

БЕСТСЕЛЛЕР №1 В ИСПАНИИ

Мариан Рохас

Химия счастья

РАДОСТНЫЙ МОЗГ
И ГОРМОНЫ СТРЕССА





Серия «Химия счастья»

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

CÓMO HACER
QUE TE PASEN COSAS BUENAS

Entiende tu cerebro,
gestiona tus emociones,
mejora tu vida


ESPASA

Мариан Рохас

ХИМИЯ СЧАСТЬЯ

РАДОСТНЫЙ МОЗГ
И ГОРМОНЫ СТРЕССА

ПО  ПТАЛ®

2020

УДК 159.964.21+612.822

ББК 88.252.1-8

P58

Marian Rojas Estapé
Cómo hacer que te pasen cosas buenas
Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones,
mejora tu vida

Перевел с испанского *Алексей Смыченко*

Дизайнер обложки *Георгий Макаров-Якубовский*

В оформлении обложки использована
фотография, предоставленная правообладателем.

Рохас М.

P58 **Химия счастья. Радостный мозг и гормоны стресса / Мариан Рохас; [пер. с исп. А. Смыченко]. — СПб.: Портал, 2020. — 288 с. — (Серия «Химия счастья»).**

ISBN 978-5-907241-05-3

Известно ли вам, что ваши эмоции и мысли напрямую влияют на здоровье, на ваше восприятие реальности и даже на гены? Ничего удивительного, ведь они запускают химический ответ сразу трех основных систем нашего организма — эндокринной, иммунной и нервной.

Ученые подтверждают: негативная реакция на трудности, которые неминуемо преподносит жизнь, ведет к болезням и отдаляет от столь желанного счастья. Но верно и обратное. Счастье не в том, что происходит с нами, а в том, под каким углом мы смотрим на происходящее. Эта книга научит вас концентрироваться на позитивных сторонах жизни и противостоять негативным эмоциям — своим и чужим.

Оставь позади прошлое. Наслаждайся настоящим. Смотри в будущее.

УДК 159.964.21+612.822

ББК 88.252.1-8

ISBN 978-5-907241-05-3

© Marian Rojas Estapé, 2018

© Espasa Libros S. L. U., 2018

Espasa, sello de la Editorial Planeta, S.A.

© Фото на обложке. Lupe de la Vallina

© Издание на русском языке,
перевод на русский язык, оформление.
ООО «Издательство Портал», 2020

© Shutterstock

Оглавление

Путешествие начинается.....	10
1. Пункт назначения — счастье	17
Самооценка и счастье.....	24
Счастье и страдание.....	25
Травма	28
В страдании есть смысл	34
2. Противоядие от страданий — любовь	37
Любовь к одному человеку.....	37
Любовь к окружающим	38
Любовь к идеалам и убеждениям	65
Любовь к воспоминаниям.....	67
3. Кортизол	72
Знай своего спутника жизни	72
Что будет, если вернуться туда, где произошло травмирующее событие?	76
Давайте разберемся с нервной системой.....	78
Симптомы воздействия этого самого «токсичного» кортизола.....	80
Мой мозг и мое тело не отличают реальность от вымысла ..	85
Питание, воспаление и кортизол	87

4. Ни то, что было, ни то, что будет.....	96
Залечить раны прошлого и с оптимизмом смотреть в будущее.....	96
Чувство вины.....	97
Как успокоить чувство вины.....	101
Депрессия.....	103
Прощение.....	109
Что такое сострадание?.....	120
Беспокойство о будущем. Страх и тревожность.....	121
Эмоционально окрашенные воспоминания.....	127
Что делать при захвате миндалины.....	130
5. Жить настоящим.....	138
Одно из самых важных открытий.....	141
Система убеждений.....	146
Психическое состояние.....	148
Концентрация, восходящая активирующая ретикулярная система.....	163
Научиться снова смотреть на реальность.....	172
Нейропластичность и внимание.....	176
6. Эмоции и их влияние на здоровье.....	179
Что такое эмоции?.....	179
Позитивная психология.....	179
Эксперимент с неожиданными участницами.....	180
Главные эмоции.....	182

Молекулы эмоций	183
Кто проглатывает эмоции — тот задохнется.....	184
Учитесь выражать свои эмоции	186
Что происходит с подавляемыми эмоциями?	190
Что происходит, когда мы плачем?	192
Главные психосоматические симптомы при блокировке эмоций	194
Отношение как ключевой фактор здоровья.....	199
А что же рак?	200
Что происходит в метастазах?.....	204
Простые правила управления эмоциями.....	206
Теломеры.....	208
7. Что поднимает уровень кортизола	211
Страх потерять контроль	212
Перфекционизм	223
Хронопатия — мания не терять время даром	229
Цифровая эра	235
8. Как снизить уровень кортизола	245
Физические упражнения	245
Управлять токсичными людьми	248
Шесть правил противостояния токсичному человеку	250
Позитивные мысли	253
«Простые» идеи, как волноваться поменьше.....	254

ОГЛАВЛЕНИЕ

Медитация/Осознанность.....	257
Омега-3.....	262
9. Лучшая Версия Себя	267
Кто я такой?.....	267
ЛВС: Лучшая Версия Себя	271
Знания	272
Воля.....	273
Ставить цели и задачи.....	275
Увлеченность	277
Никогда не поздно начать все сначала.	
Случай порноактрисы Джуди	279
Благодарности	283
Список рекомендуемой литературы	285

Моим четырем мужчинам

Путешествие начинается...

*Даже путь в тысячу ли
начинается с первого шага.*

Лао-цзы

Самолеты, поезда и вообще транспорт как будто созданы для того, чтобы с вами случались удивительные вещи. Надо только не противиться этому, наблюдать и не упускать возможность. Лучшие истории в моей жизни происходили именно в подобных ситуациях.

Несколько лет назад на рейсе Нью-Йорк–Лондон мне досталось кресло у окошка. Я всегда выбираю себе такие места, потому что люблю рассматривать небо, облака, море, а еще потому, что мне нравится вспоминать о незначительности человеческого существа перед лицом необъятного мира. Это помогает по-новому взглянуть на происходящее с нами на земле. Я всегда обращаю внимание на пассажира, который сидит рядом со мной. За время полета человек некоторым образом привязывается к своему попутчику. Ты анализируешь, что он читает, что смотрит на экране, ест ли он, спит ли. Сложно удержаться от того, чтобы не начать строить предположения об обстоятельствах и целях его поездки. Есть ли у него семья? Путешествует ли он по работе? Когда обращаешься с просьбой позволить тебе пройти, ради приличия обмениваешься при этом

парой слов с соседом. Обычно в конце рейса тепло с ним прощаешься.

Я всегда считала, что достаточно просто внимательно посмотреть на человека, чтобы в нем появилось что-то любопытное. Ничего удивительного, если в полете завязывается разговор. Благодаря такому взаимодействию я познакомилась с потрясающими людьми и со мной произошли события, во многом повлиявшие на мою жизнь.

На том самом рейсе из Нью-Йорка я сидела рядом с молодым мужчиной. Он читал газету, а я достала из сумки свои университетские конспекты по анатомии. Рисунки мои были так себе (я всегда плохо рисовала), и, пытаясь выучить сотни терминов из конспекта, я случайно заметила, что сосед поглядывает в мои записи. Я улыбнулась ему и сказала:

— I study Medicine¹.

Он ответил мне:

— My father is a doctor².

Я взглянула на него, стараясь получше изучить (мне с детства нравится так делать), но, несмотря на его любезность, взгляд оставался холодным и непроницаемым. Мне стало любопытно, и я добавила:

— Вы пошли по стопам отца?

— Нет, мне всегда больше нравилось исследовать.

— Исследовать что?

— Я изучаю терроризм.

¹ — Я изучаю медицину (англ.)

² — Мой отец врач (англ.)

Я закрыла тетрадку. Вырисовывался разговор, обещавший быть очень интересным. Все эти мышцы и странные косточки никуда не денутся до прибытия в Мадрид. Мой собеседник признался, что только что вышел на пенсию после тридцати с лишним лет работы в ЦРУ. С недавних пор ему позволено говорить более «свободно» о своей работе, и до конца рейса он рассказывал мне про войну в Ираке и геополитическое напряжение в регионе, про битву за нефть и газопроводы, про интересы разных западных стран... Все это он иллюстрировал с помощью импровизированной карты Ближнего Востока, испещряя ее красными стрелочками во все стороны.

Обожаю историю и международные отношения и должна признаться, что все записывала без остановки. В какой-то момент разговора я сказала, что учусь на психиатра. Мой сосед пристально на меня посмотрел и после нескольких секунд молчания начал задавать временами неожиданные вопросы обо мне и о моих вкусах. Я не привыкла, чтобы меня столь подробно расспрашивали, ведь обычно я сама задаю такие вопросы, но пыталась отвечать максимально искренно.

После некоторой паузы он предложил мне по окончании учебы пойти на стажировку в ЦРУ и поработать там судебным психиатром или присоединиться к исследовательскому проекту. У меня загорелись глаза. Все это казалось очень заманчивым.

Он оставил свои контактные данные, и мы простились. Я ему написала, и в течение нескольких лет мы вели переписку по электронной почте.

К сожалению для читателей, я так никогда и не поработала в ЦРУ, потому что жизнь направляла меня другим курсом, но у меня в кошельке все еще лежит карточка моего знакомого аналитика, напоминая мне, что возможности всегда рядом с нами, стоит только оглядеться вокруг.

На мой взгляд, мало какие слова вредят больше, чем фраза «все случится, когда меньше всего этого ждешь». Никто не придет к нам домой, чтобы предложить нам дело всей жизни. Надо самому выйти навстречу.

Больше всего колебаний у нас вызывает тема, чему именно посвятить себя или в какой момент следует сделать выбор. Принятие решения представляется непреодолимой проблемой. Мы живем в мире, полном возможностей: никогда еще у нас под рукой не было столько всего! Мы переживаем момент наивысшего в истории стимулирования: сегодня семилетний ребенок получает больше информации и стимулов (музыка, звук, еда, вкус, изображения, вид и т.д.), чем любой из живших ранее на Земле людей мог получить за всю жизнь.

Эта чрезмерная стимуляция затрудняет принятие решений. Сегодняшняя молодежь — эти знаменитые «миллениалы», в число которых вхожу и я, — чувствует себя будто оглушенной и не знает, какое решение лучше принять и куда лучше направиться. Если говорить о деле жизни, то учиться можно много где, а вариантов работы после учебы столько, что выбрать просто невозможно. Внезапно появляется огромное количество альтернатив, и человек не знает, в какое русло направить свою судьбу.

В нашем обществе правят нерешительность и сложности с достижением компромисса. Я вижу все больше «буксующих» и не осознающих этого ребят, ведь прежде чем на что-то решиться, необходимо это прочувствовать.

Жизнь *миллениалов* пропитана эмоциями и чувствами, и это приводит к тому, что для движения вперед им нужны постоянные вознаграждения. Чуть позже мы поговорим об этом и разберемся, что же происходит в голове у многих представителей молодежи. Налицо очевидная брешь между двумя соседствующими поколениями: одни родились до восьмидесятых, другие — после девяностых. А на долю тех из нас, кто появился на свет между восьмидесятыми и девяностыми, выпало провести свое детство в важнейший переходный период.

Родившимся до восьмидесятых, как правило, приходилось часто за что-то бороться, многие из них — дети войн, многие помогали своей семье сделать шаг вперед. Важнее всего то, что цифровой мир, интернет и социальные сети застали их уже после взросления. Это ключевой момент. Их личностные отношения, их манера работать и проживать свою жизнь, а также их убеждения основываются на других концептах. И я имею в виду не конкретную идеологию, а то, как она формировалась.

После девяностых происходит нечто знаковое — появляется интернет. В этой книге мы рассмотрим, как на самых маленьких членов современного общества с самого их рождения влияет настоящая бомбардировка стимулами, а также поговорим о роли социальных сетей в системе удовольствий нашего мозга. Именно из-за них появилось

на свет целое поколение неудовлетворенных. Чтобы их мотивировать (в воспитательном, эмоциональном, психологическом, профессиональном или экономическом смысле), постоянно требуются все более и более сильные и интенсивные стимулы.

Химия счастья состоит из разных элементов. В жизни есть очень непростые моменты, когда самое важное — просто выжить и найти какую-то точку опоры. В остальное же время нам приходится бороться за Лучшую Версию Себя (ЛВС).¹ Мы поговорим о жизненной позиции и об оптимизме. Ведь то, как мы смотрим на свою жизнь, в значительной степени влияет на то, что с нами происходит. Наша предрасположенность, наш первичный взгляд на любую ситуацию определяет, как мыотреагируем на нее.

Годы экспериментов показывают, что реакция человека на проблемы и вопросы, которые встают перед ним каждый день, влияет на результат. Мозг, физиологические маркеры, гены, клетки, чувства, эмоции, мысли функционируют как единое целое. Болезни тела часто имеют прямое отношение к эмоциям, и мы всегда можем попытаться проследить то воздействие, которое болезнь тела оказывает на наше настроение. Чтобы лучше понять мозг, мы попытаемся объяснить сложное простыми словами. **Понимая свой мозг, управляя своими эмоциями, мы улучшаем нашу жизнь.** Сегодня нейронауки, и в частности нейробиология и то, что мы называем подсознанием — начиная с эмоций

¹ Об уравнении ЛВС речь пойдет в главе 9. — *Здесь и далее прим. автора, если не указано иное.*

и заканчивая глубинами нашей психики, — почти всегда находят объяснение нашему поведению.

Эта книга о счастье, потому что именно его мы так стремимся найти, а также об успехе, но успех — большой притворщик. У себя в кабинете мне часто доводилось наблюдать людей, которые сталкивались со страданием, болью и неудачами, но смогли все это преодолеть. «Неудачи учат тому, что скрывает от нас опыт», — говорил мне самый главный учитель — мой отец.

В этой книге я хочу не только попытаться разобраться с проблемами разума, сердца и тела, но прежде всего поговорить о позитивных сторонах нашей жизни, обо всем том, что может помочь читателю обрести здоровый дух и здоровое тело и, возможно, таким образом приблизиться к столь желанному счастью.

Здесь начинается захватывающее путешествие, цель которого — понять и заново открыть самого себя. Ведь у человека всегда есть шанс вновь воодушевиться и пойти по наилучшему пути.

1. Пункт назначения — счастье

У счастья нет определения, хотя его пытаются вывести в ходе экспериментов. Чтобы познать счастье, нужно его ощутить. Но как только оно случится, никакие слова уже не смогут объяснить его. Поэтому мы попытаемся приблизиться к нему с разных сторон.

Первая идея, которую я бы хотела высказать, звучит так: нет никаких путеводителей и маршрутов, которые точно бы приводили к счастью. Очень много критики высказывается в адрес книг по популярной психологии, обещающих простые рецепты счастья. Однако следует заметить, что на сегодняшний день немало исследований и научных данных, которые довольно близко подводят нас к определенному уровню физического и психологического благополучия, обязательному для ощущения счастья.

Мы, психиатры¹, изучаем психические расстройства, или лучше сказать, изучаем людей, страдающих от расстрой-

¹ Несмотря на то что психиатрия на протяжении десятилетий занималась миром тяжелых ментальных расстройств, сегодня с каждым разом обнаруживается все более тесная связь между разумом и телом. Депрессия и тревожные состояния влияют на состояние тела. На ниве психиатрии я углубленно занимаюсь вопросами поведения и эмоций, в конечном итоге работая на стыке психиатрии и смежных областей, а также пытаюсь объединить нейронауки с изучением особенностей человеческого поведения и различных заболеваний. Поэтому я не просто психотерапевт, а именно психиатр, ведь понятие это крайне наукоемкое.

ства рассудка или душевного состояния. Профессиональное сообщество часто организует конгрессы, посвященные самым разным темам: мозг или его конкретные отделы, маркеры нейронов и стоящая за ними физиология, внутренние или внешние факторы, способствующие развитию психических расстройств, или способы улучшить точность диагнозов и обзор последних экспериментальных методик лечения. Как правило, мы рассматриваем проблемы сознания со всех возможных точек зрения.

С детства моим призванием было помогать людям, страдающим от грусти и тревоги, что привело меня в итоге к исследованию счастья, удовольствия, любви, сострадания и радости, а также вызвало ряд вопросов, на которые сложно ответить: почему некоторые люди склонны страдать и жаловаться вне зависимости от положения? Существует ли счастливый случай или все не так случайно, как кажется? Насколько влияет на склад ума и характер человека наследственность? Какие факторы располагают или, напротив, не располагают к счастью? Исследования на эти темы позволяли мне развиваться в самых разных направлениях и читать интереснейшие книги.

Современное общество беспрецедентно богато. Никогда раньше у нас не было столько всего, сколько есть сейчас. Наши потребности удовлетворяются, и мы можем получить почти все, и в большинстве случаев для этого достаточно пары кликов. Как следствие, само по себе очень нежелательное и которого следовало бы избегать, мы превращаем это перенасыщение в норму.

Иногда мы уверены, что заслуживаем всего. И этому немало способствует господствующий над нами материализм, из-за которого мы думаем, что хорошо иметь доступ ко всему, чего хочется. Однако никакое нагромождение вещей само по себе не может дать доступ к счастью, этому внутреннему состоянию целостности.

Счастье — это значит жить хорошо и извлекать максимальную пользу из своих способностей в соответствии со своими ценностями. Счастье — это значит делать из жизни небольшое произведение искусства и ежедневно стараться быть лучшей версией себя.

Счастье тесно связано со смыслом, который мы придаем своей жизни, своему существованию.

Как видно, первый шаг на пути к счастью — понимание, чего мы хотим от жизни. В утратившем смысл мире, влача бесцельное существование, мы склонны подменять «смысл» «чувствами». Наше общество страдает от огромного духовного вакуума и пытается заполнить его исступленным поиском ощущений (телесные удовольствия, секс, еда, алкоголь и т.д.), от неутолимой жажды испытывать новые, каждый раз более сильные эмоции и чувства. Нет ничего плохого непосредственно в сексуальных отношениях, утонченной гастрономии или удовольствии от хорошего вина. Речь о том, когда поиск эти самых чувств заменяет нам истинный смысл жизни. Когда ориентиры потеряны, нагромождение чувств дает нам одномоментное удовлетворение, в то

время как пустота внутри нас растет, как черная дыра, и постепенно засасывает нашу жизнь, что в конечном итоге неизбежно приводит к психическим сбоям и деструктивному поведению.

Только когда вред уже нанесен, потерпевший или кто-то из его окружения осознает, что оправиться от этого ему не под силу, и ищет помощи вовне. Именно тогда и приступают к работе психиатры и психологи, помогая восстановить уклад жизни.

Человек стремится обладать и связывает счастье с фактом обладания. Мы тратим всю свою жизнь на поиски финансовой, социальной, профессиональной и эмоциональной стабильности. Быть уверенным, иметь вес в обществе, обладать материальными благами, иметь друзей... Настоящее счастье не в том, чтобы обладать, а в том, чтобы быть. Наше бытие и есть основа настоящего счастья.

Внимание! Остерегайтесь «лайтового» счастья, которое нам пытаются продать под видом доступного всем за один клик. Что-то не так с этим материалистским трюком, раз каждый пятый сегодня лечится от душевных расстройств.

Если скупка всего вокруг — не способ стать счастливым, что же тогда им является? На мой взгляд, в постоянно меняющемся и бурно эволюционирующем мире счастье вновь сводится к ценностям. А каковы эти ценности? Это то, что помогает нам быть лучше и совершенствоваться. Это та основа, которая указывает нам путь в минуты хаоса и сомнений.

Когда человек сбивается с курса и не знает, в какую сторону двигаться, именно ценности и четкие установки помогают его кораблю не затонуть. Об этом говорил еще Аристотель в «Никомаховой этике»: «И словно стрелки, видя мишень перед собою, разве не вернее достигнем мы должного?». Теперь мишеней, в которые можно целиться, уже нет, лучники перевелись, а стрелы беспорядочно летят во все стороны.

Для пояснения, с каким миром нам приходится иметь дело, я использую аббревиатуру, придуманную в Военном колледже армии США: VUCA (*volatility, uncertainty, complexity* и *ambiguity*).

Нестабильность, неопределенность, сложность, неоднозначность. Эта аббревиатура описывает состояние мира после окончания холодной войны. Сегодня ее используют в стратегическом лидерстве, социологических исследованиях и образовании, характеризуя социокультурное, психологическое состояние.

Нестабильность означает стремительность изменений. Ничто не кажется постоянным: новостные заголовки обновляются каждую секунду для привлечения аудитории, мода на вещи и места может изменяться за считанные дни, экономика и биржевые курсы колеблются каждые несколько часов...

Неопределенность. Очень мало что удастся предвидеть. Происходящее может поражать наблюдателя неожиданным развитием событий. Несмотря на существование алгоритмов моделирования и предсказания будущего, реальность превосходит любые домыслы. *Сложность* означает, что все в нашем мире взаимосвязано, а уровень точности

в любой области человеческих знаний бесконечно мал. Самая незначительная деталь может повлиять на результат всей жизни (вспомним знаменитый эффект бабочки из теории хаоса). *Неоднозначность* же — я бы связала ее с релятивизмом — является преградой для ясности понимания. Все может быть или не быть. Почти ни о каком предмете нет четких представлений.

Я всегда считала профессию психиатра замечательной. Психиатрия — это наука о душе. Тем, кто обращается к нам, мы помогаем понять, как работает их разум, как обрабатывается информация, что есть эмоции и поведение. Мы пытаемся залечить раны прошлого или научить людей управляться с трудными ситуациями, которые невозможно контролировать. Есть множество книг о том, как лучше фокусироваться на жизни и контролировать разные ее аспекты. Здесь, как и везде, надо уметь отсеивать лишнее, а также найти тот тип действий или стиль, который лучше всего нам подходит. Психиатры и психологи должны подстраиваться под своих пациентов, слышать их молчание, их порывы, их страхи, их тревожения, при этом не высказывая свое суждение, а последовательно и спокойно заряжая их невозмутимостью и оптимизмом.

Мне очень нравится понимать и разбирать, как мы думаем, видеть причины наших реакций на что-либо, а также осознавать, что такое эмоции и как они отражаются на нашем мышлении. В конце концов, счастье тесно связано с тем, как я сам себя вижу, анализирую и сужу, с тем, чего я жду от себя и своей жизни. Одним словом, счастье заключается в балансе между личностными, душев-

ными и профессиональными стремлениями и тем, как я шаг за шагом двигаюсь вперед. И результат этого баланса — адекватная самооценка.

Случай Мамен

Мамен — моя пациентка. 33 года, администратор в крупной компании. Эта женщина живет с родителями и прекрасно с ними ладит. Ее жених робок и замкнут, очень о ней заботится. На работе царит хорошая атмосфера, иногда она проводит свободное время с коллегами.

Когда Мамен пришла ко мне на прием, по ее словам, самооценка у нее была хуже некуда. Причину этого она не смогла объяснить, а еще сказала: «Мои родители меня любят, мне нравится моя работа, у меня есть друзья. Но я считаю себя пустым местом...»

Рассказав мне вкратце свою биографию, она неожиданно умолкла и выпалила: «Мне стыдно находиться здесь и говорить о своих проблемах с незнакомым человеком, ведь мне на самом деле не на что жаловаться».

После этого она тут же встала и устремила к двери. Я пошла за ней и попросила вернуться, потому что сеанс лучше довести до конца, ведь если она грустит или ей что-то не нравится, то это потому, что что-то идет не так. В конце концов она успокоилась и согласилась вернуться в кабинет.

Мы занимаемся с ней восемь месяцев. Ей стало гораздо лучше, но я знаю, что каждый раз на приеме у нее проявляется пунтик. В какой-то момент она устает и говорит в сердцах: «Мне стыдно быть здесь, я ничего о вас не знаю, но рассказываю вам все о себе».

После этого она спешит уйти. Ей сложно привыкнуть, что она делится своей жизнью с кем-то другим. Понемногу Мамен осознает это и сама объясняет, почему ей нужно разрешить свои внутренние противоречия, которые мешают ей расти.

В любой другой ситуации человеку, который так себя ведет, можно сказать:

— Можешь не возвращаться. Просто позвони, когда тебе будет удобно, и мы договоримся о встрече.

Но я принимаю этот ее порыв и без каких-либо оценок продолжаю прием, как будто она ничего и не говорила.

Самооценка и счастье

Самооценка и счастье теснейшим образом взаимосвязаны. У спокойного человека, обладающего определенным внутренним равновесием и наслаждающегося мелочами жизни, обычно здравый уровень самооценки.

Человек без проблем с самооценкой

Мигель де Унамуну — один из выдающихся писателей Поколения 98 года.¹ Всем был известен его простой и свойский характер. Однажды он был награжден Большим крестом ордена Альфонсо X Мудрого, который вручал лично король Альфонсо XIII.

¹ Поколение 98 года (*исп.* Generación del 98) — название, утвердившееся за группой испанских писателей, остро переживших в своем творчестве окончательный крах Испанской империи, который завершился поражением в испано-американской войне, потерей в 1898 году Кубы, Пуэрто-Рико, Филиппинских островов и глубоким социальным, моральным, политическим кризисом в стране. — *Прим. перев.*

Унамуну, известный член Социалистической партии и республиканец, в момент вручения ордена сказал: «Для меня большая честь, Ваше Величество, получить этот крест, который я давно заслуживаю».

Король удивился, но, зная характер писателя, ответил: «Надо же! Обычно награждаемые уверяют меня, что не заслуживают такой чести».

Унамуну со свойственной ему простотой ответил: «Ваше Величество, все остальные и в самом деле этого не заслуживают».

Счастье и страдание

Говорят, никто не узнает, что такое счастье, пока его не лишится. Перед лицом боли, страдания, скорби, финансовых проблем мы часто в сердцах восклицаем: «Как я несчастен!», «Что за напасть!», «Ох, нелегкая доля моя!» В такие минуты нам трудно припомнить мгновения счастья из своего прошлого, те отблески радости, когда-то нас озарившие.

Жизнь — это постоянное движение по кругу, где радостные события или даже мгновения счастья сменяются непростыми периодами. Чтобы быть счастливым, надо уметь по максимуму восстанавливаться после всех травм и трудностей. Смысл прост: в любой биографии есть свои шрамы. Поражения и то, как они принимаются, — самое важное на любом пути. На протяжении всей своей жизни человеку приходится переживать непростые моменты, поэтому он не сможет стать счастливым, пока не научится преодолевать эти трудности или по крайней мере не будет пытаться это сделать.

Будучи психиатром, в своей практике я сталкивалась с самыми разными видами травм, и пишу эти строки, прекрасно понимая, что у людей бывают сложные биографии, некоторые из них — намного сложнее остальных. Есть не зависящие от нас обстоятельства, на которые мы не можем повлиять. В большинстве случаев нам не дано выбрать, что же произойдет с нами, однако каждый из нас волен решить, как относиться к происходящему. В карточной игре нам могут попасться карты получше или похуже, но других у нас нет, и надо разыграть их максимально хорошо.

Человеку нужны инструменты, которые помогут ему залечить раны и травмы прошлого. Все эти эпизоды, которые физически и морально опустошают нас, оставляют заметный след в нашей биографии. То, как мы преодолеваем трудности и начинаем все с чистого листа, во многом определяет нашу личность. Этот дар исходит из внутренней силы, которая у всех у нас развита в большей или меньшей степени и называется психологической резильентностью.

