

Парализованная ниже шеи

Восстановление связи между сознанием и телом

Энн впервые пришла ко мне в дождливый день, которых в Лос-Анджелесе бывает не так много. Вероятно, она забыла зонт, потому что ее длинные черные волосы были совершенно мокрыми. Они были небрежно закручены в узел на боку, и капли дождя стекали на куртку, образуя темное пятно. Я никак не мог оторваться от этого темного пятна, которое все разрасталось, но Энн, казалось, ничего не замечала. Вскоре я узнал, что отсутствие интереса к собственному телу — не временное состояние Энн.

Энн оглядела комнату, уселась на диван и вздохнула: «Ну, вот я и здесь, только не уверена зачем». Ей было сорок семь, она работала врачом, и у нее были две дочери-близняшки одиннадцати лет. Она сказала, что уже больше года откладывает повторный визит к терапевту. Во время рутинного обследования сердца у нее выявили повышенное давление, поэтому он попросил ее снова прийти через несколько недель, но ей никак не удавалось найти время. Энн считала, что из врачей действительно получают самые ужасные пациенты. При этом ей казалось, что никаких проблем с сердцем нет и ей не нужны повторные обследования. Сейчас давление пришло в норму, а на редкие случаи учащенного сердцебиения ей удавалось просто не обращать внимания.

Тут я спросил себя: если сердце действительно ее не волнует, почему она об этом говорит? По словам Энн, работы у нее было очень много, и без того долгие смены плавно перетекали в выходные, которые она проводила в офисе, руководя группой рентгенологов. Я удивился — как тогда она нашла время прийти ко мне? — и задумался над истинной причиной ее визита. Энн выглядела потерянной, у нее в глазах читалась какая-то отстраненная грусть и стремление к чему-то, что она не могла найти. Правосторонний режим уловил смутное ощущение боли в ее присутствии, но на тот момент я не способен был определить ее происхождение, поэтому просто взял это на заметку.

Энн рассказала, что даже несмотря на профессиональные успехи она не чувствовала никакого удовлетворения, и жизнь представлялась пустой. Помимо работы у нее почти ничего не имелось. Она развелась с мужем шесть лет назад, потому что «у них просто было мало общего». Она не слишком интересовалась поисками потенциального партнера, и сейчас у нее никого не было. Ее дочери половину времени проводили с ней, а вторую половину — с бывшим мужем, поселившимся неподалеку. Когда я спросил ее об отношениях с девочками, она ответила, что они «становятся подростками», которым «не слишком интересны их родители». Она с гордостью добавила, что они «очень независимы». Энн замолчала почти на минуту, и я ждал продолжения разговора. Она посмотрела на меня в растерянности: «Ну, в любом случае я здесь... и я подозреваю, что в жизни все-таки есть нечто большее, чем то, что имеется у меня сейчас». Я воспринял ее слова как выражение потребности в психотерапии.

Тогда я попросил Энн рассказать о детстве.

Когда Энн было три года, ее мама умерла от рака легких, и ее отец погрузился в сильную депрессию. Ее отправили жить к маминим родителям в соседний город, и она почти год не видела отца. Он попал в больницу, а когда вышел, то стал жить с Энн, ее бабушкой и дедушкой. Когда я спросил Энн, как прошел тот год, она ответила: «Они были очень заботливые, теплые и любящие люди. Но это длилось недолго. Мой папа вернулся, и все изменилось».

Ее отец повторно женился, когда Энн было пять лет, и ее новая семья переехала на другой конец страны, обосновавшись

[154]

близ Сиэтла. Она не видела дедушку с бабушкой, пока не поехала учиться в колледж. У отца и мачехи Энн родилось двое активных мальчиков, в которых родители не чаяли души. По словам Энн, она любила своих братьев, но чувствовала, что отец ее игнорирует. А что касается приемной матери, Луизы, она была «робот, а не женщина» и к тому же установила жесткую дисциплину и безжалостно критиковала Энн. Отец никогда не вмешивался.

Однажды, будучи одиннадцатилетней, Энн получила особенно болезненный выговор от Луизы. После она пошла гулять в яблоневый сад позади дома и твердо решила, что «никогда больше ничего не почувствует». Пока она рассказывала мне это, ее лицо становилось еще более безучастным, и она провела указательным пальцем поперек горла. Большинство людей понимают такой жест как «все кончено». Я не был уверен, заметила ли Энн свой жест.

«И это сработало. Нет, я не подвергалась никакому физическому или сексуальному насилию, но я не позволяла им сделать мне плохо, независимо от высказываемых претензий. Отец и приемная мать исчезли из моей жизни. С того момента я перестала замечать их. Я отдавала все силы учебе, и учителя обожали меня. Окончив колледж и медицинский факультет, я знала, что не пропаду. Думаю, что во многом этот опыт помог мне стать успешным врачом. Наверное, я должна поблагодарить их... но я не поддерживаю с ними связь».

На этом наша сессия закончилась. Энн согласилась вернуться и вышла обратно под дождь.

Забытое тело

Во время второго визита Энн мне вдруг вспомнилась цитата из рассказа Джеймса Джойса*: речь шла о мистере Даффи, который жил на некотором отдалении от своего тела. В случае Энн это проявлялось в ее движениях, в зажатой походке, в том, как

* Имеется в виду рассказ A Painful Case («Несчастный случай») из цикла «Дублинцы». Прим. ред.

неподвижно лежали ее руки на коленях. На этом фоне жест перерезания горла казался еще более заметным.

