

ГЛАВА 3

КАК РАБОТАЕТ ЗДОРОВЫЙ РАЗУМ И КАК — БОЛЬНОЙ

В этой главе мы продолжим исследовать функционирование разума, предположив, что он рождается из энергоинформационного потока внутри и между нами. Мы погрузимся в следствия, выводимые из рабочего определения, которое уже дали одному из аспектов многогранного разума — воплощенного в теле и отношениях эмерджентно самоорганизующегося процесса, который регулирует энергоинформационный поток. Может ли правильная регуляция создавать благополучие, а неправильная приводить к нарушениям? Мы рассмотрим некоторые идеи в отношении здорового разума и поддержки этого здоровья и зададим естественный вопрос: как самоорганизация оптимизируется, создавая здоровье?

САМООРГАНИЗАЦИЯ, УТЕРЯННАЯ И ОБРЕТЕННАЯ (1995–2000)

Десятилетие мозга было в самом разгаре.

Наша группа из сорока ученых регулярно встречалась, обсуждая связи между разумом, мозгом, отношениями и жизнью. Мы сотрудничали, уважительно спорили, общались, беседовали, пытаясь привнести ясность в многочисленные аспекты человеческого бытия. Я сам был в центре активного научного поиска, продолжая работать психотерапевтом,

наблюдая людей всех возрастов и социальных слоев и занимаясь широким спектром проблем, которые приводили этих людей к страданиям. Мне приходилось иметь дело с серьезными психотерапевтическими нарушениями, например биполярным и обсессивно-компульсивным расстройствами, конфликтами в отношениях, последствиями психических травм и потерь. К тому же у нас с женой подрастали двое маленьких детей, и я был занят круглые сутки.

Однажды вечером мне позвонил Том Уитфилд, мой учитель, который с первого же курса медицинского факультета был для меня очень важным человеком. Слабым голосом Том сказал, что у него диагностировали рак. Он был обречен.

Я положил трубку и посмотрел в окно.

Том был для меня как отец. Он приютил меня, когда в первое лето после окончания учебы я уехал из Бостона в Западный Массачусетс и работал под его началом в общинной программе педиатрической сестринской помощи в Беркширсе. Том принял меня как студента, но я стал ему, скорее, сыном.

Во время учебы на втором курсе я постоянно встречал сотрудников, которые относились к пациентам и студентам так, будто у них нет разума. Я имею в виду, что они не уделяли внимания чувствам и мыслям, воспоминаниям и смыслам. Врачи, которые нами руководили, казалось, совершенно не обращали внимания на эти внутренние аспекты разума. Позже я понял, что эти люди были верны своей профессии, но занимались лишь физическим лечением, не затрагивая субъективного стержня разума в центре жизни пациента.

В колледже я учился на биохимика и имел представление о молекулах, их взаимодействии и измерениях, однако не считал при этом, что человека следует рассматривать как мешок химических веществ. В начале той эпохи (конец 1970-х — начало 1980-х), когда я был на медицинском факультете, процесс социализации в ходе обучения подталкивал студентов видеть в человеке объект, а не наделенное разумом и внутренним субъективным опытом существо.

Первые два курса мне настойчиво твердили, что спрашивать пациентов об их чувствах и значении болезни в их жизни совсем не то, «чем должны заниматься врачи». После многочисленных споров я принял сложное решение порвать с таким подходом к преподаванию. И бросил учебу.

Казалось, этим я разочарую Тома. Я считал, что он видит во мне будущего педиатра: скорее всего, я перееду в маленький городок, где он жил с женой Пег, поселюсь там и продолжу его дело. Представления об их ожиданиях сковали мой разум и вызвали отчужденность между нами в тот год. Когда я вернулся на факультет, все-таки выбрал педиатрию и завершил обучение в Бостоне, Тому и Пег, видимо, было приятно. Однако потом я переехал в Калифорнию, а на следующий год перевелся на психиатрическое отделение, и мне снова показалось, что для них это выглядит поражением — разве можно бросить «настоящую медицину» ради какой-то несерьезной специальности и занятий разумом, чем бы он ни был? Как мне говорили другие студенты и некоторые преподаватели, «психиатрию выбирают только худшие!».

В то утро я повесил трубку после разговора с Томом, и передо мной пронеслись все эти события. Образы заполнили сознание. История вышла из закоулков разума в самый центр, и шок от ужасной новости привел в движение нарратив.

В 1984 году, на второй месяц резидентуры по психиатрии, Том и Пег навестили меня во время поездки на летние Олимпийские игры в Лос-Анджелесе. Я нервничал по поводу этого визита, опасался их «обязательного» недовольства тем, что покинул педиатрию и нашел собственный путь. Однако за нашим первым ужином меня ждало удивление и облегчение: оказалось, что Том тоже «бросил» педиатрию после тридцати лет практики, стал психотерапевтом и с помощью гипноза помогает людям победить проблемы со здоровьем, например ожирение и зависимости. Было ясно, что мой разум создавал всевозможные сценарии, которые я проецировал на мои взгляды по поводу Тома. Они казались мне реальными и точными, а на самом деле были лишь необоснованными проекциями страхов. Я сам себя заставил бояться их приезда.

Мой рассудок лепил из памяти и воображения разнообразные опасения, сплетающиеся в волнение и кружева нарративов. Ужасная история ощущалась реальной.

Та встреча помогла мне остановить это безумие. Кроме того, она показала, как глубоко самоощущение бывает сформировано историями, созданными нашим разумом, заикленном на том, что *могут подумать* другие. Годы спустя мы обнаружили, что активная, действующая «по умолчанию» нейрональная цепочка в головном мозге, которую мы подробно обсудим, представляет собой ядро неустанного обсуждения

себя и других*. У меня она достигла пика активности из-за боязни разочаровать Тома и переживаний, что он меня может отвергнуть.

После воссоединения и моей победы над вихрем собственных мыслей мы с Томом вместе бывали на конференциях по психотерапии, и я чувствовал сильную связь с ним и Пег. Наши отношения возродились, и в годы моего обучения психиатрии мы с облегчением и радостью общались.

После того случая прошло больше десяти лет. Сейчас, после звонка Тома, я сидел и смотрел в пространство, чувствуя тяжесть и истощение. Внутри поднималась волна глубокой печали. Она вжала меня в стул, и этот момент показался мне вечностью.

Роберт Столлер, еще один мой учитель, погиб несколько лет назад в ужасной автокатастрофе. Теперь подходила очередь Тома. Мне было около тридцати пяти лет, но я чувствовал, что эти важные отношения, привязанность, эти «отеческие» фигуры в моей жизни по-прежнему оставались определяющим аспектом моей личности. Привязанность не заканчивается, когда мы покидаем родительский дом. Человеку нужны важные, близкие люди, к которым можно обратиться за советом и утешением. Потеря такой привязанности ощущается как утрата части самого себя. Как и после безвременного ухода Боба Столлера, узнав о диагнозе Тома, я почувствовал горе, щемящее чувство отчаяния и беспомощности.

К этому моменту я уже принял решение уйти из академической науки. В то время я работал в Калифорнийском университете Лос-Анджелеса, где вел программу по детской и подростковой психиатрии. Обсудив свои идеи с научными консультантами и осознав, или, скорее, почувствовав, что профессиональную карьеру нужно менять, — внутри я перестал ощущать отклик на эту работу, — я предпочел уйти.

До этого я всегда думал, что стану преподавателем, буду работать и жить научной жизнью, но ситуация изменилась. Мой интерес к широким междисциплинарным изысканиям плохо совпадал с понятным стремлением современного исследовательского института заставить сотрудников проводить прежде всего очень конкретные, узко определенные эмпирические расследования. Меня увлекали самые разные идеи, я обожал научные открытия и чувствовал страсть к сочетанию теорий с практическим применением, но при этом не хотел сосредоточиваться на одной области, теме или проекте.

* Акроним OATS (овес) — others and the self.

В конце 1980-х годов я проходил обучение в клинике и многое узнавал из научных работ с памятью. Вплоть до моей исследовательской стипендии, посвященной привязанности, нарративу и проблемам развития, я живо интересовался тем, как разум движется к здоровью или нездоровью под влиянием целого спектра межличностных событий. Я предположил, что некоторые аспекты функционирования мозга могут стать корнями незаживших психотравм, негативно влияя на субъективную жизнь человека и его отношения с окружающими. После окончания стипендиального проекта я согласился писать научные статьи в журналы и главы учебников, основываясь на некоторых идеях о памяти, психотравме и мозге, которые начал преподавать за пределами университета. Но зачем строчить научные публикации, если решил покинуть академическую науку? Почему просто не уйти в частную практику — тем паче, что я обожаю заботиться о пациентах и считаю клиническую работу захватывающей и приносящей удовлетворение? Зачем тратить силы на писательство? Эти вопросы не оставляли мое подсознание еще до того, как я услышал новость от Тома и решил его навестить.

Когда я сел в самолет, чтобы пересечь страну, то погрузился в образы и ощущения, воспоминания и мысли о жизни и утратах. Взяв в руки новый блокнот, зеленый нелинованный ежедневник, начал писать. Я чувствовал, что нужно поделиться личной травмой, связанной с потерей Тома как отцовской фигуры в моей жизни, а также многим, что я как психотерапевт знаю о горе и исцелении. Я хотел передать постигнутое при медицинском и научном обучении знание о привязанности, психотравмах, мозге, разуме и отношениях.

Во время всей шестидневной поездки слова просто лились на бумагу. Я чуть не написал «сочились из меня», потому что ощущалось это именно так: из каждой поры, казалось, выходила история, в которой субъективная реальность смешивалась с моими любимыми научными исследованиями. Я написал в зеленом ежедневнике первый черновик книги и озаглавил ее Tuesday — Sunday («Вторник — воскресенье»). Каждый день моего путешествия стал главой о борьбе разума с травмирующей утратой. Я писал о мозге, отношениях, личной боли от потери Тома — о встрече в больнице, воспоминаниях об общении, нарративе наших жизней, включая проекцию родившегося внутри меня вымысла, который исказил действительность. Некоторыми набросками поделился с Томом, который уже лежал в больнице. Ему, видимо, было приятно это слышать, и он,

как обычно, медленно, с виргинской любезностью, подбодрил меня: «Так держать, Дэн!»

