

## Глава 4

# Оценка отношений по системе С.А.Р.Е.

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

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

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

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

Тем не менее *всем без исключения* необходимо начинать с оценки отношений по системе С.А.Р.Е. — описание данного инструмента вы найдете в этой главе. Выполнить такую оценку — все равно что надеть 3D-очки в кино-театре: это поможет вам увидеть более полную картину своих отношений. Уверяю вас, в этой главе вас ждет как минимум один момент озарения. Хотя обычно их бывает больше.

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

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

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

### **Если вы пропустили главы о науке...**

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

## **Как выполнить оценку отношений**

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

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

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

Этап 3: разделите все свои отношения по группам безопасности.

Этап 4: оцените свои пути С.А.Р.Е.

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

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

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

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

Для того чтобы получить более полное представление о том, какие отношения оказывают на вас самое существенное воздействие, составьте список взрослых людей, с которыми проводите больше всего времени. Под «временем» я подразумеваю две его категории. Первая — *время личного контакта* с людьми, с которыми вы видите на протяжении недели чаще всего. К их числу могут относиться друзья и члены семьи, но не удивляйтесь, если в перечень также войдут не такие уж, по вашему мнению, близкие люди: коллеги по работе, соседи, партнеры по совместным

поездкам на автомобиле, родители друзей ваших детей, а также случайные знакомые, с которыми вы постоянно сталкиваетесь в хозяйственном магазине. Вторая — *время мысленного общения* с людьми, которые, хорошо это или плохо, овладевают вашими мыслями. Вы часто думаете, беспокоитесь о них, пишете им нежные письма или испытываете по отношению к ним раздражение. Не совершайте ошибку, включая в этот список только тех, кто вам нравится больше всего!

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

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

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

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

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

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

### **Почему в таблицу оценки отношений не включены дети?**

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

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

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

- 1 = никогда
- 2 = редко или крайне редко
- 3 = время от времени
- 4 = достаточно часто
- 5 = в большинстве случаев

Старайтесь особо не задумываться над этим, прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Если вы затрудняетесь определить точную оценку по какому-то пункту, можете проверить соответствующие отношения. Вот как это сделать: вспомните недавнее общение с этим человеком или мысленно представьте себе типичный сценарий вашего взаимодействия. Обращайте внимание не только на картину, сформировавшуюся в вашем воображении, но и на ощущения, возникающие в вашем теле. Отношения с каждым человеком закодированы в вашем организме в виде сложного мысленно-телесного образа, поэтому вы должны прислушиваться как к своему телу, так и к разуму, принимая решение о том, какое количество баллов выставить по каждому пункту.

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

Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	Общее количество баллов по утверждению	Код С.А.Р.Е.
1 = никогда							
2 = редко или крайне редко							
3 = время от времени							
4 = достаточно часто							
5 = в большинстве случаев							
<hr/>							
1. Я доверяю этому человеку свои чувства							Спокойствие
2. Этот человек доверяет мне свои чувства							Спокойствие
3. Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком							Спокойствие
4. Этот человек относится ко мне с уважением							Спокойствие
5. В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие							Спокойствие Принятие
6. Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации							Спокойствие Принятие
7. В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами							Спокойствие Принятие
8. Когда я с этим человеком, у меня возникает чувство принадлежности							Принятие
9. Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных							Принятие
10. В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость							Принятие

Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	Общее количество баллов по утверждению	Код С.А.Р.Е.
1 = никогда							
2 = редко или крайне редко							
3 = время от времени							
4 = достаточно часто							
5 = в большинстве случаев							
<hr/>							
11. В отношениях с этим человеком возможен компромисс							Принятие
12. Этот человек способен понять, что я чувствую							Резонанс
13. Я могу понять, что чувствует этот человек							Резонанс
14. Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть							Резонанс
15. Мне кажется, что мы понимаем друг друга							Резонанс
16. Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека							Резонанс
17. Отношения с этим человеком помогают мне добиваться большего в жизни							Энергия
18. Мне нравится проводить время с этим человеком							Энергия
19. Смех — это один из аспектов отношений с этим человеком							Энергия
20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией							Энергия
Общая оценка безопасности отношений							