Энн рассказала, что она была творческим ребенком: прекрасно рисовала карандашом и красками, хотя долгие годы у нее «не хватало времени на подобные вещи». В отличие от моего пациента Стюарта, ее правое полушарие развилось нормально: об этом свидетельствовали ее художественные способности и яркие автобиографические воспоминания. Более того, сидя со мной в одной комнате, Энн активно использовала невербальное общение: смотрела в глаза, меняла выражение лица и тон голоса, повествуя о различных ситуациях. Ее левое полушарие тоже было неплохо развито: ей легко давалась наука, а в школе нравилось решать математические задачки. То, что она стала успешным рентгенологом, доказывало присутствие хотя бы некоторой степени горизонтальной интеграции: в ее профессии требовалось распознавание пространственных изображений, за которое отвечает правое полушарие, и аналитическая объективность левого полушария.

В нашей первой беседе Энн лишь вскользь упомянула свою реакцию на смерть мамы: «Она умерла, я была маленькая, и я не знаю, как без нее жить». Такое смещение прошедшего — «я была» — и настоящего времени — «я не знаю» — навело меня на мысль, что она все еще остро переживала утрату. Я задумался, как болезнь мамы повлияла на их отношения еще до ее смерти: какое замешательство и страх Энн испытывала из-за того, что мама не могла заботиться о ней. Потом Энн внезапно потеряла и отца, который исчез и вернулся только для того, чтобы навсегда оставаться на расстоянии; затем ее увезли от бабушки с дедушкой, искренне заботившихся о ней на протяжении двух лет.

Затем последовал поворотный момент ее детства — решение ничего не чувствовать. Когда я начал расспрашивать Энн о текущей жизни, отчужденность ее тела стала еще очевиднее. Например, она ела, только чтобы поддерживать силы, и получала от этого мало удовольствия. Она также с уверенностью заявила, что «никогда не являлась особенно сексуальным человеком» и не увлекалась спортом.

Но разобщение с телом не было абсолютным: оставалось периодически возникающее учащенное сердцебиение. Я спросил

[156]

Энн о качестве, частоте и интенсивности таких эпизодов. Она уточнила, что они случаются пару раз в неделю, кажутся «не-сильными», но достаточно «тревожными». Она не могла определить, что именно служило причиной. Я задал вопрос, чувствует ли она свое сердце, когда оно бьется нормально, и Энн ответила отрицательно. Но внезапные приступы беспокоили ее, так что я долго уговаривал Энн сходить на прием к терапевту. Она была специалистом по анатомии, но отказывалась уделять внимание собственному телу.

Убежать от боли

Энн приспособилась к травмирующим обстоятельствам, отключив сигналы, поступающие от ее чувств. Что в этом такого, спросите вы? Если такие механизмы позволяют нам выжить, зачем отказываться от них? Проблема в том, что болезненная ситуация, в которую попала Энн, будучи ребенком, уже не существовала. Энн не получила никакой поддержки, чтобы справиться с утратами, ни тогда, ни сейчас. Поэтому ее адаптация, первоначально придавшая сил и позволившая двигаться дальше, на самом деле лишила ее свободы и препятствовала процветанию.

Решение Энн ничего не чувствовать, по сути, «отключило» все ее тело ниже шеи. Она как будто пыталась найти убежище в коре головного мозга, чтобы отделить себя от постоянной боли, которую причиняли критика, изоляция и несправедливость. Кроме того, эта адаптация помогла ей оставить вне поля осознанности неразрешенную горечь из-за смерти мамы. Как и все эмоции, такие сильные чувства генерируются расширенной нервной системой, то есть телом, стволом головного мозга и лимбическими долями, а также напрямую задействуют корковые участки. Но если заблокировать сигналы, поступающие из-под коры, и помешать их движению к коре, дающей нам осознанность, можно считать, что мы «избавились» от чувств.

Никто точно не знает, как наше сознание использует мозг, чтобы защищать нас от боли, но имеются два подтвержденных

клинической практикой факта. Во-первых, люди довольно часто пользуются адаптацией, принимающей различные формы — от временного блокирования чувств до их продолжительных отключений. Во-вторых, каким-то образом наше сознание модифицирует нейронные паттерны импульсов для создания того, что нам нужно. Например, когда нам необходимо сконцентрироваться, мы активируем участки префронтальной коры по обеим сторонам мозга. Поэтому предполагается, что один из возможных способов вытеснения чего-то из поля осознанности состоит в следующем: сознание в буквальном смысле сдерживает прохождение энергии и информации из подкорковых участков вверх к коре, особенно в способствующие осознанности части префронтальной коры.

Существует еще один доказанный факт: когда мы блокируем осознанность чувств, они все равно продолжают воздействовать на нас. Многочисленные исследования показали, что нейронные сигналы тела и эмоции влияют на мышление и принятие решений, хотя мы об этом и не подозреваем. Даже выражение лица и едва уловимые изменения сердечного ритма способны изменять наше мироощущение. Другими словами, можно попытаться убежать от чувств, но нельзя спрятаться от них.

Мои коллеги из Калифорнийского университета недавно продемонстрировали, что боль от социального отторжения обрабатывается в области медиальной префронтальной коры, которая также фиксирует боль от физических повреждений. Эта область называется передней поясной корой (ППК), и она расположена на границе нашей «думающей» коры и наших «чувствующих» лимбических структур. Помимо регистрирования физических ощущений в теле и чувств от социального взаимодействия она управляет концентрацией внимания. Поскольку ППК соединяет тело, эмоции, внимание и социальное осознание, она играет важнейшую роль для резонансных каналов, позволяющих нам чувствовать связь с другими и с собой. На самом деле чем лучше мы ощущаем внутренний мир, используя ППК и связанные с ней области, например островок головного мозга (см. главу 3, раздел «Мозг: инструкция пользователя»), тем лучше мы чувствуем внутренний мир другого человека.