Через несколько месяцев Тома не стало. Я закончил формулировать поток опыта в зеленом дневнике, где личные размышления переплелись с научными дискуссиями. Получилась готовая рукопись. Книга была отправлена в издательство к сроку. Через несколько недель пришел ответ: «Что вы написали?» У меня получились мемуары, а по договору я должен был представить учебник.

Я страшно расстроился, и это усугубило отчаяние от потери учителя. Меня охватили беспомощное чувство разрыва и истощение. Тома нет. И Боба больше нет. Я больше не участник академического сообщества. Мои долгие попытки соединить внутреннее и внешнее, субъективное и объективное, видимо, уперлись в непреодолимую стену. Отчаяние образовало вакуум во всех уголках разума, которые могли бы выразить мое горе, ощутить надежду, увидеть хоть какой-нибудь выход. Я чувствовал, что парализован и задыхаюсь.

Как в темной туче, я подолгу прогуливался, раздумывая, что делать дальше. Пляж, который так вдохновлял меня в детстве на размышления над природой разума, мало помогал, и я просто бродил, лишенный надежды. Ощущение потерянности подтолкнуло меня разграничить личную жизнь и профессиональные устремления. Каким-то образом я разделил себя, держал мир в виде расколотого целого, разум — обособленным от материи, субъективный опыт — от объективной науки.

Однако работа с пациентами постепенно возвращала к действительности и пониманию, что субъективное реально. Я не смог бы хорошо лечить, если бы не занимался непосредственно субъективной реальностью человека. Научная подготовка продолжала убеждать, что должен быть способ соединить эмпирические результаты со знанием, которое дает психика. Научное и субъективное обязаны иметь общую почву. Профессиональное и личное нельзя постоянно отделять друг от друга. И тем не менее я не мог придумать, как их соединить.

В то время выходило много книг с теориями, подкрепленными выборочными научными рассуждениями, что родители мало влияют на развитие ребенка, если не считать передачи генов. Как близкий друг Тома и Боба; как сын; как ученый, подготовленный для работы с привязанностью; как клиницист, равнодушный родитель и сознательный гражданин, я возмущался неточностью этих заявлений.

Да, их приверженцы совершенно в этом убеждены, но все выглядит недвусмысленно.

Мое образование, знание научной литературы настойчиво подсказывали: авторы публикаций о том, что воспитание не имеет значения, заблуждаются. Важно, что правительство начало сокращать финансирование общинных программ поддержки неблагополучных семей. Обосновывалось это тем, что государственные средства не стоит тратить на родителей: раз дело в генах, детям это все равно не поможет. Отчаяние способствовало моему выздоровлению, а заявление, что родители не имеют значения, стало лучшим мотиватором. Туман замешательства рассеялся, и я решил возразить этим взглядам.

Я достал из кладовки ту самую зеленую записную книжку с рукописью Tuesday — Sunday и включил компьютер. Следующие несколько лет я выписывал то, что понял из размышлений, твердых эмпирических данных и тщательных научных рассуждений. Из этих нитей я сплетал новую книгу, в которой надеялся представить железные научные доказательства значения отношений, в том числе с родителями. Этот труд я назвал *The Developing Mind* («Развивающийся разум»). С радостью могу сказать, что книга помогла защитить от сокращения финансирования общинные программы, в том числе по помощи неблагополучным семьям и их детям.

Я рассказал эту историю, потому что она была критически важна для моего осмысления разума. В мире научных публикаций личные рассуждения в ткани профессиональной или научно-популярной книги обычно считаются неуместными. В рецензируемых статьях взгляд на психическую жизнь изнутри, казалось, совершенно исключен. Один издатель как-то сказал, что обнажать психическую жизнь психотерапевта «непрофессионально», и мне следует оставить подобные вещи для личных дневников.

Эту позицию можно понять, если вспомнить, что новое знание должно быть основано не на личном мнении, а на тщательных наблюдениях за феноменом. Научная психология, как мы видели, занимает такую позицию уже почти сто лет. Субъективность покинула область «уместных» для исследования разума данных.

Но если разум — это научно изучаемый феномен, а субъективная реальность — одна из его подлинных граней? Как изучать разум, не погружаясь в субъективный опыт и не пытаясь выразить феномены, которые мы испытываем? Не будет ли лишнему субъективности

подходу не хватать чего-то очень важного? Не вырвет ли такая позиция разум «из контекста»? Рассмотрим это подробнее в следующей главе.

После того как была опубликована книга *The Developing Mind*, меня попросили провести мастер-класс для родителей и рассказать, как разобраться в многочисленных исследованиях привязанности и применить эти идеи в воспитании. Практическое руководство *Parenting from the Inside Out* («Родительство: подход изнутри») я написал совместно с Мэри Хартцелл — директором детского сада моей дочери, с которой мы вместе вели мастер-класс по воспитанию. Его отказались публиковать несколько издательств. Нам объясняли: читатель не хочет слышать, как «заглядывать внутрь» и познавать себя, чтобы стать лучше как родителю. Люди хотят, чтобы им объяснили, что не так с детьми и как изменить их поведение.

Мы с Мэри знали, что научные исследования поддерживают как раз подход изнутри наружу, поэтому можете представить, какое отчаяние вызывали у нас эти противоречия и отказы. Наука ясно заявляла: лучший предиктор здоровой детской привязанности — не единственный фактор, но подтвержденный, надежный прогноз здорового развития стойкости и благополучия у ребенка — это понимание родителями того, как их детский опыт повлиял на их собственное развитие. Мы были верны науке и, к счастью, нашли своего издателя.

Наука о разуме требует учитывать размышления о субъективной, лично переживаемой реальности. Поиск сути, смыслообразование, рассуждения о памяти, самоосознание, управление эмоциями, открытый разум — все это субъективные переживания родителя, поддерживающие развитие способности к гибкой устойчивости у ребенка. С точки зрения практики всем этим способностям можно научить, и они формируют развитие малыша. Изучение разума, как мы видим, показывает, как отношения, тело и мозг создают личность и будущее человека. Это, пожалуй, самоорганизующийся аспект разума, полностью воплощенный в теле и отношениях. Последние определяют направление и природу энергоинформационного потока между нами и внутри нас. Причем в течение всей жизни.

Отказы публиковать рукопись о воспитании были для меня прямым требованием: «Никаких чувств, только факты». Но разве можно по-настоящему говорить о разуме, игнорируя субъективные ощущения психической жизни? Работая по договору над созданием учебника, я должен был писать о влиянии психической травмы на разум и об исцелении

от нее. Попытка включить в него и факты, и чувства, да так, чтобы кто-то захотел это опубликовать, провалилась. Эта неудача, казалось, усугубила горе от потери не только Тома, но и наших важных многолетних отношений. Повторяющиеся отказы публиковать продолжение этой книги, посвященное воспитанию «изнутри наружу», напоминали о том отчаянии. Я был подавлен беспомощностью.

Смерть Тома стала болезненной частью моей жизни. Этот человек много дал мне не только в отношении нашей связи, но и в плане собственной внутренней силы. Жизнь полна потерь и приобретений, и теперь я был наполнен болью. Фигуры привязанности формируют то, кем мы являемся. Но что мы делаем, теряя такие краеугольные камни нашей жизни и разума?

Жизнь течет по мере того, как энергия и информация ежесекундно преобразуются в пространстве и широком спектре эмерджентно возникающих возможностей. Мы раскрываемся, когда, как энергоинформационный поток, непрерывно превращаемся из потенциального в действительное и обратно в море возможностей. Видимо, это интеллектуализация, позволяющая мне отстраниться, даже теперь, когда я пишу эти строки, от тогдашней болезненной реальности и утраты? Потеря человека, которого ты любишь, который сформировал тебя, вызывает ужасные ощущения.

Да, мы не в силах остановить непрерывное течение мгновений, разворачивающихся одно за другим. Можно вести жизнь камня: ничего не чувствовать, ни с кем не сближаться. У тел, которые мы населяем, число мгновений не бесконечно: даже «камень» однажды прекращает жить. И тем не менее острая тоска по постоянству, привязанности к любимым и собственной жизни перед лицом неизбежной преходящности, по-видимому, отражает глубинную экзистенциальную борьбу человека. Природу этого явления красиво выразил поэт и философ Джон О’Донохью, близкий друг моей семьи. Незадолго до его смерти во время интервью по радио ему задали вопрос, тревожит ли его что-нибудь еще. Он ответил, что «время было как мелкий песок у него в руках» — что ни делай, удержать нельзя.

Когда я пишу о Томе, я вспоминаю, что тогда у меня было то же щемящее чувство. Мысли о нем приносят отчаяние, которое расширяется, если упомянуть о Бобе и Джоне. Все они, так много значащие для меня, слились в одну большую утрату. Говорят, что время лечит.

Но поскольку время, может быть, нереально, что на самом деле смягчает горе? Несчастье завело в тупик, и иногда меня наполняли внезапные приливы грусти и образы прошлого. Больше нельзя договориться с Томом о встрече, нельзя с ним связаться. Острое горе дополняется каким-то неприятным отсутствием легкости, расслабленности. Я не мог назвать это расстройством, но это была «расстроенность». Я был в «беспорядке». Иногда оказывался не способен нормально функционировать, находился в состоянии «дисфункции»*. Со мной было что-то не так, неблагоприятно.

Что это значит, когда с разумом что-то не так?

Задумаемся: из чего вообще состоит благополучие? Что значит быть «не в порядке»?

Вы скажете, что это было естественное состояние, учитывая смерть Тома, и я соглашусь. «Дэн, не кори себя. Ты потерял человека, который был для тебя как отец». Да, конечно, вы правы. Но я задумывался: что познавательного несет этот опыт? А если горе — это окно в своего рода временное нарушение благополучия? Удастся ли извлечь что-то из субъективного переживания горя и благодаря этому объективно посмотреть на то, чем может быть здоровый разум?

