

ОБЩЕСТВО АНОНИМНЫХ МНОГОЗАДАЧНИКОВ

154

Люди всегда стремились выполнять много дел сразу. Мы можем одновременно говорить и ходить, петь и принимать душ, смотреть на ворота и бить по шайбе — этот ряд можно продолжить. Антрополог из Калифорнийского университета в Лос-Анжелесе Моника Смит считает развитие мультизадачности важнейшей частью эволюции человека. «В современную эру мультизадачность вышла на совершенно новый уровень сложности, но основывается она по-прежнему на базовых навыках, заложенных в нас изначально», — утверждает Смит. Однако это вовсе не означает, что, с ее точки зрения, у нас с вами все в порядке. «Вредное влияние мультизадачности в настоящее время проявляется намного сильнее, чем в прошлом», — считает ученый [16]. Что же изменилось в худшую сторону? Давайте для начала подумаем, что понимается сегодня под мультизадачностью.

Когда в последний раз вы, сидя за рулем, видели в другой машине водителя, разговаривавшего во время движения по мобильному телефону или отправлявшего SMS-сообщение? Пол Атчли, когнитивный психолог из Канзасского университета в Лоуренсе, утверждает, что во время разговора по телефону (или общения посредством текстовых сообщений) за рулем автомобиля в мозге происходит выполнение двух разных задач. В действительности, говорит Атчли, мозг человека не работает в многозадачном режиме, а просто быстро переключается с одной задачи на другую [17]. При этом всегда приходится чем-то жертвовать. Если общение становится более активным, сложным и напряженным, когнитивная нагрузка повышается, а это означает, что интеллектуальные ресурсы мозга, доступные для вождения, резко сокращаются. Вот как это объясняет Панг: «Для *многозадачности* характерно выполнение двух разных видов деятельности: одни продуктивны и интересны с интеллектуальной точки зрения — они заставляют человека чувствовать себя хорошо; другие непродуктивны, поэтому отвлекают и заставляют нас чувствовать себя измученными» [18]. Интересно, к какому типу относится SMS-переписка за рулем автомобиля?

Исследование, проведенное в Политехническом институте транспорта в Вирджинии, выявило, что 80 процентов автокатастроф случаются по вине водителя, отвлекшегося от дороги менее чем за три секунды до столк-

новения. Как выразился по этому поводу Питер Брегман, обозреватель журнала *Harvard Business Review*: «Другими словами, они теряли фокус: набирали телефонный номер, меняли радиостанцию, откусывали от бутерброда, проверяли сообщения, не замечая, что в окружающем мире что-то изменилось. И тут же во что-нибудь врезались или сталкивались с другой машиной» [19].

Помните, как в одной из предыдущих глав мы обсуждали, что для нормального функционирования нашему мозгу приходится отфильтровывать значительную часть поступающей в него информации? Несмотря на бесчисленное количество нейронов, мозг не способен справиться *со всем одновременно* — наших когнитивных способностей, какими бы потрясающими они ни были, для этого просто не хватает. Как объясняет Атчли, когда общение становится более активным, сложным и напряженным, повышается когнитивная нагрузка. Следовательно, для выполнения всех других задач доступных интеллектуальных ресурсов мозга недостаточно [20]. Вы не можете справиться с разными делами одновременно, поэтому приходится распределять внимание.

Бывший топ-менеджер Apple и Microsoft Линда Стоун резюмирует это следующим образом: «Сегодня нам известно, что мозг обрабатывает информацию последовательно, сериями — настолько быстро, что может казаться, будто мы делаем два дела одновременно. На самом деле мы просто очень быстро переключаемся с одной задачи на другую... Постоянное прерывание внимания — это всегда, в любое время и в любом месте, действующая поведенческая модель, которая вызывает неестественное ощущение вечного напряжения. Уделяя окружающему миру бесконечно прерывистое внимание, мы постоянно пребываем в состоянии повышенной готовности. И такое искусственное ощущение вечного напряжения можно смело считать признаком именно такого состояния, а не некоей многозадачности» [21]. Или, как объясняет Алекс Панг, «во время переключения с задачи на задачу ваш мозг тратит так много энергии на простое управление этим процессом, что у вас остается очень мало ресурсов на то, чтобы заметить не видимые ранее связи или создать новые ассоциации» [22].

На первый взгляд, это кажется довольно странным. Разве мы живем не в век связей и ассоциаций? Учитывая важность стольких проблем и вопросов, разве не замечательно иметь круглосуточный доступ к определенным людям и информации? К сожалению, получается, что мы с вами

«засеяли облака», которые, низвергнувшись, могут привести к потопу, угрожающему нам погибелью.

156

По мнению социолога, психолога, политолога и экономиста из Университета Карнеги — Меллона Герберта Саймона, «богатство информации ведет к обнищанию внимания». Идея «чем больше информации нам приходится воспринимать, тем меньше мы способны обработать» подтверждается и исследованиями нейрофизиологов и биохимиков. Чем усерднее трудится мозг, тем меньше информации он усваивает. (Если вы когда-нибудь пытались втиснуть нужные знания в голову накануне экзамена, то наверняка и сами это знаете.) Один из ученых, чьи исследования подтверждают этот вывод, — знаменитый Майкл Мерцених. Когда в его экспериментах обезьяны бездумно выполняли одинаковые, повторяющиеся задачи, стабильных изменений в их мозге не наблюдалось. А вот если животные уделяли выполняемой задаче пристальное внимание, в их мозге создавались новые ментальные карты [23]. Наш мозг, которому постоянно не хватает глюкозы и который всегда стремится к высокой производительности, старается переложить как можно больше работы на плечи «автопилота» — чтобы сэкономить энергию и использовать ее для создания новых карт. Одновременная обработка нескольких потоков информации не слишком эффективна.

Исследование, проведенное в 2009 году в Лаборатории коммуникации человека и интерактивных СМИ Стэнфордского университета, показало, что у людей, которых ученые отнесли к категории «многозадачников» (тех, кто регулярно одновременно пользовался большим количеством разных СМИ), было больше проблем с памятью, вниманием и переключением с одной задачи на другую, чем у их менее успешных собратьев [24]. Мозг первых, постоянно перегруженный информацией, был не способен создавать новые нейронные сети. Он напоминал человека, который напряженно трудится на дне глубокого песчаного карьера, яростно, лопату за лопатой, выбрасывая из него песок, а его снова и снова засыпает все новыми, такими же огромными порциями песка. Усилий много, а результата практически никакого. Питер Брегман очень точно сформулировал, насколько разрушительна многозадачность: «Исследование показало, что когда люди отвлекаются на входящую электронную почту и звонки, их IQ снижается на десять пунктов, что равноценно одной бессонной ночи. Ухудшение, в два раза большее, чем эффект от курения марихуаны» [25].

В итоге такой способ работы ведет к постоянным стрессам, потере здоровья и когнитивным перегрузкам, а следовательно, и принятию неверных решений. Мы теряем фокус, не замечаем изменений в окружающем мире... и попадаем в аварию.

ВНИМАНИЕ, ОТВЛЕЧЕНИЕ, И КАК ВОДА ИЗМЕНЯЕТ НАШ МОЗГ

*...нейропластичность мозга активизируется
не только входящими сенсорными сигналами,
но и самим вниманием. Эмоциональное возбуждение
тоже может быть фактором... этот фактор
задействуется во включении механизма
нейропластичности, когда мы участвуем
в деятельности важной или значимой для нас.*

~ Барбара Брэдли Харерти. Fingerprints of God («Отпечатки Бога»)

Поскольку бóльшая часть населения земного шара сегодня живет в городах, требования к вниманию постоянно повышаются. «Когда вы идете по городской улице, ваш и без того перегруженный мозг атакуют тысячи стимулов: вы видите сотни разных людей разных возрастов с разными акцентами, цветом волос, по-разному одетых, с разными походками и жестами, не говоря уже о сверкающей рекламе, бордюрах, о которые надо не споткнуться, фарах автомобилей, которые нужно заметить, переходя через дорогу, — пишет профессор психологии из Аризонского университета Дуглас Кенрик. — Исследование в этой области показало, что при отсутствии естественного восстановления мозг человека, пытаясь справиться со всем этим хаосом, сильно переутомляется» [26]. И к сожалению, такое эмоциональное перевозбуждение ведет к хроническому стрессу, который нам ранее описала Кэтрин Франссен. Современные люди буквально тонут в море перевозбуждения, и это изматывает их физически, умственно и эмоционально. А часто в этот и без того безрадостный сценарий мы сами добавляем бесконечные чашки сладкого кофе, энергетические напитки,

щедро приправленные кофеином, постоянно включенные лампы и экраны, громкую энергичную музыку, создавая в итоге нечто вроде потогонной системы — эдакий водоворот Красного разума.

