир, способность вынашивать свою идею, обдумывать ее, терпеть неопределенность, вызванную неизвестностью?

Я заметил, что люди боятся выпасть из процесса коммуникации. Для обозначения этого страха есть аббревиатура: СПЧВ – «страх пропустить что-то важное». Быть постоянно на связи – это один вид отношений, но как быть с осознанностью и присутствием? Хотя современные технологии позволяют нам все время быть на связи, мы спрашиваем себя, не становимся ли мы более одинокими.

Наш современный мир дает нам много преимуществ. Но мы всегда должны четко осознавать свои личные цели. Если присутствие в важных отношениях входит в число ваших целей, то цифровое отвлечение может этому помешать. Чтобы присутствовать в настоящем моменте вместе с теми, кто нам небезразличен, нужно больше осознанности и меньше цифровых технологий.

Учитывая, что цифровые технологии отвлекают нас по-

стоянно, может показаться, будто современный мир строит против нас заговор, чтобы снизить нашу сосредоточенность и еще сильнее возбудить наш и без того беспокойный мозг. Между прочим, я считаю, что мир действительно препятствует нашему умиротворению. СМС, информационная перегрузка, политика, реклама – все это предназначено для того, чтобы влиять на нас, а цели этого влияния, как правило, определяет кто-то другой.

## **Основы осознанной жизни**

### **1. Наблюдение**

Практикуя осознанность, мы целенаправленно управляем своим вниманием. Мы концентрируемся на настоящем моменте. И мы обращаем внимание на то, как разворачиваются наши переживания. Мы делаем это безоценочно. Мы используем отношение любопытства и принятия. Мы не судим себя за собственные мысли, чувства, побуждения и поведение. Мы пытаемся отойти от слов «должен» или «следует». Мы наблюдаем. Мы пытаемся замечать наши внутренние переживания, не реагируя на них. Мы стремимся к тому осознанному бодрствованию, которое является противоположностью жизни на автопилоте. Мы обращаем внимание на свое поведение и пытаемся настроиться на свое состояние. В целом, осознанность помогает нам обращать внимание на свои мысли и переживания, освобождая нас от позыва

немедленно отреагировать на них. Мы берем «паузу на обдумывание». С точки зрения отношений это значит: можете ли вы поставить себя на место другого человека? Какая его точка зрения? Избавьтесь от всех этих свойственных всем нам неосознанных реакций. Цель – меньше реагировать и больше рефлексировать.

## **2. Сила процесса**

Западное общество, в отличие от восточной культуры, ориентировано на результат. Мы действуем проактивно, а не реагируем на что-то. Мы концентрируемся на цели, а не на процессе. Концентрация на цели, хотя и безусловно необходимая для ее достижения, отвлекает нас от самого процесса, от настоящего. В отличие от *Силы Настоящего* Экхарта Толле, я хочу подчеркнуть важность Силы Процесса. То, как мы что-то делаем, имеет значение. Вот что я имею в виду: Действую ли я осознанно, присутствуя в настоящем? Я сейчас практически машинально захлопнул дверь, или я аккуратно закрыл ее, осознавая в процессе саму дверь и работу своих мышц? Или не печатаю ли я в спешке настолько быстро, что делаю больше опечаток, чем делал бы, если бы печатал помедленнее? То, как мы закрываем дверь или в спешке печатаем, то есть сам процесс выполнения любого действия, может быть настолько же важным, как и конечный результат.

Выберите любое действие и всеми силами постарайтесь выполнять его более осознанно. Перестаньте спешить, когда

выполняете его. Закрывайте дверь аккуратно, так, будто это драгоценность. Или ходите по коридору медленно, обращая внимания на то, как двигается тело и что делают мускулы; почувствуйте, как стопы прикасаются к полу, когда вы идете. Больше присутствуйте в настоящем. Прекратите выполнять это действие на автопилоте.

### **3. Поиск умиротворения**

Попытайтесь прийти в спокойное место и послушать тишину. Вы когда-нибудь по-настоящему слышали, как звучит тишина? Сколько из нас на самом деле могут успокоиться, спокойно сесть, заглянуть в себя и ясно осознать, кто мы есть и к чему стремимся? Быть спокойным внутри и снаружи? Гэррет Крамер называет способность поддерживать такой вид спокойствия *«сила покоя»*, или *«ясность ума, позволяющая жить легко и свободно; внутренний источник совершенства; противоположность силы воли»*. Человек, практикующий осознанность, спокоен. Это может оказаться проклятием для стремительной американской культуры, к которой мы привыкли. Иногда трудно сбежать от бесконечной болтовни и перестать быть все время на связи. Однако найти тишину и спокойствие критически важно для осознанности, для внутреннего умиротворения, для успокоения загруженного мозга. Пребывайте в спокойствии подольше. Вам надо побыть в одиночестве, и чтобы ничто вас не беспокоило. Отключите свою электронику. Никаких телевизоров, компью-

теров, телефонов или других отвлекающих факторов. Просто будьте.

#### **4. Замедление**

Умение замедлить себя и свой разум лежит в основе многих аспектов осознанности. Когда мы живем в настоящем моменте, то живем и работаем нарочито медленно. Когда вы работаете нарочито медленно, в темпе, позволяющем вам обращать внимание на свои действия, нетерпение исчезает. Вы сильнее концентрируетесь на текущем моменте.

Делать настолько мелкие и эффективные движения, насколько это возможно, также полезно. Когда я был молод и учился играть на гитаре, то все время пытался играть быстро, как мои кумиры-рокеры. Однако я скоро понял, что единственный способ научиться играть быстро – это брать маленькие отрывки музыки, может быть, даже всего лишь по одному такту, и не пожалеть времени и усилий на то, чтобы научиться играть их медленно, но идеально. Только если гитарист может сыграть что-то идеально в медленном темпе, он сможет в конечном счете ускорить темп и начать играть быстро. Коротких путей нет, по крайней мере, не в гитарной игре и не в жизни.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.