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

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

Если вы выставили в основном низкие оценки, значит ли это, что вы не умеете поддерживать отношения с людьми? Ни в коем случае. У каждого человека время от времени бывают трудности в общении, причем часто не по его вине. Ваша задача — выяснить, какие отношения можно развить, сделав их более прочными и комфортными, а какие в конце концов придется разорвать. Кроме того, вы сможете налаживать новые связи, приносящие внутреннее удовлетворение.

Помимо всего прочего, вы узнаете, как правильно реагировать на крайне напряженные отношения (например, на работе), которых невозможно избежать и которые вы не в силах изменить.

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

### Этап 3: распределите все отношения по группам безопасности

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

Вы можете повысить вероятность получения положительного опыта перемен, предприняв небольшие рискованные

шаги в рамках достаточно прочных и гибких отношений. В данном разделе вы узнаете, как разделить отношения по группам безопасности, для того чтобы понять, какие из них дают возможность испытать новые способы взаимодействия с людьми.

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

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

### **Высокий уровень безопасности отношений:**

**75 баллов и выше**

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

### **Средний уровень безопасности отношений:**

**60–74 балла**

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

## Низкий уровень безопасности отношений:

### 0–59 баллов

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

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

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

Теперь, распределив отношения по группам безопасности, взглянули ли вы на некоторые из них иначе? Если вам нужно время, чтобы это осознать, не спешите двигаться дальше. Просто помните о том, что цель этого упражнения — не искать людей, которые поступили с вами плохо, и не обвинять родителей, что они вас не так воспитывали. Так что двигайтесь дальше, преодолевайте трудности,

но не заикливайтесь на них. Даже если все ваши контакты попадают в группу с низким уровнем безопасности, не расстраивайтесь, это поможет вам больше узнать о том, как улучшить свою систему поддержки.

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

## Этап 4: оцените свои пути С.А.Р.Е.

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

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

- «С» — «спокойствие»: разумный блуждающий нерв.
- «А» — «принятие»: дорсальная зона передней поясной коры.
- «Р» — «резонанс»: зеркальная система.
- «Е» — «энергия»: дофаминовая система вознаграждения.

Вернитесь к таблице оценки отношений и по каждому из 20 утверждений вычислите сумму пяти чисел, указанных в соответствующей строке. Запишите полученный результат

в ячейке столбца с названием «Общее количество баллов по утверждению». Максимальное значение по каждому утверждению составляет 25 (5 максимальных баллов × 5 отношений.) Эти итоговые показатели помогут вам определить силу четырех основных нейронных путей для поддержания отношений.

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

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

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

**Если оценка нейронного пути спокойствия составляет от 135 до 175 баллов**, это говорит о том, что у вас высокий вагальный тонус. Ваш разумный блуждающий нерв способен воспринимать импульсы от основных отношений

и превращать их в успокаивающие, расслабляющие сигналы. Это означает, что контакты с другими людьми помогают вам справляться со стрессом в повседневной жизни.

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

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

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

Дорсальная зона передней поясной коры головного мозга регистрирует как физическую, так и эмоциональную боль. Когда вы чувствуете себя отвергнутым, dACC посылает сигнал бедствия. Многократное возникновение чувства социальной изоляции создает напряженность в dACC и приводит ее в состояние боевой готовности. Когда это происходит, вы в полной мере испытываете боль социальной изоляции — даже тогда, когда люди пытаются принять вас в свою жизнь. Для того чтобы оценить работу дорсальной зоны передней поясной коры, определите сумму общих оценок по всем утверждениям, код С.А.Р.Е. которых содержит слово «Принятие» (строки 5–11). Максимальная оценка составляет 175 баллов (семь утверждений с максимальным количеством баллов 25 по каждому).