[158]

Эти данные позволяют по-новому взглянуть на ситуацию Энн: ее детское сознание пыталось так же интенсивно устранить хроническую боль утраты и отторжения, как и избавиться от физических страданий. Если она могла притупить активацию ППК, то была в силах ликвидировать осознание боли. Гуляя по яблоневому саду, Энн нашла способ исключить боль из осознанного опыта. Проблема в том, что нельзя искоренить плохие чувства и оставить только хорошие. Если вы блокируете сигналы из подкорковых участков и они не достигают ППК и островка, то, по сути, вы не позволяете источнику эмоций достичь поля осознанности. В результате эмоциональная жизнь притупляется, и мы оказываемся полностью отрезаны от мудрости нашего тела. Островок и ППК формируют наше самосознание, которое у Энн также было нарушено¹.

Сигналы ствола: Внимание! Бей, беги или замри?

Мы получаем доступ к нашему телу посредством interoцепции, что буквально означает «восприятие изнутри». Попробуйте прерваться на секунду прямо сейчас и почувствовать, как бьется ваше сердце и как вдохи сменяются выдохами. Ключевые физиологические процессы регулируются стволом головного мозга; он также помогает управлять корой, воздействуя на внимательность и формируя душевное состояние. Сигналы ствола легко уловить в любое время, для этого нужно обратить внимание на возбуждение и на изменения в дыхании или сердечном ритме.

Вспомните, что происходит, когда вас клонит в сон. Вы пытаетесь сконцентрироваться и продолжать улавливать информацию: например, во время лекции или чтения этой книги. Возможно, вы несколько раз перечитали параграф, как следует не осмыслив его, и признались себе, что не в состоянии продолжать. Затем вы выбираете, как поступить: выпить кофе, ополоснуть лицо холодной водой или немного вздремнуть. Это

один из способов регуляции внутреннего мира — отслеживание и последующая модификация энергетического и информационного потоков, или, в данном случае, уровня возбуждения ствола головного мозга.

Ствол совместно с лимбическими структурами и корой оценивает степень опасности или безопасности². Когда система сообщает, что нам ничто не угрожает, мы отпускаем напряжение в теле и расслабляем мышцы лица. Мы делаемся восприимчивыми, а сознание — ясным и спокойным. Анализируя опасность, ствол (вместе с лимбическими участками и медиальной префронтальной корой) активирует механизм принятия решений: если нам кажется, что мы справимся, мы переключаемся в режим «бей или беги». В результате активируется симпатический отдел автономной нервной системы. Наше тело готовится к действию, и сердце начинает колотиться. Адреналин поступает в кровь, происходит выброс кортизола — гормона стресса. Обмен веществ готовится к предстоящим затратам энергии.

С другой стороны, если мы уверены в собственной беспомощности, мы падаем или замираем. Исследователи называют это нейрогенным обмороком, и во время него активируется дорсальный отдел парасимпатической части автономной нервной системы. Такая реакция была свойственна нашим самым ранним предкам, и считается, что она способна спасти животное, наступившее хищником. Падение симулирует смерть, и хищник, питающийся только живой пищей, теряет к жертве интерес. Когда мы замираем, артериальное давление резко падает, что помогает сократить кровопотерю от возможных ран. Это вызывает обморочное состояние у человека (или у животного), и он без сил падает на землю, что поддерживает кровоснабжение самого ценного органа — мозга.

Если сознание вертикально интегрировано, вы считываете сообщения тела об опасности или безопасности, в том числе и очень тонкие ощущения. Вы можете почувствовать некоторое напряжение, идя по улице, и только потом понять, что вас кто-то преследует. Или в разговоре внезапно смекнуть, что собеседнику нельзя доверять. В повседневной жизни доступ

[160]

к подкорковой энергии и информации необходим и для мыслительного процесса. Осознание подкорковых импульсов позволяет понимать, как вы себя ощущаете, предупреждает о возникающих потребностях, помогает расставлять приоритеты при выборе и побуждает к принятию решения. Именно так способность чувствовать нутром или сердцем позволяет нам жить полной жизнью.

Поскольку у Энн была не слишком хорошо развита интерцепция, такие тонкие сигналы, вероятно, заглушались или вообще отсутствовали в поле осознанности. Но они все равно напрямую влияли на мышление и запас жизненных сил. Человек может находиться в боевой готовности или чувствовать беспомощность и истощение, не зная причин. Я предполагал, что учащенное сердцебиение Энн каким-то образом связано с внутренним напряжением. Когда незначительная угроза приводила к выбросу адреналина и кортизола, ее сердце начинало колотиться, чем привлекало внимание. Но поскольку Энн с трудом осознавала свое душевное состояние, она не знала, почему так происходит.

«Язык» лимбической доли: первичные и универсальные эмоции

Меня постоянно удивляло замешательство, которое вызывали у Энн мои простые вопросы о ее чувствах в той или иной ситуации. Такая «отрезанность» распространялась и на ее отношения. У нее было мало друзей, связь с семьей она не поддерживала. В любом возрасте дистанцированность от семьи — проявление самозащиты, но меня беспокоила отстраненность, с которой Энн говорила о дочках.

С одной стороны, жизнь казалась ей пустой, с другой, она регулярно повторяла, что очень занята. Значит, в каком-то смысле ее жизнь была наполнена. Однако Энн не хватало энергии и вовлеченности, придающих даже обыденным вещам насыщенность, глубину и смысл.

Чтобы открыть у Энн каналы вертикальной интеграции, вернуть сигналы ее тела, ствола и лимбических долей в поле осознанности ее коры, мне в первую очередь нужно было наладить эмоциональную коммуникацию между нами. Что именно стоит за этим понятием?