Понятие резильентности ввел в обиход французский врач Борис Цирюльник — психиатр, сын еврейских эмигрантов украинского происхождения, родившийся в Бордо в 1937 году. После начала немецкой оккупации, когда ему было всего пять лет, его родители были схвачены и отправлены в концлагерь, однако Борис сумел сбежать. Скрываясь то тут, то там, в конце концов он обрел дом на одной ферме, где стал жить под вымышленным именем Жан Лаборд. После войны приютившая его семья вдохновила мальчика на изучение медицины, и он стал психиатром.

Молодой Борис быстро осознал, что прошлое позволяет ему понять причины травм и помочь другим (особенно детям) преодолеть душевную или эмоциональную травму.

Словарь определяет резильентность как «способность материала, механизма или системы восстанавливать свое первоначальное состояние, после того как прекращается внешнее воздействие». Цирюльник расширил значение этого термина до «способности человека восстанавливаться после травмы и быть счастливым, не испытывая ее последствий на протяжении всей жизни».

Резильентность посылает нам сигнал надежды. Раньше считалось, что перенесенные в детстве травмы неизгладимы и оказывают решающее влияние на дальнейшую жизнь пострадавшего ребенка. Как залечить столь глубокие и болезненные раны? Ответ кроется в единении, любви, общении с другими — одним словом, в привязанности.

Жизнь Цирюльника полна примеров, доказывающих это. Будучи профессором в Университете Тулона, он работал с пациентами, страдающими болезнью Альцгеймера. Многие из них забыли слова, но помнили чувства, музыку, жесты или проявления нежности. Цирюльник настаивал на гибкости психики. Ранее считалось, что боль и страдание накладывают неизгладимый отпечаток на человека. Но Борис Цирюльник настаивает, что если пострадавший преодолеет свою травму, залечит свою рану, он превратится в резильентного человека.

При оказании помощи главное не обвинять больного в ошибках, допущенных им в прошлом, а поддерживать

его и относиться к нему с любовью. К такому лечению есть множество подходов.

Несколько лет назад я работала в Камбодже, помогая девочкам, вовлеченным в детскую проституцию (мы отыскивали в местных борделях девочек в весьма плачевном состоянии и спасали их). Я хорошо помню одну, тринадцати лет, только что вырванную из сетей проституции, ее потерянный взгляд и то, как она спросила меня: «Я смогу вести нормальную жизнь и наслаждаться чем-нибудь?»

Вот где кроется надежда, как утверждает наука, и этому же научил меня мой опыт. Есть методы лечения, способные заживить самые глубокие раны. В этой книге я расскажу, как в моей жизни появился этот камбоджийский проект, ряд эпизодов которого, безусловно, повлиял на меня. Пройденный мною путь научил меня лучше понимать человеческий мозг, а вместе с ним и суть страдания, и в конце концов указал дорогу к счастью.

Травма

Травматическое событие разрушает личность и ее представления относительно других людей и мира в целом. В этом надломе исток того, что мы называем травмой. Цириольник установил, что условием для травматического страдания является так называемая теория двойного удара. Первый удар — это непосредственно из ряда вон выходящий случай, травматическое событие само по себе. Но чтобы оно оставило след в жизни, должен случиться второй удар, кроющийся в реакции окружающих, которая в целом может

повлечь за собой беспомощность, социальную стигматизацию, отвращение, презрение или унижение, при этом все они будут сопровождаться отсутствием взаимопонимания.

Согласно Борису Цирюльнику, существует три столпа резильентности:

1. **Личностный.** Наличие внутренних ресурсов с рождения, надежная привязанность. Это одно из самых мощных средств для преодоления травмы.
2. **Семейно-социальный контекст.** Это поддержка со стороны воспитателей, родителей, фигур привязанности. Они важны для преодоления болезненной травмы (здесь важную роль играет тот самый второй удар).
3. **Общественный контекст.** Имеется в виду общественная и законная поддержка, помощь общины, что ослабляет травму и укрепляет жертву.

Цирюльник говорил: «Представьте, что у ребенка случилась беда, его ударили, он рассказывает об этом родителям, а в их реакции проскальзывает какой-то признак неодобрения или упрека. В этот момент они превратили страдание ребенка в травму».¹

Случай Лусии

Лусия — шестилетняя девочка. Она живет с родителями и двумя братьями двух и семи лет, ходит в школу неподалеку от дома. Лусия — девочка творческая и с богатым воображением.

¹ Из интервью журналу *Muy interesante*, № 252, 2012.

Однажды на дне рождения у школьного друга она зашла в туалет. Открыв дверь, девочка увидела там отца своего одноклассника, извинилась и хотела закрыть дверь. Однако этот тип (не хочется называть его иначе) ласково просит ее войти. Затем он спускает свои штаны и просит Лусию потрогать его.

Испуганная девочка подчиняется. После этого тип снимает с нее нижнее белье и запускает руку ей под платье.¹ Скованная страхом, Лусия не может ни говорить, ни кричать.

Дальше мужчина угрожает девочке, чтобы та никому ничего не рассказывала, иначе он навредит ей и ее братьям. Лусия выбегает из туалета, забивается в угол и рыдает. Ее родителей нет на празднике, но она надеется, что они придут как можно скорее.

Спустя полчаса родители появляются. Тот тип подходит к ним, любезно их приветствует и говорит, что их дочь очень воспитанная и вела себя хорошо. Лусия покрывается испариной, ей хочется плакать. Мужчина подходит к ней, берет за руку и говорит: «Твои родители пришли, я уже рассказал им, что ты хорошо себя вела. Передай привет своим братьям, когда увидишь их».

Едва все сели в машину, Лусия рассказала о случившемся родителям. Они ей не поверили, но слушали внимательно. Через два дня они пришли ко мне на прием за советом, как действовать в такой ситуации. Родители не уверены, что все так и было, но ни в коем случае не хотят ранить свою дочь еще больше.

¹ Я опускаю подробности, чтобы не шокировать впечатлительных читателей.

Я работала с Лусией полгода. Ее мучили кошмары, она боялась разговаривать со взрослыми мужчинами, ей было грустно, в школу ходить не хотелось.

Родители поддерживали ее с самого начала. В результате дело дошло до суда, а Лусия смогла внутренне укрепиться. Сегодня она здоровая и счастливая тринадцатилетняя девочка. Несколько месяцев назад она навестила меня и рассказала, что скоро поедет в Ирландию изучать английский. На прощание Лусия сказала мне:

— Я уже не боюсь, я преодолела это. Хочу поблагодарить вас за то, что вы поддерживали меня, верили в меня и укрепили мою связь с родителями. Я знаю, что в первые минуты они сомневались. То, что они до самого конца поддерживали меня, и ваша работа со мной с первого дня помогли мне в итоге освободиться от этой травмы навсегда.

Быть счастливым — значит суметь пережить поражения и снова встать на ноги.

Настоящее может порой быть сущим кошмаром. Иногда от этого пытаются убежать вперед. В других случаях человек закрывается и остается в плену какого-нибудь травматического воспоминания или события. Копание в прошлом превращает нас в угрюмых, злобных людей, не способных забыть причиненный вред или пережитую эмоцию.

У каждого из нас бывают моменты, когда мы нуждаемся в паузе или отдыхе для восстановления сил после физически или эмоционально непростого периода жизни. Порой это необходимо, прежде чем снова предпринять

попытку достигнуть новой цели. Во время таких остановок, особенно в начале отпуска, дают о себе знать напряжение и истощение. Человек чувствует себя как никогда уязвимым. И уязвимость эта не только психологическая, ведь расслабление тела после длительного периода нагрузок способствует общему снижению иммунитета, что влечет за собой простуду, грипп и другие заболевания.

Именно эти моменты, следующие за периодами сильного напряжения, особенно важны в нашей психологической траектории, потому что в зависимости от того, как мы их переживаем, у нас могут проявиться заметные ментальные перекосы. В это время мы должны внимательно следить за собой, ведь когда мы не работаем, когда у нас много свободного времени, мы можем задуматься и осознать, угрожает ли нашему психологическому здоровью что-нибудь из того, что с нами произошло. В любом случае, битвы выигрывают уставшие солдаты, а войны — полководцы с внутренним стержнем. Этот внутренний стержень помогает решать наши проблемы, а чтобы укрепить его, надо учиться контролировать свое внутреннее «я», мысли о прошлом или тревоги о будущем, которые обуревают нас и не позволяют гармонично жить в настоящем.

Время лечит не все раны, но действительно может отодвинуть самое болезненное на второй план. Таким образом, страдание — это школа выдержки. Когда мы «здорово» воспринимаем поток страданий, мы учимся владеть собой, а это чрезвычайно важно для нашей жизни.

Достичь равновесия — значит научиться жить в мире с самим собой, быть уравновешенным и гармоничным, несмотря на то что жизнь порой может быть очень разной.

После перенесенного удара необходимо вновь взять бразды правления в собственные руки, чтобы и дальше следовать намеченному плану. Надо быть хозяином своей истории. Не так трудно действовать на короткой дистанции, ограничиваясь реагированием на хаотичные внешние воздействия, мешающие жить. Гораздо лучше, хоть и сложнее, ставить жизненные цели на длительный срок. И тогда, даже если что-то идет не так, можно перестроиться и направиться к цели другим путем. Тот, у кого нет такого жизненного проекта, кто не знает, кем хочет стать, кто не видит смысла в своей жизни, не может быть счастливым.

Таблетками ничего не решишь. Лекарства хороши в критические моменты, когда организм не способен восстановиться самостоятельно или обстоятельства настолько неблагоприятны, что нужна дополнительная поддержка, дабы остаться на плаву. Лекарства регулируют пониженный или повышенный уровень веществ в мозге. Они не искажают мозговые или эмоциональные процессы, но позволяют им протекать без происшествий, если что-то идет не так.

Лекарства способны помочь, но есть другая действенная терапия — помощь врача. Слова поддержки, возможность по-настоящему выговориться — все это имеет ощутимый целебный эффект.

В страдании есть смысл

Сегодняшнее общество бежит от страдания, а когда сталкивается с ним, у всех возникают вопросы:

- «Разве я это заслужил?»
- «Это все из-за моих былых ошибок?»
- «Почему господь допустил это?»

Давайте рассмотрим несколько тезисов, как страдание может помочь нам.

Боль имеет гуманистическую и духовную ценность

Боль может подтолкнуть нас к тому, чтобы стать лучше. Сколько людей смогли наладить свою жизнь после тяжелого удара, найти другой путь, постфактум с благодарностью вспоминая перенесенные невзгоды! Нередко можно встретить тех, чья поверхностная и конформистская жизненная позиция резко изменилась после перенесенного горя.

Страдание помогает нам многое осмыслить

Благодаря ему мы зрим в корень и задумываемся о том, что никогда раньше не приходило в голову. Когда появляется боль, она помогает прояснить смысл нашей жизни, проверить самые глубокие убеждения. Все маски и декорации рассыпаются, на сцену выходит наше истинное «я».

*Боль помогает нам принять
собственную ограниченность*

Мы превращаемся в уязвимое существо, свергнутое с пьедестала, на который мы забрались сами или были кем-то поставлены. Поэтому нужно опустить голову и признать, что нуждаешься в помощи, заботе и поддержке других, что в одиночку ты не справишься. Разделить с другими свой предел — таким может быть первый шаг на пути к легкости и преодолению бед. Осознание предела собственных возможностей усиливает общность интересов, понимание чужой боли и в конце концов помогает полюбить окружающих.

Таким образом, страдание меняет наше сердце

После черной полосы, всеобъемлющей боли, человеку становятся ближе другие люди. Он учится ставить себя на их место и лучше понимать свое окружение. Когда вы чувствуете, что любимы, жизнь меняется, вы как бы излучаете свет. Настоящая любовь усиливается, если боль воспринимается здраво, освобождая нас от эгоизма. Тот, кто учится эмпатии, как бы позволяет любить себя и превращает мир вокруг в более приятное для жизни место.

Страдание может стать предтечей счастья

Но только если человек действительно стремится к счастью и имеет для этого необходимые инструменты. Боль делает

ХИМИЯ СЧАСТЬЯ

личность более зрелой, помогает быть открытым для окружающих и лучше узнать самого себя.

Существует только одно противоядие от страданий, боли и болезней — любовь.

Давайте же погрузимся в человеческое естество, попробуем понять владеющие нами мысли и эмоции и то, как наш мозг реагирует на стресс или конфликты. Впереди долгий рассказ. Начинаем.

2. Противоядие от страданий — любовь

В этой главе говорится о пяти типах любви:

1. «Здоровая» любовь к себе — самооценка.¹
2. Любовь к одному человеку.
3. Любовь к окружающим.
4. Любовь к идеалам и убеждениям.
5. Любовь к воспоминаниям.

Любовь к одному человеку

*Нет такого труса, которого любовь
не сделала бы храбрецом, превратив в героя.*

Платон

Любовь — самая великая вещь на свете. Все вокруг меняется, когда сердце увлечено другим человеком! Глубоко внутри каждого из нас таятся чудеса и сокровища, которые видны, только когда мы по-настоящему любим. Нет такого человека, которого бы любовь не сделала пылким и полным

¹ См. главу 1.

жизни. Людям необходима любовь. Любовь — одна из величайших загадок в жизни.

Влюбленность навсегда меняет человека, самые сильные чувства в жизни мы переживаем благодаря любви.

Я не ставлю себе целью говорить о любви в паре, но когда человек по-хорошему влюблен, это наилучшим образом сказывается на всех сторонах его жизни.

Любовь к окружающим

Общность интересов и участие, альтруизм — все это предохраняющие механизмы разума и тела. Чувствовать себя любимым и не быть одиноким — первостепенно, чтобы ощущать себя счастливым. В жизни большая часть отношений, соглашений, взаимодействий, моментов радости и наслаждения связана с общением с окружающими. Для нормального развития пары, бизнеса или отношений в семье (будь то самые близкие или дальние родственники) чрезвычайно важно, чтобы связи были хотя бы относительно здоровыми и не обременяли участников.

Иногда случается, что некоторые люди в твоём окружении не очень-то тебе нравятся; в их присутствии начинаешь чувствовать какое-то беспокойство. Если ничего с этим не сделать, есть опасность, что такие отношения станут для тебя токсичными. Если сосуществовать с людьми в атмосфере враждебности и напряженности, вызывающей тревогу, это может спровоцировать болезни и страдания. Такие люди — энерговампиры, они психологически тянут вас вниз. Инстинктивно мы стремимся общаться и дружить с теми,

с кем отношения будут развиваться позитивно и конструктивно. Так мы ищем друзей, так же ведем себя в семейном и рабочем кругу. Враждебных и негативных людей мы отторгаем, у них всегда припасена ложка дегтя для нас.

Роберт Уолдингер — американский психиатр, автор лучшего на сегодняшний день исследования о счастье и продолжительного эксперимента, который идет по сей день. В 1938 году участники первой группы испытуемых были второкурсниками Гарвардского университета, участники второй — ребятами из самых бедных и маргинальных районов Бостона. Целью исследования стало изучение жизни человека от юности до зрелости и определение, что делает его счастливым. В течение 75 лет участников эксперимента расспрашивали об их работе, семейной жизни и здоровье. На сегодняшний день в эксперименте все еще участвуют 70 человек из числа 724 начинавших его когда-то. Большинству из них уже за девяносто, и сейчас стартуют исследования среди двух с лишним тысяч детей первых респондентов.

На старте эксперимента вопросы задавали юным участникам и их родителям. Проводились медицинские осмотры, встречи с родственниками, составлялись истории болезней, их кровь брали на анализ, сканировали мозг... Каковы же результаты эксперимента? Они удивили ученых. Никаких выводов про роль богатства, славы или про то, как важно усердно трудиться на работе! Дело не в физиологии или медицине. Результат был ясен и прост: хорошие взаимоотношения делают нас счастливее и здоровее.

Благодаря этому исследованию было сделано три вывода о взаимоотношениях между людьми:

1. Социальные связи полезны, а одиночество убивает. Звучит сильно, но все так и есть: одиночество убивает. Те, кто теснее связан с семьей, друзьями или сообществами, оказываются счастливее, здоровее и живут дольше, чем те, у кого круг общения меньше. Одиночество оказалось чрезвычайно токсичным. Живущие обособленно, по статистике, менее счастливы, к середине жизни их здоровье слабее, работа мозга в старости ухудшается быстрее, умирают они раньше. Эта проблема кажется весьма серьезной и требующей срочного решения, ведь в нашем обществе все чаще и чаще можно встретить людей, ведущих замкнутый образ жизни. Проведенное в 2017 году исследование выявило связь между одиночеством и болезнью Альцгеймера, а также другими расстройствами.
2. Важно не только количество, но и качество социальных связей, и чем теснее отношения, тем значимее их качество. Жить погруженным в конфликт очень вредно для здоровья. Конфликты в паре или лишенные привязанности браки оказываются губительными. А хорошие и теплые отношения, напротив, создают определенную защиту. Исследование показало: какой будет старость испытуемых, предсказал не уровень холестерина в крови, а всего лишь показатель удовлетворенности своими отношениями. Те, кто в 50 лет были больше удовлетворены своими отношениями, оказались более здоровыми в свои восемьдесят.

3. Хорошие отношения защищают не только тело, но и мозг. Интуитивно это и так понятно, но исследование доказало это на практике. Люди, имеющие близкие отношения и глубокие привязанности, в старости будут защищены от многих проблем, и с возрастом память у таких людей слабеет в меньшей степени. В то же время люди, которые в своих отношениях не могли положиться на партнера, начинают испытывать проблемы с памятью раньше.

Что значит «иметь хорошие отношения»

Я бы сказала, что в основе любой чувственной, общественной или эмоциональной связи, будь то работа, друзья или любимый человек, лежит умение правильно выстраивать отношения с другими, то есть умение грамотно устанавливать связи, создавая тем самым здоровую атмосферу.

Говорят, что не бывает второго шанса произвести хорошее первое впечатление. Без крайней необходимости никто не будет ничего покупать у человека, который ему не нравится или вызывает отторжение. Ко мне на прием приходили разные люди, в том числе, например, банкиры, и я всегда была уверена: невозможно представить, чтобы кто-то доверил свои деньги или имущество человеку, с которым у него не установились доверительные отношения или даже взаимная эмпатия. Точно так же при прочих равных мы купим машину или что-то другое у того, кто более любезен с нами, если только цена у него не будет сильно завышена.

Дружба — это высшая степень взаимодействия с другими, уступающая только любви. Для возникновения настоящей дружбы необходимо что-то пережить вместе, нужен обмен впечатлениями и эмоциями. Дружба вырастает из откровений, а рушится из-за бестактности. Ее нужно холить и лелеять. Дружба строится на постоянно развивающихся равных и тесных отношениях, и над ней надо работать искусно и усердно.

Как выстраивать правильные отношения

Предложу несколько идей, которые могут помочь. Это не значит, что надо скрупулезно следовать этим рекомендациям, но они могут оказаться очень полезными и послужить личностной лакмусовой бумажкой, которая позволит понять, почему иногда в нашей жизни проваливаются переговоры, рушатся дружба и семейные отношения.

1. Проявляйте интерес к другим людям.

Я часто слышала такие слова: «Мне не нравятся люди». Всегда поражалась этому, ведь лучшие воспоминания, которые мы храним в памяти, обычно связаны с другими людьми, а одна из самых больших радостей жизни — общаться и ощущать себя любимым. Особенно мне запомнился один мой не очень коммуникабельный друг, скупой на слова, но с большим сердцем. Однажды он заявил: «Вообще-то я не выношу большую часть людей».

При этом его профессиональный успех и зарплата напрямую зависели от общения. Когда я спросила его, как же он тогда доживает до конца месяца (с ним я могла

говорить прямо), мой друг ответил: «Нет, клиенты меня как раз интересуют».

Если вы пришли на семейную встречу, где собрались ваши племянники, дяди или кузены, лучший способ влиться в разговор и наладить связь — проявить интерес к ним, их жизни, работе и здоровью. Но интерес должен быть искренним — никакого лицемерия. Это не может походить на анкету или допрос, просто говорите откровенно и любезно. Стоит приложить усилие и поинтересоваться, как дела у ваших знакомых.

2. Сделайте над собой усилие и запомните важные даты.

Не всем повезло иметь хорошую память на имена и даты. Тот, кто способен запомнить информацию о других, создает более сильные связи и делает это быстрее. Если долго кого-то не видеть, а потом столкнуться с ним на улице и при этом вспомнить имя его жены или что его отец лечился от какой-то болезни, можно автоматически обеспечить приятную близость между вами. Всем нравится, когда другие ненавязчиво проявляют интерес к их делам, а для этого надо приложить некоторое усилие.

У Дэвида Рокфеллера из банка Chase Manhattan была картотека с именами более чем ста тысяч человек и информацией о его встречах с ними. Эти данные помогали ему входить в доверие к людям: все, кто с ним сталкивался, чувствовали себя важными и особенными.

У моего отца была привычка записывать все о людях, которых он знал. Не так давно я искала номер одного ресто-

рана в его телефонной книжке и нашла там такую запись: «Хозяин — Пепе, женат на Анне. Три сына. Волнуются за младшего, т.к. тот бросил учебу. Отец умер пару месяцев назад от Альцгеймера. Их старший официант Пако работает у них всю жизнь, страдает артритом».

Это меня впечатлило, но я понимаю, что если он придет в этот ресторан и начнет там каждого называть по имени и спрашивать о том, что их волнует, он быстро войдет к ним в доверие. Повторюсь, эта способность требует усилий, будь то развитие своего гиппокампа (части мозга, отвечающей за память) или привычка собирать в записной книжке или блокноте информацию о днях рождения, ключевых датах и важных вещах для людей из своего окружения.

3. Погружайтесь в других, в их жизни, увлечения и профессии.

Это особенно важно в рабочей среде. Стоит понимать, что большая часть договоренностей достигается людьми, между которыми установились сердечные и доброжелательные отношения. Если вам предстоит совещание с директором вашей компании, поищите информацию о нем. Если хотите удивить друзей, наведите о них справки; если хотите порадовать члена своей семьи, проявите интерес к его нынешним увлечениям. Все это требует времени и желания, звонков друзьям и родственникам, чтобы не потерять с ними связь. Отдача за такое малое дело будет огромна. Подстраивайтесь подо всех. Ищите, что именно может понравиться конкретному человеку. Не используйте одни и те же жесты и слова в общении со всеми, кто вас окружает.

Будьте внимательны к деталям. Если надо что-то подарить, найдите особенный подарок, необязательно что-то дорогое или помпезное, но такое, чтобы было понятно: вы обошли много мест, чтобы найти этот личный подарок.

4. Никого не оценивайте.

Все мы разные. У нас есть склонность оценивать, анализировать и классифицировать людей сразу же после знакомства. Это может быть защитным механизмом или просто автоматическим мыслительным процессом, цель которого — не нарушать внутренний баланс. Склонным критиковать людям свойственна необходимость постоянно ощущать себя выше остальных или, наоборот, проблема с неуверенностью в себе и низкая самооценка.

Чтобы наши суждения были объективными, надо уметь сопереживать и располагать большим количеством информации, которой у нас обычно нет. Как бы то ни было, всегда благоразумнее промолчать. Тишина — привратник близости.

Следует принимать других такими, какие они есть, даже если они не похожи на нас и не вписываются в нашу картину мира. Это не значит, что надо игнорировать реальность — есть люди, которые и правда плохо себя ведут и могут быть токсичными, так что общаться с ними не стоит. Но в остальном же полезно иметь широкое и богатое видение мира и допускать, что на свете живут те, кто не вписывается в наши критерии на сто процентов. Надо научиться не захлопывать дверь перед всеми, кто не похож на нас. Если вы принимаете людей только с опре-

деленным образовательным, социальным и культурным уровнем, если неадекватно относитесь к поклонникам одной футбольной команды или представителям одной профессии или ремесла, если систематически отворачиваетесь от уроженцев какого-то региона, страны или континента, то совершенно точно ваше понимание мира и ваше окружение будут более ограниченными. И вы не увидите многих оттенков столь богатого и разнообразного мира, в котором мы живем. Не нужно обобщать и отвергать социальные группы или отдельные категории людей. Любой может привнести в нашу жизнь нечто новое.

Иногда на моих консультациях произносят слова, которые меня поражают и приводят в замешательство. Хотя я уже больше десяти лет слушаю истории о сломанных жизнях и страданиях от глубоких ран, я все еще испытываю некоторое недоумение, слыша некоторые рассказы.

Врачи должны следить за так называемым контртрансфером, то есть чувствами по отношению к пациентам, совокупностью эмоций, мыслей и действий, вызванных их рассказами. Бывает трудно поначалу избежать отторжения, которое некоторые люди вызывают у меня своим взглядом на жизнь, убеждениями или действиями. Возможно, причина в том, как они рассказывают о своей травме или страданиях, или же их история затрагивает мои собственные слабые места, или просто их действия противоречат моим этическим принципам.

Порой трудно воздержаться от оценок

Помню, несколько лет назад у меня был мнительный и крайне восприимчивый пациент, безумно влюбленный в свою жену. Он работал в отделе информационных технологий крупной компании, а его супруга была журналисткой. Он всегда подозревал, что жена ему изменяет, потому что много путешествует и у нее множество друзей и контактов в социальных сетях. Та всячески отрицала любые проявления неверности, но он все равно ужасно страдал из-за этого своего страха.

Помню, что после трех или четырех сеансов с ним я попросила прийти ко мне на прием его жену. Она вошла в кабинет, холодно поздоровалась и, едва сев, сказала: «Вы должны хранить врачебную тайну, поэтому ничего не скажете моему мужу. Конечно, я ему изменяю, так было всегда, даже когда мы еще просто встречались, но он никогда об этом не узнает. Вопросы есть?»

Признаюсь, у меня по спине пробежал холодок. На своих приемах я всегда стараюсь создать дружескую обстановку. Но после такого заявления, сделанного столь решительно и с осознанием собственной безнаказанности, об этом не могло быть и речи, у меня возник внутренний барьер. Девушка настаивала, что ей нравится адреналин от измены, от двойной жизни, она всегда была такой и ничего не хотела менять.

Выслушав ее рассказ о жизни, я объяснила ей мягко, но настойчиво, что она играет чувствами своего мужа. Ей было все равно. Она покинула кабинет с той же холодностью, с какой вошла, не попрощавшись. Я еще несколько раз встречала ее мужа, но потом они переехали в другой город, и я потеряла их след. Не думаю, что вместе их ждало счастливое будущее.

5. Не насаждайте свои принципы, убеждения и ценности.

Старайтесь быть примером для своих детей, подчиненных или друзей. Но если вы хотите что-то им навязать, реакцией будет неприятие. Сегодня мы знаем, что у требовательных отцов, насаждающих свою правду, вырастают озлобленные, неуступчивые дети, все делающие наоборот. Какие-то рамки нужны, потому что люди должны уважать наши идеи или верования, но жестокость и агрессия недопустимы. Обществу требуются не только учителя, но и лидеры. Лидер — это человек, чья жизнь — цельная, ценности — прочные, он идет в ногу со временем и знает, что уникален и последователен.

Если хотите на кого-то повлиять, если хотите привить свои идеалы, научитесь быть хорошим примером для других.

Одно дело — насаждать свои идеи, и совсем другое — настаивать на том, чтобы уважали ваши собственные. Хороший лидер не может быть плохим человеком. Сегодня во многих странах говорят о политических лидерах, но на деле они ими не являются. Их так называют в СМИ, но зачастую стоит лишь побольше узнать об их частной жизни, как окажется, что все это лишь обертка, видимость; их поведение продиктовано им помощниками для создания «правильного» образа, но с правдой это не имеет ничего общего. Хороший человек всегда настоящий, а «настоящесть» — двухчастная структура, в которой теория не расходится с практикой. Человек познается в делах, а не

на словах. За него говорит его поведение. Поступки характеризуют действующее лицо.