158

При правильном подходе Красный разум помогает оценивать стресс-факторы своей жизни и снижать их уровень. Франссен, в прошлом заядлая парашютистка, утверждает, что прыжки с парашютом в выходные позволяли ей чувствовать себя более спокойной, довольной жизнью и быть в мире с собой на протяжении всей следующей недели [27]. «Я осознала нечто действительно важное и научилась не нервничать по мелочам, например перед экзаменами или из-за конкуренции на работе», — признается Кэтрин. Франссен предполагает, что, подвергая свой Красный разум мощной гормональной атаке благодаря занятиям экстремальными видами спорта, человек действительно может отрегулировать свою стрессовую реакцию на вызовы повседневной жизни. Для того чтобы проверить свою теорию, она привлекла к исследованию альпинистов-экстремалов, зарегистрировав содержание кортизола в их крови в типичной стрессовой ситуации (во время сдачи экзамена). Как она и предполагала, альпинисты испытывали меньший стресс, чем контрольная группа. Правда, большинство из нас вовсе не готовы прыгать с парашютом или лазать по отвесным скалам ради формирования нужной реакции на стресс. Может быть, есть более простое решение — например, проводить больше времени на природе?

Лаура Паркер Рерден, исполнительный директор некоммерческой организации Ocean Matters, молодые сотрудники которой постоянно погружаются в океан ради научных исследований в рамках общественно полезных проектов, объясняет: «Целенаправленное времяпрепровождение на природе включает другие части нашего мозга, давая отдых чрезвычайно уставшей лобной доле [где происходит организация исполнительных функций, когнитивного контроля и внимания]. На первый план выходят участки, связанные с эмоциями, удовольствием и эмпатией, оказывая на мозг успокаивающее действие, заметное и при сканировании мозга, и при анализе крови испытуемых» [28].

В 1980-х годах экопсихологи из Мичиганского университета Стивен и Рэйчел Каплан назвали такое недомогание «усталостью произвольного внимания». В более поздней работе [29] ученые выдвинули теорию, что существует два вида внимания: *произвольное*, которое требует от мозга больших затрат энергии и сосредоточенности, и *непроизвольное*, практически не

требующее умственных усилий. Произвольное внимание мы используем, когда фокусируемся на какой-либо задаче, принимаем решение, взаимодействуем с другими людьми, следим за дорогой во время вождения, отвечаем на телефонный звонок, отправляем SMS-сообщение или выбираем, что съесть на ужин. При использовании в основном или даже исключительно произвольного внимания мозг сильно устает и эффективность интеллектуальной деятельности снижается.

Непроизвольное внимание включается, когда мы находимся за пределами обычной среды обитания, но в месте достаточно знакомом, чтобы мы не испытывали ощущения угрозы, и при этом новом и интересном, чтобы внимание не рассеивалось. В этом случае мелочи если и привлекают наше внимание, то лишь на мгновение. И обычно для их восприятия не требуется особой сосредоточенности или конкретной реакции, а усталый мозг получает шанс на самовосстановление. Капланы предположили, что когда непроизвольное внимание работает продуктивно, произвольное внимание отключается. Они также высказали мнение, что наилучшей средой для перехода мозга от произвольного к непроизвольному вниманию служит лоно природы. «Эволюция человека происходит в условиях дикой природы, — говорит Стивен Каплан. — [В ней] мы *просто должны* чувствовать себя комфортнее, спокойнее, как в своей тарелке» [30].

На протяжении многих лет Капланы, а также другие ученые и психологи исследуют оздоровительный эффект пребывания человека на природе. В рамках одного исследования 2008 года группа участников прошла тест, вызывающий усталость произвольного внимания, а затем отправилась гулять на 50–55 минут: одни по университетскому дендрарию, другие по центру города. После прогулки испытуемые прошли то же испытание, и те из них, кто гулял по дендрарию, показали более высокие результаты, чем остальные [31].

В 2013 году исследователи в области архитектуры, экопсихологии, здоровья человека и городского дизайна в сотрудничестве с Emotiv, компанией из сферы нейроинжиниринга, разработали легкий многоканальный беспроводной ЭЭГ-аппарат, по внешнему виду напоминающий гарнитуру для геймеров. Ученые раздали участникам исследования аппараты, а затем отправили их на 25 минут прогуляться по трем разным местам Эдинбурга: по улице, застроенной магазинами; по тропинке, тянущейся через городской парк, и по одной из улиц делового района города. Приборы в непрерывном

режиме отправляли ученым данные о пяти состояниях психики испытуемых: волнении, разочаровании, вовлеченности, возбуждении и сосредоточенном размышлении (что с технической точки зрения соответствует комбинациям, называемым нейробиологами альфа-, бета-, тета-, дельта- и гамма-волнами). Результаты исследования заставили их сделать однозначный вывод: пребывание на природе снижало разочарование, вовлеченность и возбуждение участников, их состояние было созерцательным. При выходе из парка уровень вовлеченности повышался [32]. (Эти результаты аналогичны результатам фокус-группы из исследования Sands Research.)

Что же в природной среде дает отдых нашему измученному мозгу? Майкл Мерценци после выступления на первой конференции, посвященной проекту «Голубой разум», ответил на этот вопрос, рассуждая о нейропластичности мозга:

Процесс, посредством которого создается модель мира, состоит из двух частей. Во-первых, мозг постоянно пытается записывать и интерпретировать смысл вещей и событий и, конструируя значимую модель мира, постоянно меняет сам себя. А во-вторых, он пытается контролировать и действительно подавляет то, что не имеет для него особого значения. Можете называть это нормализацией фона.

Для природной среды, и особенно для водной среды, характерна высокая степень статистической предсказуемости. Причина в том, что такая среда практически не меняется в течение короткого времени, поэтому она представляет собой относительно контролируемый и немного «сонный» фон. Другими словами, окружающая среда в высшей степени обычная, что позволяет мозгу расслабиться. В таком фоне мозг постоянно ищет нечто, что возмущало бы это спокойствие, что не вписывается в привычную картину, что движется. Он ищет изменения, не совпадающие с воспроизводимой им картиной пейзажа. И это понятно, ведь от правильной интерпретации событий в огромной мере зависит выживание человека в природной среде. Но когда мозг замечает в пейзаже что-то нарушающее спокойствие, это вызывает ощущение удивления и новизны.

Такая новизна — важнейшее преимущество Голубого разума. Как пишет Джон Медина в книге «Правила мозга»*, спонтанная реакция головного мозга большинства животных на новые стимулы такова: «Могу ли я это съесть? Не съест ли это меня? Можно ли спариться с этим объектом? Будет ли он спариваться со мной? Видел ли я это раньше?». В упомянутом выше разговоре с Майклом Мерценихом, состоявшемся после первой конференции, посвященной проекту «Голубой разум», он объяснил, как это происходит, на примере мозга приматов:

Вот как это работает с точки зрения нейропластичности. Исследования с макаками показали, что на привычном фоне их мозг начинает ярче отображать то, что нарушает спокойствие общей картины. Связи, задействованные при отображении мозгом того, что его действительно заинтересовало, укрепляются, а все остальные ослабляются. Мозг словно подавляет фон, усиливая фактор возмущения в конкретный момент. А поскольку природные пейзажи намного менее сложные, чем искусственные, рукотворные, на таком менее сложном фоне мозг действительно может увидеть то, что возмущает спокойствие.