Все эти события происходили одновременно и пошатнули мое чувство гармонии. Спустя несколько месяцев наступило некоторое облегчение. Я начал понимать, что реальность потери — в смирении с тем, что моменты прошлого, живая связь с Томом теперь зафиксированы и неизменны, и с этим ничего не поделаешь. Эта истина укоренилась во мне. Горе и прощение заставляют признать, что на прошлое повлиять нельзя. Чтобы пройти через этот процесс, пришлось отпустить своего рода «я», сформированное Томом, и позволить возникнуть новому «мне», который будет лелеять память о нем и наших отношениях, даже если невозможно созвониться или увидеться.

Работа над первой книгой за эти годы тоже стала своего рода открытием. Этот проект был больше, чем мое «я». Из зеленого ежедневника родилась новая серия работ, мыслей, к которым я пришел, переживая утрату. В понимании смысла моих отношений с Томом и научных и общественных взглядах на то, кто мы есть, что нас формирует, было что-то сотканное, видимо, из одного материала.

* Игра слов, связанная с англ. терминами для обозначения «болезни», «расстройства», «дисфункции»: dis-ease, dis-order, dis-function.

Но что происходило? Что могло горе поведать о разуме?

Осмысление жизни, отношений и внутреннего опыта затрагивает многие аспекты реальности. Оно как будто берет прошлое, переплетает с настоящим и помогает сформировать будущее. Сконструированные психикой представления о времени иллюстрируют, как я выражаю эту идею, передаю от своего разума вашему, учитывая общее восприятие времени как чего-то текущего. Но если есть только «сейчас», то полностью присутствовать в настоящем мгновении означает не только чувствовать всю полноту сенсорных ощущений момента. Это значит и быть открытым для любых размышлений о прошлых моментах «сейчас» — фиксированных мгновениях, которые мы пережили и называем «прошлым», — а также ждущих нас открытых секунд, которые наступят и станут настоящим. Их мы называем будущим.

Отчаяние и потеря, безнадежность и беспомощность лишили меня чувства будущего, открытости. Казалось, я так и не найду выхода или меня наполнят навязчивые воспоминания. Я испытывал странные колебания между скованностью и хаосом, которые придавали горю тяжесть, делали его стрессом.

Меня преследовал фундаментальный вопрос о том, что делает разум здоровым. Я размышлял о наблюдаемых пациентах и своих переживаниях. В чем смысл моего расстройтва из-за потери Тома? Что меня огорчило в неспособности соединить личное и профессиональное, субъективное и объективное, внутреннее и отношенческое? Что это, происходящее внутри и между, в здоровье и нездоровье, в легкости и ее отсутствии? Чтобы глубже осмыслить этот поиск смысла, я обратился к взглядам на разум, выработанным нашей исследовательской группой.

Очень полезные идеи подсказала теория сложности и связанная с ней математика. Это научная дисциплина, глубоко исследующая эмерджентность и самоорганизацию. Мы познакомились с ней в предыдущей главе и подробнее поговорим об этом ниже. Одним из способов самоорганизации служат истории, возникающие внутри нас и между нами; нарративы, помогающие осознавать смысл жизни. Горе — это глубокое сенсорное погружение в поиск смысла бытия, и процесс осмысления становится двигателем нарративного разума.

Профессор Брунер, преподававший нарративный подход, говорил, что жизненные истории возникают из-за «канонического нарушения» — то есть неоправдания наших ожиданий (Bruner, 2003). Утрата — как раз такой случай. Горе — это борьба разума, попытка справиться

с отклонениями от того, что мы ожидаем. Брунер рассказывал, что у нарративов есть ландшафт действий и сознания. На семинаре мы обсуждали, как благодаря этому наши истории сосредоточиваются и на физическом аспекте событий, и на психической жизни героев. Весь этот нарратив, эти истории представляют собой попытку понять смысл жизни изнутри наружу.

По мере того как сознание наполнял субъективный опыт утраты Тома, я чувствовал, что меня охватывает тяга к формированию нарративного повествования. Я не мог контролировать желание выразить все происходящее внутри. Временами я ощущал, что история пишется даже не мной, а посредством меня. Записки в зеленом ежедневнике стали вместилищем этой нарративной тяги осмыслить то, что происходило в моем разуме, внутри и в отношениях.

После смерти Тома и отказа издателей опубликовать рукопись Tuesday — Sunday проект превратился из личного в универсальный, поскольку мне как профессионалу стало необходимо рассказать о научных данных, указывающих на важность родителей, а также на то, что наши отношения влияют не только на развитие в детском возрасте, но и на здоровье в течение всей жизни. При этом сохранялось чувство, что история моими руками пишет сама себя. Появившийся нарратив как будто использовал меня для самовыражения, а мой внутренний опыт — чтобы рассказывать большую историю, реальность, выходящую за рамки событий моей жизни.

Теперь я думаю, что Брунер именно это имел в виду, говоря о нарративе как о социальном процессе. Не знаю, как это выразить, но казалось, что моя психическая жизнь — часть некоего большего процесса, касающегося не только тела. Друзья спрашивали, почему после этих отказов я не сдался. Я отвечал, что на самом деле уже не я пишу книгу, а книга пишет меня. Да, рассказ и история были производными личного опыта. Но я чувствовал захватывающую тягу постичь смысл нарушенных ожиданий. Может быть, я думал о крахе важнейшей истины из-за публичных заявлений об отсутствии значения родителей в жизни детей, а также об утрате чувства социальной ответственности. Я не мог перестать писать. Не знаю, как еще выразить ощущение, которое вызывала у меня история, появившаяся на свет с моей помощью. Я служил чему-то, выходящему за пределы личного «я». Биолог во мне знал, что это звучит странно, но субъективное ощущение было именно таким. Сейчас, после многих размышлений, у меня сложилось впечатление, что как практикующему психотерапевту

и имеющему научную подготовку психиатру мне было очень важно определить, что происходит при нарушении разумных ожиданий. А научному и профессиональному сообществу, родителям и социуму было необходимо признать важность отношений. Эти истины могли породить во мне ощущение, что для психического здоровья понимание смысла разума необходимо не меньше, чем мне — осмыслить потерю Тома.

Моя личность не раскололась на профессиональную и личную, хотя издательский мир к этому подталкивал.

Тем не менее я предпочел разделить эти миры. Один нарратив тянул научно отобразить важность субъективного опыта в привязанности. Другой подталкивал к размышлениям, которые я буду держать при себе. Разделяй и властвуй над конфликтом.

Эта эпоха утрат и приобретений была наполнена болью и страстью. Как человек я глубоко чувствовал, а как ученый и клиницист живо представлял центральные концепции. Сделав глубокий вдох, убрал все ссылки на собственные переживания и написал профессиональный учебник *The Developing Mind* научным языком, согласно ожиданиям издателей и, наверное, целевой аудитории.

Но как соединить науку с не менее, если не более реальным аспектом жизни, который мы называем субъективной реальностью? Как выглядела бы такая интеграция? Полагаю, тяга к этому нарративу появилась во мне после написания учебника.

Мне казалось, не было ничего плохого в том, чтобы грустить, когда грустно. Почему нельзя — как человеку и специалисту — просто выразить это, открыто передать грани общечеловеческой реальности? Разве невозможно быть в полной мере человеком, в полной мере присутствовать друг для друга, жизни, общения, пусть даже письменного? Разве плохо подключиться к энергии и возбуждению, когда появляется ясность, хотя бы в форме вопросов, шуток и парадоксов? Я считал нормальным воспользоваться шансом и честно соединиться с текущим моментом, а потом соединиться с другими. Разве научная публикация, особенно на тему разума, не имеет права включать субъективность?

Теперь вижу, что мой путь в те годы был борьбой за самоорганизацию. Попытки осмыслить разум — что он собой представляет, как развивается, как людям поддерживать друг друга, чтобы обрести психическое здоровье и процветание, — были топливом, питающим огонь — мою двигательную силу.

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ И СВЯЗЬ: ЗДОРОВЫЙ РАЗУМ И ЕГО ИНТЕГРАЦИЯ

Хотя разум многогранен и включает много процессов, в том числе сознание, субъективные текстуры и обработку информации, определение еще одного аспекта разума как самоорганизующегося процесса не только даст площадку для дискуссии, но и позволит сформулировать факторы, которые делают разум здоровым.

С точки зрения обычного уровня описания видов активности, например чувств и мыслей, можно ли по-настоящему определить, что такое здоровый разум? А здоровое сознание? Как охарактеризовать здоровую субъективную жизнь? Разве получится без истинного понимания мышления и чувств сказать, что такое их здоровые формы?

Как мы предположили, самоорганизация вполне соотносится с сознанием, мышлением, чувствами и поведением. Вероятно, окажется даже, что она проливает свет на природу субъективных ощущений. С другой стороны, эти вещи могут быть и не связаны. Стоит ли считать элементы разума, которые так часто упоминают в описаниях психической жизни, аспектами самоорганизации? Теперь, сформулировав регуляторную грань разума, мы можем как минимум попробовать ее изучить. Разум не есть нечто единообразное, и в этом отношении, видимо, консенсус достигнут. Мы выдвигаем предположение, что самоорганизация — это лишь один из аспектов многогранного разума, хотя и идеально связывает его внутреннее и внешнее расположение.

Рабочее определение одного аспекта разума как *эмерджентного, самоорганизующегося процесса сложной системы потока энергии и информации, воплощенного в теле и отношениях*, не только дало бы пищу для обсуждений и дебатов, но и помогло бы сделать шаг вперед и определить, что такое здоровый разум. Если он — самоорганизующийся процесс, что делает возможной оптимальную самоорганизацию? Постановка и изучение этого позволила выдвинуть новые идеи и подходы к психической жизни и психическому здоровью.