6. Присоединяйтесь к интересам и устремлениям других людей.

Дружба и крепкие отношения возникают благодаря общим интересам, ценностям и увлечениям. Их надо отыскивать, но всегда найдется что-то такое, что сблизит вас даже с самым замкнутым человеком, будь это врач вашего ребенка, страховой агент или местный сантехник. Вы удивитесь, как далеко можно продвинуться в жизни, если уделять время не только самому основному и рациональному. Вы начинаете видеть шире, вы уже смотрите не по верхам, пытаетесь извлечь для себя пользу и выгоду от общения, но заглядываете к другим в душу. Взаимоотношения становятся более стоящими, а вы при этом растете и развиваетесь.

Хозяева камбоджийских борделей

Когда я приехала в Камбоджу, то быстро убедилась, что попасть в местные публичные дома и провести там терапию или помочь еще чем-то будет сложнее, чем я предполагала. Сутенеры всячески мешали нам переступить порог. Они ставили условия: наши визиты и разговоры с проститутками должны приносить «пользу». Надо было сделать так, чтобы сутенеры стали более дружелюбными по отношению к нам.

Я пыталась нащупать какое-нибудь связующее звено между нами, и это было нелегко. В своей жизни я убедилась, что существует на свете кое-что, от чего мало кто

откажется — Sugus.¹ Это кажется смешным, но за один день из моего кабинета исчезает целая вазочка конфеток. Пациенты говорят, что берут их для своих детей или внуков, но в глубине души я понимаю: это не так. Они берут их для себя. Голубой Sugus особенно нарасхват. Я даже просила, чтобы мне высылали упаковки только с голубыми конфетками, но пока добиться этого не удалось.

В Камбоджу я взяла собой 10 килограммов Sugus. За две недели у меня не осталось ни одной штучки, но я смогла найти им идеальную замену. Прямо с порога борделя я с самым серьезным видом обращалась к сутенеру с вопросом: «*Nek chom ðam skor krob te?*». Мне сказали, что примерно так звучит вопрос: «Не хотите ли конфетку?»

Никто ни разу не ответил отказом. Отвратительный тип передо мной выдавливал из себя подобие улыбки и кивал. А маленькая, самая незначительная деталь давала мне возможность переступить порог, уже не ощущая такой холодности и враждебности со стороны.

Забавно, что под конец моего пребывания девочки прозвали меня *Madame Vopbon*, или сеньорита Карамелька, и это тронуло меня больше всего.

7. Улыбайтесь и смейтесь вместе.

Если установить связь не так просто, стоит добавить немного юмора. Мало кто откажется улыбнуться, если поднести ему шутку на блюдечке. Смех — самый короткий путь между двумя людьми и в то же время один

¹ Sugus — марка жевательных конфет, принадлежащая компании Wrigley. — *Прим. перев.*

из самых действенных способов поднять уровень эндорфина в крови. Элис Айсен из Стэнфордского университета провела важное исследование. Она выяснила, что открытые эмоции — улыбка, смех, удовольствие от шутки — очевидно улучшают когнитивные способности и социальное поведение. Было доказано, что они развивают наше творческое начало, организованность, способность к планированию и решению задач. Все дело в том, что смех усиливает кровоток в префронтальной коре — зоне мозга, отвечающей за все эти функции.

В другом любопытном исследовании, на этот раз проведенном в немецком Бонне, ученые выяснили, что у веселых и счастливых людей эффективность и производительность на рабочем месте выше.

Смех и улыбка обладают способностью менять химический состав крови, защищая нас от ряда заболеваний и инфекций.

8. Пойте, соло и хором.

Хоровое пение полезно для психического здоровья. Не так давно в журнале *Medical Humanities* было опубликовано исследование о том, как пение на публике может положительно сказываться на психическом здоровье людей.

Авторы исследования из британского Университета Восточной Англии участвовали в проекте под названием «Sing Your Heart Out» («Пой от всего сердца»), в рамках которого были организованы еженедельные занятия по вокалу как для социально незащищенных групп, так и для населения в целом.

В этих занятиях приняли участие около 120 человек, из них порядка восьмидесяти обращались за психологической помощью. На протяжении полугода состояние всех участников оценивалось несколько раз. Полученные результаты показали, что пение и социализация оказывают впечатляющее воздействие на самочувствие, улучшают социальные навыки и дарят ощущение принадлежности к группе. Здесь явственно проявилось все то, что описывал Роберт Уолдингер в своем исследовании.

Интересно, что хотя пение в одиночку (а кто из нас не пел в ванной!) всегда считалось мощным мотивационным стимулом, пение на публике оказывает другое воздействие и наилучшим образом сказывается на целых коллективах.

Любопытно, что участники эксперимента называли этот проект своим «спасательным кругом».

Мне приходит на ум история дирижера Иньиго Пирфано, который в свои сорок с лишним лет основал проект «A Kiss for All the World».¹ Вместе со своим оркестром он посещает тюрьмы, больницы, лагерь беженцев, бедные районы и другие неблагополучные территории, чтобы исполнить там 9-ю симфонию Бетховена, вдохновленную «Одой к радости» Шиллера.

Слушатели в залах плачут, они взволнованы, растроганы... Все потому, что радость заразительна, и возвышенные чувства передаются от одного человека к другому. В какой-то больнице в Южной Америке пациенты признались, что это был один из самых незабываемых моментов

¹ Поцелуй всему миру (англ.)

в их жизни. Когда люди слушали эти прекрасные звуки, некоторые двигались в такт музыке, другие брались за руки — внутри них происходило что-то прекрасное.

9. Помогайте, если можете.

Если есть возможность, не стоит упускать шанс сделать что-то для других. Речь не об одолжениях или учете того, что дали вам или какую услугу вы оказали. Мало что рождает такую благодарность, как реализованный шанс посильно помочь другим. Давайте, не прося ничего взамен, но, конечно, не впадая в крайности. Это все равно что навести мосты между собой и другим человеком. А в жизни порой случаются всякие неожиданности, и все может неожиданно вернуться к вам.

10. Не бойтесь чувствовать себя уязвимым в глазах других или просить о помощи.

Во взаимоотношениях не всегда следует стремиться к лидерству, иногда мы просто хотим, чтобы друзья протянули нам руку помощи, чтобы благодаря их поддержке мы смогли выбраться из непростой ситуации. В такие моменты надо быть скромным. Не бойтесь казаться слабым или признаться, что вы попали в щекотливую ситуацию. Надо искать таких людей, которые вас не осудят и помогут двигаться дальше.

Когда приходится занимать деньги

Несколько месяцев назад один мой пациент рассказал мне, что только что разошелся с женой. У них трое детей, но отношения стали невыносимыми, они каждый день ссорились и решили в конце концов пожить отдельно. Морально он был

подавлен, растерян и совершенно обессилен. На работе урезали бюджет, и в результате ему понизили зарплату. Денег, чтобы посылать жене на детей, их питание и обучение, не хватало.

Он дважды менял жилье, а сейчас, чтобы не волновать жену своим финансовым положением, снимает квартиру вместе со студентами. Это угнетает его еще больше, потому что, встречаясь с детьми, он не может привести их к себе домой, поскольку не хочет, чтобы те видели, как он живет. Мой пациент считает себя плохим отцом, у которого не хватает денег, чтобы сводить детей поесть куда-нибудь, где им понравится. Подарки детям он вынужден дарить самые простые, иногда это подержанные вещи, купленные в интернете.

Однажды ко мне на прием, чтобы поговорить о нем, пришел его отец. Его беспокоило, что сын все время грустит. Пока мы беседовали, я поняла, что отец не понимает или не знает, в какой ситуации оказался его сын. В какой-то момент он сказал: «Это мой единственный сын, я все готов для него сделать. Мы с женой скопили денег, которые нам не нужны, может, они были бы ему полезны».

Несколько дней спустя я снова встретила со своим пациентом. Я рассказала ему о разговоре с его отцом, на что он ответил мне: «Мне тяжело просить об одолжении, мне тяжело просить денег».

Я объяснила, что в столь драматичной и трудной ситуации никто не поможет ему лучше, чем родной отец. И добавила, что бывают случаи, когда мы можем положиться на своих близких, не злоупотребляя этим. Научить его просить о помощи было лишь частью терапии, но на деле это оказалось определяющим фактором его душевного состояния и общения с детьми.

11. Говорите о других хорошо, не критикуйте.

Я настаиваю: говорите хорошо и о хороших вещах, а о плохих отзывайтесь нейтрально. Надо всерьез стремиться к тому, чтобы в разговоре не было много критики или негативных суждений.

Все испытывают облегчение, когда за ужином или просто на встрече друзей кто-нибудь прерывает поток критики и разговоров о других в негативном ключе. Отзываться плохо о людях — значит провоцировать организм на токсичное эмоциональное состояние и выброс кортизола¹ (!), а мы знаем, с каким риском это сопряжено.

Критика уже стала почти что олимпийским видом спорта, мы слишком привыкли к ее присутствию в нашей жизни. Если вы хотите, чтобы вам доверяли, если хотите, чтобы вас ценили как цельную личность, чтобы люди искали дружбы с вами, верили в вас или ваш бизнес — будьте сдержанны. В любом человеке, каким бы подлым он ни был и как бы плохо себя ни вел, есть что-то хорошее. Если вы этого не знаете или не видите ничего хорошего, оставьте человека в покое. Не стоит нагнетать обстановку и обсуждать вопросы, у которых, кажется, нет решения. В таких случаях предпочтительнее сосредоточиться на том, как решить проблему или избежать ее, а не на самой проблеме. Лучше научиться правильно общаться с людьми (иногда от них просто стоит держаться подальше), чем ранить их своими словами. Ни о ком не говорить плохо — в этом есть нечто умиротворяющее, это как успокои-

¹ Об этом гормоне мы поговорим в следующей главе.

тельное, введенное в структуру нашего поведения; это здорово упрощает нашу жизнь.

12. Рассказывайте истории.

Людам нравятся истории. Иногда воображение, немного образности и волшебства в нашем общении создают вокруг нас прекрасную ауру. Например, всем известно, что рассказанная к месту история поднимает настроение аудитории, участникам встречи или даже совещания.

Люди искали, ищут и всегда буду искать истории. Вспомним фокусников — их связь с публикой основывается на комментариях, сопровождающих их фокусы, а без них все эти трюки казались бы пресными, как блюдо, которое забыли посолить. У меня есть хороший друг-фокусник, и он покоряет всех не только своими фокусами, но также и словами, которыми дополняет свою алхимию.

Научно доказано, что истории вызывают в мозге выброс окситоцина — химического соединения, отвечающего за эмпатию и общительность. Когда речь заходит об эмпатии, в дело вступают зеркальные нейроны. Они отвечают за понимание поведения и эмоций других. Они были открыты Джакомо Риццолатти и знаменовали собой большой шаг в развитии нейронаук.

Бетонная стена

Несколько лет назад двое пациентов были соседями по палате на отделении паллиативной помощи в больнице. Лежавший у окна Луис вел беседы с Даниэлем. Каждый день он в мельчайших подробностях рассказывал ему обо всем,

что происходило на улице. Особое внимание Луис уделял приключениям семьи, жившей по соседству с больницей. Мать играла с детьми во дворе.

Рассказывал он естественно и изящно, хоть голос его и пострадал после курса химиотерапии. Для Даниэля все последние месяцы рассказы соседа были главным развлечением в жизни. Когда они были одни, без навещавших их друзей и родственников, Луис спрашивал: «Рассказать, что я вижу?»

У Даниэля загорались глаза. И дальше он часами мог слушать своего соседа. Несколько месяцев спустя Луис умер, и через пару дней его место занял другой пациент.

Даниэль предвкушал, что снова сможет слушать истории, и попросил своего нового соседа рассказать, как там поживают дети во дворе. Тот остолбенел от его слов: «Здесь нет никакого двора, только бетонная стена».

Луис мобилизовал свое воображение и свои силы, чтобы придумать истории и развлечь ими Даниэля.

Посредством эмпатии Луис смог войти в положение своего соседа по палате и затем передать ему энергию и помочь в борьбе с болезнью.

13. В любви и на войне (добавим от себя: и в дружбе!)
важнее всего стратегия.

Так считал еще Наполеон. Не стоит бояться взять в руки карандаш и листок бумаги. Или четырехцветную ручку, маркер или белую доску. Пишите, подчеркивайте, рисуйте стрелочки... В общем, наметьте план. Будет любопытно обнаружить, что какие-то ваши друзья знакомы между

собой, а былой опыт может быть полезен в настоящем. И если есть какой-то навык, над которым стоит поработать, чтобы что-то давалось вам легче, то читайте, ищите и просите о помощи.

Есть много разных способов улучшить свою ассертивность и социальные навыки. По всем этим вопросам написаны книги и инструкции. Если поставить себе такую цель, то практика, хорошее настроение и решимость смогут значительно помочь делу.

14. Не забывайте о воспитании.

Никакие слова не радуют сердце больше, чем «спасибо», «извините» и «пожалуйста». Мы привыкли принимать все, что дается нам, как должное. В этой книге мы будем настаивать на важности слов для сознания. Организму не все равно, какие слова мы употребляем как про себя, так и вслух.

15. Помните: чтобы получить, надо сначала дать.

Не надейтесь, что все получится само, без собственного, пусть небольшого, но все же вклада в дело. Сиюминутные результаты бывают обманчивыми. Надо понимать, что за пару минут очень сложно установить стабильные и долгосрочные отношения — и это верно для любой сферы жизни. Здесь требуются терпение, постоянство и способность думать о других.

Если вы добьетесь того, что люди начнут вас ценить и рассчитывать на вас, если сможете стать важной фигурой в жизни кого-то другого, то с удовольствием почувствуете, что к вам тянутся, что в вас нуждаются в хорошие и тяжелые моменты. Вас будут засекают «психологические радары»

окружающих. Это работает в отношениях с друзьями, родственниками или коллегами. Сделайте так, чтобы люди всегда находили что-то полезное в разговорах с вами, в вашей персоне, в ваших талантах. Вне зависимости от своей цели, всегда старайтесь быть лучше, ценить других и помогать им открыть лучшее в себе. Стремитесь быть для них своего рода витаминкой, тем, кто поддерживает, помогает, служит оплотом радости и оптимизма в нелегкие дни.

Старайтесь осуществлять свои планы с добрыми намерениями: когда ваши цели положительно заряжены, вы привлекаете к себе все позитивное. Если же ваш стиль, ваш подход к другим будет хоть немного токсичным, это притянет все негативное.

Не забывайте, что ожесточившиеся люди всегда идут рука об руку, создавая вокруг себя мрачную атмосферу. Таких людей европейская психиатрия несколько лет назад называла невротичными, хмурыми, раздосадованными, переживающими боль, порочными. Ранее я уже говорила, что оптимизм — это единственная в своем роде подходящая нам форма восприятия реальности. Это значит — уметь любить и познавать.

16. Старайтесь быть любезным; это важнее, чем кажется.

Я покупаю фрукты в лавке недалеко от дома. Стоят они не очень дешево, но Хави — владелец лавки — внимателен ко всем покупателям. Он знает наши имена, общается с нами чрезвычайно радушно и каждый раз дарит какой-нибудь фрукт кому-нибудь из моих детей, когда я захожу

с ними. Однажды он пропал на несколько месяцев, и мы не могли это не заметить. Вернувшись, он признался, что отсутствовал из-за серьезных проблем со спиной, а еще назвал мне лекарство, которое принимал. Это сильнодействующее средство не снимало все симптомы, но позволяло ему работать. Поразительно, что, несмотря на постоянную боль в спине, он продолжает обслуживать нас с прежней щедростью и вниманием, помогая с выбором фруктов так, будто это самая важная покупка в нашей жизни.

Люди, подобные ему, делают наше существование проще и приятнее. В обществе, где правят спешка, цифровое общение и нехватка времени, многие считают, что быть любезным — это вчерашний день. Нам непросто остановиться, сделать над собой усилие и поприветствовать кого-нибудь или спокойно задать какой-то вопрос. Словарь Испанской королевской академии дает такое определение слову «любезный»: «достойный быть любимым, обходительный, приветливый, предупредительный». Прочитав его, кто-то может вздохнуть: «Ах, это же почти невозможно!»

Кажется, что у некоторых людей любезность заложена в генах, ведь им для этого не нужно прилагать усилия, все у них получается самым естественным образом. Быть любезным — значит быть в состоянии передать свое радушие и расположение, делая других лучше. Не будем забывать, что «ген любезности» заложен в нас с самого детства. Этот инструмент ощутимо влияет на нас. Например, в стрессовых, неблагоприятных обстоятельствах

или в минуты опасности это выработанное качество помогает нам заботиться и оказывать поддержку окружающим, вместо того чтобы думать исключительно о собственном выживании или благополучии. Или другой пример: пережившие инсульт люди, ощущая заботу и любовь близких, страдают меньше, чем те, кто пребывает в одиночестве.

Нам известны и другие плюсы любезности, помимо тех, что улучшают наши отношения. Здесь стоит снова поговорить о биохимии, которая подробно рассматривается в этой книге. Любезность порождает эндорфины, которые, в свою очередь, снижают уровень кортизола (гормона стресса и тревоги) и повышают уровень окситоцина — гормона любви и доверия. Таким образом, с помощью любезности снижается риск развития гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшается чувствительность к боли. Все это способствует внутреннему равновесию и благополучию. Наблюдение за любезными людьми, даже в кино, улучшает наш душевный настрой и воздействует на физиологическом уровне.

Конечно же, всему свое время! Если кому-то сложно быть любезным, ласковым и понимающим, надо понемногу практиковаться в этом. Надо избегать фальши — мало что провоцирует такое неприятие, как ощущение лицемерия или притворства. Также не стоит путать любезность с бесхитростностью и слабыхарактерностью. При столкновении с пререканиями, неприятием, агрессией надо уметь обособляться, отдаляться и осознавать, какой это может нанести вред.

Случай Сюзаны

Сюзана изучала оптику и работает в аптеке своей двоюродной сестры в Валенсии. Она замужем за работягой Хорхе (у него небольшой бизнес по аренде автомобилей, который он держит со своими братьями). В семье двое детей, одному годик, другому — пять лет.

Сюзана приходит ко мне на прием и рассказывает, что муж ушел из дома. Она в отчаянии: «Мой брак был прекрасным, мы почти не ссорились. Не понимаю, что могло произойти». По ее словам, не случилось ничего необычного, просто Хорхе однажды сказал ей, что больше так не может, и ушел из дома. Она настаивает: отношения между ними были хорошими, а брак — крепким, многим на зависть. Когда я спрашиваю, не замешана ли здесь другая, Сюзана отвечает, что уверена в этом, но муж все отрицает. Мы начинаем разбирать характер и биографию Сюзаны и видим, что это женщина с большим сердцем, любезная, понимающая, со всеми в прекрасных отношениях. Она всегда думает о тех, кто рядом.

У ее отца суровый, взрывной характер, но Сюзана умеет с ним ладить, и когда кажется, что все рушится, ей удается исправить ситуацию. Когда она рассказывает о последних годах жизни с Хорхе, всплывают многочисленные примеры его бестактности: оскорбления, абсурдные притязания и многочисленные мании. По выходным он требовал от жены, чтобы в доме было чисто, и кричал на Сюзану, заставляя ее по несколько раз мыть окна и пол. Со свойственной ей покладистостью она слушалась мужа, делала все, лишь бы тот был доволен, и не осознавала, что их отношения превратились в своего рода диктатуру, в которой она бездумно старалась сделать его жизнь приятной. Сама Сюзана описывала это так: «Я всегда была любезной, понимающей и ласковой со

своей семьей, не думая о чувстве меры, я была уверена, что в этом ключ хороших отношений».

Действительно, Сюзана права, но если человек не знает меры в своей любезности, то в конце концов он может стать жертвой того, кто будет им манипулировать. Некоторые люди самым вопиющим образом используют такой тип личности.

Этому миру нужен... окситоцин!

Этот гормон играет важнейшую роль при родах и в период кормления грудью. Именно он ответствен за появление младенца на свет и выделение молока при грудном вскармливании. Мы знаем, что этот гормон лежит в основе двух первостепенных явлений эмоциональной жизни: доверия и эмпатии. Таким образом, окситоцин — ключевой инструмент в социальных отношениях и в том, как именно мы взаимодействуем с другими.

Проявление любезности, позитивное общение активирует окситоцин, что чудесным образом воздействует на организм, уменьшая чувство тревоги, защищая сердце и даже снижая уровень холестерина.

Нам приятно находиться в обществе.

Окситоцин и дофамин

Есть два гормона, которые вырабатываются, когда мы находимся в хорошей компании и наслаждаемся жизнью в окружении любимых людей: уже упомянутый окситоцин

и дофамин, гормон удовольствия. Сейчас ученые даже проводят эксперименты по применению спреев или пульверизаторов с окситоцином к людям с аутизмом, но результаты первых экспериментов пока еще не позволяют делать какие-либо выводы.

Окситоцин также может быть важен в мире бизнеса и экономики. В статье, опубликованной в журналах «Nature» и «Neuron», Эрнст Фер, директор Института эмпирических исследований в экономике Цюрихского университета, показал, что окситоцин усиливает склонность людей доверять свои деньги, имущество или сбережения другим. В ходе эксперимента люди, простимулированные окситоцином, охотнее доверяли свои средства другим, чем контрольная группа, принявшая плацебо. В первой группе 45% согласились инвестировать большие суммы денег, в то время как во второй группе таких людей было лишь 21%.

Когда уровень окситоцина превышает нормальный, наиболее интенсивно проявляются такие эмоции, как любовь, эмпатия и сострадание. Было даже замечено, что когда уровень гормона зашкаливает, людям сложнее продолжать обижаться или злиться. Когда окситоцин повышен, миндалевидная железа мозга, ответственная за страх, отключается; таким образом, тревожность, навязчивые идеи и негативные мысли уходят на второй план.

Зная теперь все это, попробуйте быть любезными. В течение ближайших недель выберите человека, с которым вам тяжелее всего общаться, и попробуйте сформировать более конструктивную связь с ним. Выберите людей, с которыми проводите большую часть дня, и попытайтесь

сделать ваши отношения теснее: улыбайтесь, старайтесь не осуждать их, и, зная, столько поставлено на карту, при должном усердии вы сможете изменить свой мозг, свои эмоции и свою биохимию. Попробуйте больше и чаще любить свое окружение и быть более участливым!

Ваша жизнь измеряется не по тому, что вы получаете, а по тому, что отдаете. Я часто спрашиваю своих пациентов: «Что вы делаете для других?»

Обращайте больше внимания на ваши отношения. Начните с семьи, друзей, коллег и даже соседей. Инвестируйте в людей по-настоящему. Если вы делаете это искренне, с любовью, то будете уставать меньше, чем думаете. Предложите свои участие и помощь взаправду, а не просто сказав бессодержательное «Если что, обращайся по любому вопросу». В склонном к одиночеству и обособленности обществе старайтесь выйти за эти установленные рамки.

Любовь к идеалам и убеждениям

Идеи имеются, в верованиях пребывается.

Ортега-и-Гассет¹

Все мы знаем людей, переживших тяжелейшие испытания во имя своих идеалов. Это и Нельсон Мандела на острове Роббен и его любовь к своему народу, и Томас

¹ Хосе Ортега-и-Гассет. Идеи и верования. Пер. В. Г. Резника. — Прим. перев.

Мор в тюрьме Тауэра и его вера, и Максимилиан Кольбе, пожертвовавший своей жизнью в обмен на жизнь отца семейства в Освенциме. Или русские солдаты, которые во время Второй мировой войны выдерживали страшные испытания, сражаясь в трескучий мороз из любви к своей Родине. У каждого свои идеалы. Но если они сильны, то могут помочь и в страдании.

Виктор Франкл — ученый с огромным жизненным опытом. В годы Второй мировой войны он пережил сам и со всей глубиной проанализировал «психопатологию масс». Он настаивал, что у человека можно отнять абсолютно все, кроме последней из человеческих свобод — возможности выбирать свое отношение к жизни. Здесь играют роль воспоминания, ценности и идеалы. С их помощью вопреки всему он может наметить собственную судьбу. Эта внутренняя свобода, которой нас невозможно лишить, позволяет находить смысл в жизни вне зависимости от обстоятельств. Даже в концлагерях были люди, сумевшие абстрагироваться от окружавших их зверств, опираясь на эту внутреннюю свободу.

Виктор Франкл ничего не знал о биохимии надежды и страсти, но заметил, что когда у людей были воспоминания или идеалы, за которые можно ухватиться, они могли пережить и физическую, и моральную травму. Иметь идеалы, хранить добрые воспоминания о своей жизни и возвращаться к ним, когда приходится нелегко... Все это может стать важным подкреплением в противостоянии проблемам, которые встречаются на нашем пути.

Конечно, надо быть осторожными с экстремистскими идеалами! Экстремизм оправдывает любую идею или действие ради достижения поставленной цели. Рассудок экстремиста оправдывает все, даже самую аморальную бесчеловечность, во имя исполнения своих планов. Хорошо, если наша система ценностей служит нам жизненным компасом и дает направление нашей деятельности. Но если на пути к своей цели мы сбиваем с ног остальных, возникает проблема экстремизма. Человек с радикальными идеями не только не способен понимать и уважать убеждения других, но и готов оправдать любое нарушение чужих прав, если это приближает его к заветному рубежу.

Как хорошо сказал Эйнштейн, «беспокойся больше о своей совести, чем о своей репутации. Потому что твоя совесть — это то, что ты есть, а твоя репутация — это то, что думают о тебе другие».

Любовь к воспоминаниям

*В жизни есть мгновения, воспоминаний
о которых достаточно, чтобы забыть
о годах страданий.*

Вольтер

Вас удивляет, что любовь к воспоминаниям может смягчать боль?

Продолжая разговор о Викторе Франкле, стоит рассказать, что он заметил: в Освенциме были люди, умиравшие

уже через несколько дней после того, как попали туда, вне зависимости от физического состояния. Но были и другие, которые выдерживали там долгое время, хоть внешне и не казались сильнее тех, кто быстро сдавался. Его собственный опыт в лагере смерти убедил его в правильности своей теории логотерапии, которой он занимался в предвоенные годы. Люди, чья жизнь имела смысл, переносили страдания в Освенциме лучше.

Как это можно объяснить применительно к сегодняшней жизни?

Люди, которые обретают цель, задачу, смысл своей жизни, имеют больше оснований быть счастливыми.

Сколько людей не могут найти для себя мотивацию, чтобы подниматься с постели каждое утро!

Если человек поддерживает в себе мысли и воспоминания, связанные с любимыми людьми, с какими-то особыми моментами, или у него есть то, ради чего стоит жить, жизнь его будет более радостной и счастливой. Имейте в виду, это не всегда дается просто, иногда за это приходится побороться! Мы должны быть способными размышлять о своей жизни, находить таких людей, вспоминать мгновения или питать надежды на будущее, чтобы они становились нашей движущей силой. Многие падают духом, ничего не ищут внутри себя; они просто проживают каждый день своей жизни.