Если концентрироваться только на всем известных эмоциях вроде злости, страха, грусти, отвращения, воодушевления, счастья или стыда, легко упустить из виду разнообразие «палитры» сознания: то, что я называю первичными эмоциями. Первичная эмоция — едва уловимый прилив и отлив энергии и информации, ощущаемый нами из-за регулярного изменения внутреннего состояния на протяжении дня. Иногда на этом фоне происходит привлекающее внимание событие, активирующее наше возбуждение, и интенсивность последнего создает внутри нас эмоцию, например злость или страх. И хотя такие универсальные, или категоричные, эмоции узнаваемы в любой известной культуре, они проявляются не так уж и часто. Сколько раз в течение дня вы испытываете четкое и однозначное чувство злости или страха? Скорее всего, не много. Во внутреннем мире царят очень тонкие и бесконечно меняющиеся состояния — первичные эмоции, окрашивающие субъективное восприятие жизни.

Анализ первичных и универсальных эмоций позволяет понять, как мы устанавливаем связь с другими людьми и с собой. Маленьким детям требуется сонстроенность с родителями, чтобы чувствовать себя безопасно в окружающем мире и знать, что о них помнят. Будучи родителями, мы настраиваемся не только на вспышки универсальных эмоций детей, но и на первичные эмоциональные состояния энергичности, внимательности, сосредоточенности, сонливости или подавленности. Родители, которые ждут проявления категоричных эмоций, упускают большинство возможностей для сонстроенности. Настроенность на первичные эмоции детей помогает им почувствовать глубокую связь с другими; резонируя с окружающими, они ощущают себя частью масштабного «мы».

Умение отслеживать свое внутреннее состояние и замечать первичные эмоции — непростой навык, приобретаемый нами в детском возрасте и развивающийся в течение всей жизни.

[162]

Ощущение внутреннего потока энергии и информации — основа мыслительного восприятия. Когда мы только учимся обращать внимание на данный поток посредством внимания, которое наши родители обращают на нас, мы начинаем познавать собственное сознание. Однако Энн не представился случай научиться ощущать свой внутренний мир в спокойной и безопасной обстановке после того, как она потеряла маму и переехала от бабушки с дедушкой. Ей, как и многим из нас, пришлось специально искать способ, чтобы не видеть внутренний мир.

Ощущение осмысленности

Ощущение смысла формируется оценочными механизмами лимбических участков — непрерывным и весьма оперативным процессом сортировки происходящего в «релевантное–нерелевантное», «хорошее–плохое», «приблизься или избегай». Это вместе с сигналами из медиальной префронтальной коры помогает придать смысл событиям. Осмысленность сопровождается определенным ощущением, и в случае Энн вертикальная интеграция позволила бы ей стать восприимчивой к особому чувству важности, исходящему от ее внутреннего мира.

Кора и особенно ее фронтальные участки создают абстрактные репрезентации без какого-либо опосредования получаемых сигналов в подкорковых областях. Мы способны вспомнить слово «цветок», но не слышать его аромата, нарисовать цветок на холсте, но так и не оценить его фактуру и оттенки. Даже визуально-пространственные образы правого полушария оказываются стерильными в отсутствие доступа к подкорковым сигналам. Ведь есть же виртуозные музыканты, чья игра, однако, не трогает публику, ученые-литературоведы, равнодушные к поэзии, о которой пишут, и врачи, ставящие правильные диагнозы, но не устанавливающие эмоциональную связь с пациентами. Интеграция требует открытости, и тогда многочисленные уровни внутреннего мира проникают в поле осознанности без строгих ограничений.

Сами слова представляют собой абстрактные репрезентации, подобно островам, поднимающимся из моря ассоциативных значений. Возьмем, к примеру, слово «дочь». Если сказать «дочь» девушке, которая только что узнала, что беременна, оно вызовет у нее целый ряд ассоциаций и реакций. Это будут самые разные предположения: «с дочками весело», «дочери всегда ссорятся с матерями» или «мужчины предпочитают сыновей». Принесет ли ребенок все те радости, которые она испытывала в отношениях с собственной матерью, или, наоборот, всю горечь разочарования и замешательства?

При слове «дочь» может активироваться и заново переживаться вся жизнь самой девушки, со смесью старых и новых эмоций. Была ли она близка с мамой? Удалось ли ей найти свое «я», или мать доминировала над ней? Поставив себя на место своей матери, она задумается, каково ей было растить девочку. Как она реагировала на подростковый возраст дочери, на ее взросление, на превращение в женщину, на начало половой активности, на ее самостоятельную жизнь: благосклонно, враждебно или смущенно? И теперь, когда она сама готовится стать мамой, как ее собственная мать отнесется к новости о беременности?

Значение слова «дочь» включает все это и даже больше, в том числе и эмоциональные ассоциации.

Теперь задумайтесь о том, что слово «мама» значило для Энн. Как она могла сохранять открытость к возникающим ассоциациям, убеждениям, концепциям, проблемам развития и эмоциям? Такие элементы смысла, как поток чувств, захлестывали ее сознание, проникали в отношения, разрушали мозг. Был ли у Энн какой-то выбор? Все ли силах было сказать: «Да без проблем, дайте мне как следует осознать боль от смерти мамы и невыносимое унижение, которому меня подвергала жена отца». Конечно, нет. Поэтому Энн нашла свой механизм выживания: она отрезала себя от смысла жизни. Хотя маневр и оказался эффективным в детстве, он воздвиг настоящую стену, отделяющую Энн не только от собственного внутреннего мира, но и от дочерей.

Защитная стена

[164]

Когда возникают сильные первичные чувства или конкретные категоричные эмоции, обычная реакция на них определяется опытом. Если вы росли в семье, где злость выражалась в приступах ярости, то у вас, скорее всего, появляется сильная тревога каждый раз, когда вы сталкиваетесь со злостью. В ответ на тревогу вы, вероятно, привыкли чувствовать беспомощность и замешательство, ведущие к ступору. Если вы привыкли бояться ярости, то заплачете и убежите; или же у вас появляется агрессивная реакция борьбы, и тогда на злость вы ответите собственной злостью. «Бей–беги–замри» — это эмоциональные реакции на ваши собственные эмоциональные реакции.