Прояснился паттерн, который многие годы озадачивал меня как клинициста не только во время обучения — еще до того, как я услышал о теории сложности и пережил потерю Тома. Я наблюдал следующее. Пациенты обращаются за помощью, либо испытывая *скованность* в своей жизни — когда многие вещи предсказуемы, скучны, безжизненны, — либо

испытывая *хаос*, когда жизнь становится взрывной, непредсказуемой и наполненной беспокоящим вмешательством эмоций, воспоминаний и мыслей. Будь то последствия психотравмы или наследственное нарушение, скованность и хаос — частые паттерны расстройств, которые, скорее всего, «организуют» жизнь пациентов и наполняют ее страданиями.

«Из чего могут возникать эти хаос и скованность?» — думал я.

Когда годы клинической подготовки перешли в исследовательскую практику, я стал просто одержим этими вопросами. Что такое разум? Чем может быть здоровый разум? Почему отсутствие расслабленности, комфорта и наличие стресса и расстройства функций чаще всего сопровождаются паттерном хаоса или скованности, либо того и другого сразу?

Собирая в начале Десятилетия мозга рабочую группу, я не знал, что попытка облегчить дискуссию о природе разума так поможет мне в его определении. Учитывая принятое группой предположение, что разум — это эмерджентный самоорганизующийся воплощенный в теле и отношениях процесс, регулирующий поток энергии и информации, я сформулировал следующие вопросы: что есть оптимальная самоорганизация, и могут ли хаос и скованность быть ее частью?

Углубившись в научную литературу и обсуждая с математиками и физиками теорию сложности и систем, я узнал: если сложная система самоорганизуется не оптимально, она склонна двигаться к одному из двух состояний — хаосу или скованности.

Поразительно.

Я обратился к библии психиатрии — справочнику *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* («Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам», DSM). Я обнаружил, что любой симптом какого бы то ни было синдрома можно рассматривать как пример хаоса или скованности (ригидности). Невероятно. Например, пациенты с биполярным расстройством одержимы хаосом мании и скованностью депрессии. Больные шизофренией страдают от хаотичного вторжения галлюцинаций и парализующей скованности жестких ложных убеждений — бредовых идей, — а также эмоционального онемения, которое считалось негативным симптомом изоляции и отхода от социума. Людей, переживающих незажившую психотравму или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), можно рассматривать как наполненных хаосом (навязчивые соматические ощущения,

образы, эмоции, воспоминания) и скованностью (избегающее поведение, отчуждение от чувств, амнезия) одновременно.

Врожденные или вызванные ошеломляющими переживаниями (психотравмой) психические страдания проявляются в виде хаоса, скованности или обоих факторов сразу.

Что будет, думал я, если заглянуть в мозг и поискать признаки нарушений самоорганизации? Можно ли увидеть это функционально? Я читал научную литературу, беседовал с учеными и размышлял. Мне стало казаться, что, если теорию сложности выразить обычным языком, обнажится главная истина: оптимальная самоорганизация возникает, когда в системе есть два взаимодействующих процесса. Первый — *дифференциация* элементов системы, благодаря которым они становятся уникальными и целостными. Второй — *соединение* дифференцированных элементов. Общий термин для их связи — *интеграция*.

Интеграция делает возможной оптимальную самоорганизацию, позволяющую системе функционировать с гибкостью, адаптивностью, когерентностью (стойкость, сохранение единого целого), энергией и стабильностью. Этот интегрированный поток мы обозначим новым акронимом — FACES*. Такой поток создает гармонию — как хор, в котором отдельные голоса сливаются, сохраняя созвучие. Вам, вероятно, знакомо это чувство: когда слушаешь или поешь гармоничную песню, ощущаешь бодрость и прилив сил.

В голову приходит метафора: река интеграции гармонична, если ее основной поток ограничен с одной стороны берегом хаоса, а с другой — берегом скованности.

Вероятно, благополучие рождается из интеграции?

Возможно, что у людей, испытывающих психические страдания, нарушена интеграция внутри — в головном мозге и организме — и между — в отношениях? Получится ли помочь человеку независимо от источника этих страданий — врожденного или приобретенного — повлиять на интеграцию мозга и научиться оптимизировать самоорганизацию для достижения гибкости, адаптивности, связности, энергичности и стабильности потока? В то время эти животрепещущие для меня вопросы оставались без ответа.

* Акроним FACES (лица) — flexible, adaptive, coherent, energized, stable («гибкий», «адаптивный», «связный», «энергичный», «стабильный»). *Прим. перев.*

В результате долгих размышлений и научных рассуждений в ходе работы над *The Developing Mind* и клинической практики я пришел к выводу, что благодаря взаимосвязанным механизмам дифференциации и соединения самоорганизация продвигает так называемую максимальную сложность. Именно *соединение дифференцированных частей* максимизирует сложность системы, состояние FACES-потока — гибкого, адаптивного, связного, энергичного и стабильного. Самоорганизация — это естественное стремление сложной системы максимизировать сложность.

Максимальная сложность — не знакомый большинству людей термин, который к тому же способен вызывать нехорошие ассоциации. «Я хочу, чтобы жизнь была проще, а не сложнее», — подумаете вы. Однако на самом деле мы часто желаем, чтобы было поменьше *осложнений*, — а это не то же самое, что сложность. Как я упоминал, в действительности сложность довольно проста и элегантна. Ее оптимизация дает гармонию — реальную и ощущаемую. Она движется во времени, пространстве и поле потенциальных возможностей — потока мгновений — вместе с FACES-потоком, который воспринимается как хор, где голоса певцов, разделенные гармоничными интервалами, сливаются в общее звучание. Интеграция — «вещь» соединенная, открытая, гармоничная, эмерджентная, воспринимающая, вовлеченная, ноэтическая (связанная с познанием), сочувствующая и эмпатическая. Очевидно, у меня какое-то нездоровое пристрастие к акронимам: эти черты когерентного FACES-потока я обобщаю в акрониме COHERENCE*. (Заранее приношу извинения всем, кто не любит мнемонические инструменты, облегчающие запоминание концепций.)

Максимальная сложность достигается путем связи дифференцированных частей. Хотя математики не пользуются термином «интеграция» в бытовом смысле, мы выберем именно его. Интеграция — это то, как самоорганизация создает во времени FACES-поток гармонии, то есть гибкий, адаптивный, связный, энергичный и стабильный.

(Кстати, математики не пользуются термином *интеграция* в таком смысле, потому что для них он подразумевает сложение, суммирование частей. А у нас интеграция — это функциональная связь частей друг с другом при сохранении дифференциации. В таком смысле она означает,

* Акроним COHERENCE (когерентность, связность) — connected, open, harmonious, emergent, reserptive, engaged, noetic, compassionate, empathic. Далее он будет обозначаться термином «когерентность».

что целое больше суммы его частей. В математике это слово аналогично сумме. Существует близкий, но менее конкретный процесс — *синергия*, когда элементы связываются и усиливают индивидуальный вклад чем-то бóльшим, возникшим при соединении. Поскольку интеграция естественным образом появляется при неограниченной самоорганизации, процесс, в котором разум разворачивается и самоорганизует энергоинформационный поток, можно назвать эмерджентно возникающей синергией.)



Река интеграции

Интеграция способна быть основой здоровья.

Если благодаря ей самоорганизация создает гибкий, адаптивный, связный, энергичный и стабильный поток, может ли это стать рабочим определением здорового разума? Получится ли найти интеграцию в отношениях? Способны ли мы увидеть ее в головном мозге и организме в целом — то есть образуют ли слаженные дифференцированные части единое целое?

Благодаря развитию технологий в новом тысячелетии появились исследования, поддерживающие гипотезу об интеграции как основе здоровья. Например, Маркус Рейкл и его коллеги по Вашингтонскому университету в Сент-Луисе (Zhang & Raichle, 2010) открыли, что у пациентов с врожденными психиатрическими заболеваниями, например

шизофренией, биполярным расстройством и аутизмом, важные области мозга — отдельные, но взаимосвязанные — действительно плохо интегрированы. Это может означать, что дифференциация, соединение или и то и другое не были сформированы анатомически и функционально. Даже в случаях, связанных не с врожденными особенностями, а с опытом (например, насилием и пренебрежением в детском возрасте), было показано, что травма поражает прежде всего участки, соединяющие дифференцированные области: гиппокамп, который коммутирует зоны, отвечающие за память; мозолистое тело, связывающее левое и правое полушария головного мозга; префронтальные отделы, которые соединяют верхние и нижние области с собственно организмом и социумом. Такие исследования провел Мартин Тайчер, работающий в Гарвардском университете (Teicher, 2002).

Все эти открытия поддержали базовую гипотезу, что интеграция лежит в основе здоровья. Однако в то время технологии еще не позволяли заглянуть внутрь мозга, и не было ответа на главный вопрос: может ли быть, что все эти состояния — как приобретенные в результате болезненных переживаний, так и возникшие по каким-то врожденным причинам, — нарушают самоорганизацию? Если оптимальная самоорганизация, которая позволяет возникать когерентности и гибко-адаптивно-связно-энергично-стабильному потоку, зависит от интеграции, окажется ли тогда интеграция основой психического здоровья?

Идея проста: интеграция — это благополучие.

Здоровый разум приводит к интеграции как внутри, так и между.

Современные исследования, опубликованные через два с лишним десятка лет после того, как эта идея была впервые предложена, говорят в ее пользу. Это не значит «доказывают», поскольку мы можем быть уверенными лишь в том, что гипотезу поддерживают все новые результаты по широкому спектру дисциплин, от изучения мозга до наук об отношениях.

Вот некоторые забавные факторы интеграции. Ее можно назвать и процессом, и структурной характеристикой: увидеть, как соединяется поток энергии и информации из различных областей (действие, глагол) и обнаружить соединение отдельных частей (структура, существительное). Благодаря электроэнцефалографическому исследованию (ЭЭГ) и функциональному сканированию кровотока (функциональной магнитно-резонансной томографии, фМРТ) есть шанс наблюдать функциональную

связанность областей головного мозга. Целый спектр новых методик как никогда раньше позволяет рассмотреть так называемый *коннектом** — комплекс структурных связей в мозге. Совсем недавно появились исследования, входящие в крупный проект по изучению человеческого коннектома. Они показывают, что бо́льшая его интегрированность связана с позитивными сторонами жизни, в то время как меньшая — с негативными (Smith et al., 2015). Однако в то время многие из этих совершенных методик были только идеями в головах нейробиологов, поэтому у нас не было захватывающих эмпирических подтверждений правильности предположения, что интеграция — это основа здоровья.