Любое событие, происходящее в природной среде такого рода — будь то севшая на берег птица, выпрыгнувшая из воды рыба и прочее, — тут же вызывает интерес мозга и привлекает его внимание. Фактически реакция на все воспринимаемое будет преувеличенной уже потому, что мозг может сосредоточить на нем больше энергии. Таким образом, природная среда, а особенно такая, в которой присутствует вода, идеальна для занятия тем, что постоянно притягивает и интригует мозг. Он отзывывается на каждое нарушение спокойствия с особым интересом и замечательным маленьким моментом нейрохимического удивления.

Что же в мире природы можно считать примером идеального сочетания фона и возмущения спокойствия? Подумайте вот о чем: вода постоянно

* Медина Дж. Правила мозга. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. Прим. ред.

меняется, но на фундаментальном уровне эта среда все равно знакома и привычна. Собственно говоря, она заинтересовывает и развлекает наш мозг новизной при неизменно успокаивающем фоне. Представьте, что находитесь у воды: звуки, виды, запахи — каждую секунду все меняется, при этом в сущности оставаясь неизменным. Такая регулярность без монотонности и есть идеальный рецепт для включения пассивного, непроизвольного внимания и одновременно полная противоположность состоянию, которое можно охарактеризовать как монотонное удушье.

ГОЛУБОЙ РАЗУМ... СПАСИ МЕНЯ! [33]

Древнегреческие и древнеримские врачи, признававшие целебную силу природы и купания; изнуренные промышленные рабочие Англии и США XIX века, которым доктора советовали ехать на воды, к морю или природным источникам для восстановления здоровья; современные мужчины и женщины, которые лечат наркотическую или алкогольную зависимость или посттравматическое стрессовое расстройство дофаминовыми выбросами во время занятий серфингом или эндорфиновой безмятежностью долгих спокойных часов, проведенных с удочкой в руках; пациенты, любующиеся аквариумами в ожидании приема у стоматолога и чувствующие, как при виде жизни его обитателей стихает тревога; миллионы людей, которые в конце долгого трудного дня залезают в горячую ванну или душ и выходят расслабленными и обновленными, — все это примеры того, как вода помогает нам выходить из стрессового состояния Красного разума или глубокой депрессии Серого разума к гораздо более полезной для здоровья спокойной сосредоточенности Голубого разума.

Для того чтобы проанализировать влияние воды на наш разум, нужно ответить на три ключевых вопроса. Во-первых, как пребывание в воде или ее потребление влияет на мозг? Во-вторых, как пребывание в водной среде или рядом с ней помогает нашему психическому здоровью и самочувствию? И в-третьих, как вода, водные виды спорта, пейзажи с водой, звуки воды и прочее излечивают наш разум от последствий хронического стресса, посттравматических стрессовых расстройств, последствий черепно-мозговых травм, депрессии и алкогольной и наркотической зависимо-

сти? Иными словами, насколько истинны слова Гиппократ о том, что «вода очень полезна для здоровья» [34]?

Всего в нескольких шагах от вашей спальни есть место, которое отлично подходит для получения ответов на эти вопросы. Это, конечно же, ванная комната. Еще в далеком 1980 году компания Calgon описывала свои средства для ванны и душа как эффективные лекарства от стрессов нашего неистового образа жизни.

ВОДА, ВОДА — СНАРУЖИ И ВНУТРИ

*В мире наверняка найдутся недуги, которые
не лечатся горячей ванной, но лично я знаю
таких совсем немного.*

~ Сильвия Плат*

На свете найдется не так много людей, которые ни разу в жизни не попробовали «терапию погружения» в каком бы то ни было собственном варианте: горячий душ, который будит по утрам или расслабляет в конце долгого тяжелого дня; контрастные ванны, которые профессиональные спортсмены принимают для снятия мышечного напряжения; восторг от горячих струй душа, бьющих по ногам, рукам и спине; блаженство от «вымачивания» в ножной или обычной ванне, возможно, с добавлением в воду английской соли или эфирных масел для расслабления ума и тела.

Со времен существования древних египетских, индийских и римских цивилизаций люди погружаются в воду в терапевтических целях. Древние греки, считавшие многие болезни людей следствием духовного или нравственного развращения, в качестве ключевого компонента включали в исцеляющие ритуалы очищение водой. И многие их храмы, например в Эпидавре, возводились вблизи минеральных источников. Древние римляне строили курорты в таких местах, как английский Бат, где вода постоянной

* Сильвия Плат (1932–1963) — американская поэтесса и писательница, одна из основательниц жанра исповедальной поэзии в англоязычной литературе. *Прим. ред.*

температуры, не ниже 45 градусов по Цельсию, вытекает из природных минеральных источников. В средние века и позже такие города, как Баден-Баден, Санкт-Мориц, Виши и Эвиан поперебой расхваливали физическую и психологическую пользу питья и купания в местных водах. Термальные источники для терапевтического купания существуют сегодня во всем мире, например: в Австралии, Новой Зеландии, России, Канаде, Бразилии, Исландии и США.

Исследования показали, что купание в гидромассажных ваннах существенно снижает уровень кортизола в слюне (индикатор стресса) у студентов [35]. А лежание в ванне, где нижняя часть тела непрерывно массируется несильными струями воды, способствует снижению концентрации кортизола и психологической усталости у мужчин (по их собственному признанию) [36]. Еще в 1984 году известный психолог Брюс Левин исследовал влияние горячей ванны на состояние четырнадцати пациентов с диагнозом «тревожное расстройство». Чтобы избежать эффекта плацебо, больным сказали, что исследование проводится только для оценки уровня их тревожности и ожидать исчезновения симптомов заболевания не следует. По данным электромиографии* (ЭМГ), после пятнадцатиминутного сеанса гидротерапии буквально у всех испытуемых наблюдалось заметное снижение степени субъективной тревоги, а также ослабление мышечного напряжения [37]. Еще одно исследование, проведенное примерно в то же время, показало, что пятиминутный горячий душ заметно снижает уровень тревоги [38]. А согласно целому ряду исследований, погружение в теплую воду на ранних стадиях предродовых схваток позволяет уменьшить тревожность, снизить концентрацию кортизола, а также способствует расслаблению рожениц [39].

Стоит упомянуть еще об одном избирательном контролируемом исследовании, проведенном с целью сравнения эффекта гидротерапии с тремя другими методами лечения. После сеанса гидротерапии у всех ста тридцати девяти участников исследования, страдающих ревматоидным артритом, наблюдалось не только существенное ослабление болей в суставах и улучшение ряда двигательных функций, но также заметное улучшение эмоционально-психологического состояния [40]. Подтверждением огромной терапевтической мощи воды, без сомнения, служит и то, что в Японии, где

* Электромиография (ЭМГ) — метод исследования электрической активности мышц в покое и во время их сокращения. *Прим. ред.*

ванные процедуры издревле считаются традиционным ритуалом, сразу несколько современных исследований подтвердили, что погружение в горячую воду позволяет повысить активность парасимпатической нервной системы при одновременном снижении активности симпатической нервной системы (что свидетельствует о расслаблении). Причем иногда для этого достаточно только ножных ванн [41].

Обсуждая пользу воды для психического здоровья человека, важно также проанализировать, как на работу мозга влияет *недостаток* воды или, напротив, ее избыток. Как вы помните, тело человека на 60–78 процентов состоит из воды, а мозг еще более «водянистый» (вода составляет до 80 процентов его объема). Неудивительно, что потребление достаточного количества воды — одно из основных условий нормального функционирования мозга. Даже незначительное обезвоживание может крайне негативно повлиять на его структуры, ответственные за внимание, психомоторные и регулирующие функции, а также мышление, память и восприятие [42]. Кроме того, нехватка воды, как уже было доказано, замедляет реакцию рабочей памяти, снижает внимание и концентрацию и повышает усталость и тревожность у взрослых людей [43]. И самое плохое, что, как подтверждают некоторые исследования на крысах, когнитивные нарушения, возникающие вследствие обезвоживания, скорее всего, необратимы, поскольку ущерб наносится мозгу на клеточном уровне [44].