Здесь мы углубляемся в важную тему. Воспоминания о приятном существенно влияют на наш мозг — когда

мы вспоминаем особенные моменты из своего прошлого, это приводит в действие те же самые вещества и активирует те же зоны мозга, которые включаются, когда что-то подобное происходит в реальной жизни. На мой взгляд, этот факт — начало настоящей революции в мире нейронаук. Под влиянием восточной философии Герберт Бенсон, кардиолог, профессор Гарвардского университета, одним из первых стал изучать релаксацию и медитацию с научной точки зрения. Он — один из основоположников медицины ума и тела, того, что он сам называл «поведенческой медициной». Его цель — показать пользу медитации и определенных ментальных практик на контрасте с пагубным воздействием тревожности и стресса. Его взгляды стали связующим звеном между религией и медициной, верой и наукой, объединили Запад и Восток, разум и тело. Доктор Бенсон обозначил это понятие как «запечатленное благополучие». Воспоминания об отрадных, эмоциональных или приятных событиях прошлого позволяют телу вырабатывать антидепрессивные биохимические соединения.

Чувствуя какое-то напряжение между супругами, я могу спросить женщину: «Как вы познакомились, чем вас покорила ваш муж?»

Несмотря на дурное настроение и накопившееся напряжение, сам факт воспоминаний о радостных событиях прошлого влечет за собой изменение (по крайней мере на какой-то момент) эмоционального тона, с которым говорит женщина. Поэтому многие техники релаксации или восстановления после стресса или травм используют то, что мы называем «островком безопасности» в сознании.

Это ощущение (воспоминание или образ) действует на нас умиротворяющее, едва всплывая в памяти.

Доктор Бенсон утверждает, что человеку, у которого болит голова или спина, может стать лучше от плацебо. Почему? Потому что он помнит ощущение облегчения, которое наступает после приема лекарства. Поэтому эффект плацебо, известный всем нам, существует и иногда имеет почти магическое действие.

Судзуми Тонегава. Сила приятного воспоминания с научной точки зрения

Японский молекулярный биолог Судзуми Тонегава получил Нобелевскую премию по медицине в 1987 году за открытие генетического принципа образования разнообразия антител, ставшего большим прорывом для иммунологии. В 1990 году он резко сменил сферу своих научных интересов, углубившись в исследование клеточных механизмов формирования и восстановления памяти. Через два года он открыл фермент, которому дал название СаМКII (кальций/кальмодулин-зависимая протеинкиназа II). Этот фермент участвует в преобразовании межклеточных сигналов и выступает важным посредником в процессах, связанных с обучением и памятью. С нарушением мобилизации этого фермента напрямую связана болезнь Альцгеймера.

Возглавленное Тонегавой исследование Массачусетского технологического института, результаты которого были опубликованы в журнале «Nature» в 2017 году, показало, что

2. ПРОТИВОЯДИЕ ОТ СТРАДАНИЙ — ЛЮБОВЬ

воспоминания о событиях прошлого положительно влияют на настроение, так как запускают систему вознаграждения и активируют систему мотивации.

Мысли о позитивном опыте прошлого — мощное противоядие против депрессии и других душевных расстройств. Возможно, сам по себе этот факт никого особенно не удивляет, но важно знать, что это очевидное утверждение имеет под собой проверенные нейронаучные основания.

В этом процессе участвуют разные зоны мозга: гиппокамп (самая настоящая зона памяти), миндалина (управляет страхом и «помнит» эмоционально окрашенные события) и прилежащее ядро из системы вознаграждений.

Целебная сила воспоминаний даже выше, чем у положительного опыта самого по себе.

3. Кортизол

Мысль меняет весь наш внутренний мир. Представьте, что вы в кино или театре и вдруг слышите, как кто-то закричал: «Пожар!»

Вы тут же подскочите, начнете бегать и в тревоге искать ближайший выход.

Что происходит в эти мгновения в вашем теле? Организм пугается и посылает сигнал в гипоталамус, который, в свою очередь, задействует другие зоны мозга. Организм дает непроизвольный ответ через гормональные и нервные сигналы (в то время как разум может еще не осознать опасности) в виде тахикардии, потоотделения и повышения температуры — всем нам доводилось испытывать подобное. Эта информация проходит через таламус и кору головного мозга, где полученные данные когнитивно обрабатываются, после чего, насколько позволяет чувство страха, принимается решение о том, как среагировать на угрозу.

Далее надпочечники, получив сигнал от гипоталамуса, вырабатывают ряд гормонов, среди которых выделяются адреналин и кортизол.

Знай своего спутника жизни

Представляю вам чрезвычайно важного спутника жизни. Прочитав следующие страницы, вы поймете, почему с вами происходит то, что происходит, проясните некоторые

моменты своей жизни и поймете причины поведения многих лиц из своего окружения. Уделите особое внимание этой главе.

Сам по себе кортизол безобиден, но его избыток вреден для организма.

Продолжим нашу историю. Мы все еще в кино. Если бы не кортизол, мы, возможно, остались бы сидеть в кресле, наслаждаясь зрелищем дыма и пламени. Таким образом, кортизол — основа для нашего выживания.

Однако представьте себе правдоподобную ситуацию. Вы вскакиваете с места, у вас тахикардия, гипервентиляция, чувство тревоги, вы пытаетесь найти ближайший выход. На лицах вокруг вас испуг, ясность мыслей отсутствует. Наконец вы смогли выбежать наружу, по вспотевшему телу пробегает дрожь. Уже на улице кто-то говорит вам, что волноваться не стоит, просто в здании настраивали сигнализацию и что-то не так сработало, но никакого пожара нет. В это время заново открыли двери в зал, и через десять минут все зрители снова заняли свои места. Действительно, весь зал вернулся в предшествовавшее положение, но на самом деле никто уже не находится в том же физиологическом и психологическом состоянии, что и до срабатывания сигнализации.

Почему? Пройдет несколько часов, прежде чем пережитый нами скачок кортизола сойдет на нет и тот вернется к нормальному уровню. С вами точно такое бывало, например, когда вы были за рулем. Вдруг кто-то перебегает

улицу в неподобающем месте, столкновения не произошло, никто не пострадал, но ваш организм почувствовал опасность, сердце колотится в груди. Но ведь ничего не случилось! Это сигнал тревоги от вашего тела.

Так в чем же состоит функция кортизола?

- Кортизол влияет на многие системы в организме. При повышенном уровне кортизола мы готовы начать бежать, кровь приливает от желудка к мышцам, чтобы помочь нам лучше уклоняться или защищаться, поэтому в минуты тревоги мы не чувствуем голода. Все чувства обостряются («у меня нервы на пределе»), пытаюсь уловить малейший стимул, позволяющий определить приближение опасности. Ваша мускулатура получает нужные сигналы (как нервные, так и биохимические), чтобы подготовиться к бегству от опасности или к битве. Кортизол помогает кислороду, глюкозе и жирным кислотам лучше выполнить соответствующие им мышечные функции. Учащенный пульс приводит к тому, что сердце качает кровь быстрее, способствуя лучшей доставке в мышцы питательных веществ, чтобы они смогли эффективнее среагировать на возможную угрозу.
- С другой стороны, кортизол замедляет выделение инсулина, провоцируя тем самым выброс глюкозы и протеинов в кровь. Поэтому если уровень кортизола плохо регулируется, в не таком уж далеком будущем это может привести к развитию диабета.
- Этот гормон помогает регулировать гидробаланс тела, количество воды и минералов. Это ключевой фактор

в контроле артериального давления, а также он сказывается на состоянии костей (кортизол может способствовать развитию остеопороза) и даже мышц (сокращения, судороги, спазмы и т.д.).

- У кортизола есть важная функция: он влияет на иммунную систему, подавляя (прежде всего) воспалительные процессы. Об этом мы поговорим подробнее, потому что это чрезвычайно важно для понимания механизмов возникновения некоторых тяжелых заболеваний. В стрессовых ситуациях организм перераспределяет свои энергетические ресурсы. В обычном режиме иммунная система потребляет довольно много энергии, поэтому во время болезни мы чувствуем себя истощенными. Соответственно при стрессе наша энергия переориентируется и используется в большей степени защитной системой.
- Наконец, кортизол влияет на работу эндокринных желез в разных частях организма:
 - репродуктивная система — стресс и страдание могут вызвать нарушение нормального цикла у женщин или сказываться на возможности забеременеть;
 - рост — замедляется;
 - щитовидная железа — наблюдаются как гипертиреоз, так и гипотиреоз, а также другие эндокринные заболевания.

Рассмотрим чуть подробнее фактор, связанный с ростом тела. При нависшей опасности телу нужна вся имеющаяся энергия. Поэтому оно парализует и блокирует все несущее-

ственное в данной ситуации, в том числе то, что связано с ростом. Однако в нашем теле каждый день умирают миллионы клеток, поэтому мы нуждаемся в ежедневной клеточной регенерации. Таким образом, если по причине стресса происходит вмешательство в этот процесс, то тело заболевает, потому что теряет клетки и не может восполнить эти потери.

Что будет, если вернуться туда, где произошло травмирующее событие?

Спустя какое-то время вы возвращаетесь назад. Вы садитесь в кресло, но почему-то чувствуете беспокойство. Вы приподнимаетесь и ищете место поближе к запасному выходу. Возможно, вы даже пересаживаетесь, чтобы знать, что до выхода рукой подать. В данной ситуации вы переживаете такую же тревогу, как и в прошлый раз. Ваше тело в этот момент вырабатывает столько же кортизола, как и в момент, когда сигнализация «взаправду» сработала.

Ваше сознание и ваше тело не отличают реальное от воображаемого.

Таким образом, мозг сильно влияет на наш внутренний баланс. Когда мы думаем о том, что нас волнует, эти мысли действуют почти как реально происходящие события. Каждый раз, когда мы думаем о чем-то, что нас тяготит, в организме срабатывает та же сигнализация и вырабатывается столько кортизола, сколько нужно, чтобы противостоять этой опасности.

Что будет, если мы постоянно чем-то обеспокоены?

Беспокойство или чувство опасности — реальной или воображаемой — может повысить уровень кортизола на 50% от рекомендуемого значения. Что важно знать о причинах стресса: тело начинает действовать не только перед лицом реальной опасности или угрозы. Оно активизируется (абсолютно так же!) при страхе потерять работу или имущество или если наша репутация, дружба или положение в обществе или в социальной группе находятся под угрозой.

Кортизол — гормон, подчиняющийся определенному циклу: ночью его уровень низок, утром он повышается, достигая пиковых значений в 8 утра, после чего поступательно снижается. Выработка кортизола имеет определенную закономерность, обычно связанную со световым днем: когда мы встаем, его количество велико, что в каком-то смысле помогает нам проснуться; затем в течение дня его уровень снижается, а после заката опять немного повышается.

Когда кортизол хронически повышен, он начинает вести себя как токсичный агент.

Стресс — один из ключевых факторов, влияющих на воспалительный ответ организма. Посредством трех основных систем — эндокринной, иммунной и нервной — стресс вызывает существенные изменения в функционировании систем, ответственных за воспалительные процессы.

- На уровне эндокринной системы организм реагирует повышением уровня кортизола и норадреналина. «Отравление» чрезмерным количеством кортизола

в крови приводит к изменениям в функционировании воспалительного ответа.

- Иммунная система тоже тесно связана с воспалительным ответом. Защитные клетки, имеющие в своей оболочке специальные кортизолные рецепторы, становятся более чувствительными и перестают должным образом контролировать воспаление.
- Нервная система ответственна за выработку и координацию реакции на угрозу или опасность. Мозг посредством периферической нервной системы (симпатическая нервная система также играет тут важную роль) и при помощи эндокринной системы (кортизола) поднимает по тревоге остальное тело. Эти сигналы допускают уже упомянутые изменения в организме, чтобы мы были в тонусе перед лицом опасности. Если стресс становится хроническим, адаптационные механизмы и реакции перегружаются, что может привести к сбою в нервной системе, который выльется в различные заболевания.

Таким образом, подверженный постоянному стрессу человек страдает в основном от двух проблем: с одной стороны, останавливаются здоровый рост и регенерация, с другой стороны, затормаживается работа иммунной системы.

Давайте разберемся с нервной системой

Вегетативная нервная система состоит из комплекса нейронов, регулирующих непроизвольные функции. В свою

очередь, эта система делится на симпатическую и парасимпатическую нервную системы. Они противопоставлены друг другу, первая отвечает на действие, а вторая — за покой.

Симпатическая нервная система

Она связана с инстинктом самосохранения, с поведением, проявляющимся в моменты тревоги. Она запускает механизмы ускорения и усиливает сердечные сокращения, повышает кровеносное давление и потоотделение. Она способствует произвольным мышечным сокращениям, вызывает расширение бронхов, усиливая вентиляцию легких, приводит к сужению артерий, вызывая приток крови от внутренних органов к мышцам и сердцу. Зрачки при этом расширяются, чтобы лучше видеть окружающее, а надпочечники начинают выделять адреналин и кортизол. Все это полезно, чтобы быть начеку в непривычных ситуациях, когда мы чувствуем неуверенность или когда наша личная безопасность под угрозой. Если надо бежать, то кровь очень кстати находится не в пищеварительной системе, а в мышцах конечностей, а переварить все мы успеем, когда будем в безопасности и нам ничто не будет угрожать.

Симпатическая нервная система участвует в реакции на стресс, возникающий при столкновении с неизвестным, с тем, что мы не контролируем или к чему не привыкли. Но постоянное срабатывание этой системы может быть вредным для здоровья, в том числе потому, что это мешает регенерации тканей, которую обеспечивает парасимпатическая нервная система.

Парасимпатическая нервная система

Она отвечает за активацию перистальтических и секреторных функций пищеварительной и мочевыделительной систем. Способствует расслаблению сфинктера для выделения экскрементов и мочи, сужает бронхи и уменьшает вентиляцию легких. Расширяет артерии, направляя кровоток к внутренним органам, способствует сексуальному возбуждению, а также ответственна за уменьшение частоты и силы сердечных сокращений. В общем и целом парасимпатическая нервная система связана с заботой о клетках и тканях, препятствуя их износу или уменьшая его, чтобы мы могли прожить дольше и быть в лучшей форме.

Симптомы воздействия этого самого «токсичного» кортизола

Современная жизнь гораздо более «воспалительная», чем была раньше.

Хронический стресс снижает чувствительность иммунных клеток к кортизолу. Значит, защитная система организма перестает действовать и уже не способна бороться с реальными угрозами. Снижаются возможности регуляции воспаления, то есть тело больше не способно защититься от опасности. Известно, что при наличии угрозы, страха или напряжения в организме активируются такие вещества, как простагландины, лейкотриены, цитокины, которые могут оказывать на ткани чрезвычайно вредное воздействие. Именно по этой причине в такие

моменты мы более склонны к тому, чтобы подхватить какую-нибудь инфекцию. Кому из нас не случилось заболеть через несколько дней после начала отпуска? Наше тело ослаблено, поэтому дорога насморкам, циститам, гастроэнтеритам открыта...

Эти изменения в связке «кортизол — иммунная система» затрагивают даже гены. Мы знаем, что «токсичный кортизол» вызывает нарушения на самом глубинном уровне. «Новые» клетки, прибывающие из костного мозга, будут нечувствительны к кортизолу с момента своего появления. Сегодня это становится причиной многих болезней и расстройств. Мы с вами на настоящем испытательном полигоне.

Одно лишь представление о возможной угрозе увеличивает производство воспалительных цитокинов — белков, которые могут быть очень опасны для различных клеток организма. Обычно это сопровождается сокращением количества клеток в иммунной системе, что делает нас более расположенными к инфекциям.

И наоборот! Если вместо угрозы, исходящей от окружающих, мы чувствуем, что нас понимают, что мы работаем в команде, активируется блуждающий нерв — составная часть парасимпатической нервной системы.

Что происходит, когда из-за стресса, разных проблем, страхов или напряжения уровень кортизола остается повышенным в течение длительного времени? Люди, постоянно живущие в стрессе, тревоге и страхе, больше страдают от повреждения своих клеток и от преждевременного

старения. Сегодня нам известно, что многие заболевания начинают развиваться после периодов хронического стресса, когда людей долгое время не покидают эти неприятные ощущения.

Уровень кортизола, как мы уже объяснили, поднимается, когда присутствует страх, угроза, грусть или фрустрация. Если мы «отравлены» кортизолом, этот гормон заполняет нашу кровь вместо серотонина или дофамина — гормонов, положительно и благотворно влияющих на тело и дух.

Эта симптоматика проявляется на трех уровнях: физическом, психологическом и поведенческом.

Физический уровень

Приведу лишь пару примеров: выпадение волос — алопеция, глазной тик, повышенная потливость рук и ног, сухость кожи, ощущение комка в горле, удушье, одышка, тахикардия, парестезия — онемение конечностей, заболевания и расстройства желудочно-кишечного тракта, раздражение ободочной кишки, мышечная боль, проблемы с щитовидной железой, мигрень, тик, артрит, фибромиалгия и т.д.

У женщин очень часто нарушается менструальный цикл, потому что ответственные за него гормоны особо чувствительны к стрессу.

«Почему у меня все болит?»

Удариться, пораниться, упасть — это часть жизни каждого. Организм в ответ на все это запускает механизмы самовосстановления, один из которых — воспаление. Это хороший и здоровый ответ, потому что он

защищает тело от инфекций и больших бед, помогая устранять ущерб, уже нанесенный клеткам и тканям. Натянутость в мышцах, легко приводящая к разрывам связок, ощущение постоянной боли, тяжести, напряжения или судороги — все это приходилось испытывать каждому, и все это имеет свое объяснение, которое не всегда сводится к опорно-двигательному аппарату. Хронический стресс, отсутствие здоровой физической нагрузки или плохое питание могут быть причиной постоянной боли. Это одно из объяснений, почему сегодня все так злоупотребляют нестероидными противовоспалительными препаратами вроде ибупрофена.

Боли в мышцах возникают не только из-за воспаления, спровоцированного адреналино-кортизоловым иммунным механизмом, но и из-за включения симпатической нервной системы, что невольно заставляет тело принять защитное положение. Иногда мышечный дискомфорт бывает очень сильным в челюстной зоне из-за проблем с височно-нижнечелюстным суставом. Это так называемый бруксизм — постоянное сжимание челюстей, приводящее в итоге к повреждению зубов и нарушениям артикуляции. Особенно часто бруксизм проявляется в ночное время. Многие сегодня спят со специальными накладками на зубы, призванными решить эту проблему.

Психологический уровень

Нарушается режим сна (об этом мы еще поговорим отдельно), наблюдается раздражительность, тоска, неспо-

способность получать удовольствие, апатия, слабование. В состоянии постоянной тревоги появляются проблемы с концентрацией и/или памятью и т.д. Постоянная тревожность — верный путь к депрессии. Многие из этих симптомов появляются на почве затянувшихся стрессовых периодов.

Память очень чувствительна к уровню кортизола. Гиппокамп — это зона мозга, отвечающая за обучение и память, и изменения уровня кортизола непосредственным образом влияют на него. С вами наверняка такое случалось: вы приходите на экзамен, к которому неплохо готовы, но вы нервничаете и все в итоге забываете. Но ведь вы же учили! Объясню по-простому. Так вышло потому, что вы заблокировали свой гиппокамп из-за резкого роста уровня кортизола. Эти «преждевременная» нервозность, проистекающая из «а если я не сдам, что же тогда будет, я ничего не помню, мне точно достанется билет, который я не выучил...», блокирует гиппокамп и память, приводя к тому, что наши изначально беспочвенные страхи становятся реальными.

Поведенческий уровень

Высокий уровень кортизола заставляет человека стремиться к уединению, и тому не хочется видаться с друзьями или родственниками. Ему трудно завязать разговор, он ошибается в повседневных делах. В то же время на людях он очень сдержан, не хочет раскрывать ни перед кем душу.

Физиологический стресс (зустресс) не плох и не токсичен сам по себе, а вовсе наоборот. Это естественный ответ организма на реальную или воображаемую угрозу, необходимый для выживания в моменты опасности и помогающий нам наилучшим образом ответить на вызов. Реально плохо становится, когда эта самая угроза исчезла или оказалась вымышленной, а мозг и тело продолжают чувствовать опасность и страх.

Мой мозг и мое тело не отличают реальность от вымысла

Вот еще одна важная идея, которой хочется поделиться в этой книге. Мозг не умеет отличать реальное от воображаемого. Каждый раз, когда мы меняем настрой в голове, отдавая или не отдавая себе в этом отчета, в организме происходят изменения как на молекулярном, так и на клеточном и генетическом уровнях. Таким же образом, когда мы делаем что-то со своим физическим телом, разум и эмоции это «чувствуют». В этой главе я настаиваю на необходимости отдавать себе отчет в том, о чем ты думаешь. Мысль меняет наш организм. Разум адаптируется и перестраивается в зависимости от факторов, обстоятельств и жизненного опыта день ото дня.

Страдающий от стресса мозг — следствие жизни, полной токсичных мыслей.

Разум в сильнейшей степени воздействует на тело и контролирует его. Наши мысли непосредственно влияют

на сознание и организм. Если закрыть глаза и представить любимого человека, приятную обстановку, то тело вырабатывает окситоцин, дофамин... Можно даже ощутить, как по телу бегут холодок, мурашки, и много других физических признаков. Влюбленные (об этом надо написать отдельную книгу!) ощущают сильнейшее эмоциональное, психологическое и физическое (!) благополучие. Если же представить что-то, что пугает, — экзамен, совещание, возможное увольнение с работы, безденежье — автоматически будут вырабатываться гормоны стресса.

Вот вам простой пример. Закройте глаза и представьте лимон. Желтый, овальной формы лимон... Почувствуйте его в руке, потрогайте. Приблизьте его к носу. Возьмите ножик и надрежьте его. Что вы чувствуете? Уже началось слюноотделение? Возьмите дольку, поднесите ко рту, попробуйте на язык, можете даже рискнуть откусить немного. Откройте глаза; лимона, конечно же, нет, но тело среагировало так, как если бы он был. Воображение имеет впечатляющую власть над сознанием.

Мысли влияют на мозг и тело. Если постоянно прокручивать в голове какое-то событие из прошлого или думать о возможном плохом событии в будущем, ваш мозг решит, что именно здесь вы хотите обосноваться, именно на этом хотите сфокусироваться. Что же произойдет? Ваше внимание будет приковано к токсичным мыслям о прошлом или будущем, то есть сознание не сможет правильно управлять и направлять ваше внимание. Представим все наглядно: каждый раз, когда мы думаем о чем-то плохом, тревожном или пагубном, мозг получает сигнал для постройки специальных нейронных

сетей, которые крепко привяжут нас к этим думам. Чуть позже мы узнаем конкретные правила, чтобы перевоспитать наши мысли и приручить поток негатива, блокирующий наш разум.

Питание, воспаление и кортизол

Некоторые говорят, что мы то, что мы едим. Мне больше нравится вариант «мы то, что мы чувствуем, думаем и любим», но я согласна, что питание играет фундаментальную роль в нашем здоровье. Известно, что некоторые продукты тесно связаны с серьезными заболеваниями, такими как рак, и поэтому это не тот вопрос, которым можно пренебречь. В последнее время пищевые привычки большинства людей определенно изменились. Сегодня, согласно данным специалистов по питанию, наш организм получает на 30% больше провоспалительного питания, чем несколькими годами ранее.

У людей, страдающих хроническим воспалением, уровень некоторых витаминов (D, E и C) и омега-3 ниже рекомендованных значений. С другой стороны, постоянное воспаление нарушает работу кишечного барьера, что увеличивает проницаемость кишечника для определенных веществ. Это вредит иммунной системе и может закончиться дискомфортом и плохой реакцией на некоторые продукты.

Продукты питания, способствующие воспалению, тесно связаны с выработкой инсулина поджелудочной железой. Среди таких «подозрительных лиц» мы находим алкоголь, особенно в больших дозах, насыщенные жиры, сладкие

напитки и рафинированную муку, особенно используемую в промышленной выпечке.

Остерегайтесь «воспалительной» быстрой еды. Согласно недавним исследованиям ученых из Гарварда, женщины, чей рацион богат воспалительными продуктами — белой мукой, насыщенными и трансжирами, газировкой и красным мясом, — с вероятностью 41% могут страдать от депрессии. Необходимо вернуться к еде, которая обладает противовоспалительным эффектом:

- омега-3 (о ней подробнее в главе 8);
- куркума и другие специи, обладающие сильным противовоспалительным эффектом;
- цитрусовые;
- витамин D: все больше исследований связывают депрессию с недостатком этого витамина. Психиатры начинают проверять уровень витамина D у пациентов, и можно наблюдать, что при приеме витамина D симптомы депрессии уменьшаются;
- репчатый лук, лук-порей, петрушка, лавр, розмарин. При некоторых травмах лодыжки или ноги рекомендуется погружать ноги в воду с лавром и розмарином, и это дает хороший эффект и уменьшает воспаление.

Какую роль играет пищеварительная система в воспалении?

Несколько лет назад мне предложили провести исследование на тему пробиотиков, кишечной микрофлоры и ее

прямой связи с эмоциональным или душевным состоянием. Я получила много информации по этому вопросу, прочитала статьи и актуальные публикации по теме. Это перспективное и многообещающее направление, в последнее время появилось множество исследований на эту тему.

Существует важная связь между мозгом и кишечником. Желудочно-кишечный тракт, протянувшийся от пищевода до ануса, покрыт сотнями миллионов нервных клеток. Это столько же, сколько содержит вся нервная система, включая мозг! Помимо этого, в желудочно-кишечном тракте насчитывается более ста триллионов микроорганизмов. Они играют важную роль в обработке питательных веществ и пищи и продуцируют множество молекул в кишечник. Эти микроорганизмы могут кардинальным образом влиять на организм.

Исследования начались недавно, и во многом они находятся еще в зачаточном состоянии, но первые опубликованные данные экспериментов на мышах показывают, что недостаток микрофлоры может сказаться на организме, включая мозг. Особое внимание уделяется причинно-следственным связям между некоторыми резкими изменениями в микрофлоре и одновременными изменениями в психическом состоянии или поведении пациента.

Есть разные теории. Исследование, опубликованное в 2015 году Келли и соавторами, предполагает, что недостаток проницаемости кишечника может быть причиной воспаления, проявляющегося в виде психических расстройств. Другие считают, что некоторые микроорганизмы вырабатывают вещества, являющиеся нейромеди-

аторами в мозге. Наконец, есть те, кто предполагает, что некоторые вещества, производимые микроорганизмами из желудочно-кишечного тракта, прямо влияют на иммунную или нервную систему.

Микрофлора играет важнейшую роль в регуляции проницаемости кишечника и в воспалительном компоненте депрессии.

Серотонин — гормон счастья и благополучия, аппетита, либидо и многочисленных функций мозга и тела — ответствен за состояния тревожности и депрессии. Было бы неправильным сводить депрессию только к уровню серотонина в мозге, ведь примерно 90% серотонина в теле производится в кишечнике, а остальная часть — в мозге.

С каждым годом появляется все больше исследований, посвященных взаимосвязи пробиотиков и настроения. В декабре 2017 года в журнале «Brain, Behavior and Immunity» была опубликована статья о том, как пробиотики препятствуют депрессивным наклонностям. Ученые из Орхусского университета подчеркивают пользу пробиотиков не только для здоровья кишечника, но и для психологического состояния.

Несколько месяцев назад увидело свет исследование под руководством доктора Никола Лопиццо, где устанавливается связь болезни Альцгеймера с воспалением и микрофлорой. Он наблюдал, что у страдающих Альцгеймером состояние микрофлоры отличалось от микрофлоры здоровых пациентов, участвовавших в эксперименте. На

сегодняшний день принято считать воспаление ключевым фактором в развитии и эволюции болезни Альцгеймера. Считается, что на это воспаление может влиять микрофлора. Это очень перспективное направление, подталкивающее нас к дальнейшим исследованиям на эту тему.