Помимо приобретенных реакций на частые эмоциональные угрозы у нас также имеются паттерны адаптации, помогающие справляться со сложными ситуациями и своими реакциями на них. Иногда их называют защитными механизмами, и они формируют матрицу личности, то есть то, как мы ощущаем собственный внутренний мир и взаимодействуем с другими. Вот общая схема защиты, с которой сейчас соглашаются многие психологи:

появление эмоциональной реакции → возникновение
тревоги/страха → активация защиты

Это отключает эмоцию, или, по крайней мере, осознанность эмоции, что, в свою очередь, снижает интенсивность тревоги/страха и позволяет жить дальше. Именно поэтому защита полезна, а иногда просто необходима.

Защитные механизмы делятся на несколько видов. Или мы рационально рассуждаем о ситуации, минимизируя осознанность ощущений, переключаясь с правого, оперирующего чувствами полушария на логическое левое. Такую стратегию использовал Стюарт. Или же мы пытаемся игнорировать обстоятельства и искажаем собственное восприятие, чтобы видеть только положительную сторону: получается избирательное игнорирование, или, по мнению некоторых, оптимизм. Бывает даже, что он

оказывается уместной стратегией. Как говорится, когда вокруг одни лимоны, сделай лимонад. Часть людей проецируют болезненное чувство на других и потом ненавидят их за это. Такая примитивная и деструктивная стратегия адаптации называется проективным самоотжествлением. В ней нападение — лучшая оборона.

Все защитные механизмы объединены одной идеей — попыткой не ощущать тревоги или страха, связанных с собственными чувствами. Обычно по такому принципу работает наш «автопилот» и паттерны реагирования, используемые ненамеренно или даже бессознательно. Решение, принятое Энн в яблоневом саду, на самом деле было проницательным моментом самоанализа. Уже позже намеренное подавление превратилось в автоматическое. В детстве у Энн отсутствовал способ сгладить сильнейшее внутреннее страдание, поэтому она не могла оставаться открытой и в целях адаптации просто «ушла в кору». После того как Энн заблокировала вертикальную интеграцию, основная функция ее тела свелась к поддержанию головы.

Внимание к телу

Нам с Энн предстоял уже четвертый сеанс, и я заранее отправил ей план терапии по итогам первых консультаций. Будучи доктором, она была заинтригована тем фактом, что ее адаптация в одиннадцатилетнем возрасте могла закрепиться в мозге на нейронном уровне.

Нам с Энн предстояло пройти долгий путь, чтобы она снова почувствовала себя восприимчивой, сумела настроиться на внутренний мир и по-новому открыть осознанность. Она была готова, и, хотя не знала точно, что именно ее ждет, она согласилась на несколько месяцев терапии. Я посчитал это хорошим началом и сказал, что нам понадобится время для изменения ее синапсов, изъятия старых паттернов и создания новых. Я добавил, что осознанное восприятие послужит тем «скальпелем», которым мы «перекроем» ее нейронные пути. Энн очень понравился такой

[166]

образ, и ей захотелось побольше узнать о данной теме. Теперь я точно знал, что привлек ее внимание — первый шаг на пути к трансформации сознания и мозга был сделан.

У меня из головы не выходило одно из недавних исследований. Базальное ядро — участок, примыкающий к стволу, — имеет нейронные проекции, выделяющие в кору вещество под названием «ацетилхолин». Ацетилхолин — это нейромодулятор, и его наличие позволяет любым одновременно активирующимся нейронам укрепить связи между собой. Согласно одной теории, мы можем концентрировать осознанное внимание, чтобы стимулировать базальное ядро на производство ацетилхолина, таким образом повышая эффективность нейропластичности и процесса овладения каким-либо навыком. Этот механизм помогает объяснить, почему концентрация внимания способствует изменениям в мозге.

Однако с Энн я не хотел отвлекаться на подробности того, как осознанность способствует нейропластичности, и сказал ей только то, что в процессе совместной работы она откроет для себя силу внимания. Мы сделали основное упражнение, где осознанное внимание направляется на дыхание, и попрактиковали медитацию в движении. Я надеялся, что за счет данных техник Энн, как и Джонатан, тоже станет ощущать себя лучше и быть спокойнее, а со временем ей удастся укрепить те участки мозга, которые пока не позволяли ей осознать свои чувства. Как и в случае со Стюартом, мы использовали концентрацию внимания для стимуляции активности и роста участков, не получивших достаточного развития в детстве. У Энн ими являлись каналы interoцепции (ощущения внутреннего мира) и саморегуляции.

Поскольку укрепление новых синаптических связей требует регулярного «срабатывания» нейронов, то еженедельной часовой терапии было недостаточно, поэтому Энн практиковалась и дома.

На нашей следующей встрече я предложил провести «сканирование» тела, чтобы Энн начала осознавать его в безопасной обстановке. Я попросил ее закрыть глаза и мысленно заглянуть внутрь. Все шло нормально, пока центр внимания перемещался от ступней к икрам и затем к бедрам. Я был особенно осторожен,

когда мы перешли к области таза. Именно здесь тревожность иногда проявляется с особой силой, но у Энн проблем не возникло. Мы перешли к животу и спине, и по-прежнему все было хорошо.

Но как только мы коснулись грудной клетки, дыхание Энн стало прерывистым, и у нее затряслись руки. Она сжала пальцы и оперлась руками на подлокотники стула, будто пыталась удержать какое-то чувство. Потом она открыла глаза и пожелала остановиться: она задыхалась и выглядела очень испуганной. Энн прыгнула из оцепенения сразу в хаос.