Интеграцию в отношениях тоже можно исследовать. Наше уважение к различиям и культивирование сострадательного общения как способа соединения — одно из проявлений интегрированных отношений. Их примером могут служить безопасная привязанность** или живые романтические отношения.

Удивительно, но, как я показываю во втором издании *The Developing Mind*, научные исследования в целом подтверждают вероятную и очень простую идею: интегрированные отношения стимулируют рост интеграционных взаимосвязей в мозге! Судя по всему, интеграция в мозге — основа саморегуляции, играющей центральную роль в переживании благополучия и развитии способности к гибкой устойчивости. То, как мы регулируем эмоции, мысли, внимание, поведение и отношения, зависит от интегративных волокон в головном мозге. Благодаря интеграции в мозге различные зоны координируются и гармонизируются — то есть регулируются. Таким образом, нейрональную интеграцию можно считать

* Коннектом (connectome) — полная картографированная совокупность всей архитектуры нейрональных связей. Термин обретает популярность в западной нейробиологии.

** Имеется в виду тип привязанности — то есть превалирующей (неосознаваемой человеком) установки по отношению к контакту с другими и самим собой. Привязанность может быть безопасной или небезопасной (выделяют несколько типов небезопасной привязанности). Закладывается в раннем детстве во взаимодействии с родителями (особенно матерью) на бессознательном уровне, влияет на всю жизнь и, согласно ряду исследований, во многом предопределяет качество *всей* психологической жизни человека, его отношений с людьми и миром. В случае развития у ребенка нездорового типа привязанности (так называемой привязанности, базирующейся на чувстве небезопасности) это обычно становится важнейшим фактором в образовании и невротических, и более серьезных психических нарушений, проявляющихся во взрослом возрасте.

основой саморегуляции, а интеграция в головном мозге формируется интеграцией в отношениях.

Почему это должно быть правдой? Ниже будет больше информации на эту тему, но пока отмечу: энергия и информация текут и внутри, и между, и поэтому интеграция случается везде, где есть разум, то есть внутри нас — в организмах — и между нами, в отношениях.

Интеграция — это способ оптимизировать самоорганизацию внутри нас и между нами.

Самоорганизация в сложных системах естественным образом подталкивает дифференцированные аспекты к соединению. Это означает, что у человека есть естественная тяга к здоровью. Стремление к интеграции проявляется и внутренне, и в отношениях. Помните, что система находится как внутри, так и между нами. Она не в том или другом месте и даже не в двух местах одновременно, а представляет собой единый поток энергии и информации, не ограниченный черепом и кожей. Мы живем в море энергоинформационного потока внутри организма и между организмом и большим миром.

У математиков нет обозначения для процесса связи дифференцированных частей, который, как они определили, заставляет самоорганизацию максимизировать сложность и оптимизировать регуляцию комплексной системы. Мы же называем этот процесс интеграцией. Интеграция — это естественное стремление сложной системы разума. Это то, что «делает» самоорганизация, возникая из сложной системы и регулируя собственное становление. Может быть, именно поэтому я чувствовал, что книга пишет меня: самоорганизация подталкивала к интеграции путем формирования нарратива, нацеленного на осмысление. Мое горе вызвало состояние хаоса и скованности — признаки того, что интеграции не хватает. Тяга к формированию нарративного повествования была попыткой сдвинуть мою жизнь, систему, в которой возникает «я», к гармонии через внутреннюю интеграцию осмысления собственного опыта. Для меня она происходила на очень многих уровнях одновременно. Она разворачивалась *внутри* меня и в связях с другими — *между* миром и мной.

Во время последней поездки к Тому разум сам по себе, без волевого усилия или моего решения, начал переосмысливать мою жизнь, отношения с Томом, его болезнь и приближающуюся смерть. Осмысление рождается из фундаментального стремления разума интегрироваться внутри и между, а также интегрировать наше чувство прошлого, настоящего

и будущего. Теперь можно рассматривать это как естественное стремление самоорганизации вытащить меня из скованности и хаоса — состояний, в которые, согласно теории сложности, системы входят, когда не оптимизируют самоорганизацию. В период острого горя состояние сковывающего истощения или хаотичного вмешательства памяти и эмоций обнажило нарушение интеграции.

Выздоровление — это интеграция.

Исцеление горя подразумевает преобразование состояния утраты путем самоорганизующейся интеграции. Если нас захлестывают эмоции или мы оказываемся в тупике, мы не соединяем весь спектр распределений от открытости до уверенности и обратно, потому что изменяемся, возникаем, становимся потоком. Мы постоянно возвращаемся к исходному состоянию связи с потерянным человеком, но его больше нет. Эмерджентность толкает к скованности и хаосу. Пытаясь выправиться, мы движемся к целостности, настоящему корню здоровья. Обрести целостность — значит соединить разрозненные части. Исцеление происходит благодаря интеграции.

В широком смысле подобная интеграция означает формирование целостности. Физик Дэвид Бом в классической работе *Wholeness and the Implicate Order* («Целостность и имплицитный порядок») писал: «Итак, слово “имплицитный” значит “подразумеваемый”. Оно происходит от глагола “имплицировать” — “складывать внутрь”. Это подводит к мысли, что в определенном смысле каждая область содержит в себе всю структуру, “свернутую” внутри нее» (1980/1995: 149). Бом называет это свернутым, или «имплицитным», порядком. Он постулирует, что «весь имплицитный порядок присутствует в любой момент времени таким образом, что вырастающую из него структуру можно описать без придания какой-либо основной роли времени. Закон структуры, таким образом, будет законом, соотносящим аспекты с различными степенями имплицитности» (1980/1995: 155). «То, что есть, — это всегда совокупность ансамблей, присутствующих вместе в упорядоченной серии стадий свертывания и развертывания, которые перемежаются и взаимопроникают принципиальным образом по всему пространству <...> если совокупный контекст процесса меняется, могут возникнуть совершенно новые формы проявлений» (1980/1995: 184). Как мы видим, такая точка зрения предлагает погрузиться в слои реальности, которых не видит классическая физика: они освещены в прошлом столетии физикой квантовой. Бом утверждает, что «имплицитный порядок в целом намного

более связно описывает квантовые свойства материи, чем традиционный механистический. Мы предполагаем, что по этой причине имплицитный порядок следует считать фундаментальным» (1980/1995: 184)*.

Во многом идея целостности и имплицитного порядка призывает мыслить в категориях систем — способов, которыми взаимодействуют базовые элементы, создавая эмерджентные феномены, — а не в категориях взаимодействия изолированных частей. Этот системный взгляд нелегко уловить, но с точки зрения математики идея целостности помогает увидеть, что эмерджентные свойства самоорганизации могут быть поняты, только если почувствовать «сложенную», имплицитную природу, эту фундаментальную грань — целостность эмерджентного возникновения сложной системы.

Тогда, в Десятилетие мозга, было много вопросов в отношении самоорганизации. Получится ли найти нарушения «глагольных» и «существительных» форм интеграции в мозге людей, испытывающих проблемы с психическим здоровьем? Удастся ли способствовать интеграции в мозге и находить ее в оценках до и после вмешательства? Можно ли благодаря отношениям вдохновить человека перепрограммировать мозг в направлении интеграции? Сложно ли с помощью разума стимулировать интеграцию в отношениях и мозге?

Позже появились предварительные результаты, указывающие, что следующая из научных рассуждений, клинического опыта и личных размышлений базовая идея — интеграция как основа здоровья, а нарушенная интеграция как основа заболеваний и нарушений — действительно подтверждается эмпирическими разработками. Эти ранние взгляды, почерпнутые из математики и научных исследований памяти и эмоций (мы их обсудим в следующих главах), поддерживали утверждение, что нарушение интеграции связано с проблемами благополучия. Однако это лишь стрелки, указывающие общее направление. Придется подождать дальнейших исследований, и особенно более продвинутых технологий, чтобы убедиться в правильности этих идей.

* О концепциях Д. Боме пишет и выдающийся отечественный мыслитель, математик и физик В. В. Налимов (1910–1997), много лет трудившийся с А. Н. Колмогоровым в его лаборатории (и встретившийся с Бомом на Пражской научной конференции в 1992 году). В связи с этим можно упомянуть основной труд Налимова «Спонтанность сознания». Автор развивал вероятностный подход к различным проблемам, в том числе языка и сознания: заметны некоторые параллели между налимовским пониманием и обращением Сигела к математическим и вероятностным метафорам.

Благодаря конкретному определению разума как самоорганизующегося процесса, одновременно воплощенного и в теле, и в отношениях, а также определению здоровья как интеграции появилась возможность выдвигать гипотезы, поддающиеся исследованию посредством личного рефлексивного опыта, открытых клинических вмешательств и тщательно проведенных эмпирических экспериментов. Специалисты, работающие в сферах психического здоровья, нейронауки и смежных дисциплинах, получили шанс изучить идею, что здоровый разум возникает из интеграции внутри нас — в телах, а также в мозге — и между нами, в отношениях с людьми и планетой. Возникло много способов больше узнать о природе человеческой реальности. Определения разума и психического здоровья создали широкую платформу, на основе которой мы продолжаем всеми силами культивировать благополучие в нашей жизни.

РАЗМЫШЛЕНИЯ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ: ИНТЕГРАЦИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Предлагаю рассмотреть период вашей жизни, когда ощутимо появлялись скованность или хаос. Может быть, это была ссора с другом, во время которой вы чувствовали, что вас не слушают, и потом испытывали на удивление сильные эмоции. Или не произошло чего-то ожидаемого, вы были раздражены и не могли «вернуться в колею». Или просто падало настроение, мешая ясно думать, или мнение менялось без особой причины. Эти состояния, далекие от гармоничного, гибкого, адаптивного, связного, энергичного и стабильного потока (FACES-потока), обычно временные, длятся от нескольких секунд до часов. Исчезают гибкость, адаптивность, когерентность (гибкая связность во время переживаний), энергичность и стабильность. События повседневности периодически подводят к берегам воображаемой реки интеграции, но человек не застревает там надолго. В моменты хаоса или скованности его не выбрасывает из потока бесконечным числом разворачивающихся моментов. Это временные, краткие выходы из реки гармонии. Просто часть нашей жизни.