Можем ли мы считать депрессию воспалительным заболеванием мозга?

Теперь нам известно, что существует важная связь между воспалением (особенно хроническим) и заболеваниями. Но что происходит с депрессией? Какую роль играет воспаление в депрессивных процессах?

В последние годы в научном мире звучит все больше голосов, призывающих найти объяснение этой взаимосвязи, и меня это не может не радовать. В феврале 2018 года команда под руководством доктора Мейера опубликовала в престижном журнале «Lancet» первое научное доказательство влияния воспаления на депрессию. После тщательного анализа изображений, полученных с помощью позитронно-эмиссионной томографии, было установлено, что у людей, проживших не один год в депрессии, наблюдались изменения в мозге, в частности рост числа воспалительных клеток, то есть речь идет о чрезмерной иммунной реакции.

В то же время ученые выяснили, что при приеме некоторых иммуномодулирующих препаратов (например, интерферона- α — INF- α) для лечения рассеянного склероза, меланомы, гепатита С и других недугов у больных проявлялись симптомы депрессии в форме сопутствующего заболевания.

А что происходит с детьми, пострадавшими от насилия, травм, тяжелых ран и буллинга?

Последние исследования (Каттанео, 2015) предполагают, что стресс в детстве из-за буллинга, развода родителей, физической или психологической жестокости и т.д. провоцирует воспалительные процессы, которые могут сделать детей более ранимыми, более уязвимыми для психических расстройств и даже спровоцировать депрессию во взрослом возрасте. Сегодня все это можно обнаружить по анализу крови. Не будем забывать, что одна из главных проблем в диагностике и лечении депрессии — это отсутствие надежных маркеров, помогающих искать специфический подход к ее лечению. На сегодняшний день одним из самых достоверных маркеров считается наличие С-реактивного белка в крови.

Повышенное содержание С-реактивного белка (CRP) в крови связано с отсутствием энергии, нарушениями сна и аппетита.

Вполне разумно, что пациентам, не реагирующим на одни известные антидепрессанты, назначают другие. В таком случае правильным подходом может быть контроль уровня содержания воспалительных маркеров, таких как интерлейкин-6 (IL-6), фактор некроза опухоли (TNF- α) и С-реактивный белок. Известно, что они могут быть надежными показателями для диагностики и борьбы с депрессией — у страдающих депрессией содержание С-реактивного белка на 50% больше, чем у остальных.

Хроническое воспаление, непрерывно протекающее в слабой форме, играет важнейшую роль в развитии депрессии и психоза.

В октябре 2016 года в журнале «Molecular Psychiatry» вышла статья доктора Голама Хандакера, работающего на отделении психиатрии Кембриджского университета. В ней рассматривался эффект от применения противовоспалительных средств при депрессии. Использовались антицитокиновые препараты, воздействующие на информационные молекулы цитокины, для лечения аутоиммунных воспалительных заболеваний. После изучения результатов и анализа побочных эффектов было обнаружено (с удивлением!) ослабление симптомов депрессии!

Фармакологические препараты далеки от совершенства — треть пациентов не реагируют на представленные на рынке антидепрессанты. В такой ситуации воспаление кажется ключевым элементом для многих страдающих от депрессии. Быть может, недалек тот день, когда будет возможно назначать противовоспалительные средства¹ пациентам, устойчивым к традиционному лечению депрессии. Можно было бы говорить о биологических противовоспалительных препаратах, похожих на используемые при лечении аутоиммунных заболеваний, — моноклональные антицитокиновые антитела.

¹ Речь идет не о привычных противовоспалительных средствах типа ибупрофена, но они похожи на них, хотя направлены на то, чтобы попасть в самое биохимическое сердце воспалительных процессов при депрессии.

Примерно треть пациентов не реагируют на традиционные антидепрессанты — это явно говорит о наличии воспаления.

Давайте подведем итог:

- Депрессия сопровождается хроническим вялотекущим воспалением, связанным с активированием иммунной системы (из-за цитокинов и других веществ).
- Депрессия часто сопутствует воспалительным, сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.
- Применение некоторых иммуномодулирующих средств сопровождается депрессивной симптоматикой.
- У больных диабетом риск появления депрессии повышается в два раза.
- Сегодня мы знаем, что стресс, курение, нарушения питания и низкий уровень витамина D сопровождаются воспалительным ответом. Воспаление не только способствует появлению депрессии, но и играет большую роль в ответе на нее и в ее ослаблении.
- Воспаление — важный процесс при депрессии. Нужно все время о нем помнить, ведь оно может быть не только маркером болезни, но и реакцией на лечение. Необходимо наблюдать за уровнем воспаления во время лечения, чтобы заметить возможное сопротивление и ответную реакцию на него.
- Изучение воспаления открывает нам целый мир новых возможностей для борьбы с депрессией, устойчивой к традиционному лечению.

Очень важно выявить и связать между собой симптомы и проблемы разных органов, которые могут развиваться параллельно (сердечно-сосудистые заболевания и депрессия, хроническая тревожность и эндокринные расстройства и т.п.).

Когда мы заболеваем, мы генерируем вещества, сообщающие телу, что что-то идет не так, — те самые цитокины. При депрессии уровень цитокинов значительно поднимается. При других психических расстройствах, таких как биполярное расстройство, известно, что во время ремиссии уровень цитокинов стабилизируется.

4. Ни то, что было, ни то, что будет

Залечить раны прошлого и с оптимизмом смотреть в будущее

Как психиатр я предпочитаю определять счастье как способность жить настоящим, залечив раны прошлого и с оптимизмом глядя в будущее. Застрававшие в прошлом люди — депрессивные, невротичные и озлобленные; те, кто тревожатся за будущее — тревожные. Депрессия и тревожность — две главные болезни XXI века.

90% того, что нас беспокоит, никогда не случается, но тело и сознание живут так, как если бы все в самом деле происходило.

Мы живем, постоянно подстегиваемые тем, что никогда не случится. А если я не сдам? А если меня уволят? А если я не поступлю в университет? А если я плохо справлюсь с этим проектом? А если я потеряю стипендию? А если любимый человек меня бросит? А если с моими детьми что-то случится? А если я заболею? А если заболеют мои родители? Эти постоянные «а если...» сильно влияют на

тело и на сознание. Не забывайте, что вы можете действовать, чувствовать и реагировать только в настоящем времени. Надо возлагать на себя ответственность за свои сиюминутные поступки, за свою возможность действовать здесь и сейчас.

Если спросить у кого-то, что его беспокоит, то ответ будет о чем-то в прошлом или в будущем. Мы забыли, как жить настоящим!

Жить, застряв в прошлом

Прошлое — ценный источник информации, но оно не может предсказывать будущее. Постоянно пребывать в мыслях где-то в прошлом, возвращаться раз за разом к тому, что уже случилось, — все это может оказать на нас вредное действие и проявиться как в эмоциях или ощущениях вроде меланхолии, фрустрации, чувства вины, грусти или досады, так и в собственно депрессии.

У всего вышеназванного есть нечто общее — оно мешает нам наслаждаться настоящим. Если мы застреваем в прошлом, то не можем двигаться по жизни вперед.

Чувство вины

Мало какая эмоция может быть столь токсичной и разрушительной, как чувство вины. Это означает чувствовать, что неправильно себя повел или не оправдал ожиданий других людей или даже себя самого!

Причины у вины могут быть разными: высокая требовательность (в том числе к самому себе), родительское воспитание, навязанные табу, школа, отношения с друзьями, плохо усвоенные или объясненные сексуальные вопросы или ложные или радикальные интерпретации религии. На самом деле у чувства вины есть несколько источников:

- Ее истоки могут скрываться в вас. В этом случае вы просто занимаете свои мысли какой-то неудачей или разочарованием. Ваш взгляд устремлен на вас самих, на ваши ограничения или ошибки. Вы относитесь к себе с презрением, с такой ужасной суровостью, что она не позволяет вам двигаться вперед и видеть что-то хорошее.
- Причина может крыться вовне. Это те случаи, когда в вашем окружении вам напоминают или указывают пальцем на ошибки в детстве («тебе должно быть за это стыдно...», «если ты так сделаешь, папа будет расстроен...») или во взрослой жизни («надо было тебе поступать на экономический», «не надо было тебе жениться на ней...», «не стоило тебе в это вмешиваться», «ты должен был раньше понять, что так случится...»).

Осторожно! Как внутренние, так и внешние голоса могут быть губительными для разума и для тела.

Вина тянет ко дну и не дает двигаться вперед. Иногда чувство вины может привести к серьезным расстройствам духа. Достаточно часто на приеме мне приходится иметь

дело с очень невротичными, угнетенными личностями, которые все время себя винят и не могут от этого излечиться. Когда вина имеет под собой реальные основания (ведь иногда мы и правда совершаем серьезные ошибки!), надо постараться, чтобы это ошибочное прошлое послужило импульсом к тому, чтобы стать лучше, научиться чему-то и остановить это падение.

Случай Каталины

Каталина вышла замуж в 31 год. Она всю жизнь работала в международной компании, ездила в командировки по Испании и Европе. Она наслаждалась жизнью и никогда не чувствовала материнского инстинкта.

В 33 года она впервые стала мамой. После родов, во время отпуска по уходу за ребенком, ее привязанность к сыну Эдуардо моментально выросла несказанным образом. Она сама себя удивляла, читая без остановки про детей, кормление и материнство. Она подписалась на несколько рассылок, чтобы учиться и быть в теме. Она ходила на послеродовые встречи с другими матерями, водила ребенка на массаж и обсуждала с другими женщинами ежедневный прогресс и развитие маленького Эдуардо.

Прошло четыре месяца, настало время выходить на работу. Каталина всегда была профессионалом своего дела, но за несколько дней до возвращения к трудовой деятельности ее начало одолевало беспокойство. Начав работать, она не могла перестать думать о доме, установила в телефон специальное приложение, чтобы постоянно видеть, как там ее малыш.

Когда она уходила из дома, в ней просыпалось «ужасное чувство вины» за то, что она бросала своего сына. Эти мысли превратились в состояние тревоги и беспокойства, из-за которого она не могла сосредоточиться на работе. Голова ее была полна мыслями о своей вине, а единственным ее желанием было вернуться домой, обнять своего сына и быть с ним. Каталина поняла, что у нее начало формироваться болезненное отношение к ребенку. Через пару месяцев она попросила больничный в связи со своей тревожностью.

Когда она первый раз пришла ко мне на прием, я поняла, что из чувства вины развилось депрессивное тревожное состояние. Она никогда не думала, что в ней проснется этот инстинкт (вроде бы самый естественный, но молчавший столько лет!), но сейчас при одной только мысли о работе тысячи токсичных переживаний роятся в голове, заставляя ее осуждать и критиковать себя за то, что она оставляет сына одного.

Мы начали терапию, чтобы точно определить уровень одолевавшего ее беспокойства. Также мы начали тщательно исследовать ее внутренний мир, ее барьеры и тревожность, порожденную виной. Мы поняли, что она родом из семьи, в которой мать всегда работала (родители были в разводе, отец жил далеко), и у нее никогда не было очень близких отношений с дочерью.

Каталина объясняла: «Мама целый день была на работе, оставляя нас дома у соседей, с которыми мы делали домашние задания и играли с их детьми. По пальцам можно пересчитать дни, когда она меня целовала или говорила, что любит меня. Она очень холодная, чрезмерно практичная, она сурово наставляла меня, когда я делала что-то не так.

Наша терапия продолжалась несколько месяцев, пока она не начала принимать чувство привязанности, до того дремавшее в ней. Она смогла понять свою мать, обстоятельства, сопутствовавшие ее детству, и научилась любить ее такой, какая она есть. Сегодня она работает по сокращенному графику и с нетерпением ждет скорого появления второго ребенка.

Как успокоить чувство вины

Сосредоточьтесь и запишите все, из-за чего вы чувствуете вину в течение дня. Посмотрите, какие события вашей жизни больше всего на вас влияют. Примите то, что иногда вы, пожалуй, слишком строго судите себя.

Составьте список неудач, проступков или ошибок, которые вы могли допустить в течение жизни и которые как-то на вас повлияли. Не будьте ни слишком строги, ни слишком мягки, найдите золотую середину. Оцените все по шкале от нуля до пяти. Благодаря этим записям вы поймете, что можете точно градуировать свое восприятие вины.

Взгляните на событие прошлого, которое мучает вас, будто бы находясь в вагоне поезда, который проезжает мимо этого эпизода вашей жизни. Осознайте, что нет никакого способа повлиять на него. Вина не помогает, она мешает вам расти. Она не избавляет от боли, печали или отчаяния. Она неконструктивна. Это всего лишь токсичная эмоция, не позволяющая вам двигаться вперед, ее надо разобрать и уничтожить.

- Вернитесь в свое настоящее, задав себе такой рискованный вопрос: что я теряю в своем настоящем из-за того, что увяз в своем чувстве вины? Вы удивитесь, но вокруг вас происходят прекрасные вещи (это точно!), которые вы не замечаете.
- Научитесь любить себя. Чтобы все в жизни было хорошо, важнее всего научиться ладить с самим собой. Люди, которые застревают в своей вине, не могут визуализировать свои сильные стороны и свои таланты. Им кажется, что все у них валится из рук из-за их ограниченности или дефектов (их восприятие искажено!).
- Осторожнее с игрой в жертву. Вина — скользкая дорожка, которая часто приводит к виктимизму, невротическому и токсичному поведению, которое ограничивает ваше видение жизни и вашу манеру общаться с другими.
- Ищите в себе вещи, которые вам нравятся. Они есть, но порой ваше настроение, ваша зацикленность на прошлом не позволяют их увидеть. Внутри вас точно есть способности, которые могут стать импульсом для того, чтобы становиться лучше, даже если они не нравятся остальным! В этом ваш главный вызов — отгородиться от мнения и суждений окружающих.
- Зафиксируйте свои ценности. Вина часто приводит к тому, что вся система ценностей ходит ходуном. Иногда сам не знаешь, чему веришь и почему. Что управляет вашей жизнью? Подумайте, не слишком ли вы суровы сами с собой из-за чего-то навязанного извне или из-за требований, которыми вы нагружали себя в течение всей жизни.

Депрессия

Депрессия — болезнь нашего времени. Было бы правильнее говорить это слово во множественном числе, потому что у нее существует множество типов, и все они могут проявиться в клинической реальности. Депрессии — одна из главных эпидемий современного общества. В Испании от нее страдают примерно два с половиной миллиона человек.

Как и у всякой болезни, у нее есть причины, симптомы, прогноз, способы лечения и иногда возможные способы профилактики. Есть два вида депрессии: эндогенная и экзогенная. Между ними помещается промежуточный вариант, смесь двух видов. Также существует реактивная депрессия. Она появляется из-за обстоятельств самой жизни.

Сегодня считается, что все взаимосвязано между собой в большей степени, чем предполагалось ранее. Из различных нейромедиаторов, вовлеченных в депрессию, лучше всего изучены моноамины: серотонин, дофамин и норадреналин. Однако ни один из них не демонстрирует дегенерацию или явную дисфункцию, ответственную за симптоматику депрессии, как это происходит с болезнями Паркинсона, Альцгеймера и другими неврологическими заболеваниями.

Сегодня некоторые считают, что нейробиологическая гипотеза депрессии связана с нейропластичностью в нейронных сетях, ответственных за эмоциональные и когнитивные функции. То есть мы могли бы говорить больше о проблемах в сетях, а не в нейромедиаторах самих по себе.

Депрессия — болезнь грусти. В ней может соединяться масса негативных симптомов: боль, подавленность, апатия, упадок сил, разочарование, отсутствие желания жить, безволие и анэргия — отсутствие реактивности и энергии для выполнения какой-либо деятельности, суицидальные мысли, проблемы со сном, вниманием и концентрацией.

Депрессия лишает энергии, желания что-либо делать. Ей могут быть присущи различные симптомы:

- физические — головная боль, боли в области сердца или дискомфорт, который ощущается по всему телу;
- психологические — прежде всего это упадок духа, но также часто это мрачное видение будущего, так как чувство вины окрашивает все в темные цвета;
- поведенческие — паралич и блокировка поведения, стремление к обособленности;
- когнитивные — проблемы с концентрацией и памятью, мрачные идеи и мысли, деформирующие восприятие реальности и обращающие ее против нас;
- социальные, также называемые ассертивными, — ухудшение и потеря социальных навыков; взаимодействие и общение с другими становится неловким и отстраненным.

Симптоматика депрессии часто бывает лишена специфики и проявляется в виде соматических расстройств — согласно некоторым исследованиям, примерно 60% пациентов приходят на консультацию именно из-за жалоб на физическое состояние.

У кого не было настоящей клинической депрессии, тот не знает, что такое печаль. Страдание при депрессии может быть столь глубоким, что единственным выходом из этого тоннеля кажется самоубийство.

Никто не застрахован от депрессии. Да, есть определенные факторы риска (семейные, генетические, социоэкономические и т.д.), но на прием приходит множество самых разных людей, бредущих по темному тоннелю депрессии. Писатели, спортсмены, музыканты, актрисы, певцы, политики, крупные бизнесмены, успешные люди... Многие признают, что страдали от депрессии или лечились от нее.

Знаменитости, страдавшие от депрессии

Винсент Ван Гог. Гений живописи, лечился в психиатрической клинике, к сожалению для него и для истории искусства, его состояние довело его до самоубийства. Рыжий голландский живописец с искаленным ухом чувствовал, что его бурная жизнь была лишена смысла, в своей профессии он считал себя неудачником, да и продал он при жизни всего одну картину. В конце концов он позволил унести себя течению, его последними словами были: «Печаль будет длиться вечно».

Микеланджело Буонарроти. У лучшего, по мнению многих, скульптора в истории человечества депрессия выражалась в том, что сегодня мы бы назвали телесным дисморфическим расстройством, то есть обеспокоенностью какой-либо частью своего тела, которая нам самим не нравится.

Говорят, Микеланджело не обладал очень привлекательной внешностью, в частности, его нос пострадал от удара крайне

темпераментного скульптора Пьетро Торриджано, одного из многочисленных завистников мастера. Он работал при дворе Лоренцо Медичи, восторгавшегося Микеланджело. Однажды в приступе ревности или зависти Торриджано сломал своему коллеге нос. Это спровоцировало травму, из-за которой он замкнулся в себе и избегал людей в течение многих лет. Поэт Полициано, его хороший друг, оказывал ему неоценимую терапевтическую поддержку на этом жизненном этапе.

Эрнест Хемингуэй. В конце жизни он страдал от тяжелой депрессии. Его обурежала глубокая печаль и разочарование. В попытке вылечиться он несколько раз ходил на сеансы электрошока, в то время неразвитого и примитивного способа лечения, сильно влиявшего и вредившего пациентам. Эрнест потерял память, и его познавательные способности серьезно пострадали. Когда он получил Нобелевскую премию за все свое творчество в 1954 году, он сказал: «Жизнь писателя, когда тот на высоте, протекает в одиночестве. Писательские организации могут скрасить его одиночество, но едва ли повышают качество его работы».

Его отец покончил с собой в 1928 году. Узнав об этом, Хемингуэй сказал: «Возможно, я уйду так же».

И действительно, спустя годы, в 1961 году его пророчество сбылось.

Депрессия у детей предполагает иную симптоматику. Она проявляется в их поведении. Словарный запас ребенка 10-12 лет еще недостаточно богат для точного выражения его чувств, и он часто не может объяснить словами, что испытывает. Именно поэтому для того, чтобы обнаружить в детях предполагаемую депрессию, мы должны быть начеку

и пристально отслеживать изменения в их поведении: они могут перестать играть, мало говорить, замкнуться в себе, скучать, часто плакать, плохо концентрироваться и не успевать в школе. Родители должны сделать все, чтобы достучаться до таких «потухших» детей, плывущих по течению, теряющих вкус к жизни или начинающих по-другому ощущать себя.

К счастью, сегодня успешность лечения депрессии¹ на всех уровнях заметно повысилась. Конечно, все меняется не так быстро, как хотелось бы, и все мы знаем или слышали про кого-нибудь, кто «всю свою жизнь лечится». Пресечь развитие симптомов как можно раньше и найти подходящее лечение — это то, что увеличивает шансы на излечение. Многие депрессии проистекают из состояния постоянной тревоги, о чем я буду подробнее говорить чуть позже, и поэтому лечение должно быть ориентировано на работу с основами психического состояния, управление стрессом и эмоциями и глубинные основы личности.

Пример для терапии

Общаясь с пациентами, я стараюсь доносить до них суть схематично. Я пытаюсь в простой форме нарисовать модель личности пациента, выражая его сущность, его управление стрессом и психологические симптомы, чтобы человек понял, что с ним происходит, и мог работать над этим. Давайте рассмотрим пример.

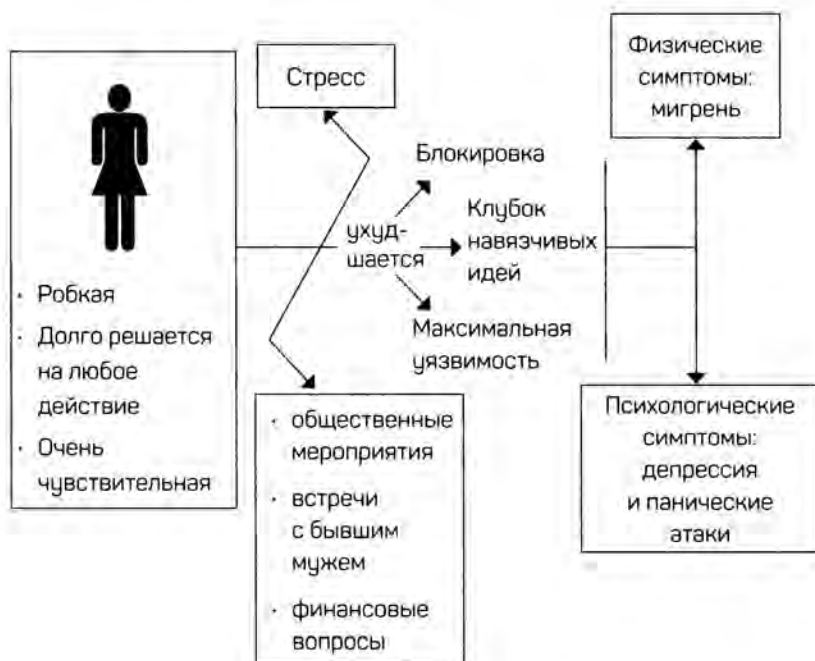
¹ За более подробной информацией по теме рекомендую обратиться к книге «Прощай, депрессия» Э. Рохаса (Adiós, depresión, E. Rojas, Temas de Hoy, 2006.)

Случай Александры

Александра пришла на прием из-за депрессии, панических атак и частой мигрени. Она уже пять лет принимала лекарства, периоды облегчения у нее продолжались лишь несколько недель. Проанализировав ее личность, мы выяснили, что она женщина с признаками тревожного расстройства личности, чрезвычайно застенчива, подолгу не решается что-то сделать и гиперчувствительна. Мы посмотрели, что для нее значат ее стрессовые моменты, такие как отношения с окружающими, работа с людьми, встречи со своим бывшим партнером, с которым у нее сложные отношения, а также то, с чем она встречает конец месяца, потому что в последних числах у нее всегда есть финансовые проблемы.

В данном случае речь шла не о том, чтобы просто выписать лекарства от печали и панических атак, а о работе над причиной стресса (тревожное расстройство личности), управлении им (для нее работать с людьми и на общественных мероприятиях — всегда большое напряжение), управлении симптомами тревоги, которые она ощущает (контроль тревоги и техники релаксации), и наконец, над самой депрессией, от которой, возможно, ей нужно принимать лекарства.

Мой опыт консультирования показывает, что при работе в таком формате пациент гораздо лучше видит, что с ним происходит, и точно понимает происходящие у него внутри процессы и то, какой терапевтический эффект оказывает прописанное лекарство.



Прощение

Прощение — это акт любви, высшая форма отношения к окружающим и к жизни. Прощать — значит делать добро в ответ на причиненное зло. Это особая форма отдачи, возвышающая человека.

Я не наивна и не знаю, как сложно порой простить за определенные поступки. Извинить кого-то за что-то незначительное — совсем не то же самое, что не держать зла, пережив настоящее глубокое страдание. Презрение, неоправданная агрессия, унижение, предательство, супружеская неверность или упорная критика вызывают такое

страдание, что преодолеть его очень сложно, если не невозможно.

В Камбодже я слушала ужасающие, буквально леденящие душу истории. Я записывала в блокнот то, что слышала, и иногда, когда перечитывала записи, у меня наворачивались слезы. Я хотела помочь этим вовлеченным в проституцию девочкам, пережившим жестокие мучения, но не знала, как дать выход их страданию. Я всегда думала, что психиатры и психологи должны помочь найти выход людям, которые страдают, получили раны или оказались в тупике, но в Камбодже не понимала, в каком месте начать применять «терапию».

Однажды я встретила Мэй, и она подсказала мне решение.

Я познакомилась с Мэй одним отвратительно жарким августовским днем. Сомали¹ рассказывала мне о доме в горах Камбоджи, где находился центр реабилитации для молоденьких девочек. То, что я увидела, приехав в центр, навсегда отпечаталось у меня в памяти. Девочки носили одинаковую одежду, чтобы не видны были различия между ними, — футболку и штаны с «гавайской» расцветкой. Сомали подходила к ним и садилась в центре комнаты. Увидев, что пришла их «мамочка», девочки наперегонки бросались обнимать ее. Во взглядах некоторых чувствовалась глубокая грусть, их глаза будто были устремлены в их болезненное и жестокое прошлое. Самые маленькие, лет пяти-шести, бегали вокруг нее и приплясывали. Другие,

¹ Сомали Мам — камбоджийская активистка, с которой я работала. В главе 5 я рассказываю, как мы познакомились.

что сидели по углам, оставались неподвижными. Сомали своим сладким голосом начинала рассказывать им историю на своем родном кхмерском языке. Постепенно державшиеся вдалеке девочки подходили и садились вокруг нее; они менялись в лице, становились уже менее холодными и напряженными.

Пока я смотрела на все это, ко мне подошла улыбающаяся озорная девочка. Я поздоровалась на своем примитивном кхмерском, которого, однако, достаточно, чтобы начать простой разговор. Ее тоже звали Мэй, ей было тринадцать лет, в центре она находилась несколько месяцев. Увидев мои трудности с языком, она весело улыбнулась и сказала мне несколько слов на английском. Было ясно, что на ее английском будет общаться легче, чем на моем «кхмерском». После небольшого разговора я спросила, счастлива ли она. Ответ ее был уверенным:

— Сейчас да. Я хочу стать журналистом и писать сказки для детей, чтобы им их читали мамы. Сказки должны быть о том, как папы любят и воспитывают детей и не отдают их в проституцию.

Мэй затронула тему проституции без страха, даже глазом не моргнув. После нескольких секунд молчания я собралась с силами и спросила:

— Тебя продали?

— Да, моя бабушка, и я никогда не смогу понять это.

Снова повисла тишина. Она подняла глаза и продолжила:

— У меня нет родителей. Мои самые ранние воспоминания связаны с бабушкой, я жила с ней. Год назад меня

отвели в дом старого иностранного бизнесмена. В доме было много девочек, одни готовили, другие убирали... Однажды он позвал меня в свою комнату, снял с меня одежду и делал со мной ужасные вещи, я даже не думала, что такое существует. Я кричала, но никто не мог меня услышать...