Я даже думал, что у нее началась паническая атака. Мы прервали упражнение, и Энн продолжила сессию с открытыми глазами. Постепенно ее возбуждение спало. Она сказала, что не хочет обсуждать произошедшее и ей просто не понравилось «сканирование». Я подумал, что нужно подождать еще немного, пока у Энн не появится больше внутренних ресурсов. Они позволят ей справляться со сложными ощущениями, и тогда мы вернемся к грудной клетке — этому важному источнику информации о теле. Согласно исследованиям, концентрация на теле может вызывать одновременно и физиологические, и эмоциональные реакции, но природа возникших у Энн ощущений пока не была ясна. Я надеялся разобраться со временем.

Создание внутренних ресурсов

«Сканирование» привело к такой сильной тревоге, что у Энн началась паника, поэтому я искал более мягкий способ познать ее с осознанностью тела. В начале нашей следующей сессии я попросил ее медленно сжимать и разжимать пальцы, просто наблюдая за этими действиями. Мы повторили медитацию в движении, и Энн пыталась выявить ощущения в ступнях, не закрывая глаз.

Затем я предложил ей придумать «безопасное место». Сначала ей ничего не приходило в голову. Я пояснил, что это может быть какое-то пространство из воспоминаний: куда она ездила на каюкулы, любимая комната в доме или какое-то воображаемое

[168]

место, где ей было бы спокойно. Наконец, Энн назвала небольшую бухту на пляже рядом с университетом, где она училась. «Я часто ходила туда, чтобы просто посмотреть на волны, — сказала она. — Звук волн, то, как они наступали и отступали, изгиб линии пляжа, синее безоблачное небо — это помогало мне почувствовать, что все в порядке». Я попросил ее побыть какое-то время в бухте, впитывая образы, звуки и ощущения. После Энн нужно было сконцентрироваться только на теле и описать свои ощущения. Когда она ответила, что ей хорошо, я продолжил: «Сохраняя осознанное внимание к телу, просто почувствуйте возникающие ощущения». Мне хотелось, чтобы у Энн появилась нейронная связь между образом безопасного места и осознанием ощущений в теле.

Такую технику применяют в нескольких направлениях телесно ориентированной психотерапии, и она преследует совершенно иную цель, чем работа с воображением, которую мы проделывали, например, со Стюартом. Энн смогла почувствовать и выразить то, что ощущало ее тело. Она рассказала, что живот казался мягким, лицо — расслабленным, а дыхание — легким. Она чувствовала сердце и пояснила, что оно билось «спокойно и размеренно». И если во время «сканирования» у нее случилась паника, то сейчас Энн находилась в состоянии восприимчивости. Мы задействовали префронтальную кору, помогающую отслеживать внутреннее состояние и управлять им.

Есть еще одна техника для повышения восприимчивости, часто используемая мной, — систематическое напряжение и расслабление отдельных групп мышц во всем теле. Существуют и другие, например билатеральная стимуляция, во время которой нужно или слушать звуки, доносящиеся попеременно то слева, то справа, или аккуратно постукивать по правой и левой стороне тела³. Некоторые исследователи считают, что это не только позволяет расслабиться, но и повышает чувствительность к мысленным образам. Однако Энн комфортнее всего было находиться в той воображаемой бухте и выполнять осознанное дыхание. Мы продолжали практиковать его для перехода Энн от реактивности к рецептивности, то есть восприимчивости окружающего усилиями сознания.

Мне хотелось, чтобы весь ее опыт, связанный с телом, был исключительно положительным, поэтому на следующем этапе я предложил упражнение с цветами, вызывающее различные чувства и состояния. Для него я использую очки с разноцветными линзами. Цвет — важный эмоциональный стимул для многих людей, но Энн нужно было сосредоточиться именно на телесных ощущениях. Это казалось довольно безопасным способом стимуляции осознанности, а некоторые пациенты вообще считали его игрой. Первый набор линз был зеленого цвета, и никакой реакции Энн не последовало. «Все как обычно: пусто», — резюмировала она. Но, надев другие очки, с фиолетовыми линзами, она воскликнула: «О, как странно!» Энн сказала, что ощутила «покалывание прямо здесь», показывая на верхнюю часть грудной клетки.

После этого Энн говорила, что с каждым новым цветом ощущения в теле меняются. Красный вызывал импульсы в руках и ногах, «как будто бегают муравьи»; синий — чувство опустошенности в животе, «как дыра»; желтый провоцировал сдавленность в горле. Такое упражнение — не тест, потому что у каждого человека своя реакция. Смысл заключался в том, чтобы спровоцировать у Энн контрастные ощущения, на которые она начала бы реагировать.

Энн очень радовалась новообретенной способности замечать изменение внутреннего состояния, и мы провели значительную часть занятия, экспериментируя с очками. Нейтральный подход позволил Энн научиться подбирать слова для ощущений в теле. Но когда я упомянул, что в следующий раз нам стоит вернуться к «сканированию», она испугалась и засомневалась. «Я не хочу снова паниковать, — сказала она, прикрывая сердце рукой, будто защищая его. — Я не в силах совладать с этими какими-то неправильными чувствами».

Я напомнил Энн, что теперь у нее есть внутреннее «убежище», куда она всегда может спрятаться, и заверил ее, что мы будем двигаться медленнее. На тот момент она еще опасалась входить в мир детских воспоминаний. Однако Энн ждал сюрприз: она уже умела справляться с тем, что раньше казалось ей невыносимым.

Расширение границ терпимости

[170]

Часто эффективность личностных изменений и в психотерапии, и в жизни зависит от степени расширения границ терпимости, за счет чего мы сохраняем эмоциональное равновесие в стрессовых ситуациях, которые раньше заставляли врасплох.

Представьте пространство терпимости как полосу возбуждения любого типа, в рамках которой человек нормально функционирует. Эта полоса бывает широкой или узкой. Если определенные переживания выталкивают нас за ее границы, мы погружаемся в депрессию или в состояние хаоса. Узкое пространство терпимости ограничивает нашу повседневную активность.