По мере старения риск обезвоживания неуклонно растет и, как утверждают специалисты в области гериатрии (медицины для людей пожилого и старческого возраста) Маргарет-Мэри Уилсон и Джон Морли, считается «надежным прогностическим фактором появления слабости, ухудшения умственной деятельности и, соответственно, качества жизни пожилого человека» [45]. Даже у детей обезвоживание приводит к серьезным последствиям для когнитивных функций. Этот факт вызывает особую тревогу, так как, согласно целому ряду исследований, у двух третей детей в США, Великобритании, Италии и Израиле наблюдаются признаки обезвоживания [46]. К счастью, даже просто напоив ребенка водой, можно заметно повысить эффективность выполнения задач, требующих включения зрительной памяти, запоминания, высокой скорости обработки информации и хорошей реакции [47]. (Однако избыток воды или слишком быстрое потребление большого ее объема приводит к нарушению электролитного баланса в организме. В результате клетки мозга и тела набухают и возникают

головные боли, спутанность сознания, сонливость и даже изменения в поведении. Впрочем, «слишком много воды» означает поглощение более пяти литров в течение двух часов, а, надо сказать, большинство взрослых американцев потребляет всего около двух с половиной стаканов воды в день [48].)

Конечно, одно дело — испытывать явное желание перехода к Голубому разуму, но если у вас пересыхает во рту по-настоящему, то уже невозможно думать ни о чем другом.

КАК ПРЕБЫВАНИЕ У ВОДЫ УЛУЧШАЕТ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

*...ни один человек не может чувствовать себя
надежно и неизменно здоровым, если не проводит
как минимум полтора месяца в году на берегу моря.
Морской воздух в совокупности с купанием в море —
практически гарантированный путь к здоровью...*

~ Джейн Остин. Сэндитон

В 1660 году человек, известный как доктор Уитт, опубликовал в Англии сегодня мало известную книгу под названием Scarborough Spa («Скарборо Спа»), в которой назвал потребление морской воды и купание «самым мощным лекарством от ипохондрической меланхолии» [49]. В XVII и XVIII веках лекари григорианской и викторианской эпох прописывали своим пациентам поездки на море или на воды для восстановления физического и психического здоровья (чему в значительной мере способствовали регулярные поездки короля Георга III в приморский город Уэймут с 1789 по 1805 годы, совершаемые, по-видимому, для расслабления и уменьшения мучивших его приступов безумия [50]). Сегодня, спустя более трех с половиной столетий, группа британских психологов, исследователей и врачей по-прежнему изучает влияние непосредственной близости к воде на физическое и психическое здоровье человека. Один из них, профессор Майкл Депледж, стал истинным пионером в том, что лично я называю «движением за голубое здоровье».

В Майке Депледже профессионализм и страстная уверенность признанного мирового эксперта органично сочетаются с самообладанием и авторитетностью ведущего популярной документальной телепередачи о природе, которая транслируется на канале BBC. В 2009 году он вместе с врачом Уильямом Бердом из Медицинской школы Peninsula в Плимуте объявил о создании программы под названием «Голубой спортзал» [51]. В видеообращении с объявлением о программе Депледж сказал: «Природа стимулирует нас проявлять больше физической активности. Особенно эффективны в этом плане прибрежные районы, пляжи и берега водоемов. Регулярный контакт с этими и другими природными средами препятствует ухудшению здоровья, обеспечивая три несомненных преимущества: избавление от стресса, повышение физической активности и создание сообществ единомышленников... Наш «Голубой спортзал» позволит привлечь к морю, рекам, каналам и озерам еще больше людей» [52].

После открытия программы Депледж и другие исследователи из Европейского центра по вопросам окружающей среды и здравоохранения активно изучали влияние «голубой природы» на здоровье человека. В 2012 году Майк вместе со своими коллегами-исследователями Бенедиктом Уилером, Мэтом Уайтом и Уиллом Стал-Тимминсом проанализировали данные переписи населения Англии по состоянию на 2001 год (48,2 миллиона человек). Ученые хотели узнать, сколько людей, живущих не далее чем в пятидесяти километрах от побережья или берегов рек, оценивали свое здоровье как хорошее (в отличие от относительно хорошего или не очень хорошего), по сравнению с теми, кто жил дальше от воды. Так вот, количество тех, кто считал свое здоровье хорошим, в первой группе оказалось на 1,13 процента больше, чем во второй. На первый взгляд, разница несущественная, однако исследователи обнаружили, что польза воды для здоровья заметно увеличивается по мере снижения социального статуса респондентов. Другими словами, жизнь вблизи воды позволяет уменьшить некоторые типичные негативные последствия для здоровья, связанные с низким социально-экономическим положением. В частности, ученые отмечали: «Учитывая индивидуальные (например, занятость) и территориальные (например, интенсивность зеленых насаждений) факторы, респонденты, живущие ближе к воде, оценивали свое здоровье выше как в целом, так и с точки зрения психического состояния» [53].

Чем это объясняется? Вероятно, отчасти тем, что у этих людей есть возможность в любой момент сходить к воде, чтобы подвергнуться ее позитивному влиянию. В 2013 году ученые проанализировали образ жизни и настроение пятнадцати семей с несовершеннолетними детьми (в возрасте от восьми до одиннадцати лет), живших недалеко от моря. «Эти семьи высоко оценивали возможность физической активности и активных игр, которую они имели благодаря близости места жительства к пляжам. Но наибольшую пользу для здоровья, по их мнению, приносило веселье, снятие стресса и тесная связь с природой, — отмечают авторы исследования Кэтрин Джоан Эшбулби, Сабина Пал, Пол Уэбли и Мэт Уайт. — Значительными преимуществами также считались улучшение социального взаимодействия и укрепление семейных уз» [54].

Впрочем, повышенная физическая активность, скорее всего, тоже вошла в эту формулу полезности. Так, например, исследование австралийцев из Нового Южного Уэльса показало, что люди, чей почтовый индекс указывает на жизнь у побережья, на 27 процентов чаще, чем остальное население, сообщают об активности, адекватной для здорового взрослого человека (то есть большей, чем характерная для людей, ведущих малоподвижный образ жизни), и на 38 процентов чаще говорят о высокой физической активности, чем те, кто живет в глубине континента [55]. А теперь снова вернемся в Англию: «Поскольку более двух третей всех поездок на побережье совершают люди, живущие от моря не далее чем в восьми километрах, — пишут Уилер и его коллеги, — вероятно, члены прибрежных сообществ отличаются лучшим физическим здоровьем благодаря тому, что проводят больше времени рядом с морем, а это способствует снижению стресса» [56]. Обзор одиннадцати научных исследований относительно физической активности на открытом воздухе и в закрытом помещении показал, что «занятия на лоне природы оказывают более сильный восстановительный эффект, усиливают позитивную вовлеченность, снижают психическое напряжение, уменьшают спутанность сознания, гнев и депрессию и повышают энергичность» [57]. А что еще важнее, другой обзор исследований, посвященных пользе «упражнений» на природе, показал, что физическая активность в непосредственной близости к воде повышает самоуважение и поднимает настроение сильнее, чем пребывание в ином природном ландшафте [58].

ВОДА ИСЦЕЛЯЕТ РАЗУМ

Мое лекарство — катание на байдарке.

~ Эд Сабир, ветеран войны во Вьетнаме

169

Видеоролик программы «Герои на воде»^{*} начинается с изображения сияющей, залитой золотым светом безмятежной водной глади, на фоне которой виднеется чей-то силуэт в лодке с удочкой в руках. Под сопровождение нескольких минорных аккордов фортепианной музыки картинка меняется: теперь на ней изображен другой человек — парень в шортах, стоящий на берегу реки неподалеку от лодочного ряда. В кадре видна лишь его нижняя часть, до талии. Едва вы успеваете отметить, что у него нет одной ноги, как картинка меняется снова: и теперь на ней снятый сверху человек в ярко-желтой байдарке с веслом в одной руке; второй руки по локоть у него нет. Голос за кадром говорит: «После СВУ жизнь не кончается». СВУ, или самодельные взрывные устройства, широко использовались против возглавляемых США коалиционных войск в Ираке и Афганистане, на их счет приходится более 60 процентов смертей в коалиционной армии.