Я обняла ее, чтобы попытаться утешить после такого воспоминания, однако в ней не было ни намека на боль, она помнила это будто с расстояния. Она продолжила:

— Так продолжалось и в другие дни, пока я не поняла, что больше не могу так. Я решила сбежать, и однажды ночью перепрыгнула через ограду и ушла. Я не знала, куда идти, мне некуда было возвращаться. Я вспомнила, что когда-то была знакома с господином из Индии, который приносил рис в район, где мы жили, когда совсем было нечего есть. Он был хороший человек. Я пришла в дом, где он жил. Он был миссионером. Я никогда ничего не слышала о *christians*¹. Он рассказал мне о своем Боге и о том, как он умер на кресте. Меня не воспитали ни в какой религии, но мне был интересен его рассказ, и я спросила: «Как он это выдержал?». Он ответил мне: «Он их простил». Я начала приходить по утрам к маленькой часовне неподалеку и говорить с этим человеком на деревянном кресте, я просила, чтобы он помог мне простить, чтобы избавиться от тревоги и гнева. Однажды, сидя на полу, я вдруг поняла, что больше не чувствую ни гнева, ни злости. Я простила того иностранца. С того дня моя жизнь изменилась.

¹ Христиане (англ.)

Растроганная, я слушала этот рассказ, и начинала осознавать жизнеспособность решения, принятого ребенком после такого страдания. Девочка продолжала:

— Миссионер думал, куда лучше всего меня отвести. В конце концов мы решили обратиться в полицию, и оттуда меня привезли сюда. Через пару дней я познакомилась с Сомали. Теперь я счастлива. У меня есть мама и много сестренки. Очень важно преодолеть такую огромную боль через прощение. Нет другого способа обрести мир. Я пытаюсь сделать это со своими сестрами [так они зовут друг друга в центре]. Я люблю их, я слушаю их... Мне очень повезло. Я очень счастлива.

Я говорила с ней долго и подробно. Меня впечатлило, как сила прощения смогла залечить ее самые глубокие раны. Следующие недели я пыталась следовать «модели прощения», которую она мне продемонстрировала.

Это сильно на меня повлияло, я прочла все, что смогла найти о способности прощать, и выстроила для себя принцип «понимание есть облегчение». Это значит, что если понять или постигнуть причины, побуждающие кого-то вас ранить, будь то его биография, его сущность, зависть, внутренние конфликты и т.д., то это облегчит страдания.

Что касается Мэй, то она, негодовавшая на свою бабушку за то, что та ее продала, сказала мне: «Устав от нищеты, она без злого умысла нашла простое решение, чтобы было, на что купить еды моим сестрам.

Конечно, бывают плохие люди, но большинство тех, кто ранят, имеют на то свои причины. Иногда они сами

их не сознают, но если вы их поищете, если раскопаете, то удивитесь, какое облегчение вам это принесет.

Страдание в жизни может быть действительно болезненным и страшным, поэтому и надо бороться, чтобы преодолеть его. Когда человек застревает в своем гневе, когда он не способен залечить нанесенное оскорбление или унижение, он может превратиться в обиженного, угрюмого невротика. Чтобы избежать этих негативных последствий, даже в тех случаях, когда нанесший травму не имеет никаких оправданий, жертве стоит все же его простить в своих «эгоистических» интересах.

Драма и травма могут раздавить и уничтожить одних, но других укрепляют и возрождают, придавая им способность еще больше любить.

Токсичный компонент, просматривающийся в том, о чем мы говорим, — это обида, которая есть постоянное и вредное повторение одного чувства и одной мысли. Прощение является одним из основополагающих принципов во всех религиях и этических системах. Оно глубоко проработано в буддизме, у Будды есть назидательные речи о необходимости прощать. В иудаизме идея прощения фундаментальна и очень похожа на христианскую. Чтобы развить эту тему, я сейчас расскажу вам одну впечатляющую историю.

А что, если невозможно понять... никоим образом, что тогда?

Симон Визенталь был австрийским евреем, архитектором по профессии. Пройдя через пять концлагерей во

время Второй мировой войны, он был освобожден из Маутхаузена американцами в 1944 году. Восстановившись после заключения, он сразу начал свою более чем известную деятельность по охоте за нацистами по всему миру. Ему удалось довести до суда более тысячи нацистов.

В своих книгах «Подсолнух» и «Пределы прощения»¹ он рассказывает о своей личной истории и о своих идеях в свете огромной дилеммы прощения.

Одна из главных историй его книг (и его жизни!) такова. В один из дней в концлагере за ним зашла медсестра и попросила проследовать за ней. Его привели в комнату, где молодой 21-летний парень из рядов СС по имени Карл Зайдль, умирая, попросил его о чем-то довольно странном. Он был смертельно ранен и находился в состоянии агонии. Карл, настолько забинтованный, что с трудом мог говорить, попросил медсестру перед смертью привести к нему одного еврея, чтобы поговорить с ним. Следующие несколько часов Симон провел рядом с юношей, слушая рассказ о его жизни. Зайдлю было необходимо поведать о том, кто он, как провел детство и как попал в СС, где совершал разные зверства. Он рассказал Симону, крепко держа его за руку, об одном из самых страшных своих преступлений: как он измывался над еврейскими семьями в Днепропетровске, а затем заживо сжигал их в их собственных домах. Карл вспоминал это, выделяя то, что причиняло ему самую большую боль, в частности взгляд маленького мальчика, который пытался

¹ Рекомендую к прочтению обе книги, чтобы с головой окунуться в страдание и прощение в тяжелых ситуациях.

выпрыгнуть в окно, но был им застрелен. За все время, что Симон оставался у койки, он не проронил ни слова.

Последние слова Карла были такие: «Я остался один на один со своей виной. В последние часы моей жизни ты рядом со мной. Я не знаю, кто ты, знаю только, что ты еврей, и мне этого достаточно. Я понимаю, что рассказанное тебе мною ужасно. Я так долго хотел поговорить об этом с евреем и попросить у него прощения. Я знаю, что прошу слишком многого у тебя, но без твоего ответа я не могу умереть спокойно».¹

Симон не выдержал и вышел из комнаты. В его книге рассматривается этот эпизод: «Должен ли я был его простить?.. Правильным или неправильным было мое молчание у кровати умиравшего в раскаянии нациста? Это глубокий нравственный вопрос, волнующий мое сознание <...>. Самое главное — это проблема прощения. Только время может позаботиться о забвении, но прощение — это акт воли, и только страдающий имеет право принимать такое решение».

Описанная мною ситуация поставила Симона перед большой моральной дилеммой о вине, способности прощать и раскаянии. Во второй части книги «Пределы прощения» он взял интервью у 53 мыслителей, интеллектуалов, политиков, религиозных лидеров, а также у иудеев, христиан, буддистов, свидетелей геноцида в Боснии, Камбодже, Тибете, Китае, спрашивая у всех, как бы они поступили на его месте. Двадцать восемь из них ответили, что не смогли

¹ Из «Пределов прощения» С. Визенталя.

бы простить, шестнадцать сказали, что это могло быть возможным, а девять не смогли четко ответить. Среди посчитавших прощение возможным большинство были христианами и буддистами. Далай-лама, опираясь на драматические события в Тибете, поддержал прощение, призвав ничего не забывать, чтобы подобные зверства больше никогда не могли повториться.

Книга Визенталя, где нет никаких выводов на эту тему, потому что речь в конце концов идет о сознании, стала классическим трудом о прощении и покаянии как с религиозной, так и с личной точки зрения.

Прощать — не значит считать, что совершенное другим человеком было приемлемым или достойным понимания. Иногда преступление столь ужасно и бесчеловечно, что невозможно истолковать поведение преступника так, чтобы это принесло облегчение. Несмотря на это, даже в таких случаях прощение необходимо, потому что испытываемая вами боль не заслуживает того, чтобы крепко засесть в голове. Из-за этой раны, этого яда, обиды вы можете превратиться в мрачного человека, если не сумеете отпустить все от себя. Прощение смягчает нанесенную боль, помогает избежать обиды и поэтому открывает перед жертвой дорогу к будущему, которая в противном случае была бы закрыта. Способность прощать есть только у жертвы, она не зависит от раскаяния того, кто нанес оскорбление. Прощение освобождает от груза и помогает двигаться дальше, даже если все было ужасно, даже если совершивший злодеяние не раскаивается. Мой профессиональный опыт показывает, что прощение всегда вознаграждается. Прощение — это

трамплин, крепкий мостик, ведущий к освобождению от боли, хотя, к сожалению, это не всегда возможно.

Прощать — значит обратиться к прошлому и вернуться оттуда живым и здоровым.

Если мы не прощаем, если не можем очиститься, мы можем завязнуть в злобе, ненависти и стремлении взять реванш. В последнем случае я решаю, что хочу нанести другому ответное оскорбление, чтобы он страдал и с ним происходили плохие вещи. Если меня одолевает злоба, я остаюсь раненым, искалеченным и не способен забыть и преодолеть все. Если с нами это происходит, мы не сможем восстановить внутренний мир и гармонию.

Как простить?

- Принять то, что произошло. Не отрицать реальность.
- Попробовать взглянуть на произошедшее со стороны. Иногда мы являемся невольными участниками событий и не можем никаким образом влиять на происходящее. Жизнь полна несправедливости и сложностей, которые мы не можем контролировать.
- Попытаться отдалить от себя образ произошедшего, используя, к примеру, EMDR¹ — технику десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ, или EMDR). Она была разработана Френсин Шапиро в 1987 году. Это метод психотерапии, используемый для лечения посттравматических стрессовых расстройств. Данная

¹ Eye movement desensitization and reprocessing (англ.)

техника объединяет элементы различных психологических концепций. В ней используется билатеральная стимуляция посредством движений глаз, звуков или касаний (tapping), каждый раз стимулирующих полушарие мозга. EMDR была неоднократно признана наукой эффективной методикой. Она может быть полезна для пациентов с серьезными травмами (смерть, теракт, психологические или физические домогательства) или прошедших через тяжелые обстоятельства и замкнувшихся в себе. Я использовала эту технику в Камбодже, результаты были замечательные.

Работать над самооценкой. Способность прощать, стать выше злобы, жажды мести или жалости к себе — все это свойственно внутренне стабильным людям. Если после серьезного происшествия человек способен преодолеть его и простить, то тем самым он показывает, что уверен в себе, что свойственно людям со здоровой самооценкой.

Быть оптимистом. Иногда на это требуется время, но одно лишь только знание, что после боли можно расти дальше, а также надежда на ее преодоление могут быть целебным снадобьем, заживляющим раны.

Не подавлять себя чувством вины. Будьте осторожны, не превращайтесь в жертву! Есть люди, которые после несчастья закрываются в себе и перестают развиваться. Постоянное обращение к прошлому для самооправдания в конце концов парализует нас, тормозя наш прогресс в жизни.

Смотреть вперед.

- Прощению научится тот, кого когда-то прощали. Это здоровый подход — искать в своем недавнем прошлом, в собственной жизни моменты, когда тебя прощали.
- Считать других людей достойными прощения. Иоанн Павел II говорил: «Нет справедливости без прощения, нет прощения без милосердия». Надо стараться заменить все негативное такими сильными чувствами, как сострадание и милосердие.

Что такое сострадание?

Испытывать эмпатию — значит чувствовать, что чувствуют другие, ставить себя на их место. Сострадание, что буквально означает «страдать вместе», — это качество, возвышающее того, кто им обладает. Вы не только понимаете боль, переживаемую ближним, но и включаетесь в его страдание, пытаетесь использовать все доступные личностные средства, чтобы помочь ему двигаться дальше.

Испытываемое сострадание оказывает невероятное воздействие на разум, тело и отношения с окружающими. Это способ избавиться от злобы и ненависти и найти мир и гармонию. Конечно, каждому свойственна своя степень сопереживания, но эту способность можно развить, что поможет нам в личных и профессиональных отношениях.

Сегодня многие очень боятся чувствовать боль других, приближаться к чужому страданию, так как считается, что это не позволит наслаждаться своей жизнью, потому что:

Мы начинаем чувствовать себя уязвимыми. Почувствовав вблизи эмоции других, мы можем разбередить раны собственной жизни.

Мы не можем помочь, и возникает фрустрация из-за того, что все бесполезно.

Нас тревожит чрезмерная чувствительность и боязнь «принести проблемы в свой дом». Такое случается иногда в ходе терапии или с очень чувствительными людьми; в их рассказах столько боли, что порой не находишь себе места. Поэтому необходимо знать друг друга и понимать, до какой степени мы можем «отдаваться» этому.

Беспокойство о будущем. Страх и тревожность

Случай Джона

Джон — мужчина 35 лет. 11 сентября 2001 года он находился во «второй» из башен-близнецов. Джон сбежал вниз по лестнице со скоростью света, смог выбраться из здания и несколько часов оставался среди завалов. Поняв, что выжил после этой страшной атаки, он принялся разыскивать других выживших. Он чувствовал смерть рядом с собой, пока отчаянно кричал и пытался углядеть следы жизни среди лежавших вокруг мертвых тел.

Многие из его коллег погибли в тот день. Прошло несколько месяцев, он не мог находиться в темноте, его мучили посто-

янные кошмары, после которых он с криками просыпался в поту. Лишь много лет спустя он смог подняться на борт самолета. Его разум легко блокировался, его тело напрягалось от малейшего звука, образа или воспоминания о том дне. Джону понадобились годы терапии, чтобы преодолеть свою тревожность, травму и ужасный страх.

Начнем сначала. Страх сопровождает нас с рождения. Он реальность, которая существовала всегда. Без страха мы были бы неразумными и неосторожными созданиями. То, как мы управляем этой эмоцией, определяет наше развитие как личностей. Страх, будучи изначально первичным защитным механизмом, может превратиться в нашего заклятого врага и нарушить наше восприятие жизни. Тит Ливий говорил по этому поводу: «Чем меньше испытываешь страх, тем меньше опасность».

Боязливый человек воспринимает окружающую его среду как враждебную, что постоянно его тревожит и делает уязвимым ко всему. И не стоит забывать, что большие дела всегда имеют элемент неопределенности, поэтому любое такое дело начинается с небольшого страха.

Дело не в том, чтобы полностью устранить страх, а в том, чтобы знать, что он существует, и научиться правильно им управлять.

Страх — ключевая и важнейшая эмоция для нашего внутреннего равновесия и нашего выживания. Человеку нужен страх в некоторые моменты, чтобы не бросаться с головой во все авантюры и приключения без разбора.

Любой индивид чего-то боится в своей жизни, включая храбрецов и триумфаторов. Разница в том, что те, кто побеждают, знают, как управлять страхом.

Когда появляется тревожность, она оказывает на организм ужасное действие. Каждый, кому приходилось испытывать тревожную или паническую атаку, знает, насколько это ужасно. Даже когда человек осознает, что внезапная смерть прямо сейчас ему не грозит, сознание не позволяет ему ясно мыслить. Характеристикой тревожности является страх. Страх неопределенный и расплывчатый, иногда непонятного происхождения, превращающийся в тревогу и эмоционально блокирующий.

Храбрость есть не отсутствие страха, а возможность преуспевать и двигаться вперед вопреки ему.

Управление эмоциями — основа личностного равновесия. Иногда страх так силен, что производит «государственный переворот», захватывает власть над нашим сознанием и в итоге монополизирует права на наше поведение. В этом случае испытывающий страх человек очень уязвим, и любой, даже самый незначительный внешний стимул может спровоцировать в нем несоразмерную реакцию, влияющую на организм на химическом и физиологическом уровне. Именно в этой экосистеме возникает тревожность, патологический страх, блокирующий нас и не позволяющий жить нормальной жизнью.

Как работает мозг при страхе? Что конкретно происходит при тревожности?

Центр страха находится в миндалевидном теле, или миндалине, физически небольшой области мозга, которая, однако, сильно влияет на нашу жизнь и поведение. Согласно последним исследованиям, миндалина значительно активизируется в период беременности, что безусловно влияет на поведение женщины. Эта часть мозга может хорошо хранить эмоциональные воспоминания и реагирует в зависимости от испытываемых эмоций. Она обрабатывает информацию, связанную с эмоциями, и предупреждает мозг и организм об опасности, о том, что что-то идет не так, вызывая ответ или реакцию в виде страха или тревожности. Гиппокамп, важный для запоминания и обучения, зашифровывает угрожающие или травматические события в виде воспоминаний.

Реальный случай из моей жизни

Я училась на первом курсе на врача. В сессию многие ходили в библиотеку Автономного университета Мадрида, потому что ее не закрывали по ночам и там была атмосфера, прекрасно подходившая для учебы. 13 июня меня ждал экзамен по медицинской физике. Я хорошо запомнила эту дату, потому что у меня в тот день были именины, которые я и собиралась отметить вечером.

Накануне я договорилась встретиться в библиотеке с двумя друзьями, учившимися на инженеров, чтобы они объяснили мне некоторые вещи, которые я не очень понимала. Я вышла из библиотеки уже ночью, примерно без пятнадцати час, села в машину и поехала в центр Мадрида.

Я ехала по двухполосной, хорошо освещенной дороге. Двигалась я не очень быстро, но внезапно на повороте различила машину, которая мчала мне навстречу. Фары встречного автомобиля в нескольких метрах от меня запомнились мне навсегда, я крутанула руль и объехала его. Сердце бешено колотилось, по телу пробегала дрожь. Я остановилась у обочины через несколько метров и разрыдалась. Внезапно я услышала страшный глухой удар. Я обернулась, но ничего не увидела.

Я вернулась домой напуганная, разбудила родителей и все никак не могла перестать плакать. Я благодарила Бога за то, что осталась жива, но не могла успокоиться. Включив радио, я попробовала отвлечься от этого панического ощущения, владевшее моим сознанием. Через пару минут по радио прозвучало: «Авария на шоссе Кольменар. Камикадзе столкнулся с двумя автомобилями. Четыре человека погибли». Та ночь сильно на меня повлияла.

Я не спала ни минуты. Экзамен на следующее утро был безнадежно провален. Вечером я навещала друзей и родственников и все еще находилась в ступоре. Даже спустя несколько недель, стоило мне услышать визг тормозов на улице или рев мотора громче обычного, все мое тело снова давало сбой, начинались тахикардия, дрожь и приступы тревожности. Мне понадобилось несколько месяцев, чтобы преодолеть это. Каждую неделю я ехала абсолютно тем же маршрутом, чтобы не позволять себе заикливаться и не лишать себя возможности ездить так, как мне надо, или из-за страха избегать каких-то определенных улиц. Сегодня то происшествие полностью преодолено, но эта история очень помогла мне понять, что такое эмоциональный блок из-за страха или тревожности.

Вот еще один хороший пример на эту тему.

Случай Бланки

Как-то раз поздно вечером Бланка решила забрать свою машину с подземной парковки. Обычно она ездит на автобусе, но в тот день ей нужно было зайти в несколько мест перед работой, поэтому она оставила автомобиль на парковке неподалеку. Спустившись к своей машине, она оказалась в плохо освещенном и пустом помещении, без охраны и сигнализации. Она устала, день выдался тяжелый, на работе возникли трудности, так что она вымоталась и была без сил.

Она торопливо направилась к терминалу, чтобы оплатить парковку, и тут слышала шум. Какой-то тип «подозрительного вида» подошел к ней. Тогда девушка вспомнила, как несколько лет назад, когда она работала в Бразилии, ее обокрали ночью. Сердце у нее забилось чаще, прошиб холодный пот, она не могла сосредоточиться и мыслить ясно. Ей страстно хотелось тут же оказаться в машине. Никого рядом больше не было, к ней вплотную подступила тревога.

Что произошло в голове у Бланки? Ее миндалина вступила в дело, потому что ночная парковка в ее зоне воспоминаний является источником опасности, равно как и человек, подходящий к ней сзади. Она хранит в своей памяти, в гиппокампе, данные о своем негативном опыте в Бразилии. К этим уже «освоенным» идеям она добавляет новые: «Я больше не буду тут парковаться», «Больше не буду забирать машину ночью» или «Если мне надо забрать свою машину, я приду за ней с кем-нибудь». Воспоминания, тревожность, память,

физическая мобилизация — все сразу; гиппокамп и миндалина — ключевая пара в управлении воспоминаниями и в минуты тревоги.

Большая часть обстоятельств, активирующих страх в нашем сознании, являются частью приобретенного нами опыта: они появляются в зависимости от того, что мы испытываем сами или видим на примере других. То есть мозг кодифицирует эти обстоятельства как «внушающие страх» и, действуя адаптивно, при наличии чего-то схожего с происходившим ранее запускает систему подачи сигнала тревоги. Подобные внушающие страх ситуации могут появляться как на основе травматичных событий прошлого, так и из-за каких-то не до конца преодоленных или не совсем правильно воспринятых ситуаций.

Когда мозг воспринимает всю реальность как угрозу, это происходит из-за того, что сигналы тревоги гиперактивированы. Мы имеем дело с генерализованным тревожным расстройством, требующим комплексного вмешательства, но обычно хорошо излечимым; или же с посттравматическим стрессовым расстройством, которое появляется, когда после ужасного события, сильно на нас повлиявшего, наше сознание при малейшем триггере заставляет тело неадекватно реагировать, вспоминая и переживая день травмы.

Эмоционально окрашенные воспоминания

Есть немало событий и воспоминаний, имеющих большой уровень эмоциональной нагрузки. Когда мы их заново переживаем, нейронные связи действуют так, что весь

организм испытывает воздействие в виде дрожи, тахикардии, потоотделения, тахипноэ (учащенное дыхание) и т.д., в результате чего повышается уровень кортизола и адреналина.

Человек с проблемами или повреждениями миндалины испытывает серьезные трудности с обнаружением опасности или риска.

Захват миндалины (*amygdala hijack*) — термин, придуманный Дэниелом Гоулманом в его книге об эмоциональном интеллекте и означающий резкий и преувеличенный эмоциональный ответ.

После получения стимула тело реагирует чрезмерно и резко. Речь идет не о психической проблеме как таковой, а об эмоционально насыщенном событии в прошлом, ставшем для субъекта психологическим блоком, так что перед лицом происходящего с ним прямо сейчас он косвенно переживает прошлое, в результате чего становится не способен принимать решения или мыслить ясно. Реагирующий таким образом индивид становится недееспособным из-за своих эмоций.

Все мы знаем кого-то, кто проходил через это. Это темпераментные личности, которые от малейшего стимула реагируют так, что идут с другими на лобовое столкновение. Одни про таких говорят «вышел из себя», другие — «не умеет фильтровать» или «заводится с пол-оборота»... Решение? Оно есть — надо научиться управлять эмоциями и работать над пониманием этих резких реакций.

Случай Гильермо

Гильермо три года как женат на Лауре. Они познакомились на медицинском конгрессе в Атланте. Он работает в лаборатории, она — кардиолог. На заседания она приходила со своим тогдашним молодым человеком (по совместительству коллегой), но в тот раз он не смог быть с ней.

Гильермо уже не раз пересекался с Лаурой по работе. Она казалась ему очень привлекательной, ему нравилось проводить с ней время. Он знал, что она встречается с другим врачом, с ним ему тоже приходилось видеться по делам как-то раз, и поэтому он соблюдал определенные рамки. Во время того конгресса он заметил, что в Лауре что-то изменилось, она была с ним гораздо приветливее, было видно, что она старается уделить ему больше времени и быть ближе. Гильермо нервничал и не понимал, что ему делать, но однажды вечером после нескольких бокалов за ужином они оказались вместе в ее комнате.

Сбитый с толку Гильермо хотел знать, что чувствовала Лаура, что теперь будет с ее парнем... Очень много вопросов. Гильермо был пылким, нетерпеливым человеком, ему надо было срочно разрешить свою дилемму. Лаура объяснила, что ее отношения закончились и что по возвращении домой она инициирует расставание. Так и произошло. Несколько месяцев спустя Гильермо и Лаура поженились, но поскольку он был очень ревнивым, то не выносил, когда она была на конгрессах одна. Стоило кому-то просто подойти к Лауре или попытаться пригласить ее на деловой ужин, он взрывался, и его чрезмерную реакцию было трудно контролировать. Извинения его всегда были однотипными: «Это случилось со мной, но могло случиться с другим...».

Гильермо в таких ситуациях переживал «захват миндалины».

Стимул → моментальная и несоразмерная взрывная реакция → неспособность управлять реальностью → паралич, блокировка или агрессивность/ослепление эмоциями → раскаяние и извинения (в лучшем случае).

Что делать при захвате миндалины

Мы увидели, как работает эта цепочка. Давайте теперь найдем решение. Представим, что мы «электрики сознания», тогда самым практичным будет вызвать «короткое замыкание». Посмотрим, как это сделать.

1. Анализируйте

Из-за какого стимула все срывается? В таких случаях очень важно это знать. Не чураясь правды, потихоньку подбирайтесь к причинам. Это человек, лицо, ситуация, ощущение чего-то угрожающего..? Это может быть вид крови, разговор на конфликтную тему, мысль, пронзающая голову, поведение кого-то из вашего окружения, ответ «нет» в ситуации, когда вы на что-то надеялись... Важен не сам исток, важно его знать.

2. Что происходит в вашем теле?

Вы увидите, что захвату сопутствует физиологическая симптоматика. Попробуйте сфокусироваться на том, в каком состоянии находилось ваше тело (как вы чувствовали себя за мгновение до эмоционального взрыва) и на физических приметах, появляющихся в нем, когда все

случается (тахикардия, гипертония, повышение температуры и т.д.).

3. Обратите внимание на кого-то в вашем окружении, кем вы восхищаетесь

Как бы он повел себя в похожей ситуации? Какова его темная сторона в моменты фрустрации или гнева? Очень полезно иметь модель поведения, с которой можно соотносить себя в трудную минуту.

4. Закоротите этот взрывоопасный виток

Это сложно, иногда в наших реакциях заложены сформированные схемы, которые затрудняют нам контроль над собой. Осознавать это — уже большой шаг вперед. Если вы в состоянии почувствовать и притормозить на миг поток, который вот-вот обрушится, вы уже в выигрыше, даже если сделаете это всего на пару секунд. В этот временной интервал постарайтесь глубоко дышать, посылайте позитивные сигналы своему сознанию, вроде «ты можешь!» и «вперед!». Сознанию нужна примерно одна-две минуты, чтобы избавиться от токсичного эмоционального состояния, поэтому любая победа, даже самая маленькая, приближает к триумфу.

5. Просите прощения

В минуты отсутствия контроля над собой человек ведет себя плохо и говорит вещи, которых на самом деле не думает. Огромное большинство людей раскаиваются в своем поведении и комментариях, когда все остается позади. Имейте достаточно смирения, чтобы извиниться и попытаться компенсировать возможный нанесенный

ущерб. Простите самого себя, ведь, возможно, вы воспринимаете свое поведение как еще один провал, но нет ничего хорошего в том, чтобы вдобавок зацепиться за подводные камни чувства вины. Преодолейте его. Предложите себе в следующий раз добиться успеха и ищите инструменты для этого.

Случай Густаво

Густаво пришел ко мне на прием, потому что за два дня до этого, возвращаясь из Лондона с совещания, сразу после посадки в самолет на пути в Испанию, почувствовал, как у него перехватило в груди и стало не хватать воздуха, а также что он теряет контроль над самим собой. Он пытался применить в самолете техники релаксации, пока стюардесса предлагала ему травяной чай и пыталась успокоить.