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

**Если оценка нейронного пути принятия от 100 до 134 баллов**, это говорит о некоторой реактивности вашей эмоциональной сигнальной системы. Возможно, вы часто чувствуете себя отвергнутым или не ощущаете своей принадлежности к социальному кругу. Даже находясь среди людей, в глубине души вы можете испытывать чувство одиночества. Этап программы С.А.Р.Е., соответствующий принятию, поможет вам определить, действительно ли вас отвергают, и если это так, позволит предпринять шаги, направленные на формирование

более позитивных отношений. Кроме того, на этом этапе вы узнаете, отправляет ли реактивная dACC ложные сигналы, из-за которых вы не чувствуете себя в безопасности даже тогда, когда люди проявляют к вам дружелюбие. Данный этап поможет вам привести дорсальную зону передней поясной коры в спокойное состояние, с тем чтобы она предоставляла вам более точную обратную связь.

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

## «R» — «резонанс»: зеркальная система

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

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

**Если оценка нейронного пути резонанса составляет от 95 до 125 баллов**, значит, ваша зеркальная система работает правильно. Ваши отношения не требуют больших эмоциональных затрат, и вам с друзьями не приходится тратить много времени на самопрезентацию. В большинстве случаев

вы понимаете окружающих и чувствуете, что близкие люди видят вашу истинную сущность.

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

**Если оценка нейронного пути резонанса менее 70 баллов,** по всей вероятности, люди для вас — загадка. Возможно, вы часто ловите себя на том, что, в недоумении качая головой, говорите друзьям и коллегам: «Я просто тебя не понимаю!» Некоторые люди с низкой оценкой нейронного пути резонанса сталкиваются с серьезными трудностями из-за чрезмерной подозрительности; другие ведут себя слишком простодушно, наивно полагая, что у окружающих всегда самые чистые помыслы. Ваши намерения тоже интерпретируют неправильно: когда вы проявляете доброжелательность, вас обвиняют в том, что вы ведете себя слишком заискивающе или навязчиво, или что вы посылаете сигналы, свидетельствующие о вашем романтическом интересе, хотя на самом деле вы не планировали этого делать. Все эти чувства вызывают у вас ощущение дискомфорта и подавленности. Если это действительно ваш случай, переходите непосредственно к тому этапу программы С.А.Р.Е., который посвящен резонансу, — так вы сможете провести более полный анализ работы своей зеркальной системы. Кроме того, узнаете о способах проводить тонкие различия между отдельными категориями чувств — как ваших собственных, так и чувств других людей.

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

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

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

**Если оценка нейронного пути энергии составляет от 75 до 100 баллов**, это означает, что ваши дофаминовые пути подключены непосредственно к отношениям. Ваше взаимодействие с людьми обеспечивает вам естественный приток энергии, усиление мотивации и повышение способности действовать в собственных интересах и интересах своих друзей.

**Если оценка нейронного пути энергии от 55 до 74 баллов**, это свидетельствует о том, что порой ваши отношения не приносят вам внутреннего удовлетворения. Возможно, в вашей жизни есть один-два контакта, вызывающие

у вас истинный энтузиазм, но все остальные оставляют вас безучастным и не вдохновляют. Скорее всего, вы часто используете пищу, алкоголь или другие источники дофамина в качестве утешительного приза. Выполнение упражнений, представленных в разделе программы С.А.Р.Е., посвященном энергии, поможет вам перенаправить стимуляцию выработки дофамина с пагубных привычек (в том числе умеренных, таких как переедание или шопинг) на здоровые отношения, существенно улучшающие вашу жизнь.

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

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

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

Я хочу показать вам, как трое моих клиентов использовали полученные результаты, чтобы лучше разобраться в своих отношениях и адаптировать программу С.А.Р.Е. к своим потребностям.

## Дженнифер: от отчаяния к пониманию

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

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

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

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

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

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

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

Я попросила Дженнифер расслабиться и мысленно представить себе несколько случаев взаимодействия с каждым

На одной волне

из этих людей, обратив особое внимание на то, что она при этом чувствовала. Затем Дженнифер заполнила таблицу оценки отношений.