Однако вы можете обнаружить и другие, более продолжительные периоды, когда вас захлестывала хаотичная волна эмоций, воспоминаний и поведенческих взрывов, а в других случаях приходила скованность, и вы чувствовали, что не в силах убежать от повторяющихся мыслей и действий, как будто впадали в зависимость, или ощущали недомогание, или переставали радоваться жизни: вас настигали упадок духа, отчаяние

и депрессия. Если такие состояния повторяются и длятся значительное время, возможно, в вашей жизни что-то не интегрировано.

Интеграция создает FACES-поток, включающий гибкость, адаптивность, связность, энергичность и стабильность. Нарушенная же интеграция ведет к хаосу и (или) скованности.

Интеграция — это соединение обособленных элементов в единое целое. Как упоминалось, подразумевается, что «целое больше, чем сумма частей». Это эмерджентно возникающая синергия функций множества аспектов вашей личности и вашего тела, включая области мозга, а также ваши связи с людьми и средой. При движении в интегрированном потоке возникает ощущение целостности, полноты, расслабленности и восприимчивости. Интеграция — источник опыта гармонии.

Когда есть интеграция, вместе с соединением сохраняется и уникальная суть ее частей. Это очень важно: соединение — не то же самое, что сложение, слияние или смешение, а интеграция — не то же самое, что приведение в однородное состояние (или гомогенизация). Интеграция больше похожа на фруктовый салат, чем на смузи.

Отсутствие дифференциации или связи нарушает интеграцию, и вы, скорее всего, испытываете скованность или хаос. Например, если к каким-то аспектам вашей жизни не проявляют уважения, нарушается дифференциация. Если что-то препятствует свободному соединению аспектов жизни, нарушается связь. Эти помехи на пути интеграции могут быть временными, и человек ненадолго склоняется к хаотичному или скованному состоянию. Однако препятствия могут быть постоянными, и тогда хаос и скованность становятся частью жизни. Они приходят часто и задерживаются надолго. Выявление угроз для интеграции — первый шаг в направлении здоровья. Следующий шаг — обратить внимание на усиление дифференциации, если она нарушена, а затем стимулировать связь, если она подвержена риску.

Я пришел к выводу — когда возникает состояние нарушенной интеграции, полезно для начала задать вопрос: «Что служит источником скованности или хаоса?» Нужно рассмотреть как минимум девять областей интеграции (я подробно обсуждал их в книге «Майндсайт» и кратко опишу здесь): получается своего рода чек-лист для проверки, что происходит и как перейти из состояния нарушенной интеграции к благополучию.

Вот небольшой пример простого вмешательства. Я очень тяжело переживал уход из жизни дорогого тестя Нила Уэлча. Когда пришло время осмысления, я просто позволил грусти и чувству утраты наполнить мое

сознание. Много месяцев истощение и тяжесть приходили и уходили, и уже через год после его кончины я ощутил облегчение, прилив сил. Но однажды проснулся с мыслью о Ниле, и снова стало тяжело. В чем же дело? Я решил попробовать простую методику интеграции. Сначала подумал обо всех возможных эмоциональных состояниях, даже неосознанных, и начал их «перечислять, чтобы обуздать»: называл, ударяя себя то по левому, то по правому плечу. Я перебрал все эмоции, какие только смог вспомнить, и для полноты картины сделал это в алфавитном порядке. Апатия, гнев, тревога ожидания — некоторые из негативных эмоций. Благоговение, привязанность, признательность — позитивные. На все буквы эмоций не нашлось, но я все равно их отыскивал.

Разделив эмоции, их связь с сознанием и подкрепив это ударами с обеих сторон тела, я почувствовал оживление, и день прошел прекрасно.

Вы тоже можете попробовать этот прием. В интеграции удивительно то, что как концепция она проста и ее легко применить. Хаос и скованность угрожают интеграции, нарушая дифференциацию и связь, и для борьбы с этими состояниями нужна сама интеграция. Когда она возвращается в вашу жизнь, вы чувствуете FACES-поток и когерентность. Попробуйте и понаблюдайте за ощущениями.

Во время Десятилетия мозга в моей клинической практике начали проявляться следующие области интеграции (в виде паттернов). На личном уровне я пытался пережить утрату Тома. В науке занимался с сорока учеными. В медицине работал над применением идей о разуме и психическом здоровье к пациентам. В области образования, как директор программы детской и подростковой психиатрии в Калифорнийском университете Лос-Анджелеса, стремился научить слушателей новому подходу к диагностике и лечению. Теперь вижу, что проблем было много. Хаос и скованность казались универсальными паттернами страданий, с которыми люди обращались ко мне. Рассматривая разум как воплощенный в теле и отношениях самоорганизующийся процесс, я смог сформулировать, что здоровый разум — это когда самоорганизация оптимизирована. Как? Путем стимуляции интеграции. Где? Внутри и между.

Мог ли я вдохновить людей перепрограммировать свой мозг, тело и отношения в направлении интеграции? Если отношения привязанности между родителем и ребенком стимулируют рост интегративных волокон в головном мозге, могут ли отношения между психотерапевтом и пациентом подпитывать этот интегративный рост, который, скорее всего, оказывается сердцем исцеления?

Я начал работать с клиентами исходя из этих идей. Прежде всего оценивал хаос и скованность, а не просто зачислял человека в жесткую диагностическую категорию. Затем пытался разобраться, в каких аспектах и областях их жизни нарушалась интеграция. Когда природа нарушения прояснялась, можно было очень конкретно сосредоточить лечебные вмешательства на областях, нуждающихся в дифференциации и связи. В Десятилетие мозга меня изумило, что люди, которых моя психотерапия, да и других специалистов, не приводила к изменениям, отмечали улучшения, а их жизни двигались к благополучию по мере увеличения гибкости, адаптивности, связности, энергичности и стабильности. В этих преобразованиях были сосредоточены жизненные силы и благополучие. Психическое здоровье теперь рассматривается как некая когерентность, возникающая из интеграции: связность, открытость, гармония, вовлеченность, восприимчивость, эмерджентность, ноэтичность (чувство знания правды), сострадательность и эмпатия. Вместо того чтобы нацеливать психотерапию на уменьшение симптомов и уход от них, новый интеграционный подход давал рабочее определение здоровья — цель, к которой стоит стремиться.

В эмерджентных сферах разума становится возможной разработка конкретных подходов на основе их состояния: дифференцированы или связаны эти области, и каким образом. При недостаточном разделении нужно поработать над выделением и развитием плохо сформированных зон. При недостаточной связи — творчески привести дифференцированные области к контакту и взаимодействию. Терапевтическое вмешательство превращается в целенаправленную, стратегическую культивацию эмерджентной синергии интеграции, которая стимулирует благополучие.

В рамках этого интегрирующего подхода я мог в сотрудничестве с пациентом, парой или семьей найти способ оценить их хаос и скованность в конкретный момент; определить сферу, над которой нужно поработать; затем погрузиться в процесс культивирования интеграции. Мощным аспектом этого подхода было то, что он основан на здоровье. Мы все движемся к интеграции, но конечная точка этого путешествия всегда ускользает. Этот путь никогда не завершается. Таким образом, мы присоединяемся ко всему человечеству, двигаясь по дороге открытий и развертывания длиной в жизнь. Интеграция не конечный пункт, а направление движения. А еще основанный на здоровье подход придает людям силы искать собственное внутреннее направление, и я стремился научить пациентов методикам, которые останутся с ними на всю жизнь и помогут достичь благополучия.

Интеграция вселяет силы.

Когда мы будем рассматривать эти сферы, прошу подумать, как они связаны с вашим жизненным опытом. Можете поразмыслить о времени, когда в вашей жизни начинали доминировать хаос и скованность. Какие аспекты психической жизни — внутри и в отношениях — не дифференцировались и затем не соединились? Думая об этих периодах, чувствуете ли вы, будто тогда в вашей жизни что-то не было интегрировано? Найти источники хаоса и скованности — отличная отправная точка, чтобы изучить роль интеграции в повседневности. Иногда вмешательство бывает довольно простым, как, например, моя осознанная интеграция эмоциональных состояний. Другие методы более замысловаты, многоэтапны и продолжительны.

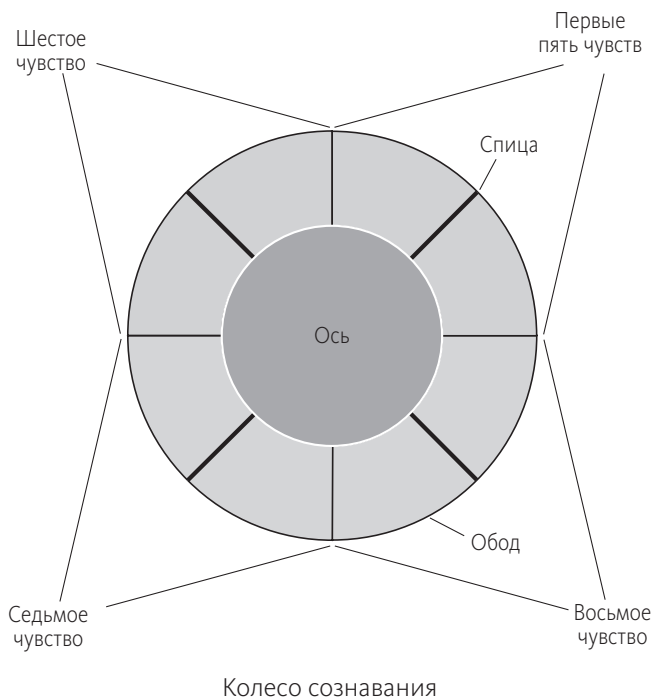
Существует много способов концептуально выразить реальность и разделить целое на части. Для меня девять сфер реальности охватывают широкий спектр проблем, с которыми сталкиваются пациенты; их описывают коллеги и испытываю я сам. Этот перечень может показаться слишком длинным, и вы просто сосредоточьтесь на интеграции в целом или выберите двадцать восемь сфер. Выбор за вами. Это просто классификация, которую на протяжении последних двадцати лет я нахожу полезной и всеобъемлющей.