Далее вы видите трех молодых людей лет двадцати с небольшим: один из них сидит в инвалидной коляске, и у всех нет одной из конечностей. Один из ребят — с модной стрижкой, в футболке, а вместо левой ноги у него из штанины белых шорт-комбинезона торчит блестящий черный протез, — глядя в камеру с уверенностью человека, осознающего, что впереди его ждут безграничные возможности, продолжает начатую речь: «Черт побери, разве будешь делать что-то другое, если можно поехать на рыбалку?» [59].

Начиная с 2007 года программа «Герои на воде» помогла отдохнуть, восстановиться и заново влиться в общество более чем трем тысячам военнослужащих и ветеранов войн, пострадавших от ранений и травм, — и все благодаря лодочной рыбалке. По словам основателя программы Джима Долана, такая рыбалка обеспечивает тройной терапевтический эффект: физический (так как участники занимаются греблей и ловлей рыбы),

* «Герои на воде» (Heroes on the Water) — американская программа, помогающая военным ветеранам и военнослужащим отдохнуть и восстановиться благодаря терапевтическому эффекту рыбалки на каяках. *Прим. ред.*

практический (так как они приобретают новые навыки и обучаются спорту, которым смогут заниматься всю оставшуюся жизнь) и психологический (благодаря ощущению свободы и расслабленности, которыми сопровождается пребывание на воде). «По себе знаю, на воде все жизненные неурядицы куда-то исчезают, — признается Долан. — Думаю, с другими ребятами происходит то же самое».

Доктор Джордан Графман изучает функционирование человеческого мозга уже более тридцати лет. В прошлом он руководил отделением когнитивной нейрологии Национального института по изучению неврологических расстройств и инсульта Национальных институтов здоровья США, а в настоящее время управляет исследовательским подразделением Чикагского реабилитационного института, специализирующимся на травмах мозга. Без сомнения, Джордан — ведущий специалист по черепно-мозговым травмам и их роли в возникновении посттравматического стрессового расстройства. Неиссякаемый исследовательский энтузиазм Графмана сопоставим с серьезностью характера травм, на которых он специализируется. К сожалению, в последние десять лет у него появилось много объектов для исследований.

«Среди обычного мирного населения диагноз “посттравматическое стрессовое расстройство” может быть поставлен 3–6 процентам людей, — сообщил он участникам третьей конференции, посвященной проекту «Голубой разум». — В регионах, пострадавших от природных катастроф, таких как землетрясения или цунами, эта цифра возрастает до 4–16 процентов» [60]. Но это мелочи по сравнению с 58 процентами людей с таким диагнозом среди участников военных действий. Согласно отчету Центра стратегических исследований RAND Corporation за 2008 год, более 620 тысяч мужчин и женщин, служивших в Ираке и Афганистане с 2003 года, вернулись домой с острым посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), серьезными депрессиями или черепно-мозговыми травмами [61].

ПТСР чаще всего возникает в результате нарушения реакции мозга на травмирующий опыт (или переживания), длительное пребывание в многочисленных стрессовых ситуациях или продолжительное горе, вызванное потерей друзей и близких. «Жертвой этого расстройства может стать любой человек, подвергшийся воздействию травматического события и отреагировавший на него страхом, беспомощностью или ужасом, — говорит

Графман. — Люди теряют чувство личной безопасности и ощущение того, что они контролируют свою жизнь. Они также могут испытывать стыд или вину за то, что, в отличие от погибших, выжили. Впоследствии они раз за разом переживают это событие в похожих реальных условиях или во снах, фантазиях, что со временем приводит к гипертормозимости».

Каждое повторение трагического события укрепляет связи между ним и вызываемые им болезненные переживания, и, как правило, заставляет людей (часто иррационально) опасаться их повторения в будущем. Это еще один пример того, как нейропластичность мозга может стать настоящим проклятием, если нейронная карта в нем рисуется и перерисовывается чернилами Красного разума. «Многие люди с ПТСР страдают от хронической бессонницы, — говорит Брайан Флорес, член Комиссии по психическому здоровью графства Монтерей (ему самому приходится бороться с приступами сезонного аффективного расстройства). — Каждый раз, закрывая глаза, вы видите автокатастрофу или другое событие, вызвавшее психическую травму». А ведь здоровый сон необходим для приятных сновидений, которые чрезвычайно важны для развития креативности и памяти [62].

При посттравматическом стрессовом расстройстве, как и при всех прочих видах стресса, в первую очередь страдают миндалевидное тело, гиппокамп и медиальная префронтальная кора головного мозга. «Миндалина не только играет ключевую роль в формировании эмоций вообще, она ответственна за страх, вызванный угрозой нашей жизни, следовательно, соотносится и с представлением о личной безопасности, — продолжает Графман. — Гиппокамп участвует в формировании и восстановлении повседневных воспоминаний, которые миндалина наполняет субъективным эмоциональным содержанием. Медиальная префронтальная кора мозга играет ведущую роль в сохранении убеждений, рутинных воспоминания и эпизодов, которые мы постоянно извлекаем из недр своей памяти. Судя по всему, именно миндалина и медиальная префронтальная кора являются главными виновниками возникновения ПТСР».

Помогают ли людям программы вроде «Герои на воде»? Графман размышляет так: «Иногда люди хотят лишь отдалиться на волю успокаивающих ритмов волн. Пребывание у воды расслабляет и стимулирует нас, а следовательно, и наш мозг, и способствует положительным изменениям в эмоциональном состоянии и поведении человека. Подозреваю, что активность мозга во многих зонах, задействованных в развитии посттравматического

стресса, благодаря непосредственному контакту с водой помогает успокоиться и дает шанс выработать адаптивную реакцию на заболевание». Далее ученый добавляет: «Многочисленные исследования мозговой деятельности свидетельствуют о том, что медиальная префронтальная кора головного мозга довольно активна в моменты интуитивного озарения. И, что не менее важно, на нее мощно влияет позитивное настроение. Чем чаще человек пребывает в хорошем расположении духа, тем острее его интуитивное понимание действительности и тем выше активность в этой области мозга. Значит, помогая человеку испытывать позитивные эмоции и оставаться в хорошем настроении, вы поддерживаете активность его мозга в медиальной префронтальной коре».

Джон Харт, невропатолог и директор отделения медицинских наук Центра здоровья мозга в Далласе, также работающий с ветеранами войн в рамках программы «Герои на воде», вторит Графману: «Вода одновременно влияет на все пять органов чувств человека очень позитивными и мощными образами и воспоминаниями. Хорошие воспоминания о днях, проведенных на воде, помогают стереть страшные картины, преследующие ветеранов, а порой и прорвать броню, мешающую им вернуться к нормальному существованию». И вода играет здесь отнюдь не пассивную роль, ведь в большинстве случаев (что, безусловно, касается и лодочной рыбалки) человеку приходится с ней взаимодействовать. Как отмечает Графман: «Вода вызывает у нас и любопытно, и благоговейный страх, а мы с интересом принимаем этот вызов». Это отвлекает нас наилучшим из всех возможных способов, позволяя хоть ненадолго сосредоточиться на том, что находится прямо перед нами в данный момент.

Впрочем, ощущение спокойствия и выброс эндорфинов, ассоциируемые с наслаждением, можно получить не только на рыбалке. Как утверждают представители такого направления психологии, как экотерапия, пребывание на воде или даже просто на природе само по себе может производить мощный восстанавливающий психику эффект. Дикая природа вызывает у многих чувства почтения и удивления, ощущения гармонии с собой и окружающим миром, обновления и более глубокого самосознания. «Терапия дикой природой» уже применяется для лечения больных, страдающих от психических расстройств, детей и подростков с эмоционально неустойчивой психикой, а также жертв сексуального насилия, наркоманов, больных онкологическими заболеваниями, СПИДом и ПТСР [63].

