

Хоровое пение

Путь к гармонии и здоровью

Что такое здоровое сознание? Это просто отсутствие симптомов и функциональных нарушений, или за данным термином стоит нечто большее? Как мы можем охватить всё разнообразие поведения, темперамента, ценностей и ориентации в широком диапазоне культур и при этом подобрать связанное определение здорового сознания? Так же как некоторые ученые неохотно дают определение сознанию, часть людей утверждает, что мы вообще не должны придумывать формулировки психическому здоровью: это слишком авторитарно, а мы не вправе рассказывать другим, как быть здоровыми. Но чем объяснить универсальное стремление к счастью? Позитивная психология внесла важное изменение в концепцию заболевания, определив характеристики, объединяющие счастливых людей: благодарность, сострадание, широту взглядов и любознательность*. Но существует ли неупомянутое качество, составляющее основу всех вышеперечисленных?

За последние двадцать лет я убедился, что интеграция — ключевой механизм, одновременно предотвращающий психические проблемы и обеспечивающий благополучную жизнь. Она позволяет избежать крайностей в виде безрадостной и скучной

* Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. *Прим. ред.*

ограниченности с одной стороны и взрывного хаоса с другой. Это прямой путь к здоровью. Мы можем научиться определять, когда интеграция отсутствует или недостаточна, и разрабаты-
[93]
вать эффективные стратегии, чтобы сначала выделять, а потом связывать воедино необходимые качества. Более подробно мы поговорим об этом во второй части.

В новых методах лечения, основанных на межличностной нейробиологии, майндсайт помог многим направить энергетический и информационный потоки в сторону интеграции. Что же делает интеграцию таким мощным инструментом? В поисках ответа я пришел к удивительным выводам, которые, однако, легко применить на практике.

Многоголосие

В последнее время на своих лекциях, прежде чем давать определение психическому благополучию, я часто спрашиваю у слушателей, не хочет ли кто-нибудь спеть в импровизированном хоре. Опытные певцы обычно первыми выходят к доске, и постепенно к ним присоединяются другие, более скромные студенты. Независимо от того, состоит ли моя публика из родителей или учителей, психотерапевтов или ученых, я знаю, что лучший способ продемонстрировать силу интеграции — дать им испытать ее на себе.

Сначала я прошу новоиспеченных хористов спеть одну ноту в унисон. Обычно в их числе оказывается человек со средним тембром, и они быстро приходят к единому звуку. Примерно через полминуты я поднимаю руку, чтобы остановить их, и даю следующее задание. Я прошу их прикрыть руками уши, чтобы они не слышали друг друга, а затем, по моему сигналу, запеть любую песню с любыми словами, которую им захочется. Аудитория обычно разражается смехом, как только они начинают, но у них быстро кончается терпение, и я прерываю их жестом.

Наконец, я прошу певцов выбрать песню, которую большинство из них знает, и спеть ее вместе, выстраивая гармонию по ходу. Так, наверное, звучат все группы на подпевках, но,

[94]

когда группа учителей или психотерапевтов запекает Oh! Susanna, Amazing Grace («О благодать») или Row, Row, Row Your Boat («Плыви, плыви, плыви в своей лодке»)*, происходит нечто невероятное. (Удивительно, что больше чем в половине случаев выбирается песня Amazing Grace, считающаяся одной из самых гармоничных в западной музыкальной традиции.) Когда певцы находят мелодию, начинают проявляться отдельные голоса. Они вплетают свои гармонии сверху и снизу, интуитивно наращивая громкость по мере приближения к финальным аккордам. Лица и у певцов, и у слушателей озаряются особым образом; всех нас захватывает поток энергии и ощущение живости. Многие отмечают, что при хоровом пении в помещении возникает почти осязаемое ощущение жизни. Мне тоже приходилось испытывать подобный эффект.

В этот момент мы ощущаем интеграцию во всей ее акустической красе. Уникальные голоса каждого из участников хора объединяются в сложное, но гармоничное целое. Никогда не знаешь, как именно хор исполнит песню, но такие сюрпризы только увеличивают удовольствие от знакомой мелодии. Равновесие между отдельными голосами с одной стороны и их объединение с другой воплощают идею интеграции.

А в чем же был смысл первых двух упражнений? Как вы, наверное, догадались, пение одной ноты слишком однообразно и через какое-то время наскучивает. Первоначальное возбуждение от риска, на который пошли участники, сменяется монотонностью задания. Хотя поющие в хоре и связаны, они не могут никак выразить свою индивидуальность. А когда блокируется дифференцированность, невозможна и интеграция. Когда движение к интеграции отсутствует, вся система смещается от сложности — а значит, и гармонии — к скованности и жесткости.

С другой стороны, когда все участники закрывали уши и пели что хотели, получалась какофония — хаотичный поток звуков,

* Oh! Susanna — одна из самых популярных американских песен, написанная в 1848 году на стихи Стивена Фостера; Amazing Grace — христианский гимн, написанный английским поэтом и священнослужителем Джоном Ньютоном в 1779 году; Row-Row-Row Your Boat — популярная в Америке детская песня. *Прим. перев.*

часто вызывающий у слушателей тревогу и дискомфорт. В этом случае нет вообще никакой связи, а есть лишь дифференцированность. Когда интеграция блокируется таким образом, мы тоже утрачиваем многогранность и гармонию. Но тогда мы стремимся не к скованности, а к хаосу.

[95]

Пока певцы усаживаются обратно на свои места, я подвожу итог упражнению. Посередине между хаосом и жесткостью находится поток независимых голосов, гармонично соединенных воедино, и он дает нам многогранность и излучает жизненную энергию. В этом и заключается суть интеграции.

В поисках интеграции

При первом рассмотрении идея интеграции показалась мне важной для благополучия отдельного человека и для построения здоровых отношений между людьми. Но у меня не было никакого научного объяснения.

Интеграция упоминается практически вскользь во многих научных дисциплинах, изучающих все — от эмоций и социальных функций до работы мозга. Однако ни одна из областей не отводит интеграции центральную роль, равно как и не объясняет, почему интеграция положительно влияет на нашу жизнь. Возьмем, к примеру, различные научные направления, изучающие эмоции. Вы, наверное, удивитесь, узнав, что универсального определения эмоций не существует даже среди их исследователей. Когда я работал над своей первой книгой, я обнаружил следующие формулировки: эмоции — это фундаментальная часть человеческой личности на протяжении всей жизни; эмоции соединяют тело и мозг; эмоции связывают одного человека с другим. Каждая из них описывает интегративный процесс, однако сама идея интеграции не обсуждается явным образом. Возможно, то, что эмоции не были моей основной темой, помогло мне увидеть нечто общее в весьма разных определениях.

Какую роль играют интеграция и эмоции в нашей формулировке сознания как проявленного в теле и связующего процесса?

[96]

Почему люди используют такие термины, как *эмоциональное благополучие*, *эмоционально здоровый* или *эмоционально близкий*, для обозначения психически здорового состояния? А как насчет таких выражений, как *эмоциональный срыв* или *эмоциональное расстройство*?

Будучи психотерапевтом, я тесно работал со многими людьми, испытывающими дистресс*, которых, как мне казалось, отличали внутренняя скованность или хаос или и то и другое. Человек может находиться в депрессии или быть парализован страхом. Его охватывает маниакальная ярость или захлестывают травматические воспоминания. Иногда он переходит от одного состояния к другому, попадая в водоворот энергии и информации.

Но почему наступает внутренняя скованность или хаос? Почему расстройство попадает в эти две категории или в определенную их комбинацию? И почему эти паттерны повторяются?

В этих состояниях есть что-то, делающее их прямой противоположностью гармонии интегрированного потока. Отражают ли эмоциональные сдвиги изменения нашей интеграции? Вероятно, сам термин «эмоция» можно определить как сдвиг в интеграции. Если так, то исследователи эмоций независимо от подхода согласятся, что препятствия на пути к эмоциональному благополучию представляют собой отдаление сознания от интеграции. А хоровая интеграция, вероятно, будет принципом, лежащим в основе всех уровней нашего опыта, от микрокосма внутреннего мира до межличностных отношений.

Здоровое сознание: многоплановость и самоорганизация

Снова погрузившись в научную литературу, я наконец нашел дисциплину, на первый взгляд не слишком подходящую, но, как мне кажется, значимую для нашего исследования: раздел

* Дистресс — стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями. *Прим. перев.*

математики, посвященный сложным системам*. В нем мне встретилось правдоподобное обоснование преимуществ интеграции.

[97]

Вкратце он исследует сложные системы, то есть хаотичные и открытые, образующиеся за счет взаимодействия своих элементов и получающие информацию извне. Облако — один из классических примеров. Оно является набором молекул воды, способных к случайному распределению (хаотичность) и извлекающих энергию, например из ветра и тепла, снаружи (открытость). Теория поведения сложных систем изучает их естественное движение во времени, объясняя, например, как формируются, меняются и растворяются облака. Мне показалось, что человеческая жизнь тоже удовлетворяет этим критериям, и я стал читать дальше.

Считается, что сложная система самоорганизуется за счет взаимодействия между своими базовыми элементами. Она имеет некие свойства, определяющие ее развитие во времени, и нет никакой внешней силы, которая бы этим управляла. Люди подвержены хаотичному поведению (иногда даже слишком) и открыты внешнему влиянию: других людей, собственного опыта или, например, прочитанных книг. Возможно, это доказывает, что мы также способны к самоорганизации.

Я решил, что треугольник благополучия, то есть система сознания, мозга и взаимоотношений, также оказывается сложной и что ее можно описать полнее, применив к интеграции принципы синергетики.

Река интеграции: скованность и хаос против гармонии и гибкости

Система, стремящаяся к сложности, является наиболее стабильной и адаптивной¹. Когда я впервые прочел эти слова в книге по синергетике, я подумал: «Какое хорошее и четкое определение

* Речь идет о синергетике — междисциплинарной науке, изучающей сложные открытые системы, склонные к самоорганизации. *Прим. ред.*

[98]

благополучия!» Я подскочил, достал с полки «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» и открыл его наугад. И на каком бы симптоме или расстройстве я ни останавливался, там всегда был пример хаоса, внутренней скованности или того и другого вместе. Могло ли психическое здоровье быть функцией интеграции?² Действительно ли у нас появляется склонность к внутреннему хаосу и/или скованности, когда сознание выходит за пределы интеграции и гармонии?

Я начал испытывать эту гипотезу на коллегах и студентах, и, хотя некоторые из них находили ее довольно странной, она вполне вписывалась в их клинический опыт. Потом я применил ее в собственной работе, пытаясь придумать, как оформить интеграцию в виде концепции, чтобы помочь пациентам преодолеть болезнь и прийти к благополучию. Так появились свежие подходы к лечению, и некоторые из них оказались на удивление эффективными.

Я очень люблю всевозможные сокращения и всегда ищу их для облегчения преподавания. Однажды на семинаре я спросил своих студентов, как запомнить понятие потока интегрированной системы. «Дэн, это совсем несложно, — ответила молодая девушка. — Нужно просто держать в голове название магазина Saks Fifth Avenue*: stable, flexible, adaptive (стабильный, гибкий, адаптивный)». Я на секунду задумался, а потом указал ей на свою одежду, свидетельствовавшую о том, что эта мнемоническая техника для меня не сработает. К тому же мне хотелось передать жизненную силу и энергию, возникающую при хоровом пении на самом пике гармонии. Следующим вариантом стала аббревиатура SAFE (безопасный): stable, adaptive, flexible, energized (стабильный, адаптивный, гибкий, энергичный). А потом, несколько недель спустя, я вдруг понял, что связность — это пятая ключевая характеристика интеграции, и она идеально вписывается в область моего исследования.

Теперь все качества интегрированного потока сложились в очень узнаваемое слово FACES (лица): flexible, adaptive, coherent, energized, stable (гибкий, адаптивный, связный, энергичный,

* Saks Fifth Avenue — американская торговая сеть дорогой модной одежды. *Прим. перев.*



стабильный). В любой здоровой сложной системе существует FACES-поток. Другими словами, когда самоорганизующееся движение системы максимизирует ее сложность, она достигает состояния гармоничного потока, которому присущи одновременно гибкость, адаптивность, связность, энергичность и стабильность. Именно такое ощущение возникает, когда мы слушаем красивое и стройное хоровое пение.

Мне нравится представлять это в виде реки, центральное русло которой — постоянно меняющийся поток интеграции и гармонии, один берег — хаос, а другой — скованность.

Иногда мы приближаемся к берегу внутренней скованности, и нам кажется, что мы в безвыходном положении.

А когда мы подплываем к берегу хаоса, то жизнь становится непредсказуемой и выходит из-под контроля. Но если у нас все хорошо и мы расслаблены, то мы движемся по интегрированному потоку гибкой системы, узнавая знакомые места, но не ощущая себя в ловушке. Мы живем на пороге неизвестности, и у нас хватает смелости, чтобы ее исследовать. Мы балансируем между скованностью и хаосом. Именно так выглядит гибкий, адаптивный, связный, энергичный и стабильный поток.

Восемь сфер интеграции

В моей практике психотерапии постепенно вырисовались восемь ключевых для трансформации личности и эмоционального благополучия сфер интеграции. Они не всегда развиваются

[100]

линейно, и во второй части я покажу некоторые их комбинации. То, как рождается наше самоощущение, напрямую зависит от степени интеграции в этих сферах.

Все мы мыслим по-разному, поэтому если вы уже пресытились концептуальными обзорами, то можете сразу переходить к практическим случаям, описанным во второй части. Если нет, то ниже я привожу краткий обзор сфер интеграции, которые затем будут проиллюстрированы клиническими примерами.

Интеграция осознанности

Наше умение концентрировать внимание — ключ к интегративным трансформациям в структурах мозга. Благодаря ему мы можем наиболее эффективно использовать силу осознанности, предоставляя себе альтернативу выбора и изменения. Именно поэтому интеграция осознанности является основой для других сфер. Создание так называемого эпицентра осознанности позволяет нам признать тревожные состояния и не позволить им контролировать нас и видеть вещи такими, какие они есть, а не какими должны быть в нашем представлении. Оно также открывает целый ряд объектов восприятия — информации из внешнего мира, получаемой от собственного тела, сознания и из отношений с другими. Интеграция осознанности помогает регулировать настроение и эмоции, успокаивать внутренние штормы и воспитывать более гибкое и стабильное сознание.

Горизонтальная интеграция

На протяжении миллионов лет наше левое и правое полушария выполняли различные, но дополняющие друг друга функции. Правое полушарие развивается рано, в нем сосредоточены зрительные образы, холистическое (комплексное) мышление,

невербальный язык, автобиографическая память и множество других процессов. Левое полушарие развивается позже и отвечает за логику, устную и письменную речь, линейность мышления и буквальное восприятие. Если связь между двумя полушариями блокируется, одно из них начинает доминировать, и тогда возникает вероятность утраты креативности, обеспечиваемой совместной работой обоих полушарий. Максимальное использование потенциала нейропластичности, необходимой для интеграции осознанности, дает нам новое и связанное понимание нашей жизненной истории и более глубокий взгляд в невербальный мир нашей личности и понимание окружающих людей.

[101]

В шестой главе мы встретимся с человеком, у которого почти сто лет доминировало левое полушарие. Применяя специальные техники для развития правого полушария, он смог впервые почувствовать вкус интегрированной жизни.

Вертикальная интеграция

Нервная система имеет вертикальное устройство: она проходит от тела через ствол головного мозга и через лимбические доли, а затем достигает коры. В направлении с головы до ног и обратно вертикальная интеграция соединяет разрозненные участки в одно функциональное целое. Вертикальная интеграция может быть нарушена в результате травмы или жизни в «эмоциональной пустыне». В таком отрезанном состоянии мы игнорируем данные от органов чувств и ограничиваемся «плоским» восприятием. Осознание собственных ощущений позволяет развить интуицию и иногда дает нам жизненно важную информацию.

Женщина из седьмой главы долгие годы страдала от тревожного расстройства, но, несмотря на это, она наконец-то испытала облегчение, научившись открыто взаимодействовать с ощущениями в своем теле. В ее жизни появилось больше энергии и энтузиазма, и, кроме того, она начала использовать интуицию, ставшую доступной благодаря вертикальной интеграции.

Интеграция памяти

[102]

Мы обрабатываем и кодируем впечатления на определенных уровнях памяти. Первый уровень — это имплицитная память, отвечающая за приобретение и хранение бессознательных автоматизированных навыков, таких как одевание, вождение машины или езда на велосипеде. Этот вид памяти активируется еще в утробе матери и преобладает в раннем детстве. На основе эмоций, телесных ощущений, действий и впечатлений мы без каких-либо усилий или намерений создаем ментальные модели, формирующие представления об устройстве мира и продолжающие влиять на действия без нашего ведома. Кусочки голололомки имплицитной памяти позже складываются в эксплицитные воспоминания. Эта фактическая и автобиографическая информация, осознаваемая нами, — второй уровень памяти. Чем больше имплицитных фрагментов превратятся в эксплицитные, тем больше возможностей выбирать, как проживать жизнь, у нас появится.

Во второй части мы встретимся со многими людьми, у которых в результате нарушения интеграции памяти не получилось достичь связности в жизни. Иногда к длительному отсутствию интеграции приводит психологическая травма, в результате чего человек оказывается склонен или к состоянию оцепенения, или к навязчивому хаосу. Умение сфокусироваться на этих уровнях — незаменимый шаг в преодолении травмы и интеграции памяти.

Нарративная интеграция

Мы осмысливаем собственную жизнь, создавая нарративы, то есть истории, связывающие функцию повествования левого полушария с хранилищем автобиографичных воспоминаний из правого. Исследования выявили, что степень привязанности к нам детей зависит от того, насколько связно мы рассказываем о своем детстве. Выявляя и снимая блоки нарративной

интеграции, мы избавляем себя, а затем и детей от паттернов, передающихся из поколения в поколение.

[103]

Мы узнаём результаты исследований различных форм нарратива и клинической работы с привязанностью. Мы также познакомимся со стратегиями, стимулирующими интеграцию и способствующими гибкости нарративов. Когда мы разберемся в собственной жизни с точки зрения интеграции, у нас появится связный нарратив пройденного нами пути.

Интеграция различных состояний

Каждый из нас испытывает различные состояния, в которых воплощаются наши основные потребности: в близости, одиночестве, независимости, заботе и во многом другом. Они бывают противоречивыми, и иногда это сбивает с толку. Майндсайт позволяет нам принять их как здоровые проявления многоуровневой жизни, а не как части личности, которые для достижения внутренней стабильности нужно отторгнуть или подавить.

Благодаря интеграции состояний мы преодолеваем прошлые паттерны адаптации и отрицания и открываемся своим потребностям, чтобы удовлетворять их разнообразными способами в разное время. Мы изучим, как столкновение с некоторыми состояниями становится важнейшим шагом на пути к дифференциации множественных «я». Ключ к интеграции лежит в том, чтобы не пытаться отрицать их. То, как интеграция состояний освобождает от парализующих паттернов стыда и страха, будет описано на примере трансформации одного мужчины.

Межличностная интеграция

В идеале резонансные каналы позволяют нам чувствовать внутренний мир других людей, и они, в свою очередь, вплетают нас в свой внутренний мир. Благодаря майндсайту мы разберемся,

[104]

как прошлые адаптации ограничивают нынешние отношения и как, несмотря на них, стать более открытыми. Это приведет к тесным отношениям, в которых тем не менее сохранится чувство самоидентичности и свободы. Мы можем любить и быть любимы, не отказываясь от себя.

Мы увидим, как пары, погрязшие в недоразумениях и недопонимании и пытающиеся преодолеть жесткие паттерны самозащиты или склонные к хаотическим вспышкам разочарования, способны научиться выявлять состояние реактивности, диктуемое стволом головного мозга. Такой навык делает нервную систему восприимчивее, что необходимо для установления продолжительного контакта с другим человеком. Пары преодолевают враждебность, узнав, как прошлое предопределяет будущее через синаптические изменения, произошедшие в раннем детстве. Мы рассмотрим, как использовать майндсайт, чтобы нащупать путь к жизни, наполненной страстью и состраданием, — именно данные качества ведут к интеграции внутри людей и между ними.

Темпоральная интеграция

Неизвестность, быстротечность, смертность — это глубокие проблемы, на которых сосредоточена префронтальная кора, дающие нам одновременно ощущение времени и уникальной в мире животных способности предвидеть смерть. На примере обсессивно-компульсивного расстройства мы проследим, как инстинкт выживания, заложенный природой, требует постоянного контроля, и иногда до такой степени, что парализует нас (см. главу 5).

За счет темпоральной интеграции можно жить более непринужденно и находить утешение перед лицом неопределенности. Мы увидим, как молодые люди, испытывающие страх смерти, проявляющийся в навязчивых состояниях или экзистенциальном ужасе, находят способ борьбы с упомянутыми проблемами префронтальной коры.

Майндсайт и свобода

[105]

У каждого из нас обязательно имеется врожденное стремление к благополучию — своеобразный импульс к интеграции. Однако иногда процесс интеграции блокируется. Это происходит в результате нарушений *связи* (например, при психологической травме) или из-за сбоя в ходе *дифференциации* (при недостатке внимания в детстве или затруднениях в обучении). Бывает, что повреждается и связь, и дифференциация.

Майндсайт — это навык, способный вернуть интеграцию. Микеланджело приписывается высказывание, что великая задача скульптора состоит в освобождении человека из камня. Так и наша задача состоит в поиске препятствия в восьми сферах интеграции и освобождения естественного стремления к интеграции сознания, мозга и взаимоотношений в треугольнике благополучия.

По мере того как восемь сфер формируются и развиваются, может возникать новое измерение взаимосвязанности, названное мной транспирацией, или взаимопроникающим дыханием (см. эпилог). Я наблюдал, как расширялись личности многих пациентов. Они начинали осознавать, что являются частью обширного целого. Согласно различным исследованиям счастья и мудрости, чувство взаимосвязанности — залог осмысленной и содержательной жизни. Достичь его нам помогут майндсайт и интеграция.