Остаться в самолете было невыносимо, он чувствовал, что из него надо выбраться во чтобы то ни стало. Несмотря на все это, с грехом пополам он выдержал два часа полета, а после приземления, преодолевая тошноту и тревогу, пошел в отделение первой помощи, где ему объяснили, что он пережил паническую атаку и должен пойти к психиатру и получить там лекарства.

Уже в моем кабинете он рассказал, что не понимает, что с ним могло случиться. Он признавал, что испытывает по жизни стресс, но ничего похожего на случившееся в самолете с ним никогда раньше не бывало, а тот случай он описывал как худший момент своей жизни. Также он рассказал, что уже год путешествовал почти каждый

день по работе. Он едва успевает увидеть свою супругу в перерывах между рейсами и совещаниями. Спит он мало из-за джетлага (синдром смены часового пояса), и все это вместе делает его все более нервным и раздражительным. Густаво очень не понравилось произошедшее с ним в самолете, и он не хочет, чтобы подобное повторилось. Я объясняю ему, что он подвержен чрезмерному стрессу из-за того, что постоянно живет под высоким давлением, и в его системе выживания произошел сбой, что привело к взлету уровня кортизола в организме, чтобы помочь ему решать ежедневные задачи, которые требуют от него очень многого.

Густаво говорит о своей постоянной нервозности и о том, что у него начинаются проблемы с памятью. Иногда он замечает, как немеют его пальцы и кисти, сердце учащенно бьется, а в легких не хватает воздуха. Я объясняю ему, что он переживает полосу кризиса, в самолете у него была паническая атака, а его мозг уязвим, поэтому с ним может случиться еще одна такая атака, если он продолжит в том же духе. Я настаиваю, что ему следует научиться снижать ритм своей бешеной деятельности и что первым шагом на пути к этому будет вернуть сну его восстановительную функцию. Ему надо научиться отключать мозг от своей безостановочной деятельности, потому что он застрял в токсичном круге и в любой момент все снова может выйти из строя.

Также я дала ему советы, как избежать кризиса в самолете. Перед тем, как взойти на борт, ему надо попробовать расслабиться, посылая серию позитивных когнитивных сигналов и применяя дыхательные техники. Еще надо носить с собой спасительное лекарство, действующее почти моментально, на случай повторения атаки.

Многие люди, зная, что в кармане лежит лекарство, успешно справляются с паническими атаками даже без необходимости его принимать. Они откладывают его прием, считая, что в крайнем случае таблетка поможет им преодолеть атаку, и это приводит к тому, что в итоге они контролируют приступы, не нуждаясь в приеме медикаментов. Густаво я выписала еще одно дополнительное лекарство, чтобы он постепенно снижал напряжение, накопившееся в мозге.

На сеансах психотерапии я глубоко прорабатываю источники его тревожности: он постоянно на взводе, времени на расслабление нет. Он не позволяет себе ошибаться, не отдыхает, плохо питается, что привело к тому, что его мозг дал сбой и притормозил его с помощью панического кризиса. Паническую атаку я иногда называю «психической лихорадкой». Как лихорадка служит индикатором, что в теле что-то плохо работает, так и тревожный или панический кризис предупреждают вас, что в сознании не все в порядке, что приводит вас в конечном итоге к коллапсу. В рамках терапии я учу Густаво расслабляться, принимать все с бóльшим спокойствием, уметь говорить нет, показывать начальству, что ему нужна поддержка в работе, делегировать часть своих обязанностей. Все это для того, чтобы облегчить непосильную рабочую нагрузку.

Постепенно Густаво начал чувствовать себя лучше. Поначалу у него сохранялся страх перед полетами, но здесь я не упорствовала, потому что справиться и с этим — было уже сверх первоочередной программы, и мы отло-

жили эту цель до тех пор, пока ему не станет легче. Со временем он начал летать на короткие расстояния, на рейсах в пределах часа-полтора, на них он настраивался с помощью положительных когнитивных посылов, знания о спасительном лекарстве у себя в кармане и техник релаксации и контроля дыхания. С их помощью и благодаря спасительным таблеткам, которые за год терапии пришлось принимать всего дважды, Густаво стал чувствовать себя гораздо лучше, он уже без лишних сложностей летает на самолетах, а его тело мало-помалу возвращается к состоянию покоя.

Если человек живет в постоянной тревоге, реальность в его восприятии представляется хуже, чем она есть. Он реагирует на происходящее у него внутри так, будто существуют реальные угрозы. Мозг путается в своих реакциях.

Контроль за дыханием¹ с закрытыми глазами и вниманием к каждому ощущению в теле — одна из самых эффективных практик для стимуляции работы парасимпатической нервной системы, которая, как мы уже выяснили, регулирует внутренний баланс, или гомеостаз, активирует органы, поддерживающие организм в ситуациях покоя (слюнные железы, желудок, поджелудочная железа или мочевого пузыря) и замедляет те из них, что готовят

¹ Речь о том, чтобы наблюдать с интересом за размеренными и гармоничными движениями вдоха и выдоха, за тем, как поднимаются и опускаются живот и грудная клетка, как входит и выходит через ноздри воздух. Более подробно об этом мы поговорим в главе 6.

организм к экстренным или напряженным ситуациям (радушная оболочка, сердце или легкие).

Когда человеку удастся сконцентрировать свое внимание на дыхании, на настоящем, здесь и сейчас, отринуть любую мысль, направляющую его в прошлое или фокусирующую на будущем, он с каждым вдохом постепенно расслабляется и возвращает себе потерянные невозмутимость и уверенность.

Вот несколько простых советов, как реагировать на свои страхи и тревоги:

- Научитесь признавать их. Будьте сознательны. Не отрицайте их, не прячьте, любая зажатая эмоция вернется через черный ход и сможет стать причиной ран и физических и психологических страданий.
- Страх преодолевается, когда мы осознаем его и делаем шаг вперед. Победить страх можно, только изменившись.
- Повторяю: не бойтесь возвращаться к истокам, разберитесь в источнике и причинах вашей неуверенности, но будьте осторожны со всяческими «волшебными терапиями», которые вредят больше, чем помогают.
- Попробуйте понять свои страхи, это поможет лучше им противостоять и преодолевать. Когда мы что-то понимаем, нам легче дать отпор, и страх уменьшается.
- Страх будет всегда, научитесь быть оптимистом и распутывать гремучий клубок блокирующих вас мыслей. Не забывайте, что у страха глаза велики, он рисуем там реальность хуже, чем она есть.
- Верьте в себя. Ваше отношение к себе может запустить лучшую версию вашего мозга. Вера в себя, стремление

добиться поставленных целей — все это улучшает творческое начало, способность решать проблемы и чувствовать вкус к жизни.

- Учитесь сосредоточиваться. Об этом мы поговорим подробно в главе 5, где речь пойдет о восходящей активирующей ретикулярной системе. Страхи, тревожность — все это принимает хроническую форму, когда человек не может правильно фокусировать свое внимание.
- Воспитайте свой внутренний голос. Пускай он вас приободряет, а не тянет ко дну и плохо влияет! Избегайте токсичных мыслей, которые приходят на ум, чтобы снова утянуть вас в пучину тревоги или увеличить страх.
- Правильно питайтесь. Вот простой пример — приступы гипогликемии могут сильно влиять на вас и активировать страх. Откажитесь от кофеина и алкоголя.
- Отдыхайте! Недостаток сна делает нас более уязвимыми для страха. Мы начинаем видеть в реальности больше угроз, чем есть на самом деле.

Мы превращаемся в то, о чем думаем.¹ Страх неизбежен, а причиняемое им страдание испытывать совершенно необязательно. Страх можно вылечить, научившись любить жизнь, смело смотреть в будущее и жить настоящим, соблюдая баланс и не забывая о сострадании.

¹ И еще в то, что любим. Но эта глава посвящена мыслям.

5. Жить настоящим

Счастье — это не то, что с нами происходит, а то, как мы оцениваем происходящее. Это зависит от того, как мы воспринимаем реальность, а наше умение направлять и фокусировать это восприятие является основой для ощущения себя счастливыми. Таким образом, здесь мы будем говорить о вашей способности выбирать. Выбирать счастье вместо несчастья. С первых страниц книги мы говорили о боли, страдании, травмах и глубоких ранах. Тем самым мы не отвергаем реальный мир (о терпимости к фрустрации мы поговорим позднее), а учимся наслаждаться им, насколько это возможно, невзирая... на невзгоды.

Ваша реальность зависит от того, как вы решаете ее воспринимать.

Понимаю, что это утверждение вас удивляет и рождает в вас тысячи возражений вроде «я уже все перепробовал», «у меня очень тяжелая жизнь», «все зависит от обстоятельств», «у меня было ужасное детство», «скоро сказка сказывается, да нескоро дело делается»... Если цепляться за все хорошее в вашей жизни (даже за самое маленькое) — не ваш выбор, значит, вы признаете поражение в решительной борьбе за свое существование.

Счастье — это не совокупность радостей, удовольствий и положительных эмоций. Это нечто гораздо большее, потому что оно также зависит от того, как вы сможете

преодолеть свои раны и сложности и продолжать расти дальше. Счастье — это значит получать определенную радость от жизни, несмотря на боль и страдание, которые в большей или меньшей степени неизбежны.

Если мы постоянно избегаем страдания любыми способами или блокируем его, наше сознание теряет способность противостоять и преодолевать. Это не значит, что надо погружаться в «токсичную глину» и пытаться ввязаться в каждую битву, которая вырисовывается на горизонте, но надо учиться управлять своими черными полосами. Я знаю многих, кто не умеет бросать вызов конфликтам и негативным эмоциям и выбирает для отступления путь автоматического и бессознательного отрицания всего. Это довольно рискованно, потому что постоянное уклонение от всего плохого означает, что вы теряете определенную часть жизни и зачастую отворачиваетесь от страдания окружающих. В предыдущей главе мы уже говорили о важности «сострадания», о том, как в здоровой форме принимать страдания других, чтобы помочь им двигаться вперед.

Не будем забывать, что одна из частых ошибок — это стремление к чрезмерному счастью или к утопичным и постоянным радостям и удовольствиям. В результате люди подавлены постоянной неудовлетворенностью. Является ли счастье главным чаянием человека? Вроде бы да, но в счастье есть элемент сиюминутного удовольствия: от еды, встречи с друзьями, путешествия и т.д., а есть элемент более структурный, основанный на главных столпах жизни: семья, любимый человек, работа, культура, дружба и т.п.

Счастье-удовольствие — как яркая искра, а структурное счастье — это, напротив, равновесие сбалансированной жизни.

Приведу несколько практических примеров. Возможно, многие из них вам уже знакомы, вы о них читали или даже испытывали на себе.

Я объединила полученное мною от отца (более тридцати лет я была рядом с ним и училась у него!) с прочитанным в многочисленных книгах,¹ статьях и исследованиях и, конечно, с наблюдениями за внутренним миром многих людей, чьи худшие моменты и чьи взлеты происходили на моих глазах. Давайте попробуем сделать так, чтобы прочитанное вами на эту тему было полезно для вашей жизни или для помощи окружающим вас.

Реальность вашей жизни зависит от того, как вы решаете отвечать или реагировать на определенные обстоятельства, то есть от вашего поведения в ответ на внешние стимулы. Здесь я хочу донести до вас еще одну важную мысль.

Любой эмоции предшествует мысль.

Разум ответствен за производство эмоции. Чувство — физическая реакция на эту эмоцию. Без мозга нет эмоций. Из-за повреждений мозга, инсульта, мальформаций могут пострадать определенные зоны мозга, и в результате вы ничего из этого «не будете чувствовать». Человек может

¹ В конце книги приведен список книг, которые я рекомендую к прочтению.

потерять чувствительность конечностей (и обжечься, не заметив этого!), если определенный участок мозга не работает или поврежден.

В последние годы с помощью наблюдений за людьми, которые после инсульта потеряли способность говорить, были определены участки мозга, ответственные за эту речевую функцию. Это положило начало картированию мозга. Сегодня у нас есть инструменты, позволяющие в реальном времени узнавать, как работает мозг, благодаря чему мы можем сразу видеть, как реагируют и меняются определенные зоны мозга при определенных действиях и стимулах. Одна из таких методик — функциональная магнитно-резонансная томография. Она используется как для клинических наблюдений, так и для исследований. С ее помощью мы можем зафиксировать изменения в распределении кровотока, что позволяет нам гораздо лучше и шире узнать мозг и нервную систему, не прибегая к более агрессивным методам, таким как «вскрытие» мозга, и не ожидая аутопсии. Эта передовая технология получения изображений позволяет увидеть, как работает наш мозг при определенных мыслях, стимулах, в состоянии тревоги или депрессии.

Одно из самых важных открытий

Каждая мысль влечет за собой ментальное и физиологическое изменение. Я делаю на это упор в разных местах этой книги. Не забывайте об этом, потому что если вы из тех, кто страдает, теряет контроль над собой, хочет узнать себя

лучше и так далее, то понимание этого процесса очень вам поможет.

С детства у нас есть навязанные самим себе или усвоенные извне концепты: «я импульсивен», «я всегда таким был», «мой отец такой же», «я нервный», «ненавижу толпу», «я боюсь летать» и т.д. Эти вынесенные себе приговоры на деле работают как ментальные барьеры, не позволяющие вам свободно двигаться в определенном направлении. Я говорю «приговоры», потому что они имеют на вас почти парализующее влияние, будто они кара небесная.

Вредящие нам эмоции происходят от более или менее сознательных мыслей. А мысли мы можем воспитать или перевоспитать. Чтобы стать счастливым, полноценным и живущим в мире с самим собой человеком, вам надо работать над тем, как вы думаете. Если вы будете так делать, результаты вас удивят.

Как меняется ваша реальность, когда вы меняете свой образ мыслей!

Глубоко изучите то, что вы о себе думаете, мысли, которые приходят вам на ум в самые темные минуты грусти или тоски. Эти токсичные эмоции случаются, так как «что-то» пронзает ваш мозг, и это «что-то» сильно вам вредит.

Все не так просто. Есть то, что я называю «автоматизмом» — реакции, которые появляются почти непроизвольно, потому что всю жизнь они присутствовали при определенных стимулах или мыслях. Сложно избавиться себя от всех этих «мне следовало бы», которые давно уже влезли

в ваше поведение. Чтобы изменить токсичные мысли, систему убеждений (форму обработки информации), человек должен понять, какие мысли его ограничивают или сдерживают.

При этом имеющаяся система убеждений не обязательно плоха, зачастую она даже бывает очень позитивна. Например, если каждый раз, когда светит солнце, вы радуетесь и думаете, что день будет продуктивный, потому что солнце заряжает ваш организм энергией, ваша система убеждений помогает, однако если, напротив, на небе тучи или накрапывает дождь, а у вас проскакивает мысль, что «день будет непростой», то ваша система убеждений теперь уже вас ограничивает. Так может происходить с внешними событиями или с внутренними идеями и ощущениями. Если вы пришли поужинать с друзьями, но что-то не так или вы чувствуете себя не в своей тарелке, возможно, что-то невольно напомнило вам о прошлом негативном опыте: еда, какой-то человек, рассадка за столом, запах и т.п.

Мы можем воспитать разум и регулировать свои эмоции. Представим, к примеру, езду на велосипеде. Когда мы впервые садимся на велосипед, мы обычно используем боковые колесики, чтобы не упасть. Когда страх постепенно уходит, мы осмеливаемся разогнаться побыстрее, спуститься с горки и даже снять одну руку с руля. Однажды колесики снимаются, и вы сражаетесь с равновесием. Вам кажется, что вы не сможете, что вы упадете (возможно, такое и случится!), но потом вдруг все получается. После этого могут пройти месяцы или годы,

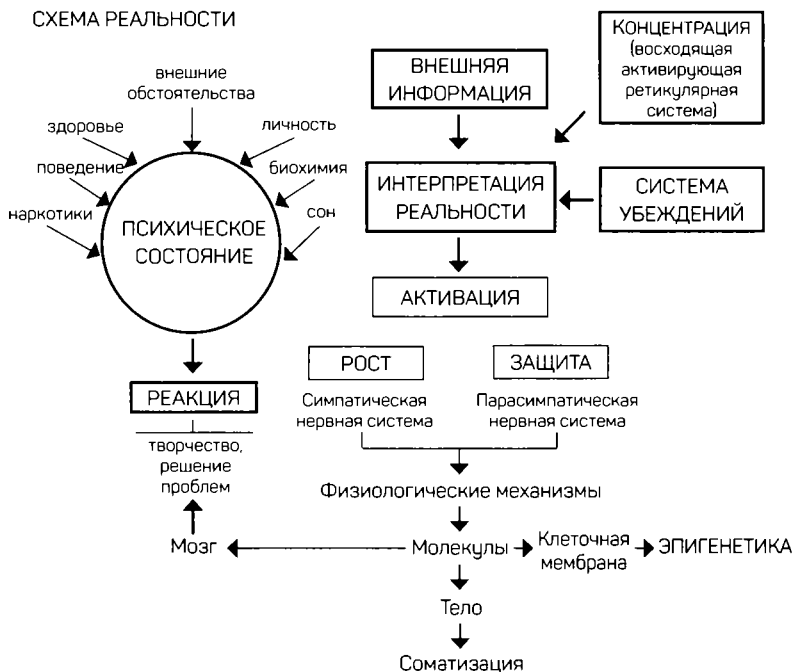
прежде чем вы снова сядете на велосипед, — и просто сядете и поедете. Уже не надо будет проходить через этап с колесиками, потому что «ваше сознание» (и «его равновесие») «уже все умеют».

С воспитанием мыслей происходит примерно так же. Очевидно, что это не так просто, но упражнения с сознанием невероятно влияют на наше восприятие реальности. Если при каждой поездке на велосипеде, или на машине, или на лыжах вы будете думать только о тех случаях, когда вы падали, попадали в аварию или получали ушибы, в конце концов вы станете избегать этих занятий, потому что ментально они будут вас выматывать. Именно поэтому мысль трансформируется в убежденность (ограничивающую!), когда вы с готовностью превращаете эту мысль в предлог, чтобы чего-нибудь избежать. Ваше сознание чеканит «автоматизмы» на протяжении всей жизни, и они выливаются в бесполезные эмоциональные блоки, когда речь идет об определенных вызовах, возникающих перед вами.

Поэтому мы говорим о принятии решения! Возьмите себя в руки, избегайте того, чтобы повесить вину на все вокруг, на токсичных людей в вашем окружении, социальные, экономические обстоятельства, ваших близких и т.д.

Оставьте вашу роль жертвы, начните быть главным героем своей жизни.

Вот схема, которая может помочь вам понять, как вы действуете и чувствуете в вашем сиюминутном настоящем.



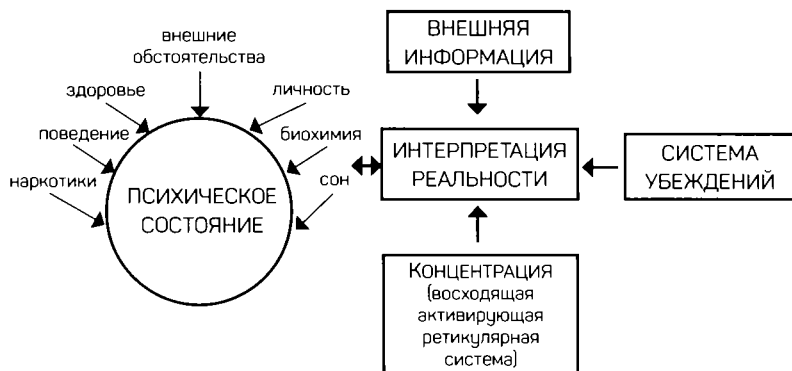
Получив сигнал извне, мы реагируем и интерпретируем реальность в зависимости от трех факторов:

- наша система убеждений;
- наше психическое состояние;
- наша способность сосредоточиваться и наше видение реальности.

После такой интерпретации тело реагирует в тревожном или защитном режиме (с помощью симпатической или парасимпатической нервной системы), влияя на сознание и организм.

Давайте проанализируем внимательно каждый фактор. Начнем с системы убеждений.

Система убеждений



В чем состоит система убеждений? Она основана на ваших представлениях о жизни и окружающем мире, а также о том, что вы сами о себе думаете, вне зависимости от того, пришли вы сами к такому выводу или в детстве, а может, уже и в зрелости постоянно слышали что-то о себе: «таков вот я», «мне всегда было тяжело проснуться», «мне непросто общаться с людьми», «я боюсь летать», «я никогда не был хорош в спорте» и т.д.

Эти убеждения — мнения, которые у нас есть по поводу разных сфер жизни. Они тесно связаны с тем, как мы привыкли интерпретировать мир, и могут быть сознательными («я понимаю, что...») либо бессознательными, которые присутствовали всегда.

Система убеждений включает ценности, которые подчеркивают то, как мы чувствуем, действуем и реагируем. Убеждения формируются в течение жизни и выражают личностное и специфическое видение жизни. Иногда

подростки начинают рано курить и пить, потому что чувствуют себя так «более взрослыми». Есть много причин, почему они начинают пить, но очень распространенные причины — это неуверенность и то, что, выпивая, они чувствуют себя более одобряемыми обществом. Они знают, что это опасно для здоровья и вредит им, но их бессознательная вера в себя, возрастающая от употребления алкоголя и табака, перекрывает рациональные риски, которые таят в себе эти вещества.

Почему так важно об этом задумываться?

Система убеждений — мощный источник влияния на нашу жизнь и существование. Она дает нам автоматические аргументы, чтобы действовать тем или иным образом. Речь идет о глубоко укорененных в нашем сознании суждениях, все они окончательные и не вызывают у нас сомнений, потому что на их основе мы строим нашу интерпретацию реальности и нашу реакцию на происходящее. Эти убеждения универсальны, они могут относиться к миру в целом, к другим людям, к нам самим, к концептам, идеологиям...

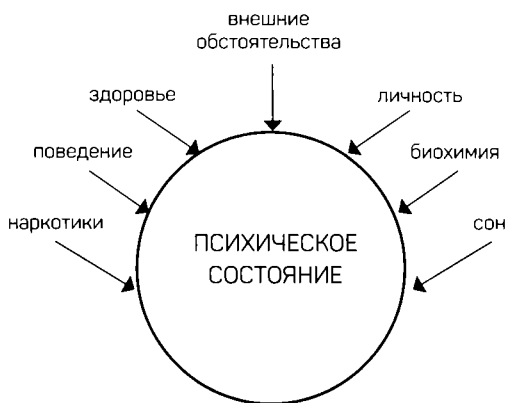
Когда все идет не так, как мы надеялись, или мы все время страдаем от того, что происходит вокруг, или если мы явственно чувствуем себя не в своей тарелке, то, возможно, прежде всего в такой ситуации мы должны проанализировать, как устроена наша система, наше видение мира. Быть может, мы с удивлением обнаружим у себя убеждения, ограничивающие наш внутренний рост. Не бойтесь ставить под сомнение то, что вас ограничивает, потому что тем самым

вы, возможно, улучшите свою способность воспринимать реальность и сможете сконцентрироваться на Лучшей Версии Себя¹ (ЛВС).

Некоторые убеждения серьезно препятствуют достижению наших целей или здоровой реакции на имеющиеся вызовы, потому что блокируют наше сознание чувствами неуверенности и страха.

Продолжаем...

Психическое состояние



Счастье (мы не раз говорили об этом на страницах этой книги) зависит не от реальности как таковой, а от того, как я сам интерпретирую эту реальность. И здесь психическое состояние являет собой огромную силу. Вот простой

¹ В главе 9 я расскажу о некоторых соображениях о том, как получить Лучшую Версию Себя (ЛВС).

пример: вы счастливы, потому что ваша любимая команда выиграла Лигу чемпионов. Если на следующий день на работе вы встретитесь со своим начальником, который болеет за ту же команду и с которым у вас напряженные отношения, возможно, вы посмотрите на него менее критическим взглядом и сможете завязать с ним легкий и веселый разговор. Если же, напротив, ваша команда проиграла в финале и вам позвонил ваш брат — фанат соперника, чтобы прокомментировать поражение, вы, может, даже не ответите на звонок, выключите телефон и ляжете спать, не поужинав.

От чего зависит психическое состояние?

Есть разные вещи, модулирующие и меняющие его. Я не хочу сильно распространяться об этом здесь, потому что этой темы хватило бы на отдельную книгу. Так что я в простой форме представлю некоторые соображения.

Употребление наркотиков и алкоголя

Употребление этих веществ существенно вредит психическому здоровью. Одно из главных их воздействий — серьезные изменения в восприятии ощущений и стимулов. Все мы знаем людей, которые после употребления алкоголя становятся более восприимчивыми и уязвимыми, и потому надо быть внимательнее к их реакции на все и комментариям. Частое употребление или зависимость от этих веществ глубоко влияет на психическое состояние и интерпретацию реальности.

Биохимия или генетика

Есть люди, более склонные к тоске или хандре из-за генетических факторов или из-за ранее перенесенных тяжелых заболеваний вроде биполярного расстройства, частых депрессий, генерализованного тревожного расстройства и т.д. Также на это влияет гормональное состояние, делающее женщину уязвимой (предменструальный синдром, послеродовой период). Есть вероятность, что люди из семьи, где несколько человек страдали депрессией, будут психически более уязвимы и чувствительны к происходящему вокруг них.

Физическое здоровье и внешние обстоятельства

Если у нас непростой период на работе или одолевает сильная физическая боль, это влияет на то, как мы воспринимаем реальность, потому что наше психическое состояние более чувствительно и уязвимо. Если мы боеем, у нас в жизни черная полоса или какая-то экстремальная ситуация, осознание того, что мы при этом не до конца «объективны», поможет нам не быть такими суровыми с реальностью и окружающими нас людьми.

Тип личности

В этом пункте мы рассмотрим как серьезные расстройства личности (пограничное, тревожное, шизоидное), так и определенные личностные черты, глубоко влияющие на психическое состояние. Например, молодые люди с погра-

ничным расстройством личности (импульсивность, эмоциональная нестабильность, сильный страх остаться одному, самоповреждения, неустойчивость перед фрустрацией и т.д.) страдают от резких эмоциональных скачков, радикально интерпретируют реальность и постоянно ощущают опасность вокруг себя. Все это приводит к тому, что их реакция далека от рациональной, а действия часто бывают продиктованы агрессией и гневом. Для того, чтобы они могли наслаждаться жизнью и достичь внутреннего равновесия, требуется большая работа с их личностью, начиная от фармакотерапии и заканчивая индивидуальной или групповой психотерапией. Другой тип личности из группы риска — это сверхчувствительная натура. Это явление не входит в DSM-5 (руководство по психическим расстройствам), но оно существует и оказывает большое воздействие на тех, кто ему подвержен.

Случай Эрнесто

Эрнесто пришел ко мне на прием из-за тревожности. Первые случаи начались в университете из-за экзаменов, но теперь он страдает от нее в разных местах и ситуациях. К этому добавляется и то, что он сам признает себя «депрессивным» человеком. Он приводит такой пример: «Я нахожусь в каком-то месте и без видимой причины ощущаю необходимость уйти оттуда, начинаю нервничать, и мне все становится не в радость».

У него есть несколько магазинов одежды — это семейный бизнес, которым он занимается с женой. У них двое

маленьких детей. О себе он говорит, что склонен впадать в грусть. Признается, что у него часто резко меняется настроение, а причин этого он не знает. После первой консультации я попросила его сосредоточиться и записать свои худшие моменты, чтобы попытаться проанализировать причины, приводящие к его ежедневным срывам. Когда он во второй раз пришел на прием, он сказал мне: «Вы подумаете, что я хуже, чем я есть».