Программы, подобные «Героям на воде», «Рекам выздоровления» (ловля рыбы нахлыстом), «Забрасываем и выздоравливаем» (рыбалка нахлыстом для женщин, восстанавливающихся после удаления молочных желез) и другие подобные проекты, действительно дают многим людям редкий шанс поучаствовать в общественном мероприятии в красивой, целительной, успокаивающей местности. «[Эти программы] позволяют матушке-природе делать сегодня то, что она делала на протяжении сотен тысяч лет, то есть исцелять людей», — говорит о «Героях на воде» Батч Ньюэлл.

В рамках программы «Реки выздоровления» военных ветеранов отправляют в четырехдневные поездки в самые красивые уголки дикой природы по всей стране, где их обучают премудростям рыболовства и методам релаксации. В 2009 году исследователи из Университетов Южного Мэна и Юты, а также из Общества ветеранов города Солт-Лейк-Сити трижды тестировали состояние шестидесяти семи ветеранов: за месяц до поездки на рыбалку, в последний день мероприятия и через месяц после него. Чтобы оценить физиологический стресс участников, ученые измеряли содержание кортизола и иммуноглобулинов в слюне и катехоламинов в моче. Кроме того, они просили участников описать свое видение их настроения, состояния депрессии и тревоги и восприятия стресса. По возвращении из поездки у всех испытуемых наблюдалось заметное улучшение по всем показателям. Месяц спустя участники доложили, что симптомы посттравматического стрессового расстройства и восприятие стресса стали слабее обычных на 19 процентов, физические симптомы стресса уменьшились на 28 процентов, качество сна улучшилось на 11 процентов, симптомы депрессии уменьшились на 44 процента, а тревожность — на 31 процент; ощущение покоя усилилось на 67 процентов, уверенность в себе выросла на 33 процента, а настроение улучшилось на 47 процентов [64].

Результаты клинических исследований подтверждаются и неофициальными данными. Молодого солдата по имени Эрик во время десантирования взрывом откинуло на внешнюю поверхность вертолета. От удара шлем раскололся, и в черепе образовалось отверстие размером с пятидесятицентовик. Парашют Эрика раскрылся не полностью, и молодой человек, практически упав с трехсотметровой высоты, приземлился на голову. Он остался жив, но получил серьезные травмы обеих лобных долей мозга, потерял краткосрочную память и начал страдать от панических атак, вызванных тяжелой формой ПТСР. По словам жены солдата, с которой

он вместе участвовал в программе «Реки выздоровления», по окончании у Эрика почти год не было ни одного приступа паники. Другой военный ветеран по имени Джеймс, позже ставший волонтером этой программы, заявил, что благодаря времени, проведенному на реке, смог отказаться от всех лекарств от депрессии и большей части обезболивающих таблеток. А Джейсон, ветеран войны, принявший участие в лодочной рыбалке «Героев на воде», написал: «Когда-то я, как никто другой, убеждал себя в том, что со мной все хорошо, но демоны внутри меня выигрывали больше сражений, чем я. Теперь я знаю, что рыбалка спасла мне жизнь».

Для терапии — как ветеранов боевых действий, так и обычных людей — используются и другие виды водного спорта. Такие программы, как «Операция “Серфинг”» (ее реализует мой приятель Ван Кураза), «Летние спортивные клиники для ветеранов» (где каждое лето пострадавшим солдатам предлагают заняться парусным спортом, серфингом и катанием на байдарках), AmpSurf (серфинг в Центральной Калифорнии) и «Океанская терапия» (сеансы терапии для членов «Батальона раненых воинов» военных баз Кэмп-Пендлтон и Туэнтинайн-Палмс) разработаны специально для того, чтобы помочь людям с разного рода травмами справиться со своими проблемами и вылечиться благодаря занятиям водными видами спорта. В описании миссии AmpSurf говорится:

Сегодня каждый пятый американец борется с пожизненной нетрудоспособностью... Людям, перенесшим ампутацию, слабовидящим, страдающим посттравматическим синдромом или квадриплегией... детям-аутистам и молодым женщинам, лишившимся груди из-за рака, AmpSurf предлагает уникальную программу, позволяющую объединить целительную силу океана и адаптивный серфинг в опыт, который по праву считается одним из лучших на планете для психической и физической реабилитации. Наша цель проста: мы хотим помочь инвалидам войны, взрослым и детям сосредоточиться на своих возможностях, а не на проблемах.*

* Квадриплегия, или тетраплегия — паралич четырех конечностей, обычно при повреждении шейного отдела спинного мозга. *Прим. ред.*

Не так давно я занимался серфингом с двумя военными ветеранами, Мартином Поллоком и Уиллом Хэнви, приехавшими в Санта-Крус в один из серфинг-лагерей Вана из Великобритании (позже я расскажу об этой программе подробнее). Мартин потерял обе ноги и руку в войне на Ближнем Востоке, а Уилл получил травму во время интенсивной тренировки в спортзале: ему на ноги упала тяжелая штанга, серьезно повредив колени и бедра. Как и большинство участников, поначалу они считали, что никогда в жизни не смогут кататься на доске. Но Ван говорит своим подопечным: «Ребята, вы будете серфинговать не так, как я — вы будете делать это по-своему. Мы приспособим ваши физические возможности к катанию на этой доске». Надо признать, наблюдение за этими людьми на воде производит потрясающее впечатление. Вы становитесь свидетелем осознания человеком собственного успеха, которое разрушает его ограничения, повышает самооценку, дает ощущение единства с другими, похожими на него людьми и значительно улучшает психологическое состояние.

В довершение всего на конференции в Мемориальном клубе морских пехотинцев в Сан-Франциско, проводимой Миссией спорта и досуга на открытом воздухе Сьерра-клуба, ветеран армии и «Исследователь года» по рейтингу National Geographic за 2013 год Стейси Барр сообщила нам, что «многие ветераны считают эти занятия самым интересным, захватывающим и важным опытом в своей жизни». Понимание, что у вас больше нет потребности (или физических возможностей) в высококласных, заряжающих адреналином, высокотехнических навыках, приобретенных вами ранее, может обострить чувство отрешенности, понизить самооценку и даже привести к депрессии и наркомании. А вот жизнь Мартина и Уилла полностью перевернулась благодаря занятиям в лагере Вана для серфингистов, и по возвращении домой они основали такую же программу в британском графстве Корнуолл.

Приведу еще один пример. Техасец по имени Бобби Лейн приехал в серфинг-лагерь Вана для того, чтобы вычеркнуть последний пункт из своего списка дел, которые он собирался сделать перед смертью. После возвращения домой Бобби планировал покончить с собой. Двадцатисемилетний Лейн получил серьезную черепно-мозговую травму во время службы морским пехотинцем в Ираке. Вернувшись с войны, он, как и многие другие участники боевых действий, страдал от посттравматического расстройства. Непрерывающиеся кошмары не давали ему спать по ночам.

По словам Лейна, серфинг не просто изменил его жизнь, он его спас. Благодаря этому спорту Бобби впервые за несколько лет смог выспаться. На смену ночным кошмарам пришли сны о воде — так Голубой разум проявился во всей его мощи. «Уйти из жизни — не самый лучший выбор, — говорит Лейн. — Теперь я точно знаю, что если жизнь стала слишком трудной, в ней все равно всегда есть океан».

В августе 2013 года Ван Кураза задал читателям своей популярной странички на Фейсбуке следующий вопрос: «Что вы больше всего любите в океане?» Один человек ответил, что волны; другой написал, что солнце. Если пролистать весь список, увидишь и другие распространенные ответы: «воздух», «классных ребят-серферов», «звуки», «соль», «пляж», «наших детей». А в самом низу можно прочитать трогательный комментарий Бобби Лейна: «Мир и покой, которые океан привносит в мою жизнь. Когда меня снова начинает мучить тревога и жизнь кажется ужасной, достаточно пойти на пляж, чтобы понять, что все это просто не имеет значения. Так что мне в океане больше всего нравится покой, который он мне дает».