## Группы безопасности отношений Дженнифер

Высокий уровень безопасности: никто.

Средний уровень безопасности: Джейкоб и Клер.

Низкий уровень безопасности: мама, Джим, Фрэнк.

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

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

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

Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:	№ 1 Джим	№ 2 Фрэнк	№ 3 Клер	№ 4 Джей- коб	№ 5 Мама	Общее количество баллов по утверждению	Код С.А.Р.Е.
1 = никогда							
2 = редко или крайне редко							
3 = время от времени							
4 = достаточно часто							
5 = в большинстве случаев							
1. Я доверяю этому человеку свои чувства	1	1	2	3	2	9	Спокойствие
2. Этот человек доверяет мне свои чувства	2	1	3	4	3	13	Спокойствие

Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:	№ 1 Джим	№ 2 Фрэнк	№ 3 Клер	№ 4 Джей- коб	№ 5 Мама	Общее количество баллов по утверждению	Код С.А.Р.Е.
1 = никогда							
2 = редко или крайне редко							
3 = время от времени							
4 = достаточно часто							
5 = в большинстве случаев							
3. Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком	2	1	2	2	2	9	Спокойствие
4. Этот человек относится ко мне с уважением	3	1	3	3	2	12	Спокойствие
5. В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие	2	1	3	4	3	13	Спокойствие Принятие
6. Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации	2	1	3	3	3	12	Спокойствие Принятие
7. В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами	2	1	3	4	2	12	Спокойствие Принятие
8. Когда я с этим человеком, у меня возникает чувство принадлежности	2	1	3	3	3	12	Принятие
9. Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных	2	1	4	4	2	13	Принятие
10. В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость	2	1	4	4	3	14	Принятие
11. В отношениях с этим человеком возможен компромисс	1	1	3	3	2	10	Принятие
12. Этот человек способен понять, что я чувствую	2	1	3	3	2	11	Резонанс

Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	Общее количество баллов по утверждению	Код C.A.R.E.
	Джим	Фрэнк	Клер	Джей-коб	Мама		
1 = никогда							
2 = редко или крайне редко							
3 = время от времени							
4 = достаточно часто							
5 = в большинстве случаев							
13. Я могу понять, что чувствует этот человек	3	1	4	3	3	14	Резонанс
14. Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть	2	1	3	3	2	11	Резонанс
15. Мне кажется, что мы понимаем друг друга	2	1	3	4	2	12	Резонанс
16. Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека	2	1	3	3	2	11	Резонанс
17. Отношения с этим человеком помогают мне добиваться в жизни большего	2	1	3	3	2	11	Энергия
18. Мне нравится проводить время с этим человеком	2	1	4	4	3	14	Энергия
19. Смех — это один из аспектов отношений с этим человеком	2	1	3	3	3	12	Энергия
20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией	2	1	3	4	2	12	Энергия
Общая оценка безопасности отношений	40	20	62	67	48		

Далее мы внимательно проанализировали группы безопасности отношений Дженнифер. При двух отношениях в категории со средним уровнем безопасности и трех, сопряженных с высоким риском, было очевидно, что у нее нет безопасных взаимосвязей. Но Дженнифер не была шокирована этим. Она и раньше говорила, что действительно

никому не доверяет и придерживается точки зрения, что при желании добиться успеха в жизни нужно полагаться только на себя. Однако ее все же ждало несколько сюрпризов. Дженнифер даже не думала, что общение с матерью относится к группе с низким уровнем безопасности. Она любила свою мать. Но немного поразмыслив, Дженнифер составила более сложную картину их отношений и осознала, что это близкая, но в то же время жесткая связь, оставляющая не так уж много места для ошибок с обеих сторон.