В нашей жизни имеется несколько пространств терпимости. Более того, у каждого из нас они отличаются. Например, я хорошо переношу грусть и нормально функционирую, даже когда я сам или окружающие испытывают большое горе. Но кого-то сводит с ума даже малейшее проявление тоски. И наоборот: я с трудом терплю злость, даже в виде разговора на повышенных тонах, а для некоторых такое общение не представляет проблемы даже является нормой.

Вы, возможно, видите в ней способ «разрядить обстановку» и двигаться дальше. В общем, внутри наших границ терпимости мы остаемся восприимчивыми, а за его пределами становимся реактивными.

Пространство терпимости во многом совпадает с рекой интеграции. По мере развития майндсайта пространство терпимости расширяется, и мы начинаем яснее видеть происходящее и с готовностью его принимать.

Не заглядывая в сознание, мы только сужаем границы терпимости вокруг определенной эмоции. В итоге мы или разрушаем границы пространства и попадаем в хаос реактивности, или избегаем проблемных ситуаций, ограничивая свою жизнь, не понимая, почему так поступаем, и не давая себе возможности избавиться от внутренней скованности и позволить расти над собой. Чтобы расширить границы терпимости, стать более

адаптивными и спокойнее относиться к неприятным обстоятельствам или чувствам, необходимо изменить ассоциации, закрепившиеся в нейронных сетях.

[171]

Целительная сила присутствия

Присутствие заботливого и близкого человека, хорошо чувствующего наш внутренний мир, часто является ключом к расширению границ терпимости. Поскольку в детском возрасте у Энн не было такого человека, ее способность к осознанию телесных ощущений и первичных эмоций сузилась. Блокирование доступа к подкорковым сигналам когда-то было механизмом выживания, но теперь оно ограничивало ее жизнь. Если бы мы добились того, что мой внутренний мир резонировал бы с ее, это помогло бы Энн отслеживать и понимать ощущения.

Если помните, резонансные каналы содержат зеркальные нейроны, благодаря которым Энн была бы способна имитировать мое спокойствие в напряженные моменты. Тогда она находилась бы в достаточной безопасности, чтобы ощущать собственные чувства. Именно таким образом при личном контакте мы инициируем долгосрочные синаптические трансформации, остающиеся и в те моменты, когда мы одни. Поэтому, продолжая выполнять упражнения дома, Энн могла закрепить эти изменения.

В начале нашей следующей встречи я снова предложил Энн вернуться к «сканированию». К тому моменту мы работали с ней уже десять недель, в течение которых она исправно выполняла «домашнюю работу», и у нас установились доверительные и благоприятные для сотрудничества отношения. Кроме того, здоровью Энн ничего не угрожало: врач проверил ее сердце и не обнаружил никаких проблем. Тем не менее я начал «сканирование» постепенно, чтобы дать Энн достаточно времени направить осознанное внимание на едва уловимые ощущения в коленях, на бедрах и в животе. Когда мы дошли до грудной клетки, ее снова охватила паника. У Энн скривилось лицо, и она положила левую руку на сердце. Потом она открыла глаза и попросила

[172]

остановиться. Я напомнил ей, что, независимо от возникающих ощущений, она всегда в силах вернуться к осознанности дыхания или в «убежище». Приближаясь к краю, она могла сместить внимание на образ безопасного места — бухты — и понаблюдать за движением волн. Энн закрыла глаза, сосредоточилась на дыхании, и ее лицо постепенно расслабилось. Потом она снова посмотрела на меня и сказала: «Спасибо».

Я предложил ей сделать паузу и подождать, пока новое ощущение открытости не наполнит ее. По мере того как все тело Энн успокаивалось, я попросил ее отметить, как использовать центр внимания для физического и эмоционального умиротворения.

Энн сказала, что готова «нырнуть», и мы вернулись к «сканированию». Когда мы снова дошли до грудной клетки, снова появились признаки паники, но на этот раз Энн почувствовала их из «более отдаленного места». Она поняла, что можно просто оставаться со своими ощущениями, которые в скором времени изменятся и станут менее подавляющими.

У паники имеется очень странное свойство: когда мы «опираемся» на нее, она ослабляет хватку. Рефлексия позволяет нам приблизиться к происходящему, а не отдалиться от него. Когда у нас получается «оставаться рядом» с определенным чувством, разрешить ему побыть в поле осознанности, то мы узнаём, что оно, даже будучи сильным и угрожающим, появляется и исчезает, как набегающие на берег и затем отступающие волны. Паника — всего лишь набор срабатывающих нейронов в мозге. Умение открыто реагировать на нее дается нелегко, но это важный шаг на пути к разрушению защитных стен, построенных нами самими.

Мудрость тела

Что открылось Энн, когда она научилась противостоять тревоге и регулировать ее, расширив границы терпимости? Какие образы и мысли выбрались наружу? Вернувшись к «сканированию», Энн снова почувствовала волну холода в груди, и она провела несколько минут в «бухте».

Когда она находилась там, в ее сознании возникли образы отца и приемной матери. Она испугалась их лиц и задумалась, была ли эта паника из-за их плохого отношения к ней. Энн снова сосредоточилась на дыхании, но ее начало трясти, лицо напряглось, и по щекам потекли слезы. «Я вижу фотографию, но я не помню ее. Это единственная оставшаяся у меня фотография. На ней изображены мы с мамой». Энн открыла глаза, посмотрела на меня и сказала: «Она лежит у меня где-то в шкафу, я не разглядывала ее уже много лет». Казалось, она испытала облегчение, но вместе с тем обессилела.

Чтобы убедиться, что мы досконально изучили негативные ощущения в области сердца, на следующей встрече мы опять провели «сканирование» тела. Энн почувствовала тяжесть в груди, у нее появился комок в горле и выступили слезы. Но паника постепенно уменьшалась: она больше не сдерживалась защитными реакциями и свободно двигалась к логическому завершению. Растворившись, паника приоткрыла глубоко скрытую эмоцию — сильную грусть. Теперь Энн нужно было разрешить ощущениям утраты и горечи разворачиваться в их собственном ритме.