ВОДА ИСЦЕЛЯЕТ ОТ ПАГУБНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Морские волны помогают мне вернуться к себе.

~ Джилл Дэвис*

Как я уже говорил, впервые Ван осознал великую трансформирующую силу серфинга, когда с его помощью избавился от пристрастия к алкоголю и наркотикам. И он не одинок. Джамал Йогис рассказывает историю о человеке по имени Джейми Патрик, который, открыв для себя триатлон и экстремальное плавание, отказался от кокаина [65]. Сегодня подобные программы реализуются профессиональным серфером и выздоравливающим наркоманом Дэррилом Виростко (его знают под прозвищем Блоха,

* Джилл Дэвис (род. 1966) — американская писательница и сценарист. *Прим. ред.*

откуда пошло и название его программы FleaHab*) в Центральной Калифорнии; есть также программа «Серфинг ради выздоровления» в Южной Калифорнии. Во всех подобных мероприятиях к занятиям спортом на открытом воздухе прибегают для того, чтобы помочь людям «заменить наркотический кайф эндорфинами, вырабатываемыми благодаря активным физическим упражнениям» [66]. Исцеление достигается за счет замены наркотического и прочих рискованных видов наслаждения более естественным для организма дофаминовым «кайфом», который, кстати, характерен для серфинга, спуска на байдарках по горным рекам, парусного спорта или азартных паддлбординг-гонок. «Цель серфинг-терапии не в том, чтобы научить человека кататься на доске, — говорит член комиссии по психическому здоровью Брайан Флорес. — Ее цель — заставить его заниматься серфингом ради того, чтобы изменить нейрохимические процессы своего мозга. На берегу мозг начинает выделять разные химические вещества. Когда вы гребете, стоя на доске, или несетесь к берегу на огромной волне, в игру вступают другие нейромедиаторы, которые очень сильно влияют на способность человека справляться с депрессией, тревогой, стрессом и прочими проблемами психического характера».

Исследования нейробиологов показали, что наркотическая и алкогольная зависимости наступают вследствие сбоя приоритетов в системе вознаграждения головного мозга, что, кстати, приводит к долгосрочным изменениям в его структуре. «Начиная использовать единственный механизм вознаграждения и исключая все прочие возможности, человек становится зависимым, — утверждает Дэвид Зальд из Университета Вандербильта. — Наслаждение наркотиками закрепляет изменения в системе мозга (которая заставляет нас стремиться к более естественным наградам вроде еды и секса), и человек попадает в еще большую зависимость». От ученых мы постоянно получаем подтверждения того, что любое привыкание происходит не без участия дофамина, связанного с чувством удовольствия и мотивацией. Стремление к получению удовольствия мощно и избирательно притягивает наркомана к наркотику, подавляя при этом чувство страха перед негативными последствиями. Говард Филдз называет это чувство «сигналом завышенной ценности»: «Дофаминовые нейроны и прилежащее ядро мозга (где находится центр вознаграждения) активируются конкретными

* От англ. flea — блоха. *Прим. пер.*

действиями, например употреблением наркотиков, что делает переживание конкретных ощущений чрезмерно ценным для человека. И потом, в будущем, принимая решение, из всех возможных вариантов действий человек выберет то, что приведет его к вожделенным наркотикам». Однако, как мы уже видели, это еще не приговор: то, что изменилось, в принципе может измениться снова. Для того чтобы изменить аддиктивное поведение*, «человеку нужно найти более сильное альтернативное вознаграждение... и преодолеть в себе стремление к зависимому от наркотиков поведению», — отмечает Зальд [67].

Серфинг и другие виды спорта обеспечивают такое альтернативное вознаграждение путем удовлетворения потребности мозга в стимуляции, новизне и нейрохимическом «кайфе». Кроме того, наркоман выходит из своей обычной среды (важнейший аспект большинства программ лечения от наркомании) [68] и переносится в новую среду, где есть новые друзья, новый режим и условия, которые он воспринимает как столь же удовлетворительные, но гораздо более позитивные, чем прежние. По мнению Филдза, «таким образом, позитивная зависимость, приносящая пользу человеку и (или) обществу, и есть желательная модель поведения — например, «наркотическая зависимость» от природы и пребывания на свежем воздухе, которая стимулирует позитивные эмоции человека в результате погружения в природную среду».

Летом 2010 года, накурившись до одури, Кевин Союза лежал в гостиной своего дома на Манхэттен-Бич. Впервые он попробовал алкоголь в возрасте тринадцати лет и впоследствии много раз лежал в разных реабилитационных центрах, а к сорока годам понял, что пора что-то менять. «Я стал зависимым от всего, что заставляло меня чувствовать себя хорошо или плохо, и страшно устал от этого, — написал Кевин в своем дневнике. — Я никогда в жизни не отказывался от желаемого и никогда не делал ничего по-настоящему стоящего и достойного. И вот сегодня я начинаю готовиться к участию в гонке Catalina Manhattan Beach Paddleboard. Я пробовал кататься на доске всего пару раз в жизни, но сейчас мне просто необходимо найти замену своей нынешней зависимости».

* Аддиктивное поведение — поведение, характеризующееся стремлением человека уйти от реальной жизни путем изменения психического состояния, например с помощью приема наркотических средств. *Прим. ред.*

Почти год, часами пропадая в океане, Кевин тренировался вместе с другом четыре дня в неделю. Теперь он стал зависеть от паддлбординга, а также сочинения музыки о своем путешествии, как средства исцеления от прежнего пагубного пристрастия к наркотикам. В день 28 августа 2011 года он принял участие в гонке Catalina Classic. В своем дневнике Кевин написал: «Вдохновляющие и полезные для здоровья занятия широко распространены. Никогда раньше я так остро не чувствовал себя мастером своего дела, по-настоящему живым человеком». Кевин смог обойтись без наркотиков даже тогда, когда его жена боролась с онкологическим заболеванием, и стал прекрасным психотерапевтом и источником вдохновения для других людей — а все потому, что в один прекрасный день решил, по его собственным словам, «вернуться к океану — месту, которое принесло мне безмерную радость».

Наркомания и алкоголизм чрезвычайно сложно излечиваются, поэтому было бы безответственно с моей стороны утверждать, что Голубой разум непременно избавит от них. Но отрицать лечебный эффект воды, принесший исцеление очень многим людям, борющимся с самыми тяжелыми формами зависимости, невозможно. А если вода столь эффективно борется со свирепыми демонами, только подумайте, что она может дать вам?

АУТИЗМ И ВОДА

Входя в воду, вы оставляете аутизм на берегу...

~ Дон Кинг, отец сына-аутиста,
занимающийся бодисерфингом* вместе с ним

Современная нейробиология и когнитивная психология уже добились немалого успеха в понимании того, почему пребывание в воде или рядом с ней так полезно для психического и физического здоровья человека, но некоторые чудеса воды им еще предстоит объяснить. Одно из них — это несомненное позитивное влияние воды и водных упражнений на детей-

* Бодисерфинг — катание по волнам на небольшой доске с маленькими ластами.
Прим. ред.

аутистов. Клиницисты, изучающие водные программы, разработанные для таких детей, выяснили, что, по мнению родителей и рекреационных терапевтов, этот подход не только развивает плавательные навыки маленьких пациентов, укрепляет их мускулатуру и улучшает вестибулярный аппарат, но еще и помогает детям спокойнее относиться к прикосновениям других людей, а также активнее инициировать и дольше поддерживать зрительный контакт [69]. В Тайване было проведено исследование, показавшее, что после десятидневной программы по плаванию дети вели себя намного лучше, были более внимательными, сконцентрированными и общительными со сверстниками [70].