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

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

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

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

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

С точки зрения отношений переход на другую работу был бы для Дженнифер идеальным вариантом — причем чем быстрее, тем лучше. Однако она считала, что это глупо. Дженнифер явно потеряла присутствие духа, когда поняла, что не знает ни одной компании, где бы нанимали новых сотрудников.

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

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

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

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

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

### **Нейронные пути С.А.Р.Е. Дженнифер**

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

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

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

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

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

Все нейронные пути Дженнифер несли на себе это бремя. Оценка пути спокойствия говорила о том, что у нее слабый разумный блуждающий нерв, который легко возбуждается под влиянием стрессовой реакции симпатической нервной системы. Учитывая низкую оценку нейронного пути

принятия, сигнальная система dACC Дженнифер была очень чувствительной и усиливала то неприятное ощущение беспокойства, которое пронизывало все ее тело. А оценка пути резонанса не оставляла сомнений, что зеркальная система Дженнифер получила ряд ударов со стороны близких людей в виде частых периодов молчания, посредством которых они пытались управлять ее поведением. Об этом говорили низкие оценки по нейронным путям Дженнифер и ее нежелание смотреть прямо в глаза, классическая стратегия противодействия установлению контакта с другим человеком.

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

## Дотти: простое решение проблемы рабочего стресса

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

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

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

Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:	№ 1 Лука	№ 2 Кен	№ 3 Синтия	№ 4 Лиза	№ 5 Ким	Общее количество баллов по утверждению	Код С.А.Р.Е.
1 = никогда							
2 = редко или крайне редко							
3 = время от времени							
4 = достаточно часто							
5 = в большинстве случаев							
1. Я доверяю этому человеку свои чувства	4	2	2	4	5	17	Спокойствие
2. Этот человек доверит мне свои чувства	4	2	2	4	5	17	Спокойствие
3. Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком	4	2	3	4	5	18	Спокойствие
4. Этот человек относится ко мне с уважением	5	2	3	4	5	19	Спокойствие
5. В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие	5	2	2	4	4	17	Спокойствие Принятие
6. Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации	5	3	3	5	5	21	Спокойствие Принятие
7. В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами	5	3	3	4	5	20	Спокойствие Принятие
8. Когда я с этим человеком, у меня возникает чувство принадлежности	5	2	2	5	5	19	Принятие
9. Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных	5	2	3	4	5	19	Принятие
10. В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость	5	3	3	5	5	21	Принятие

## На одной волне

Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:	№ 1 Лука	№ 2 Кен	№ 3 Синтия	№ 4 Лиза	№ 5 Ким	Общее количество баллов по утверждению	Код С.А.Р.Е.
1 = никогда							
2 = редко или крайне редко							
3 = время от времени							
4 = достаточно часто							
5 = в большинстве случаев							
11. В отношениях с этим человеком возможен компромисс	5	2	2	4	5	18	Принятие
12. Этот человек способен понять, что я чувствую	4	2	2	4	4	16	Резонанс
13. Я могу понять, что чувствует этот человек	4	2	3	5	4	18	Резонанс
14. Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть	5	3	1	4	5	18	Резонанс
15. Мне кажется, что мы понимаем друг друга	5	2	2	4	5	18	Резонанс
16. Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека	4	2	2	4	5	17	Резонанс
17. Отношения с этим человеком помогают мне добиваться в жизни большего	5	2	2	4	5	18	Энергия
18. Мне нравится проводить время с этим человеком	5	2	2	4	5	18	Энергия
19. Смех — один из аспектов отношений с этим человеком	5	2	2	5	5	19	Энергия
20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией	5	2	2	5	5	19	Энергия
Общая оценка безопасности отношений	94	44	46	86	97		

## Группы безопасности отношений Дотти

Высокий уровень безопасности: Лука, Лиза, Ким.

Средний уровень безопасности: никто.

Низкий уровень безопасности: Кен и Синтия.