Общее замечание: каждый раз, когда мы спрашиваем о сфере интеграции, полезно сначала представить, что может быть дифференцировано внутри этого аспекта жизни. Когда это принципиально ясно, тогда задуматься, как различные части жизни могут быть связаны. Дифференциация и соединение (связь) — это интеграция. Просто, но не всегда легко достижимо. Свяжи дифференцированные части — и возникнет гармония. Заблокируй интеграцию — и последуют хаос и (или) скованность.

Поэтому давайте разберем эти сферы и посмотрим, как они ощущаются в вашей жизни.

1. *Интеграция сознания* — это то, как мы отличаем процесс познания от известного в сознании, а затем систематически дифференцируем и связываем это, обращая внимание на различные элементы известного (первые пять чувств, шестое чувство interoцепции (внутреннее восприятие. — *Прим. ред.*), седьмое чувство психической активности — мышление, образы и тому подобное — и наше отношенческое восьмое чувство связи с другими людьми и планетой). Сознание сложно описать и тем более дать ему определение, но эффективнее всего считать его тем, как мы что-то осознаем. Есть субъективное переживание вас как того, кто знает, а также того, что вы осознаёте. Таким образом, сознание включает ощущения

познавания, того, что познано, и ощущение познающего. Последнее мы очень подробно изучим при обсуждении колеса сознания, позволяющего в непосредственной практике интегрировать сознание. (На самом деле колесо было столом в моем кабинете, который я спроектировал в Десятилетие мозга. Прозрачное стекло окружала широкая деревянная рамка, а ножки напоминали спицы. Вокруг этого стола — физической метафоры разума — собирались пациенты.)



В вашей жизни интеграция сознания может казаться разбалансированной, если вы словно «забылись в ободе», когда какое-то чувство, мысль, воспоминание захватывает самоощущение, и вы теряете более широкий взгляд, даваемый осью. При проблемах с интеграцией в жизни могут доминировать хаотичные или скованные чувства, мысли и воспоминания. Если дело в этом, практика интеграции сознания способна стать полезной для возвращения в состояние благополучия и легкости.

2. *Билатеральная интеграция* связана с дифференциацией левого и правого полушарий мозга. Эти различия ведут к разным «режимам

обработки», даже если в схожих процессах какие-то нейронные активации общие. Мы рассмотрим эти отличия позже, а здесь замечу, что логическая, лингвистическая, линейная и буквальная обработка в левополушарном режиме довольно сильно отличается от более контекстуальной, невербальной, находящейся под влиянием тела, более непосредственной эмоциональной обработки в режиме правого полушария. Если отдать должное обоим режимам и связать их, возникает билатеральная интеграция. Мозолистое тело — одна из важнейших структур, соединяющих полушария. Исследования показали, что травмы развития негативно отражаются на росте этого интегрирующего отдела (Teicher et al., 2004). Что интересно, медитация внимательного осознания* приводит к усилению роста.

Есть много способов рассмотрения двустороннего характера головного мозга и различных режимов обработки информации. Вот простой подход: правый режим наполнен потоком энергии и информации, который определенным образом ощущается, напитывается контекстом, укореняется в телесных ощущениях, отправляет и понимает смысл невербальных сигналов зрительного контакта, мимики, тона голоса, позы, жестов, времени и интенсивности реакций. Логический поиск причинно-следственных отношений и применение языка левым полушарием окрашивают опыт иначе. Оба полушария важны, имеют общие нейрональные функции, и каждое уникально. Вы можете обнаружить, что один «режим обработки» доминирует в вашей жизни всегда или в определенные периоды. Например, некоторые справляются со стрессом, двигаясь к доминированию левого полушария, что позволяет дистанцироваться от подавляющих эмоциональных и телесных состояний. Этот сдвиг влево во время стресса вполне воспринимается как скованность. Другие могут делать ровно противоположное, и в ответ на трудности погружаться в хаос неуправляемых, доминантных ощущений правополушарного режима. Для интеграции этих режимов нужно отдать должное различиям и стимулированию связей.

3. *Вертикальная интеграция* — это то, как мы соединяемся со своим телом, благодаря чему внутренний поток ощущений идет «снизу вверх» в опосредованное корой мозга осознание. В науке эту способность

* Термин *mindfulness meditation* переводят также как «медитация осознанности», или «медитация внимательности». Как показано в книге Д. Сигела «Внимательный мозг», речь идет о процессе внимательного осознания разворачивающихся переживаний с позиции неосуждения и доброжелательности по отношению к своему опыту.

к интероцепции* обозначают термином «шестое чувство». Интероцепция, важная форма вертикальной интеграции, используется в психотерапевтических методиках, связанных с телом, а также в медитации внимательного осознания.

Многих людей — вероятно, вас тоже — еще в школе приучили «жить, игнорируя все, что ниже шеи», поэтому мы редко тратим время на погружение в телесные ощущения. Во время вертикальной интеграции надо позволить исходящим от организма сигналам, например из сердца или кишечника, подняться в вашу психику и сознание и по достоинству оценить эти важные источники мудрости тела. Вы можете почувствовать, что хаотичные состояния — это когда не получается регулировать сигналы тела, а в моменты скованности вы отрезаны от них. Напротив, интегрированное вертикальное состояние позволяет открыться «мудрости тела» и принять важные интероцептивные сигналы, не захлебываясь в них.

4. *Интеграция памяти* — то, как мы связываем отдельные элементы имплицитной памяти — восприятие, эмоции, телесные ощущения и поведенческие планы, а также психические модели и формирование установки (прайминг), — получая явные формы фактической и автобиографической памяти. Кодирование имплицитной памяти** начинается на ранних этапах и продолжается всю жизнь. Эксплицитное же кодирование часто происходит после первого дня рождения, интегрируя имплицитные элементы в большую мозаику памяти, что позволяет обозревать всю картину переживаемого опыта. Важная область интеграции памяти — гиппокамп, рост которого нарушается психотравмами развития. Психотравмы вообще способны негативно повлиять на интегративную функцию, в результате чего имплицитное кодирование телесных ощущений и эмоций остается незатронутым, но интеграции нет. В таких случаях воспоминания иногда не ощущаются как события из прошлого, а приводят к ненаправленному беспокоящему хаосу, во время которого воспринимаются как нечто

* Интероцепция — процесс возникновения, проведения, восприятия и переработки в центральной нервной системе информации, возникающей в результате возбуждения рецепторов внутренних органов — интероцепторов. Обеспечивает центральную нервную систему информацией об изменениях в деятельности всех внутренних органов, тонусе сосудов, состоянии скелетной и гладкой мускулатуры.

** Имплицитная, или скрытая, память — один из двух типов долговременной памяти; запоминание и воспроизведение происходит бессознательно и может влиять на мысли и поведение. В противовес ей существует эксплицитная — явная, осознаваемая (декларативная) память.

происходящее сейчас. Интеграция в эксплицитную память помогает определить эти воспоминания как связанные с прошлыми переживаниями, а это и может стать самым важным в лечении травмы.

Вас когда-нибудь наполняли не очень понятные эмоции и поведенческие реакции? Иногда эти проявления неинтегрированной имплицитной памяти смущают и даже огорчают. В других случаях они просто делают человека закрытым для нового опыта. Определение таких состояний как возможных неинтегрированных имплицитных воспоминаний освободит вас и поспособствует концентрации внимания на этих активациях памяти, чтобы не дать им снова вам помешать. Для начала полезно вести дневник, открыто размышлять над своими переживаниями и искать их истоки.

5. *Нарративная интеграция* — когда человек ищет смысл жизни, переплетая отдельные элементы воспоминаний, а затем извлекая значение из этих размышлений. Как мы видели, сам нарратив бывает интегрирующим. Он подпитывается из других сфер интеграции, например памяти, сознания, вертикальной и даже билатеральной интеграции, соединяя стремление левого полушария излагать логическую линейную последовательность, представленную причинно-следственными связями, с автобиографической памятью, доминирующей в правом полушарии. Нарратив подключает многие аспекты нашего «я», интегрируя поиск смысла.

Вы можете обнаружить у себя устоявшееся представление о том, кто вы есть, которое кажется знакомым и удобным, даже если при этом ограничивает ваш потенциал. Если поразмышляете, к чему вы пришли со времен детства, обнаружите, что история жизни не очень изменилась. Структуру нарративного чувства идентичности хорошо исследовать, например, ведя дневник. Результаты вас удивят. Открытие вашего нарративного самоосмысления чему-то новому, даже путем раздумий над собственными идеями, мощно освободит разум. Если набраться смелости и вырваться из знакомого и предсказуемого, удастся проложить себе путь к новым историям.

6. *Интеграция состояний* включает в себя взаимодействие со множеством психических состояний, которые каждый из нас испытывает. Это различные способы бытия, которые можно переплести в непрерывное, но не однородное чувство «я», соединенное во времени, создавая психическую связность в рамках этого состояния и в целом ряде подобных. Состояния — это когда многие функции сливаются в способ бытия. К ним могут относиться нарративы, воспоминания, эмоции

и поведенческие паттерны. Если они воспроизводятся и формируют нашу идентичность, назовем их состоянием самости (или «я»-состоянием).

Например, один ваш повторяющийся аспект наслаждается общением, в то время как другой любит одиночество. Оба состояния определяют вашу личность. Как разрешить конфликты, возникающие от необходимости выбора — побыть в компании или провести время наедине с собой? Интеграция состояний показывает, как отдать должное этим различиям и стимулировать связи, проявляя уважение к каждому аспекту жизни, ко многим элементам неоднородного «я», которое нас определяет. Еще можно научиться проводить интеграцию внутри конкретного состояния, например сохранять и поддерживать детское озорство во взрослом возрасте. Интеграция состояний дает силы разобраться во многих уровнях вашего опыта, отдать должное различным способам бытия, а затем культивировать внутреннюю коммуникацию и внешний календарь, чтобы стимулировать уважение к отдельным потребностям личности.