На другой сессии Энн позволила образу с фотографии — маме, которая держит свою дочь на руках, — наполнить пространство осознанности. Поначалу слезы у Энн текли медленно, и она их не замечала и не смахивала. Но затем она дала волю чувствам и начала бесконтрольно рыдать, так что ее тело согнулось пополам. При помощи невербальных сигналов — синхронного дыхания, например — я показал ей, что я рядом. Когда она открыла глаза и мы посмотрели друг на друга, я заметил, что у меня тоже выступили слезы.

«Я знаю, это звучит странно, — сказала Энн, необычайно мягко глядя на меня, — но я чувствую присутствие мамы; я знаю, что она здесь, со мной».

Потом Энн рассказала мне сон, увиденный накануне нашей встречи. «Мне ничего не снилось лет десять, и это было очень странно», — добавила она. Один из важных способов интеграции воспоминаний и эмоций — сны. Они появляются, когда корковое подавление ослабляется в достаточной степени, чтобы

[174]

подкорковые лимбические участки и ствол могли вдоволь «наиграться» с воображением. Сновидения — это смесь воспоминаний, которые мы пытаемся осмыслить, обрывков прошедшего дня, сенсорных сигналов и просто случайных образов, генерируемых во время фаз быстрого сна.

Для меня тот факт, что подкорковые участки Энн наконец начали отправлять сигналы в спящий мозг и она даже помнила их после пробуждения, был хорошим знаком.

«Во сне я плыла к берегу, но начался отлив, и я не могла его побороть. Мои ноги были привязаны к лодке, идущей в море, но я пыталась плыть обратно к берегу. Я изо всех сил гребла руками, но уставала все сильнее. Лодка продолжала плыть, и я перестала видеть берега. Я проснулась в панике. Это было ужасно».

Я попросил ее рассказать подробнее о ее чувствах во время пробуждения и что приходило ей в голову прямо сейчас.

«Не знаю, наверное, я просто слишком устала».

Но спустя неделю Энн описала второй сон, а также показала записи из дневника, который начала вести. «Я опять в воде. Теперь я вижу берег, но лодка снова движется в открытое море. Я чувствую, что точно утону. Но тут я трогаю ногу — мне кажется, я действительно сделала это во сне и она была теплой — и снимаю веревки. Я высвобождаю ноги и начинаю изо всех сил ими работать. Наконец, я добираюсь до берега и падаю на теплый песок. Я помню, что просто смотрела на небо и солнце и чувствовала себя в безопасности. Потом я проснулась, испытав большое облегчение».

На этот раз Энн легче разговаривала о значении этих образов, и мы исследовали охватившую ее беспомощность, сменившуюся облегчением.

Образы исцеления

В начале следующей встречи Энн протянула мне большой конверт. Она нашла фотографию двухлетней себя с мамой. Она поведала, что, женившись во второй раз, ее отец уничтожил все

напоминания о своей первой супруге и никогда не говорил о ней. И только после того как Энн отправилась в колледж, она наконец навестила бабушку и дедушку и получила от них эту фотографию.

Но в конверте лежало два снимка: оригинал и более крупная его версия. Энн отсканировала старую карточку и на компьютере удалила отца, скрывающегося на заднем плане. «Я хочу сохранить ту часть воспоминания, от которой испытываю теплоту, — пояснила Энн. — Мне не нужно привязывать себя к противной жене отца или к его горю».

На фотографии маленькая Энн с мамой сидели в старомодном кресле с подголовником. Энн, расположившись на коленях, с восторгом протягивала правую руку к камере, а левой держалась за мамины руки. Мама смотрела на дочь и улыбалась, явно наслаждаясь ее обществом. Казалось, что время остановилось: ребенок был в безопасности, у мамы на руках, но с интересом глядел на окружающий мир.

Но я заметил в глазах мамы Энн некоторую грусть. У нее обнаружили рак, когда Энн исполнилось полтора года. «Я с трудом представляю, насколько ужасно ей было сознавать, что она не сможет обо мне заботиться и наблюдать, как я расту».

В течение следующих недель Энн размышляла о тяжелых переживаниях отца. Бабушка и дедушка рассказывали ей, как сильно он любил жену и как ее смерть разрушила его. Однажды Энн произнесла: «Наверное, он сделал все возможное, чтобы справиться с горем, когда ее не стало. Он был молод, всего двадцать шесть. Но я все еще не понимаю, почему он просто исчез, а потом женился на такой ведьме. Когда ушла мама, отец в некотором роде умер вместе с ней».

Скорбь Энн развивалась своим чередом, когда она стала более открытой к чувствам — любви, утрате, замешательству, злости и даже прощению.

Энн решила продолжать сеансы психотерапии дольше, чем собиралась сначала. По ходу нашей совместной работы ее жизнь начала наполняться энергией, которой ей не хватало несколько десятилетий. Энн занялась спортом. Учащенное сердцебиение беспокоило ее значительно реже, а потом и вовсе прекратилось.

[176]

Она начала встречаться с некоторыми коллегами вне работы. Кроме того, она нашла время, чтобы «просто побыть» с дочерьми, и обнаружила, что им тоже нравилось рисовать. Вместо посещения офиса в выходные она планировала разные занятия с детьми. «Я знаю, что они не так уж и долго пробудут со мной», — пояснила она.

Сейчас присутствие Энн в комнате ощущается сильнее. Она держится по-другому, ее движения стали плавными и расслабленными, и она комфортно чувствует себя в своем теле. Теперь Энн распускает волосы. И еще она сказала, что больше не чувствует пустоты внутри.