### Нейронные пути С.А.Р.Е. Дотти

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

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

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

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

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

Не совсем так. Вспомните два первых правила изменения мозга:

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

Это говорит о том, что самое большое влияние на формирование мозга оказывает то, воздействию чего он

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

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

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

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

## Руфус: пристрастие к всплескам энергии

Руфус считал себя обычным парнем с большой проблемой. Год назад он окончил местный колледж и через три месяца нашел работу в компании, занимающейся биотехнологиями. Хотя Руфусу нравилась его работа, он рассматривал ее всего лишь как способ зарабатывать деньги и оплачивать счета. Он не был страстно увлечен ею и вряд ли такое когда-то бы

произошло. Руфуса устраивала комфортная спокойная жизнь (по его словам) без особых взлетов и падений. Он был неотъемлемой частью своей среды и полностью вписывался в канву жизни. Руфус с нетерпением ждал выходных, чтобы встретиться с друзьями, выпить пива и посмотреть какой-нибудь матч по телевизору. Время от времени он знакомился с девушками, но ни одна из них не завладела его сердцем окончательно и бесповоротно.

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

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

Вскоре Руфус уже проводил за просмотром новых порносайтов практически каждую ночь. Он никому не рассказывал об этом, считая, что единственная проблема в недосыпании. После трех месяцев такого режима Руфус понял, что пристрастился к интернет-порно, и решил остановиться, но не смог этого сделать. Эти сайты как будто завладели его

телом и разумом. Руфус пришел ко мне в кабинет, когда понял, что не в состоянии самостоятельно справиться с проблемой. Он признался, что не в силах отказаться от просмотра порно на работе во время обеденного перерыва или когда ему становилось скучно, и хочет взять все под контроль, пока его не поймали за этим занятием.

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

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

На одной волне

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

## Группы безопасности отношений Руфуса

Высокий уровень безопасности: никто.

Средний уровень безопасности: никто.

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

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

Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:	№ 1 Дрю	№ 2 Кевин	№ 3 Мама	№ 4 Венди	№ 5 Анжела	Общее количество баллов по утверждению	Код С.А.Р.Е.
1 = никогда							
2 = редко или крайне редко							
3 = время от времени							
4 = достаточно часто							
5 = в большинстве случаев							
1. Я доверяю этому человеку свои чувства	2	2	2	2	2	10	Спокойствие
2. Этот человек доверит мне свои чувства	2	2	2	2	2	10	Спокойствие
3. Я чувствую себя в безопасности, когда вступаю в конфликт с этим человеком	3	2	2	2	2	11	Спокойствие
4. Этот человек относится ко мне с уважением	3	2	3	4	3	15	Спокойствие
5. В отношениях с этим человеком я обретаю спокойствие	3	3	3	3	2	14	Спокойствие Принятие

Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:	№ 1 Дрю	№ 2 Кевин	№ 3 Мама	№ 4 Венди	№ 5 Анжела	Общее количество баллов по утверждению	Код С.А.Р.Е.
1 = никогда							
2 = редко или крайне редко							
3 = время от времени							
4 = достаточно часто							
5 = в большинстве случаев							
6. Я могу рассчитывать на помощь этого человека в критической ситуации	3	2	4	4	4	17	Спокойствие Принятие
7. В отношениях с этим человеком безопасно признавать различия между нами	2	2	2	2	3	11	Спокойствие Принятие
8. Когда я с этим человеком, у меня возникает чувство принадлежности	3	3	4	2	3	11	Принятие
9. Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных	3	3	3	3	3	15	Принятие
10. В отношениях с этим человеком я чувствую собственную значимость	3	3	4	3	3	16	Принятие
11. В отношениях с этим человеком возможен компромисс	2	2	3	3	2	12	Принятие
12. Этот человек способен понять, что я чувствую	2	2	3	2	3	12	Резонанс
13. Я могу понять, что чувствует этот человек	2	2	3	2	3	12	Резонанс
14. Когда я с этим человеком, я лучше понимаю, кто я есть	2	2	2	2	2	10	Резонанс
15. Мне кажется, что мы понимаем друг друга	3	3	2	3	2	13	Резонанс
16. Я понимаю, что мои чувства влияют на этого человека	2	2	2	2	2	10	Резонанс

Оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5:	№ 1 Дрю	№ 2 Кевин	№ 3 Мама	№ 4 Венди	№ 5 Анжела	Общее количество баллов по утверждению	Код С.А.Р.Е.
1 = никогда							
2 = редко или крайне редко							
3 = время от времени							
4 = достаточно часто							
5 = в большинстве случаев							
17. Отношения с этим человеком помогают мне добиваться в жизни большего	2	2	2	3	2	11	Энергия
18. Мне нравится проводить время с этим человеком	4	3	3	3	3	16	Энергия
19. Смех — один из аспектов отношений с этим человеком.	3	3	2	3	2	13	Энергия
20. Благодаря общению с этим человеком я заряжаюсь энергией.	3	2	2	2	2	11	Энергия
Общая оценка безопасности отношений	52	47	53	52	51		

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

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

### Нейронные пути С.А.Р.Е. Руфуса

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

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

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

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

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

Помните: дофамин — это то, что дает вам прилив позитивной энергии и мотивацию. Когда мы с Руфусом проанализировали его таблицу оценки отношений, мы обнаружили очень низкую оценку нейронного пути энергии, определяющего способность получать дофамин под влиянием взаимосвязей.

Но вот что интересно: у одних людей с низкой оценкой пути энергии складываются трудные, приносящие разочарование отношения. У других вообще нет никакого круга общения. В этом есть свой смысл: плохие отношения или отсутствие отношений снижают уровень дофамина. Но вот парадокс, у Руфуса на самом деле были хорошие отношения. Не близкие, приносящие внутреннее удовлетворение или по-настоящему безопасные, но хорошие. Ему нравилось проводить время с друзьями и членами семьи. Казалось бы, эти контакты должны обеспечивать ему хотя бы средний уровень энергии, но на самом деле ее почти не было. Неудивительно, что у него не было стимула делать больше, чем от него требовалось.

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

Низкая оценка работы нейронного пути энергии отчасти (но не полностью) объясняла монотонность жизни Руфуса. Давайте посмотрим на остальные оценки. Они описывают человека, которому не свойственны тревожность, уныние или раздражительность, что является хорошим знаком. Но в то же время характеризуют человека, у которого затруднен доступ к эмоциональной информации. В частности, оценка нейронного пути, отвечающего за резонанс, у Руфуса почти настолько же низкая, как и оценка пути энергии. Ему было трудно распознавать сигналы других людей или понимать, насколько точно они интерпретируют его сигналы. Оценка пути спокойствия (88 баллов) тоже оказалась низкой, что объяснялось

изобилием оценок в 2 балла почти по всем утверждениям, касающимся способности делиться своими чувствами с окружающими. Оценка нейронного пути принятия (101 балл) попадала в категорию средних (мы отметили эту маленькую победу); это говорило о том, что Руфус чувствует себя в безопасности и не подвержен чрезмерному стрессу. Он объяснил это тем, что испытывает определенное чувство общности со своей матерью и сестрой, а также что ему никогда даже в голову не приходило, что друзья или сослуживцы могут подвергнуть его остракизму. Меня порадовало то, что Руфус близок с семьей, но в остальных контактах ему, казалось, чего-то не хватает. С другой стороны, дело было не в том, что он испытывал негативные чувства к друзьям или коллегам, а в том, что он практически не испытывал к ним никаких чувств.

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

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

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

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

**Спокойствие.** Хотя низкая оценка работы этого нейронного пути во многих случаях свидетельствует о высоком уровне тревожности или стресса, Руфус казался достаточно спокойным. Повысив свой вагальный тонус, он испытывал бы более богатые ощущения, чем та неимоверная скука, к которой он привык. Он чувствовал бы удовлетворенность жизнью.

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

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

Вы готовы начать программу C.A.R.E.? Ниже представлен ее следующий этап — усиление разумного блуждающего нерва, которое позволит вам обрести спокойствие.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