7. Межличностная интеграция — способ отдать должное и поддерживать отличия сторон в отношениях, а затем стимулировать связь путем уважительной, доброжелательной и сострадательной коммуникации. У нас много видов отношений — от близких, лицом к лицу, до принадлежности к большим группам в семьях, школах, общинах и культуре в целом. Но в любом измерении коммуникаций правильнее и полезнее следовать принципу, что интеграция создает благополучие. Это помогает не только оздоравливать отношения, но и эффективно их поддерживать.

Размышляя над текущими отношениями, как вы ощущаете этот фундаментальный процесс интеграции, уважения к отличиям при одновременном поощрении сочувствующей связи? Поддерживали ли вы интегрированное взаимодействие в прошлом, начиная с детских коммуникаций? Благодаря подстройке под внутренний мир другого человека и уважению к этому субъективному опыту можно интегрировать личные отношения. Учет религиозных, этнических, гендерных различий, сексуальной ориентации, стилей обучения, экономического положения и уровня образования помогает стимулировать интеграцию — а тем самым и благополучие — в наших общинах и в культуре в более широком смысле.

8. Интеграция во времени — это то, как мы обращаемся к экзистенциальным вопросам, которые возникают из создаваемого психикой и опосредованного корой головного мозга чувства времени. Жажда конкретности перед лицом неопределенности, жажда постоянства в условиях

преходящей реальности и жажда бессмертия перед лицом неизбежной смерти. Ощущение времени может возникать из осознания перемен, и если исходить из способности человека представлять это изменение как прошлое, настоящее и будущее, получится увидеть стоящую перед каждым фундаментальную проблему: как обрести покой и увидеть цель, зная, что жизнь конечна?

Как эти экзистенциальные вопросы влияют на вас сейчас и как влияли в подростковом возрасте? То, как мы справляемся с этими фундаментальными аспектами существования осознанного, пробужденного человека на хрупкой, быстро меняющейся планете, — одно из проявлений проблем временной интеграции начиная с подросткового возраста. Быть человеком нелегко. Суть интеграции — это способ принять напряжение противоположностей: тосковать по конкретике, но принимать неопределенность; тосковать по постоянству, но принимать преходящность; тосковать по вечной жизни, но принимать смертность. Размышления над этими проблемами помогут достичь интеграции и понять, как важно сохранять и уважать эти парадоксы человеческого существования.

9. Наконец, есть то, что можно назвать просачивающейся интеграцией, или *интеграцией идентичности**, которая появляется, когда мы «дышим» ее восемью перечисленными сферами и шире ощущаем, кто мы такие. Суть интеграции идентичности заключается в идее, что у нас есть как личное — внутреннее, так и межличностное — внешнее. То самое «внутри и между». Интеграция идентичности достигается благодаря уважению к этим отличающимся аспектам «я».

Можете ли вы почувствовать и личное «я», и взаимосвязанное «мы»? Если развито что-то одно, вас легко заполнит хаос или скованность. Когда вы размышляете, в каком качестве последнее время разворачивалась ваша идентичность — как «я» и как «мы», чувствуете ли пространство в разуме, позволяющее вообразить новую интегрированную идентичность, поиграть со связью дифференцированного я с таким же *мы* — «я-мы»?

Когда «я-мы» будем продвигаться в нашей дискуссии, девять сфер интеграции послужат системой координат для рассмотрения многочисленных методов, благодаря которым воплощенный в теле и отношениях разум способствует нашему благополучию на протяжении жизни. Кроме

* Идентичность (identity) — это совокупность всего, с чем я себя отождествляю, что считаю собою или воспринимаю как часть своей личности.

того, эта практическая классификация показывает, что при благополучии энергоинформационный поток движется интегрированно, а в неблагополучном состоянии — неинтегрированно.

Размышляя о тех временах, сейчас уже довольно далеких, я понимаю, что мое горе проверило на прочность все эти сферы интеграции. Человека после утраты иногда отбрасывает к границе колеса сознания. Его переполняют образы, эмоции и воспоминания о том, что известно на «ободе» колеса, и при этом он не имеет доступа к «оси» — более гибкому и широкому познанию. Когда правополушарный режим наполняется воспоминаниями, а обращенный вовне левополушарный режим тщетно пытается дотянуться до утраченного, возникает неразрешимый конфликт, который рвет связь и координацию между полушариями. С точки зрения вертикальной интеграции из-за прилива телесных ощущений, сигналов нервной системы сердца и кишечника возникает ощущение «удара в живот» и начинает «болеть сердце». Фигуры привязанности больше нет, и лимбическая область, опосредующая эти близкие отношения, не может найти покоя в новой реальности, на которую указывают корковые процессы. Все другие сферы — память и нарратив, состояние и отношения — больше не принимают дифференцированное состояние, которое затем становится связанным. Воспоминания все время вторгаются, нарушается интеграция прошлого, настоящего и будущего в истории об утраченном. Наши внутренние состояния, которые находили опору в фигуре привязанности или том, что некоторые исследователи называют «я»-объектом*, определяющим, кто мы есть, становятся хуже интегрированы, и даже наши отношения в буквальном смысле разрушаются. Утрата бросает вызов глубочайшим экзистенциальным вопросам, связанным со временем: смертности, недолговечности и неопределенности. Если говорить об интеграции идентичности, я пришел к выводу: мое самоощущение, сложившееся при жизни Тома, после его болезни испытало сильный удар.

* «Я»-объект (или «объект самости», self-object) — термин из психологии самости Хайнца Кохута, указывающий, что с раннего детства значимые люди неосознанно для нас становятся частью нашей идентичности — внутреннего мира, с которым мы идентифицируем себя (то есть отождествляемся). Утрата человека, к которому выработана привязанность как к «я»-объекту, ощущается как утрата части себя. Здесь можно провести некоторую параллель с отечественной психотерапевтической концепцией личности как системы отношений, совокупности межличностных и социальных связей (В. Н. Мясищев и др.), тоже подчеркивающей социокультурную природу человеческой психики.

Хотя мы разговаривали всего несколько раз в году, его смерть изменила мое самоощущение. Я стал другим человеком.

Острая боль наполнена хаосом и скованностью.

Нахождение способа выявления областей, нуждающихся в интеграции, и культивирование дифференциации и связи, возможно, имеет фундаментальное значение для уменьшения горя. Ближе к 2000-м годам, пытаясь справиться с горем, я попробовал принять реальность мира научных изданий, посмотреть в глаза тому, что происходило в наших общинах и клиниках, и соединить все идеи о самоорганизации и интеграции во что-то полезное. Я изо всех сил старался проложить тропинку интеграции в своей жизни.

Эта внутренняя борьба, попытка оставить позади чувство утраты, потеря связи, отверженности и безнадежности и стремление выразить некую правду о взаимосвязях научного и субъективного, мозга и отношений, наполняли меня в последние годы Десятилетия мозга. Встречи с коллегами, взаимодействие с пациентами, размышления над собственным жизненным опытом и работа над книгой сплетались, создавая чувство обоснованности, реальности. У меня сложилось впечатление, что внутреннюю субъективную жизнь нельзя отлучать ни от научных исследований разума, ни от заботы о людях, страдающих от хаоса и скованности.

Пытаться создать интеграцию нужно только в том случае, если что-то ее блокирует, нарушая дифференциацию или связь. Главное — убрать помехи на пути врожденного стремления к интеграции. Иногда достаточно просто перестать мешать самому себе. Однако порой помеху следует выявить, а затем целенаправленно устранить. Иногда необходимо специально инициировать дифференциацию. Тогда разрешить интеграцию — значит позволить проявиться естественному стремлению к самоорганизации. Интеграция — это эмерджентный самоорганизующийся процесс, свойство сложной системы, благодаря которому она связывает дифференцированные части. Таким образом, интеграцию — гармонию, здоровье, гибкую стойкость — можно рассматривать как естественную силу, двигающую нашу жизнь. Эти сферы интеграции и та самоорганизация, от которой они зависят, показывают, как психическая жизнь и благополучие возникают внутри и в отношениях.

Такие предположения могут звучать для вас очень странно — я бы сам удивился, услышав о них впервые, — однако на этом этапе нашего

повествования стоит просто на секунду принять необычную гипотезу, что основа здоровья — интеграция. Если интеграция — фундаментальный процесс для здоровья, гибкоустойчивости, благополучия и даже, как мы вскоре узнаем, для творчества и межличностных связей, у нее может быть множество проявлений. Это не какой-то конкретный рецепт счастливой жизни и не точная инструкция, как надо любить людей и взаимодействовать с ними. Однако это показывает базовую позицию самоорганизации и интеграции, от которой мы оттолкнемся, продвигаясь в исследовании.

У самоорганизации нет проводника или программы. Это неотъемлемое свойство сложных систем. Если рассмотреть предположение, что один из аспектов разума — самоорганизующийся процесс энергоинформационного потока как внутри, так и в отношениях, то естественной целью разума будет интеграция. Мы можем поддерживать друг друга, чтобы освободить свое врожденное стремление к интегрирующей самоорганизации. Вероятно, это цель нашей жизни. Это не окончательный вывод, а предварительное, осторожное предположение, над которым стоит поразмыслить. Если заглянуть глубже уникальных паттернов и взаимодействий, разворачивающихся в жизни, культивация интеграции в мире может оказаться важной причиной для жизни на этом свете.

Если добавить к лично вдохновляющему опыту концентрацию на наших отношениях с большим космическим кораблем — Землей, можно представить, что рассмотрение здоровья как центрального смысла нашего появления на свет в действительности не только придает смысл и цель жизни отдельного человека, но и укрепляет благополучие в мире. Интеграция порождает интеграцию. Интеграция наполняет жизнь теплом и нежностью, добротой и состраданием к себе, другим людям, планете. Это интеграция в широком смысле этого слова.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