Некоторые наиболее заметные изменения наблюдаются непосредственно на пляже, в волнах океана. В Дирфилд-Бич симпатичный седовласый серфер лет пятидесяти по имени Дон Райан с 2007 года реализует программу под названием «Серферы для аутистов». Профессиональные серферы и другие добровольцы встречаются примерно с двумя сотнями детей-аутистов и их родителями на пляже и целый день проводят за занятиями серфингом, паддлбордингом, музыкой и играми. Дети с классическими симптомами аутизма — неспособностью сосредоточиться, ограниченными навыками общения и способностями формулировать мысли, настороженностью по отношению к окружающим, отсутствием социальных навыков и неадекватными реакциями, трудностями с формированием личностной привязанности, а также с ощущением, что они живут в своем собственном закрытом мире, с чрезмерно острой чувствительностью к свету, звукам, запахам, повторяющимся движениям, склонностью к ритуальному типу поведения — обычно боятся воды и не любят ее. Однако если их все-таки убеждают войти в океан с доской для серфинга или гребли, происходит нечто удивительное. Дети, которые редко улыбаются и мало разговаривают, на пути к берегу, оседлав волну, начинают широко и искренне улыбаться. Они словно вылезают из раковины своего внутреннего мира и начинают активнее взаимодействовать с окружающими. Волонтер программы Дэйв Россман говорит: «На пляже невозможно отличить аутиста от любого другого ребенка» [71]. А одна мама, участвовавшая в мероприятиях программы «Серферы для аутистов», призналась: «Я никогда не забуду радость, которую видела в тот день на лице своей дочери, и гордость, которую моя девочка испытывала, потому что оказалась достаточно ловкой и умелой для

того, чтобы делать то, что она делала». В тот момент ее дочь была «не девочкой с синдромом Аспергера^{*}, а обычной семилетней девочкой, катающейся на волнах» [72].

Сегодня множество теорий объясняют, почему это происходит: вода стимулирует ребенка визуальными раздражителями, тем самым удовлетворяя некоторые его сенсорные потребности; вода предлагает «безопасную и поддерживающую среду», которая окутывает тело «гидростатическим давлением», «успокаивая и умиротворяя» [73] (или, как выразился один специалист в этой области, вызывая ощущение «идеального объятия» [74]). По мнению Уильяма Гриноу из Института Бекмана при Иллинойском университете, освоение новых двигательных навыков, таких как плавание, серфинг или паддлбординг, способно оказывать «на нервную систему человека весьма разнообразное влияние, например увеличивать приток крови к участкам, где расположены важнейшие нейроны, и способствовать перестройке аномальных структур в передней части мозга. Но и это еще не все. Серфинг может привести к истинному эмоциональному прорыву у детей-аутистов, проникнув под защитный покров, и, возможно, соединить их друг с другом и окружающим миром». Стараясь удержать равновесие на доске, ребенок становится более сосредоточенным, что надежно удерживает его внимание на настоящем моменте. По мнению нейробиолога Питера Вандерклиша, красота серфинга «словно выворачивает наизнанку фокус внимания детей-аутистов. Их будто вытаскивают из собственного внутреннего мира, убеждая жить здесь и сейчас, и все их тревоги отходят на задний план».

Когда больному аутизмом японскому мальчику Наоки Хигасиде было тринадцать лет, он написал потрясающие мемуары, позже переведенные на английский язык и изданные под названием «Почему я прыгаю»^{**}. В этой книге Наоки очень поэтически рассказывает о том, как влияет вода на него самого и других детей-аутистов:

* Синдром Аспергера — одно из пяти общих нарушений психического развития, иногда считающееся формой высокофункционального аутизма, то есть аутизма, при котором способность функционировать относительно сохранена. *Прим. ред.*

** *Хигасида Н.* Почему я прыгаю. Внутренний мир 13-летнего мальчика с аутизмом. М. : Рама Пабблишинг, 2014. *Прим. ред.*

В воде так тихо, в ней я чувствую себя таким свободным и радостным. В воде никто тебе не докучает; такое впечатление, что в твоём распоряжении все время мира. Ты можешь оставаться на одном месте или плавать туда-сюда; но, находясь в воде, чувствуешь себя так, будто ты заодно с ритмом времени. Вне воды на наши глаза и уши постоянно воздействует слишком много раздражителей, и невозможно предугадать, как долго будет длиться одна секунда или сколько продлится час... Мы живём вне нормального течения времени, мы не умеем самовыражаться, наши тела стремительно мчат нас по жизни. Если бы мы только могли вернуться к тому далекому-предалекому прошлому в воде, то и мы могли бы жить так же хорошо и свободно, как живёт большинство из вас! [75]

В 2012 году Кит Маллой, бывший профессиональный серфер, переквалифицировавшийся в «посла серфинга» компании Patagonia и режиссера-документалиста, снял фильм о бодисерфинге. В нём рассказывается о Доне Кинге из Каилуа и его сыне-аутисте по имени Бо. Эти двое вместе ныряют и плавают в кристально чистых водах Оаху и катаются на его волнах. «Никто на свете не улыбается так, как Бо под водой», — признается Кит.

Примерно в то же время на другом конце Тихого океана, в прибрежном городке австралийского Нового Южного Уэльса, другая супружеская пара с сыном-аутистом пребывала в полной растерянности. Кьян, восьмилетний сын Донны и Грега Эдвардс, вот уже два года не давал семье ходить на пляж. «Яркий солнечный свет, песок и ветер создают для сына сильную “сенсорную нагрузку”... и, когда мы везем его к океану, он чаще всего кричит и плачет, — написал Грег в письме, адресованном Киту [76]. — Мы с женой выросли на серфинге, в воде мы чувствуем себя как в своей тарелке. Когда-то мы мечтали о том, как будем возить детей на океан и плавать, плавать».

И вот однажды, когда Грег, Донна и двое их сыновей смотрели документальный фильм Кита, родители заметили, что Кьян не может оторвать взгляда от маленького Бо Кинга, катающегося на доске. По окончании фильма мальчишка начал носиться по дому с вытянутой вперед рукой,

имитируя позу бодисерфера, которого он только что видел на экране, а потом подбежал к маме и произнес: «Пляж... серфинг». Уже на следующий день семья отправилась на океан, и Кьян сразу вошел в воду. «Тот день, как и каждый последующий, были просто замечательными, — писал Грег. — Наш сын открыл для себя океан. Сейчас он чувствует себя в воде как дома. Он становится все более уверенным в себе и с огромным удовольствием ловит свои первые волны!» «Если вы имеете дело с аутизмом, ждите сюрпризов каждый день и каждый миг, — добавляет Донна. — Когда наш сын в воде, мы забываем о его болезни, и это просто потрясающе».

Майкл Розенталь, педиатр-невропатолог из Института детского мозга, работающий с детьми-аутистами, утверждает: «Я всегда стараюсь понять, что способно заставить таких детей почувствовать себя счастливыми и в безопасности, что может унять их тревогу. При этом важно отметить, что океанские воды оказывают терапевтический эффект на многих людей. Думаю, это относится не только к аутистам — это верно для всего человечества» [77].

За последние несколько лет я много раз сидел с Джеком О'Ниллом — изобретателем современного гидрокостюма, предпринимателем и филантропом — в его доме с видом на красивейший пляж в городе Санта-Крус, беседуя о Голубом разуме и обмениваясь всякими личными историями. В этой книге много раз упоминалось о созданном Джеком медицинском гидрокостюме, который охотно носят серферы и пловцы на открытой воде, любители паддлбординга и поклонники подводного плавания. Как и многие другие люди, с которыми я встречался и беседовал, Джек на себе испытал огромную целительную мощь H₂O.

На протяжении вот уже пятидесяти лет Джек старается хоть раз день заходить в воду: «Прибой всегда был моей жизнью и средством к существованию, а океан — моим главным целителем, — утверждает Джек. — Я простой серфер, который однажды захотел создать устройство, которое позволило бы мне дольше кататься на доске, ведь океан для меня — лучшее лекарство. Он может исправить все, что сломалось. Даже сегодня, в девяносто один год, стоит мне только нырнуть в океан, как жизнь снова становится прекрасной и замечательной».



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks