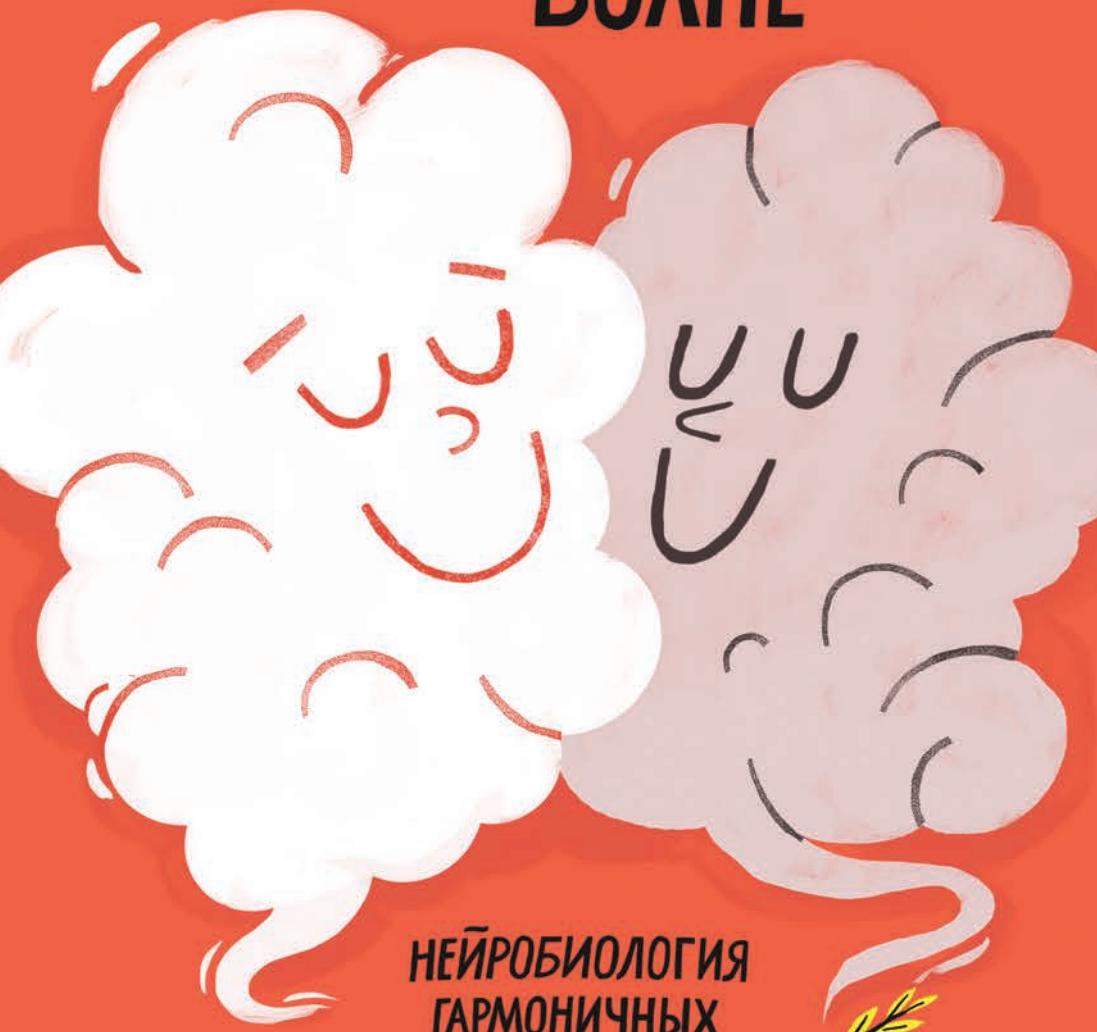


ЭМИ БЭНКС
ЛИ ХИРШМАН

НА ОДНОЙ ВОЛНЕ



НЕЙРОБИОЛОГИЯ
ГАРМОНИЧНЫХ
ОТНОШЕНИЙ



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Оглавление

Предисловие	9
Глава 1. Значение границ преувеличено. Новый взгляд на отношения	13
Глава 2. Четыре нейронных пути для здоровых отношений	35
Глава 3. Три правила развития мозга	73
Глава 4. Оценка отношений по системе С.А.Р.Е.	95
Глава 5. «С» значит «спокойствие». Сделайте разумный блуждающий нерв еще умнее	141
Глава 6. «А» значит «принятие». Успокойте дорсальную зону передней поясной коры	179
Глава 7. «R» значит «резонанс». Усильте зеркальную систему головного мозга	214
Глава 8. «Е» значит «энергия». Восстановите связь между дофаминовой системой вознаграждения и здоровыми отношениями	253
Глава 9. Поддерживайте свой мозг в хорошей форме	277
Примечания	294
От автора	297

Предисловие

Хотите испытывать больше радости и удовлетворенности в жизни? Все научные исследования, касающиеся счастья, долголетия, психического и физического здоровья, указывают на важность такого фактора, как прочность человеческих отношений. В книге «На одной волне» доктор медицинский наук психиатр Эми Бэнкс представляет новаторский, доступный для понимания обзор обширных изысканий в области нейробиологии отношений и предлагает читателям варианты применения этих знаний для перенастройки мозга на более здоровые связи, приносящие глубокое внутреннее удовлетворение. Что это дает лично вам? Возможность сознательно изменить свою жизнь, улучшив отношения с другими людьми. Отношения — это не просто самый приятный аспект жизни. *Отношения — это и есть жизнь.*

Результатом длительного изучения влияния культуры на формирование отношений, а также работы Эми Бэнкс в качестве клинического психиатра стала блестящая система под названием С.А.Р.Е., которая помогает улучшить четыре аспекта, позволяющие нам ладить между собой: насколько *спокойно* мы чувствуем себя в окружении других людей («С» — calm); *принимают ли они нас* («А» — accepted); как мы *резонируем с их внутренним миром* («Р» — resonate) и как эти контакты заряжают нас *энергией* («Е» — energize).

На одной волне

Применяя систему С.А.Р.Е. так, как рекомендуется в этой книге, читатели могут целенаправленно работать с нейронными путями, требующими тонкой настройки, для повышения качества отношений с окружающими. Понимание того, как на самом деле функционирует наш мозг, поможет нам сознательно менять свою жизнь!

Мне нравится эта книга! Она увлекательная, вдохновляющая и прекрасно написана.

Хотите обрести счастье? Жить дольше? Стать здоровее душой и телом? Тогда освоение четырех способов формирования более значимых отношений, приносящих глубокое внутреннее удовлетворение, — ваш ключ к достижению этих целей. Пусть Эми Бэнкс укажет вам путь к лучшей жизни, наполненной любовью и радостью. Приятного чтения!

*Дэниел Сигел,
доктор медицинских наук*

Глава 1

Значение границ преувеличено

Новый взгляд на отношения

Значение границ преувеличено.

Если вы испытываете потребность в более здоровых, зрелых отношениях, хотите отказаться от старых моделей их построения, приносящих вам боль, устали от чувства эмоциональной отстраненности от людей, с которыми проводите время, намерены развить свой внутренний мир, то для начала поставьте под сомнение идею о существовании четко выраженной границы между вами и людьми, с которыми вы чаще всего общаетесь.

Людям, много говорящим о таких границах, обычно свойственны следующие убеждения:

- Если у вас сильно развито чувство собственного «я», вас не должно волновать, что делают и говорят вам другие люди.
- Как родители определяют, что добились успеха? Когда их дети не зависят от них.

На одной волне

- Близкие друзья и настоящая любовь — это удел молодых. Когда вы становитесь старше, вы естественным образом отдаляетесь от людей.
- Вы не должны испытывать потребности в том, чтобы окружающие дополняли вас.
- У вас не было бы столько проблем, если бы вы стояли на собственных ногах.

Основная мысль всех этих высказываний очевидна: потребность в других людях — это нездоровое явление, поэтому ни при каких обстоятельствах не стоит поддаваться влиянию их чувств, мыслей и эмоций. Приведенные выше утверждения призваны оказать на вас эмоциональное воздействие. Возможно, вы обратили внимание, что они звучат несколько неодобрительно и осуждающе. У меня они вызывают ощущение дискомфорта; читая их, я испытываю такое чувство, будто стою под светом прожектора, а кто-то тычет в меня пальцем и говорит: *«Ты все испортила, и это целиком и полностью твоя вина»*.

Идеал абсолютной психологической независимости владел умами специалистов по психическому здоровью большую часть XX столетия и до сих пор держит нашу культуру за горло. Даже если все эти утверждения о границах причиняют острую боль, скорее всего, они кажутся вам знакомыми и даже очевидными. Очевидными!

Возможно, мне не следовало говорить, что это не соответствует действительности и что быть зависимым от кого-то — это хорошо, или что наше психическое здоровье напрямую зависит от людей, с которыми мы делим свою жизнь, или что достичь эмоционального роста можно только тогда, когда мы глубоко привязаны к окружающим нас людям, а не отстранены от них.

Но именно это я и утверждаю.

В данной книге представлен иной подход к пониманию эмоциональных потребностей и того, что значит быть здоровым, зрелым, взрослым человеком. Новая область научных исследований, названная мною *нейробиологией отношений*, показала, что в человеческом организме есть некая врожденная система, которая состоит из четырех основных нейронных путей и позволяет нам поддерживать эмоциональную связь с другими людьми. Кроме того, согласно нейробиологии отношений, отстраненность от людей отрицательно оказывается на нейронных путях. В итоге наступает каскад неврологических реакций, что может повлечь за собой хроническую раздражительность и гнев, депрессию, зависимость и хронические соматические заболевания. Мы не настолько здоровы, чтобы опираться исключительно на собственные силы, к тому же человеческий мозг устроен так, чтобы функционировать в рамках теплых человеческих отношений. Как реализовать свой личный и профессиональный потенциал? Посредством поддержания надежных связей с партнерами, друзьями, коллегами и членами семьи. Только в этом случае нейронные пути получают стимуляцию, позволяющую нашему мозгу стать спокойнее, толерантнее и продуктивнее.

Хорошая новость для не слишком коммуникабельных людей: у вас есть возможность восстановить и усилить четыре нейронных пути, ослабленные из-за отсутствия прочных связей. Отношения и мозг образуют добродетельный круг, поэтому усиление нейронных путей и их перенастройка на активное взаимодействие с окружающими помогут вам формировать здоровые отношения, имеющие огромное значение для вашего психологического и физического здоровья.

Многие осознали важность отношений после обнародования результатов исследования, проведенного в Парижском университете в 1998 году, которое подтвердило идею о том, что мы в буквальном смысле созданы для общения с другими людьми, вплоть до особенностей строения нашего мозга.

На одной волне

Ваши чувства, мой мозг

Это была одна из тех неожиданно выявленных удачных научных ошибок, которая могла бы вполне остаться незамеченной, если бы на нее не обратил внимания проницательный исследователь. Когда команда нейрофизика Пармского университета Джакомо Риццолатти начинала свой ставший впоследствии знаменитым эксперимент, в его рамках никто не планировал изучать взаимодействие между людьми. В действительности итальянские ученые составляли карту небольшого участка головного мозга макак, известного как зона F5. На этом этапе неврологических исследований уже был выявлен тот факт, что нейроны в зоне F5 активируются, когда обезьяна протягивает руку, чтобы достать какой-либо предмет.

В один из обычных рабочих дней Риццолатти, находясь в лаборатории, вдруг заметил нечто беспрецедентное. Когда, будучи в поле зрения обезьяны, в зону F5 которой были вживлены микроэлектроды, он протянул руку, чтобы что-то достать, электроды в зоне F5 мозга обезьяны активировались.

Не забывайте, что к тому времени уже было известно, что нейроны зоны F5 активируются, если обезьяна пытается что-то достать.

Обратите внимание, что обезьяна не протягивала *свою* руку, а лишь наблюдала за движением руки *исследователя*.

Это казалось невероятным. Во время проведения эксперимента ученые исходили из того, что нейроны, отвечающие за действия, и нейроны, отвечающие за сенсорные наблюдения, — две разные группы нейронов. Согласно этой точке зрения сенсорные нейроны воспринимают информацию из внешнего мира, а двигательные руководят действиями. Поэтому когда зона F5, известная своей связью с физическими действиями, активировалась в мозге обезьяны, просто *наблюдавшей* за чьими-то действиями, это явно противоречило

подобному убеждению. Создавалось впечатление, что мозг обезьяны и мозг человека каким-то образом синхронизированы. Более того, эти два мозга были как будто совмещены, как если бы физическое движение исследователя происходило внутри обезьяны [1].

Продолжив эксперимент, Риццолатти и другие нейробиологи обнаружили, что человеческому мозгу также присущ эффект зеркального отображения. Иными словами, вы понимаете меня посредством выполнения акта внутреннего подражания, то есть впуская некоторые из моих действий и чувств в свою голову. Попросите друга энергично потереть руки, когда вы на него смотрите. Велика вероятность того, что, как только его руки нагреются от трения, вы тоже почувствуете тепло в руках. После проведения эксперимента с обезьянами была выдвинута гипотеза о наличии в нашем мозге зеркальных нейронов — нервных клеток, отвечающих за подражание другим людям. Большинство ученых уже не говорят о существовании особых зеркальных нейронов, заявляя вместо этого об охватывающей весь мозг зеркальной системе, задачи которой выполняет целый ряд участков мозга и нейронных путей. Эффект подражания (объясняющий, почему *ваши* руки согреваются, когда ваш друг трет *свои*) возникает потому, что нейронные цепи вашего мозга копируют то, что вы видите и слышите. Нервные клетки лобной и префронтальной коры головного мозга (те самые, которые активируются, когда вы планируете потереть руки, а затем реализуете этот план) начинают возбуждаться. В то же время нейроны соматосенсорной коры (области мозга, отвечающей за телесные ощущения) активируются и отправляют вам сигналы о трении и тепле. На глубинном уровне мозга именно вы трете руки, даже если на самом деле они не двигаются.

В действительности этот процесс выходит далеко за рамки простого отображения действий другого человека. Ваша

На одной волне

зеркальная система состоит из нейронов, которые способны «видеть» или «слышать» то, что делает кто-то еще. Она вовлекает в процесс предоставления вам информации не только об ощущениях и действиях, но и об эмоциях, нейроны из других участков мозга, что позволяет вам создать полную, детальную картину того, что испытывает ваш визави. Именно поэтому вы практически мгновенно улавливаете эмоции окружающих. Когда вы наблюдаете за тем, как я тру руки, ваш мозг может прочесть на моем лице испытываемое мной волнение, демонстрируя принцип работы зеркальной системы. В итоге *вы* сами можете раз волноваться. Если вы когда-либо улыбались в ответ на улыбку совершенно незнакомого человека или если скрытая напряженность вашего партнера заставила ваше сердце биться быстрее, это и есть действие зеркальной системы. Такое эмоциональное заражение происходит посредством нейронного пути, который, по сути, способен воспринять эмоции другого человека и воспроизвести их внутри вас.

Когда я предлагаю группам людей провести эксперимент с потиранием рук, обычно следует два типа реакций. Одни приходят в изумление, как будто они только что увидели, как сами же вытаскивают кролика из шляпы (неврологическая связь с другими людьми кажется им чудом). Другие сразу же заявляют: «Это жутко!»

Я понимаю, почему так происходит. Вам всю жизнь внушали, что ваш разум — это маленький замок, окруженный высокой толстой стеной, призванной удерживать ваши мысли и чувства внутри, не выпуская ничего извне. Поэтому вы можете прийти в замешательство, узнав о силе зеркальной системы. По сути, ее обнаружение ставит под сомнение некоторые традиционные предположения об устройстве нашего мозга и тела. Нейрофизиолог из лаборатории Пармского университета Витторио Галлезе так описывает роль зеркальной системы

во взаимодействии между людьми: «Механизм работы нейронной сети носит непроизвольный характер, позволяя нам не думать о том, что делают или чувствуют другие люди, а просто знать это» [2]. Профессор психиатрии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Марко Якобони в своей книге *Mirroring People* («Отражаясь в людях») развивает эту мысль еще дальше, утверждая, что зеркальная система помогает нам «понять свое экзистенциальное состояние и взаимодействие с другими людьми. [Это говорит о том, что] мы не одиноки, а биологически устроены и созданы эволюцией таким образом, чтобы быть глубоко связанными между собой» [3].

Впечатление от взаимодействия с каждым человеком остается в моей нервной системе. Я буквально храню в себе этот контакт в виде нейронного отпечатка. Когда вы в следующий раз услышите, как кто-то говорит вам: «Не позволяйте другим влиять на ваши эмоции», вспомните о зеркальной системе, ведь на самом деле у нас просто нет выбора. Хорошо это или плохо, но окружающие оказывают на нас влияние, и мы не разделены, как когда-то считали психологи.

Зрелость приобретает новое значение

Когда я говорю, что значение границ преувеличено, это не значит, что их нет или что человечество — одна большая однородная глыба коричневато-бежевого цвета. Кроме того, я никому не предлагаю отказываться от своей индивидуальности ради того, чтобы вписаться в какую-либо группу, в которой можно поддерживать приятное общение. Ни один из известных мне психотерапевтов не одобрит отказ от своих убеждений, предпочтений и особенностей из-за желания стать частью хорошо отлаженного (но безликого) целого.

На одной волне

В действительности на протяжении многих десятилетий психология двигалась в другом направлении, исходя из предположения, что единственный путь к развитию человека лежит через эмоциональное разобщение. Согласно теории разделения-индивидуации, наиболее активно продвигаемой Маргарет Малер в 1970-х годах, мы начинаем процесс разделения на протяжении первых шести-семи месяцев жизни, когда осознаем, что человек, который о нас заботится, отличается от нас. Теория разделения-индивидуации гласит, что оставшаяся часть жизни проходит в полном соответствии с этим открытием. На этапе накопления *практического опыта* мы предположительно проходим процесс разделения, когда пытаемся сперва уползти, а затем и уйти от своих матерей, а затем возвращаемся к ним обратно. На этапе *объектного постостоянства* мы вырабатываем способность хранить в памяти абстрактный образ матери. Это означает, что мы находимся в безопасности и можем отважиться уйти от матери подальше, тем самым развивая свою самостоятельность. Будучи детьми школьного возраста, мы становимся более агрессивными в попытках удовлетворить свои личные желания. В период полового созревания мы еще больше отдаляемся от родителей, формируя свою половую идентичность и вступая в интимные связи с ровесниками. Что представляет собой взрослая жизнь? Это постоянный процесс улучшения способности стоять на собственных ногах, самостоятельно облегчать свои страдания и решать свои проблемы. На каждом этапе граница, отделяющая нас от других людей, становится все прочнее и четче. О теории разделения-индивидуации шла речь в тысячах книг и диссертаций, но вот как можно сформулировать краткий вывод: для того чтобы развиваться, мы должны все больше и больше отдаляться от людей. Полностью зрелый человек может получать удовольствие от общения с окружающими, но на самом деле *не нуждается* в них. Сущность такого

человека определяется устойчивыми границами, в рамках которых он является самодостаточным индивидуумом.

Еще до открытия системы зеркальных нейронов и выявления дополнительных доказательств в пользу существования биологической основы для связей между людьми некоторые специалисты в этой области задались вопросом, не зашла ли модель разделения слишком далеко. В результате в 1970-х годах сформировалась группа прогрессивных экспертов по психическому здоровью. Психиатр Джин Бейкер Миллер и психологи Джудит Джордан, Ирен Стайвер и Джанет Суррей заметили, что их пациенты не страдают от слабых границ и отсутствия независимости от окружающих. От чего они действительно страдают, так это от недостатка общения. Джудит Джордан говорит по этому поводу следующее: «Модель отделения своего “я” ошибочно основывалась на предположении, что мы от природы мотивированы создавать более прочные границы, получать власть над другими людьми и конкурировать за ограниченные ресурсы. Взаимозависимость помогает нам понять, что человеческие существа процветают в отношениях, которые дают возможность обеим сторонам развиваться и вносить свой вклад в формирование благоприятной связи друг с другом» [4].

Такой подход к отношениям позволяет представить различные этапы развития человека, выделенные в соответствии с теорией разделения-индивидуации, в более выгодном свете. Когда ребенок уползает от матери, он не пытается отделить себя от других людей. Напротив, он расширяет свой мир отношений, продвигаясь в сторону большего количества связей, а также большого мира и его обитателей, прежде чем вернуться назад и наслаждаться общением с матерью. Малыш, только начавший ходить и познавший суть объектного постоянства, не стремится сбежать от мамы. Формирование мысленного образа матери позволяет ему быть с ней, куда бы он ни отправился. У ребенка

На одной волне

развивается навык, необходимый для поддержания отношений, невзирая на время и расстояние. Когда дети школьного возраста взаимодействуют с ровесниками и совершают ошибки, они учатся управлять отношениями. Подростки расширяют границы своих реляционных миров еще дальше. Они обсуждают интимные связи и учатся тому, как стать частью группы, не поддаваясь давлению со стороны сверстников. В основе новой интерпретации процесса возрастного развития лежит следующее утверждение: люди достигают зрелости не посредством разделения. Напротив, они формируют все более сложные взаимосвязи. У такого подхода к развитию человека есть свое название: *реляционно-культурная теория*. Будучи начинающим психиатром, я обнаружила, что она более эффективна, чем любая другая (в том числе теория разделения-индивидуации), в плане оказания людям помощи в исцелении и развитии. На протяжении двадцати лет я применяла реляционно-культурную теорию для решения проблем пациентов и того разобщенного мира, в котором они живут (так же как и все мы).

В теории разделения и реляционно-культурной теории есть несколько общих идей: для того чтобы быть здоровым, вы должны понимать, кто вы есть, каковы ваши мысли и чувства. Вы должны осознавать, что у других людей тоже есть свои мысли и чувства и что вам необходимо дифференцировать себя в рамках тех или иных отношений. Однако согласно теории разделения вы узнаете обо всем этом только для того, чтобы отделить себя от окружающих. Вы по-прежнему можете устанавливать связи и быть частью сообщества, но ваша роль как взрослого человека определяется способностью самостоятельно справляться со всем, что с вами происходит. Такая психология подчеркивает роль оборонительной позиции, поскольку вы постоянно устанавливаете и защищаете свои границы, опасаясь вторжения эмоций и проблем других людей. Фактически Фрейд именно так понимал суть жизни:

«Для живого организма защита от раздражений является, пожалуй, более важной задачей, чем восприятие раздражения» [5]. Печально, не так ли? Теория разделения гласит, что между вами и окружающими всегда существует стена.

А вот согласно реляционно-культурной теории между людьми стен нет. Хорошие отношения — благодатная почва для развития и процветания людей. Хорошие отношения с родителями обеспечивают вас чувством безопасности и помогают устанавливать контакты с окружающими. Благодаря хорошим отношениям с ровесниками вы можете понять, кто вы есть, практиковать навыки эмпатии и овладеть умением общаться. По мере освоения навыков формирования отношений с другими людьми усиливается и ваша потребность в них.

Реляционно-культурная теория не рассматривает людей с точки зрения разделяющих их границ, а воспринимает отношения скорее как связанные между собой кольца фокусника, образующие единый набор, но при этом не замкнутые в жесткую конфигурацию. Они могут отдаляться и приближаться друг к другу либо временно соединяться и пересекаться (именно в этом и заключается магия). То же самое происходит в случае, когда вы, наблюдая, как кто-то трет руки, ощущаете тепло в своих руках, или когда вам порой кажется, будто вы находитесь в теле другого человека, заканчивая за него предложения или чувствуя его грусть. Такому определению отношений свойственна гибкость и динамика. Вы встречаетесь, ощущаете друг друга, а затем снова отдаляетесь, для того чтобы усвоить то, что узнали. Поддержание отношений — это динамичный процесс получения, усвоения и интеграции знаний с целью более глубокого и отчетливого понимания себя и другого человека.

Джин Миллер часто использовала замечательный описательный термин «отношения, стимулирующие развитие», передающий правильную мысль: отношения сами

На одной волне

по себе — не самоцель. Хотя они действительно могут стать безопасным убежищем, их роль этим не ограничивается. Они помогают вам и другому человеку развиваться, понять самих себя, повышают вашу самооценку и эффективность работы и вызывают потребность в большем количестве коммуникаций. Говоря на языке Джин Миллер, отношения, стимулирующие развитие, пробуждают особый интерес ко всему, что вы делаете. При таких отношениях вас не недооценивают, не подавляют и вы не прячетесь от проблем. Отношения, стимулирующие развитие, — прямая противоположность вынужденному возведению стен и укреплению бойниц. Вместо этого вы постоянно устанавливаете контакты с окружающими и становитесь более развитой, зрелой личностью.

Итак, за много лет до начала исследований в области зеркальных нейронов я использовала реляционно-культурную теорию для лечения своих пациентов. Я не хотела давать молодым людям, испытывающим трудности, стандартный совет «отделиться от родителей и прекратить полагаться на их эмоциональную поддержку», и мы искали способы сохранить связи с биологической семьей в процессе построения взрослой жизни. Вместо того чтобы говорить людям, подверженным приступам гнева или страдающим хронической безответственностью, что они должны освоить навыки саморегуляции, мы выбирали наиболее прочные отношения и работали над развитием новых эмоциональных навыков в атмосфере, позволяющей рисковать. Иногда я встречалась с людьми, оказавшимися в крайне трудной ситуации, круг общения которых ограничивался одной-двумя насилиственными связями. В таких случаях мы вместе искали возможность разорвать эти связи и мягко, медленно выстроить отношения, открывающие перспективы в плане принятия и душевного тепла. Начиная с этой отправной точки мы продолжали работу, которая позволяла им расти, развиваться,

устанавливать контакты, исцеляться и двигаться дальше. Я тоже развивалась, не желая дистанцироваться от пациентов. Тогда как психотерапевт, применяющий теорию разделения-индивидуации, считает своей задачей помочь пациентам обрести независимость, я формировалась с ними подлинные отношения, делясь своими волнениями и чувствами и расширяя при этом свою систему эмоций. В рамках таких отношений развивался и мой пациент, и я сама. Именно так работает реляционно-культурный подход. Один из моих клиентов сказал по этому поводу следующее: «Реляционная терапия отличалась от моего прежнего лечения, когда со мной обращались как с человеком, не связанным реальными отношениями с психотерапевтом. В ходе курса реляционной терапии мы работали вместе. Психотерапевт делала все возможное, чтобы установить со мной эмоциональный контакт. Я видел и ощущал ее внимание и заботу».

Здоровые отношения = здоровый организм

С клинической точки зрения (по данным моей частной лаборатории) этот подход приносил свои плоды. К тому же я была не одна: мои коллеги из Учебного института Джин Миллер при женском Колледже Уэллсли применяли такой же подход с аналогичными результатами. Пациенты, которые приходили к нам как хронически тяжелые (те, что переходят от одного психотерапевта к другому без каких бы то ни было улучшений), добивались прогресса в лечении и начинали получать удовольствие от подлинных партнерских отношений. Пребывающие в состоянии стресса становились спокойнее; отвергнутые больше доверяли другим; склонные к насилию развивали эмпатию, а эмоционально истощенные заряжались энергией.

В каждом конкретном случае мы получали достаточно доказательств эффективности нашего подхода, чтобы продолжать его применять. Ежедневно мы наблюдали за тем, как люди развиваются посредством отношений, вместо того чтобы ограждать себя от них. Не меньше нас вдохновляли и поразительные доводы в пользу того, что хорошие отношения укрепляют здоровье. Таких доводов хватило бы на целую книгу. И кардиолог-новатор Дин Орниш в своей книге *Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy* («Любовь и выживание: научная основа исцеляющей силы близких отношений») действительно посвящает сотни страниц исследованиям и размышлениям на эту тему. Вот некоторые важные моменты:

- Исследователи из Северной Каролины определили воздействие социальной поддержки на жизнь 331 мужчины и женщины шестьдесят пяти лет и старше. Приняв во внимание такие факторы риска, как возраст, пол, раса, экономический статус, питание, состояние физического здоровья, стрессовые жизненные события и курение, ученые обнаружили, что среди участников эксперимента, считавших социальную поддержку недостаточной, уровень преждевременной смертности был на 340 процентов выше, чем среди людей, которых вполне устраивала оказываемая им поддержка [6].
- Исследователи Йельского университета, изучив коронарные ангиограммы (позволяют определить факт и степень закупорки коронарных артерий) 119 мужчин и 40 женщин, пришли к выводу, что у пациентов, которые говорили, что «чувствуют себя любимыми», гораздо реже встречаются случаи закупорки артерий, чем у остальных участников эксперимента. У таких пациентов даже меньше случаев закупорки, чем у людей, имеющих широкий круг общения, но не получающих

особой поддержки со стороны близких. Этот вывод сохранил свою актуальность даже после того, как учёные учли генетическую предрасположенность к сердечным заболеваниям, а также такие факторы риска, как возраст, проявление враждебности, курение, питание и физические упражнения [7].

- Во время длительного исследования, стартовавшего в 1940-х годах, студенты мужского пола медицинского факультета Университета Джонса Хопкинса заполнили анкету, которая позволяла оценить степень их близости с родителями. В эксперименте приняли участие 1100 полностью здоровых на момент заполнения анкеты парней. Совершив настоящий организационный подвиг, пятьдесят лет спустя исследователи нашли этих студентов и изучили информацию о них. Выяснилось, что у студентов, у которых за прошедший период диагностировали рак, были менее близкие отношения с родителями по сравнению с теми, у кого не обнаружили этого заболевания. Интересно то, что плохие отношения студентов мужского пола с отцом оказались самым сильным предиктором опухолевых заболеваний. В данном случае выводы не зависели от других известных факторов риска заболеваемости раком [8].
- В 1950-х годах среди студентов Гарвардского университета (здоровые студенты мужского пола) был проведен опрос относительно их отношений и близости с родителями. Кроме того, их попросили описать своих отца и мать. Тридцать пять лет спустя, когда эти люди достигли среднего возраста, 29 процентов тех, кто хорошо отзывался о родителях, имели те или иные болезни. Однако среди тех, у кого были плохие отношения с родителями и кто описывал своих матерей и отцов в негативном ключе, уровень заболеваемости составил 95 процентов [9].

На одной волне

Попытайтесь осознать результаты этих исследований. Более здоровая сердечно-сосудистая система. Меньше случаев онкологических заболеваний. Лучшее здоровье в среднем возрасте. И на 340 процентов ниже уровень преждевременной смертности. Это убедительные аргументы в пользу того, что доброжелательные прочные отношения с людьми важны не только для эмоционального, но и для физического здоровья. Когда я была ребенком, правительство было сильно обеспокоено случаями отравления детей, которые из любопытства пили бытовую химию. Для решения этой проблемы придумали ядовито-зеленые наклейки с изображением мистера Юка, который выглядел так, будто его тошнит. Родители приклеивали их на бутылки с опасными химическими веществами по всему дому, для того чтобы подать четкий предостерегающий сигнал детям, еще не научившимся читать. Я часто думала о том, что нам необходим такой же сильный сигнал, предупреждающий взрослых об опасности социальной отчужденности. Почему в приемных покоях нет специальных брошюр с изображением черепа и костей и надписью: «Социальная изоляция может вас убить»? В доказательствах, подтверждающих истинность этого заявления, нет недостатка. Возможно, столь явный сигнал сдержал бы нашу компульсивную потребность в независимости.

План С.А.R.E.

В тот период, когда Джин Миллер и ее коллеги из Колледжа Уэллсли работали над теориями о человеческом развитии, еще не было технологий, которая позволяла бы увидеть, что происходит в мозге человека в случае его изолированности от окружающих или при наличии с ними связей. Подобно всем остальным исследователям того времени, этой группе

приходилось опираться исключительно на внешние наблюдения. Но в 1990-х такие технологии появились. Передовые технологии сканирования мозга, позволяющие увидеть, как он функционирует, в режиме реального времени, а также ряд открытий, таких как способность мозга наращивать нервные клетки даже в пожилом возрасте, привели к новым выводам в отношении деятельности мозга и появлению новых областей научных исследований. В 2000 году нейробиологи усиленно изучали активность головного мозга в контексте отношений. Знания, накопленные с тех пор, помогли расширить сферу применения реляционно-культурной теории. Новая наука опровергает прежние представления о разделении и индивидуации.

Нейробиология отношений показывает, что люди не могут полностью реализовать свой потенциал при отсутствии взаимодействия с окружающими. Возьмем в качестве примера зеркальную систему. Для того чтобы она функционировала должным образом, вам необходимо «видеть» других людей (в эмоциональном смысле — понимать и уважать их чувства), а они, в свою очередь, должны «видеть» вас. Без такой исходной информации труднее правильно воспринимать окружающих и чувствовать близость с ними. Существуют и другие нейронные пути, которые подпитываются за счет хороших отношений. Другие системы используют исходную информацию о хороших отношениях, для того чтобы помочь нашему мозгу предотвращать стрессовую реакцию, ясно мыслить и получать удовольствие от жизни, не прибегая к пагубному или аддиктивному поведению. (В следующей главе эти научные выводы рассматриваются более подробно.)

Следует помнить, что нам по-прежнему далеко не все известно о работе головного мозга и отношениях. И как всегда, мы можем работать только с теми знаниями, которые

На одной волне

были накоплены ранее. Тем не менее имеющиеся знания позволили мне найти способ обсудить с пациентами вопрос о том, как использовать отношения в качестве инструмента развития и исцеления, чтобы чувствовать себя счастливыми, справляться со стрессом, реже испытывать гнев, преодолеть компульсивное стремление к покупкам, перееданию и употреблению алкоголя, а также внести другие изменения в свою жизнь. Кроме того, эти знания легли в основу плана, сочетающего реляционную психологию и нейробиологию, который помогает людям осуществить все эти перемены.

Я уже говорила о том, что хорошие отношения позволяют людям чувствовать себя спокойнее, быть более толерантными, резонирующими и продуктивными. Каждое из этих четырех преимуществ здоровых отношений напрямую связано с определенными нейронными путями, благодаря которым вы сможете испытать все четыре ощущения.

Спокойствие. Ощущение спокойствия отчасти регулируется посредством нейронного пути автономной (вегетативной) нервной системы, получившего название «разумный блуждающий нерв» («разумный vagus»). Когда вы испытываете тревогу, ваш первичный мозг пытается включиться в процесс, а если он берет верх, принимаемые им решения далеко не лучшим образомказываются на отношениях. При наличии прочных связей с другими людьми разумный vagus способен снизить стрессовую реакцию и помешать первичному мозгу взять происходящее под контроль. Вы становитесь здоровее, четче мыслите и придерживаетесь креативного подхода к решению проблем, вместо того чтобы поддаваться вспышкам гнева или спасаться бегством. Однако если вы изолированы от окружающих, ваш разумный блуждающий нерв может оказаться в состоянии, которое нейробиологии называют *низким тонусом*. А в этом случае первичный

мозг способен взять ситуацию под контроль. В краткосрочной перспективе это приводит к проблемам в отношениях, а в долгосрочной чревато развитием хронического стресса, болезней, депрессии и повышенной раздражительности.

Принятие. Чувство принадлежности к социальной группе возникает в результате правильного функционирования дорсальной зоны передней поясной коры (*dorsal anterior cingulate cortex, dACC*), роль которой отображена в *теории наложения физической и социальной боли*. Ее авторы считают, что социальная отверженность причиняет физическую боль. К сожалению, у человека, часто испытывающего ощущение социальной изолированности, может сформироваться дорсальная зона передней поясной коры, активно реагирующая на социальную боль, из-за чего он чувствует себя отверженным даже тогда, когда люди к нему доброжелательны. Вы когда-либо попадали в ситуацию, когда на вас набрасывался человек после абсолютно, казалось бы, безобидного и дружелюбного обращения, например: «Послушай, ты выглядишь сегодня немного усталым. С тобой все в порядке?» Тогда вы знаете, что такая гиперактивная дорсальная зона передней поясной коры.

Резонанс. Резонанс с другими людьми (то чувство, которое возникает среди друзей, понимающих друг друга с полуслова) формируется при посредничестве зеркальной системы. Как я уже говорила, ощущения других людей в буквальном смысле слова оставляют отпечаток в нашей нервной системе. Если зеркальные нейронные пути слабые, трудно читать окружающих или хотя бы подавать сигналы, позволяющие им читать *вас*.

Энергия. Энергия — это следствие работы дофаминовой системы вознаграждения, функционирующей в тех отделах головного мозга, которые отвечают за отношения. Изначально человека был заложен продуманный механизм

На одной волне

улучшения жизни, существующий до сих пор. Занимаясь здоровыми, способствующими развитию видами деятельности, мы получаем вознаграждение в виде выброса дофамина, который активизирует всю систему подкрепления и вызывает волну эйфории и прилив энергии. Эффект приподнятого настроения, наступающий после выброса дофамина, — одно из преимуществ здорового образа жизни. Вода, сбалансированное питание, секс и отношения с другими людьми стимулируют выработку дофамина. Это был простой и гениальный план... до тех пор, пока не появились казино, торговые центры и курильни опиума. Как это ни печально, но, если люди не получают истинного наслаждения от отношений, они обращаются к менее здоровым источникам дофамина, таким как шопинг, наркотики или компульсивный секс. Прибегая к ним достаточно часто, люди могут перенастроить свой мозг таким образом, что дофаминовые пути перестанут быть связаны с отношениями. В таком случае даже при наличии прекрасных отношений некоторые люди не будут получать от них удовольствия.

Спокойствие. Принятие. Резонанс. Энергия.

Каждый из четырех путей образует цикл обратной связи. Включите в него хорошие отношения — и это укрепит соответствующий нейронный путь. Укрепите нейронный путь — и ваши отношения станут приносить вам еще больше удовольствия. Каждый из путей содержит множество участков, на которых можно вмешаться и активизировать всю систему.

В этой книге описывается программа, названная мною С.А.Р.Е. — по начальным буквам четырех преимуществ здоровых отношений (calm, accepted, resonant, energetic — «спокойствие, принятие, резонанс, энергия»). Программа С.А.Р.Е. — это книжная версия той работы, которую я провожу с клиентами на протяжении вот уже пятнадцати лет. Эта программа помогает лечить определенные нарушения

нервной системы, вызванные социальной изоляцией или хронической эмоциональной отчужденностью. Кроме того, она позволяет сформировать здоровые, крепкие связи, если вам необходимо по-новому взглянуть на особенно неприятные отношения или кардинально изменить свой подход к их построению. Помимо всего прочего, эта программа помогает успешно бороться с проблемами, выходящими за рамки непосредственных болезненных последствий социальной отчужденности, таких как пагубные привычки, стресс, тревога, вспышки гнева и т. д.

В первой части книги подробно рассказывается о нейробиологии отношений, в том числе о роли каждого из четырех нейронных путей. Кроме того, в ней я покажу вам, как может измениться мозг в положительную либо отрицательную сторону. В зависимости от характера эмоциональных связей ваш мозг может либо получить повреждения из-за неприятия и изоляции, либо использовать оздоровляющие преимущества отношений, стимулирующих развитие.

Если вы действительно столкнулись с проблемой отсутствия здоровых связей с окружающими, на первый взгляд ее решение может показаться достаточно простым: выйти в свет и завести друзей. Однако на самом деле все, конечно же, не так просто, во всяком случае в обществе, которое преуменьшает важность близких отношений и придает слишком большое значение независимости, оценочным суждениям и отчужденности. Безусловно, это еще сложнее при наличии неврологических повреждений из-за хронической социальной отстраненности. Во второй, практической части книги программа С.А.Р.Е. поможет вам использовать психологическую и реляционную нейробиологию (их сочетание) для устранения нежелательных и создания новых нейронных путей, способствующих налаживанию здоровых связей с людьми. В этой части книги вы освоите модель построения

На одной волне

отношений, которая поможет вам понять, какие нейронные пути имеют хорошую поддержку, а какие следует укрепить. Кроме того, узнаете, какие из ваших контактов обладают самым большим потенциалом в плане развития. Если какие-то из отношений поражают ваши нейронные пути С.А.Р.Е. и мешают взаимодействовать с людьми, вы узнаете и об этом тоже. Все это поможет вам излечить физические и эмоциональные нарушения, вызванные социальной отчужденностью, а также выстроить поистине гармоничные отношения с окружающими.

Имея в своем распоряжении данную информацию, вы сможете адаптировать программу С.А.Р.Е. к своим потребностям. Описание плана С.А.Р.Е. состоит из четырех глав, по одной главе на каждый нейронный путь. Вы можете реализовать весь план С.А.Р.Е. или его отдельные этапы по мере необходимости, для того чтобы воздействовать на свои нейронные пути посредством определенных методов лечения и упражнений. Некоторые из этих методов лечения можно применять самостоятельно, другие требуют рекомендаций специалиста или его непосредственного участия, а трети вы сможете использовать только в рамках самых безопасных отношений. Однако в целом план С.А.Р.Е. представляет собой ряд простых действий, которые разовьют вашу способность устанавливать связи с окружающими на всех уровнях, от клеточного до поведенческого. В конце программы у вас сформируются отношения (как старые, так и новые), которые сделают вас спокойнее, помогут почувствовать себя в полной безопасности, обусловят больший интерес к жизни и позволят испытать чувство взаимности. Итак, пора приступать к разрушению стен и запуску процесса исцеления мозга!

[<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>](http://kniga.biz.ua)