Я улыбнулась. Эти слова очень часто звучат в кабинете, когда кому-то стыдно рассказать о своей мании или необычной мысли. Он объяснил мне, что после многих лет понял, что оформление помещений или одежды людей сильно на него влияют. В мельчайших подробностях он рассказал, как однажды дома у родителей жены увидел, что одна из стен немного облупилась, и тут же почувствовал, что «надо было уйти оттуда, невозможно было это выдержать». Он объяснил, что если место неухоженное, то оно источает «что-то плохое, и меня замыкает». То же самое происходит и с одеждой людей, звуками и запахами.

— Мне нужно, чтобы люди следили за деталями и были воспитаны, в противном случае я предпочту не быть в таком месте. Мне это не нравится.

Также он добавил, что если он идет ужинать с женой и ему нравится ее обувь или платье, он не может быть ласковым, становится угрюмым и хочет как можно быстрее вернуться домой».

Эрнесто признается, что легко пугается резких или дисгармоничных звуков. Я увидела, что в глубине души он невероятно чувствителен. Его диагноз: сверхчувствительная натура.

Сверхчувствительная натура

Вы замечаете, что волнуетесь за других больше обычного? Постоянно ищете спокойствия и уединения? Вас сбивают с толку шумные места? Интуитивно воспринимаете реальность более глубоко, чем люди вокруг вас?

Это некоторые из признаков сверхчувствительных натур — личностей, чья нервная система более чуткая и кто более интенсивно ощущает изменения и мелочи вокруг себя. Возможно, такой типаж существовал на протяжении всей истории, но лишь в последнее время явственно проявился и стал объектом изучения. Также возможно, что сейчас количество таких случаев больше, потому что мы живем в гиперстимулированном как никогда обществе, и поэтому чувства некоторых людей обостряются гораздо быстрее.

У таких людей развита интуиция, но слабый контроль над своими эмоциями и недостаточная осознанность могут вызвать их блокировку.

Перечислим основные их характеристики:

- Чувствуют более интенсивно.
- Детально и интуитивно считывают реальность. Хорошие наблюдатели, могут обратить внимание на мелочи в обстановке комнаты, одежде, искусстве, погоде или настроении других.
- Быстрее начинают чувствовать усталость и опустошение из-за избытка стимулов.
- Очень склонны к эмпатии, могут легко представить себя на месте других, сильно волноваться за них. Их легко растрогать.

- Многие из них достаточно застенчивы.
- Обычно более сдержанны и осмотрительны, если сталкиваются с каким-то обстоятельством или вызовом. Они должны быть очень уверены, прежде чем принять решение или вписаться в какой-то проект, поэтому сначала собирают много информации и решаются на что-то только после тщательного анализа.
- Легко и хорошо усваивают информацию, часто перфекционисты, потому что очень ценят детали.
- Ценят воспитанность и очень скрупулезны.
- Более чувствительны к критике, им трудно принять, что о них говорят что-то плохое.
- Лучше улавливают оттенки, звуки, запахи, изменения температуры и т.п.
- Встречаются как среди мужчин, так и среди женщин, хотя кажется, что среди женщин их больше. На самом деле в последние годы симптоматика стала чаще проявляться у мужчин, которые зачастую не знают, как адаптироваться к этим ощущениям.
- В некоторых сильнее развивается тревожность и депрессия, потому что внутренне и внешне они более уязвимы.

Таким людям приходится адаптироваться, выяснять, какие места сильнее их ограничивают или какой тип людей или обстановки хуже на них сказывается. Если речь идет о детях, то надо научиться с ними обращаться, не пытаясь оградить их от всего, но стремясь понять природу их чрезмерных реакций в определенных обстоятельствах.

Сон

Этот пункт приобретает особое значение. Мы проводим (или должны проводить) треть своей жизни в объятиях Морфея. Сон очень важен, за ним надо следить.

Мы погружаемся в мир ночи и сновидений. Каждый знает, что значит бодрствовать до утра и не мочь заснуть или очень часто просыпаться. В обоих случаях утром человек просыпается разбитым. Когда не хватает отдыха, разум не работает как надо. Появляются трудности с памятью и обучением, проблемы с вниманием и концентрацией, когнитивные ошибки. Отсутствие отдыха или его недостаток превращают нас в уязвимых и раздражительных созданий, которые не могут адекватно реагировать на внешние стимулы.

Недосып влияет даже на иммунную систему: парасимпатическая нервная система, ответственная за отдых, восстановление и образование лимфоцитов, сильно повреждается и сбоит.

Кошмары, некрепкий сон или ощущение, что вы не отдохнули, являются одной из главных причин обращения к врачу, неврологу или психиатру. На некоторых этапах жизни необходим прием лекарств, но их регулярное употребление пагубно сказывается на мозге. Уже известны результаты первых длительных исследований о последствиях злоупотребления снотворными препаратами. Бензодиазепины, такие как алпразолам, лоразепам, диазепам и их производные, при попадании в организм провоцируют сон, действуя каждый по-своему, однако при долговременном приеме они вызывают привыкание

и зависимость. Избавиться от нее в большинстве случаев довольно сложно.

Сон чрезвычайно важен, потому что необходим для восстановления некоторых участков мозга, в том числе и гиппокампа, влияющего на память и обучение и регулирующего на разных уровнях страх. Ночью память перестраивается и усваивается полученный за день опыт. Поэтому недосыпающие студенты хуже сдают экзамены. Осторожнее с теми, кто не сомкнул ночью глаз и много часов подряд зубрил учебники, держась благодаря кофеину! Возможно, наутро такой человек сдаст экзамен, но его мозг не усвоил выученное ночью, он просто отправил все в кратковременную память, чтобы выйти из положения.

Также ночью усваиваются эмоции, будь то признательность или досада и злость. Поэтому перед сном важно думать о веселых и позитивных вещах.

Интересно, почему кофе бодрит?

Это любопытно и очень интересно. Давайте разберемся. Любое совершаемое нами действие: работа, учеба, занятия спортом, просто движение — требует энергии. Как называется энергия тела? Она называется аденозинтрифосфат (АТФ). Каждая клетка получает питание из этих молекул, поступающих в организм в основном с пищей. Когда мы делаем упражнения, работаем, учимся, думаем, мы используем АТФ, и тело понемногу его потребляет.

Каждый раз, когда мы используем молекулу АТФ, она делится на две: одну молекулу фосфата и одну — аденозина.

Последний важен для нашего отдыха, потому что именно это вещество вызывает сон. У мозга есть чувствительные рецепторы специально для аденозина. Если уровень его молекул высок, наш организм ощущает сонливость и сон будет более глубоким. Тело, которое само по себе очень умно, использует эту систему, чтобы генерировать состояние усталости и вызывать сон после усилия, упражнения или мыслительного процесса. Есть и другие ответственные за процесс отдыха молекулы, но высокий уровень аденозина сильно влияет на сон и помогает нам лучше отдохнуть.

Так какова же роль кофе? Здесь вступает в игру тот самый кофеин – настоящая молекула «антисна». Она была открыта немецким химиком Фридрихом Фердинандом Рунге в 1819 году.

Она очень похожа на аденозин и является антагонистом аденозинового рецептора. Другими словами, при потреблении кофеина мы блокируем мозговые рецепторы, чувствительные к аденозину. В этот момент мозг уже не получает сигналы о том, что «хочет спать», поэтому дольше может бодрствовать, работая или выполняя другие задания.

Мало спать вредно для тела и для мозга. Как правило, человеку нужны 4-5 циклов сна. Каждый цикл длится примерно 90 минут.

Вот пример того, что точно когда-нибудь происходило с вами. Вы просыпаетесь посреди ночи с ощущением того, что выспались. Потом засыпаете снова, а когда встаете утром с будильником, чувствуете себя вялым и усталым. Почему так? Дело в циклах сна.

Существует пять стадий: 1-я и 2-я — это легкий сон, 3-я и 4-я — глубокий сон, а пятая — это фаза быстрого сна, или REM-фаза (Rapid Eyes Movement — быстрые движения глаз), когда мы видим сны. Каждый цикл длится, как мы уже сказали, примерно 90 минут, из них 70-75 минут приходится на фазы 1-4 и 20 минут на пятую фазу. Говоря о сне, наука утверждает, что важно не количество часов, проведенное в постели, а количество завершенных циклов сна.

Если у вас правильные фазы сна, то вот вам трюк, который может быть полезен. Подберите себе час для вставания утром с шагом в полтора часа — это продолжительность одно цикла сна. То есть оставляйте на сон полтора часа, три часа, четыре с половиной часа, шесть часов, семь с половиной часов. Все зависит от того, надо ли вам вставать рано утром на работу, собираться в путешествие, экономить время... или вы просто учитесь управлять своим сном. Рассмотрим пример: если вы ложитесь в полночь и ставите будильник на 7:30, то вам будет легче проснуться и вы даже заметите, что вам мозг быстрее разгоняется и чувствует себя свежее. Если же будильник на 8:00, то, хоть вы и спите дольше, удивительным образом встать будет труднее. Ваш будильник тогда прозвенит в разгар фазы глубокого сна.

Каждый человек — это целый мир, и его циклы могут сбиваться под воздействием разных факторов: упражнений, стресса, лекарств или алкоголя. У всех нас есть знакомый, который спит меньше пяти часов и при этом может функционировать и нормально работать. Поэтому циклы сны

следует изучать индивидуально, чтобы адаптировать их к своему расписанию.

Гигиена сна: пять советов, чтобы лучше спать

1. Не используйте гаджеты перед сном.

Осторожнее с мониторами, видеоиграми, социальными сетями... перед тем, как лечь в кровать. Разные исследования выявляли отрицательный эффект от свечения экрана телефона, смартфона, планшета перед сном. В эксперименте, статья о котором была опубликована в 2014 году в журнале «British Medical Journal», участвовало 9846 подростков в возрасте 16-19 лет, и он показал, что «злоупотребление» смартфонами вызывало нарушения сна. Чем дольше используется гаджет перед сном, тем больше риск плохо отдохнуть. Проблема заключается в Sleep Onset Latency (SOL), то есть во времени, необходимым, чтобы заснуть. Голубой свет экрана препятствует выработке гормона сна — мелатонина. Исследования утверждают, что такой свет на 22% уменьшает его производство. Некоторые устройства уже имеют ночной режим, когда излучаемый экраном свет фильтруется и тем самым влияет на мелатонин гораздо меньше.

2. Осторожнее с эмоциональными стимулами.

Беспокоящий вас разговор, ужин, закончившийся ссорой, выяснение отношений с любимым человеком — все это способствует тому, что этой ночью вы не отдохнете должным образом. Если вы смотрите пугающий вас

фильм или шокирующие новости — лучше бы ваши глаза и сознание перед сном запомнили что-нибудь другое.

Каждый человек — целый мир во вселенной отдыха. Есть такие, кто умудряется заснуть даже в разгар просмотра боевика, а другие не могут отдохнуть из-за почти неощутимых стимулов. Важно знать самого себя и понимать, что есть этапы в жизни, когда вы более уязвимы, и чтобы не ухудшить качество своего отдыха, следует обращать больше внимания на эмоции, влияющие на ваш сон.

3. Следите за последними мыслями перед тем, как закрыть глаза.

Не стоит вспоминать все, что волнует вас, лежа в постели, попытайтесь не давать приоритет всему плохому, что случилось за прошедший день... или случится назавтра. Сфокусируйтесь на чем-то радостном и позитивном, что с вами произошло или заставило улыбнуться. Как бы плох ни был день, всегда есть что-то хорошее, за что можно зацепиться.

4. Развивайте здоровые привычки.

Гигиена сна означает, что мозг готовится входить в фазы сна правильно. Родителям новорожденных рекомендуют придумать ритуал перед тем, как укладывать их спать на ночь, чтобы мозг ребенка привыкал засыпать. Примерно то же происходит и со взрослыми. Принять душ, спокойно почитать, выпить травяной чай, помедитировать или помолиться, послушать музыку или посмотреть сериал, помогающий немного отключиться, — все это может быть «ритуалом» для подготовки сознания, перед тем как погрузиться в глубины сна.

Два друга или врага

Будьте осторожнее с переизбытком упражнений на ночь. Если одним это позволяет высвободить кортизол и отдыхать более качественно, других это бодрит и мешает заснуть.

Плотный ужин и алкоголь — нарушающие отдых агенты. Будьте осторожнее с кофеином, чаем и другими тонизирующими напитками перед сном.

5. Спите без света.

Возможно, это вас удивит. Многие летом спят с открытым окном и просыпаются с первыми лучами солнца, льющимися из окна. В этом нет никакой проблемы, если вас не смущает ранний подъем. Я имею в виду свет в какой-нибудь части комнаты, начиная от индикатора телевизора до включенных уведомлений на телефоне и света в коридоре. Каким бы маленьким и незаметным ни казался такой свет, он плохо сказывается на выработке мелатонина.

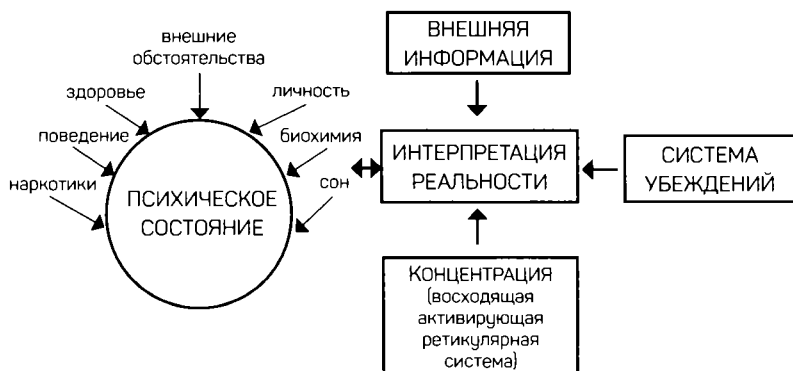
Психическое состояние зависит от нашего отношения

Отношение к любой ситуации определяет, как я на нееотреагирую. То, как я проявляю себя на собеседовании, свидании, экзамене напрямую влияет на их результат. Есть люди, которые всегда предпочитают «готовиться к худшему», чтобы попусту не разочаровываться. Действи-

тельно, таким образом мы бываем приятно удивлены чему-то хорошему, если оно неожиданно случается; однако не надо забывать, что мозг впечатляюще активизируется, когда центром нашего поведения становится положительное отношение к чему-либо.

Отношение к чему-то — это мое решение, мой вызов жизни. И поскольку это решение, то над ним всегда можно работать и пытаться улучшить.

Отношение — мощный активатор психических состояний. Иногда человек находится в таком депрессивном состоянии, что никаким отношением это не исправить, но мы знаем, что как только страдающий, болеющий и переживающий человек пытается «держать хвост пистолетом» (даже если это очень непросто!), все мало-помалу начинается меняться к лучшему и двигаться вперед.



Концентрация, восходящая активирующая ретикулярная система

Настоящее путешествие в открытие состоит не в том, чтобы стремиться находить все новые пейзажи, а в том, чтобы уметь по-новому увидеть то, что окружает нас.

Марсель Пруст

Восходящая активирующая ретикулярная система — звучит ужасно, но это очень интересное и вдохновляющее место в мозге.

В тот день моя жизнь изменилась. Сомали Мам

Я закончила обучение медицине. Сдала квалификационный экзамен, чтобы выбрать себе специальность. За несколько дней до визита в Министерство здравоохранения, чтобы подать заявку на ставку психиатра в Мадриде, я поговорила со своей хорошей подругой и однокурсницей. Она предложила мне сумасбродный, но притягательный план — потерять выбранное место (экзамен можно пересдать через год) и отправиться в Камбоджу работать в одной неправительственной организации, с которой семья моей подруги сотрудничала уже не первый год. Меня вдохновила эта идея. За несколько минут до того, как на табло в зале министерства загорелся мой номер очереди, я встала и ушла.

Я позвонила родителям, они были обескуражены и не верили в мое решение. Следующие дни я посвятила планированию своей поездки.

Я не знала подробно ни истории, ни уклада жизни камбоджийцев. Я зашла в книжный магазин на улице Серрано в Мадриде, где продают книги о путешествиях, и купила несколько изданий о буддизме, истории Камбоджи и традициях Юго-Восточной Азии. Неожиданно мой взгляд упал на книгу «Шепот ужаса» Сомали Мам. В аннотации я прочитала краткую историю ее жизни: ее продали в бордель в Камбодже, и она провела десять лет в сексуальном рабстве, пока не влюбилась в одного клиента и смогла оставить эту работу.

Она основала одну из главных мировых неправительственных организаций по борьбе с торговлей людьми, сексуальным насилием и проституцией. В книге было посвящение королеве Софии¹: «Королеве Софии за ее неустанное внимание к другим. Именно она дала мне силы, чтобы продолжать свою борьбу».

Я купила эту книгу, полную насилия и агрессии аморального мира. Это были самые тяжелые из прочитанных мною в жизни страниц. Мне очень захотелось узнать получше эту столько пережившую женщину. Пока я читала, мне казалось, что Сомали преодолела не все травмы и раны своего прошлого. Когда она освобождала очередную девочку, в том, как она об этом говорила, проскальзывала не до конца залеченная боль.

Я попробовала найти ее, искала в интернете. Была на ее сайте, на странице ее фонда. Написала ей несколько злек-

¹ София Греческая — супруга короля Испании Хуана Карлоса I. — *Прим. ред.*

тронных писем. Ни на одно не получила ответа. Я знала, что она отправилась в поездку по странам Европы и в США, разоблачая эту страшную язву. Я решила помочь ей, но для этого мне надо было с ней встретиться. Я была готова сделать все возможное, чтобы это знакомство состоялось. Первый шаг на пути к этому был очевиден — надо было лететь в Камбоджу.

Запланированный маршрут был таким: Мадрид—Лондон—Бангкок—Пномпень. В Лондоне шквалистый ветер два часа не давал совершить посадку, в результате чего я опоздала на самолет в Таиланд. Ночь я провела в отеле в аэропорту, а на следующее утро меня посадили на рейс другой авиакомпании. На посадке мне сказали, что мой багаж потерялся в аэропорту. Мне предложили подождать, пока он найдется, или писать заявление уже в пункте назначения. Я поднялась на борт, полная решимости помочь в Камбодже, и потеря пары чемоданов не могла этому помешать.

Мы приземлились в Бангкоке. После шести часов ожидания я смогла сесть на рейс в Пномпень. Оказавшись там, я сразу бросилась заявлять о потере багажа. У стойки камбоджийская женщина искала свои чемоданы. Я внимательно на нее посмотрела — она была похожа на Сомали, ту самую Сомали из книги! Но я никогда раньше не видела «камбоджийских лиц». На всякий случай я вытащила ее книгу и положила на стойку.

«Вы читаете мою книгу», — сказала она мне по-английски.

Я не могла в это поверить — это была она! У меня холодок пробежал по коже. Вот это удача! Я нервничала и второпях (ведь я плохо спала, а эмоции меня переполняли) рассказала ей, что приехала в Камбоджу за ней, что хотела помочь ей

с проектом спасения девочек. Она не поверила мне.¹ Она оглянулась, рядом с ней был мужчина, бывший кем-то вроде защитника-телохранителя. Это был один из самых эмоциональных моментов в моей жизни, ведь я рисковала упустить представившуюся мне возможность.

— Вы сильно кого-то любите — сказала я.

— Кого же? — спросила она.

— Королеву Софию — ответила я. Она внимательно на меня посмотрела.

— Вы знаете ее?

— Мы все ее знаем!

Наконец она мне улыбнулась и сказала: «Вот мой номер, позвоните мне завтра!».

После той судьбоносной встречи я узнала, что она настоящий борец, спасительница женщин, переживших то же, что она. С ее помощью я узнала мир проституции и борделей, работала над предотвращением заражения СПИДом и заболеваниями, передающимися половым путем, проводила терапию с изнасилованными и преследуемыми девочками и девушками... и даже лично познакомилась с королевой Софией и несколько раз с ней встречалась, потому что она была заинтересована в сотрудничестве с Сомали.

¹ За Сомали следили, ее преследовали мафия и разные организации. В последние годы выходили статьи и интервью, в которых ее жизнь и работа подвергались критике. На этих страницах я объективно описываю, что пережила, свой опыт в ее фонде, терапию, в которой принимала участие, и мои личные с ней отношения.

Я узнала жуткий мир, полный боли и физического, и прежде всего психического, страдания. Я принимала женщин с настоящими травмами, но взамен получала удовлетворение от возможности помочь, быть полезной в этом потустороннем мире, оказывать профессиональную и личную поддержку людям, у которых ничего не было. Такой опыт обогащает больше дающего, а не принимающего, потому что помогает больше ценить и быть благодарным за то, что имеешь, и никогда не бросать тех, кто страдает. И все это было благодаря случайной встрече в аэропорту... Удача? То мгновение изменило мою жизнь. Как же хорошо, что я опоздала на самолет... и потеряла багаж!

Восходящая активизирующая ретикулярная система (ВАРС)

Каждую секунду наше сознание получает миллионы бит информации, но обращает внимание только на то, что нам интересно или что является частью наших чаяний и мечтаний.

Поскольку мы подвержены множеству стимулов, ВАРС отвечает за фильтрацию и выявление среди всей информации той, которая представляет интерес для наших целей, забот и даже для нашего выживания. Если бы наш мозг усваивал и обрабатывал все стимулы, мы были бы опустошены.

Когда беременная женщина гуляет по улице, она может подумать: «Сколько колясок у меня в районе!» На самом

деле никакого бума рождаемости нет, просто ее мозг более «чувствителен» к этой информации. Если нас что-то интересует, мозг делает все возможное, чтобы найти это среди всех «входящих» сигналов, которые получает. Когда мы хотим снять квартиру, внезапно мозг начинает видеть объявления на каждом углу. Если нас интересует какая-то модель автомобиля, мы вдруг начинаем встречать ее на каждом светофоре... Возможно, многие объявления уже давно наклеены, а машины давно ездят, но у вас не было стремления или возможности их заметить. Ваша голова думала о других насущных делах.

Если вы чего-то очень хотите, вы сможете это визуализировать.

Это не значит, что силой одного только желания что-то случится уже на следующий день. Речь о том, что мозгу нужно задавать цели и стремления, чтобы быть открытым для них, если что-то такое появится поблизости. Проблема в том, что многие люди не знают, чего они «жаждут», и даже порой просто плывут по течению. С большей частью людей не случается ничего интересного в жизни по одной просто причине: они не знают, что хотят, чтобы с ними произошло.

Воображайте, думайте и мечтайте по-крупному, действуйте пошагово.

Здроаво используйте свое воображение. Если вы правда чего-то желаете (с некоторой долей реализма) и усиленно

себе это представляете, вы сможете этого достигнуть. Дайте сердцу простор, составьте план действий и исполняйте его. План очень важен, без него и без краткосрочных целей ничего хорошего не достичь. Как говорил Бернард Шоу, в воздушных замках нет ничего страшного, если вы можете строить их на крепком фундаменте. Используйте свое воображение. Мечтайте. С точки зрения нейробиологии в мозге происходят впечатляющие вещи, когда вы воображаете что-то с силой и желанием. Ваш мозг меняется, потому что вы запускаете эмоциональное состояние, способное менять обычное поведение нейронов.

Человек привлекает то, что происходит с ним в жизни.

Сфокусируйтесь на том, чего действительно хотите, используйте свою увлеченность, чтобы придумать большой (или небольшой!) проект, дабы он затрагивал все ваше естество, и вы начнете ощущать, как что-то меняется у вас внутри. Больше надежности, уверенности, радости... И самое удивительное — ваш мозг будет меняться. Состояние предвкушения в течение нескольких дней подряд запускает процесс нейрогенеза: стволовые клетки направляются к гиппокампу, ответственному за память и обучение, и превращаются в нейроны. Мы знаем очень мало способов восстанавливать нейронные клетки, и увлеченность и надежда — один из них!

Любой человек, если поставит себе такую задачу, может быть скульптором своего мозга (Сантьяго Рамон-и-Кахаль)

Ваши разум и тело меняются, когда чувствуют, что может произойти что-то хорошее. Дело не в том, чтобы навязчиво стремиться достичь в точности того, что хочется, ведь жизнь не всегда приводит вас туда, куда вы хотели; речь идет о достижении психического состояния, позволяющего вам стать ЛВС — Лучшей Версией Себя.¹ Помните, что заикливание на одной цели может привести к противоположному эффекту, то есть к неспособности визуализировать интересные альтернативные варианты, предлагаемые жизнью, по причине того, что вы сфокусированы на достижении чего-то очень специфического и конкретного. Иногда нужно немного дистанцироваться, смотреть на все более глобально и, возможно, выбрать себе другую цель. В жизни мы все время получаем «сигналы» — каждый может называть их на свой вкус — для того, чтобы найти верный путь и таким образом развить лучшую версию самих себя.

Советы для развития своей ВАРС

Каждое утро, вставая с постели или чуть позже, за чашкой кофе, найдите цель для этого дня. Это может быть что-то незначительное (поговорить с кем-то, поддержать разговор или позвонить) или нечто важное, некий вызов, воодушевляющий вас (так ваш мозг придет в оптимальное эмоциональное состояние).

Представьте, как вы добиваетесь поставленной цели с радостью, спокойно и уверенно. Почувствуйте эту цель, пора-

¹ В главе 9 будет небольшое уравнение о ЛВС.

дуйтесь, насладитесь. Всего лишь на несколько мгновений. Следите за воображением, чтобы оно не сыграло с вами злую шутку и вы не начали витать в облаках.

Подумайте о первом шаге на пути к цели, составьте краткий план.

Смелее! Вы уже у цели, вы активировали ВАРС, чтобы достичь ее было проще!

Очень важно открыть свое сознание. Если мы не включим внимание (и ВАРС!), мы не увидим представившихся нам возможностей. Если же мы, напротив, восприимчивы, оптимистичны и будем верить в себя, то сможем понять, что с нами происходит, чтобы найти смысл в получаемом нами опыте.

У нас есть одна проблема... Мы в этом мире уже не обращаем внимания на то, что с нами происходит, и не удивляемся ничему! Сегодняшнему обществу следовало бы снова взглянуть на реальность внимательно и с любопытством, ведь если пристально на что-то посмотреть, оно превратится во что-нибудь интересное. Для этого нужно притормозить и научиться слушать тишину. Тишина — это не отсутствие звука! Это способность спокойно смотреть внутрь себя, отвлекаясь от внешней суматохи.

Попробуйте пройтись по улице с ребенком, и вы поймете, что привлекает его внимание. От моего дома до детского сада моего младшего сына меньше пятисот метров. Когда я отвожу его туда, это занимает почти полчаса, а обратно я дохожу одна менее чем за пять минут. Почему? Есть много

«отвлечателей», завладевающих его вниманием: полицейские машины, мусоровозы, мотоциклисты, самолеты, цветные огоньки, витрины, музыка на полную громкость из окна автомобиля, незнакомцы, которые проходят мимо нас и с которыми он здоровается...

Научиться снова смотреть на реальность

Уметь смотреть — означает уметь любить.

Энрике Рохас

Созерцайте и наслаждайтесь окружающей реальностью, вы увидите, что она всегда так или иначе привлекательна. Осматривая все внимательно, можно вернуть себе интерес и восхищение жизнью. Нам надо научиться смотреть на реальность новыми глазами, с нежностью, без жесткости. Что для этого нужно? Скрупулезность и способность удивляться.

Я советую вам: посмотрите еще раз на свою работу, семью, детей, дом... с удивлением! Возможно, вас привлечет какая-нибудь деталь, к которой вы незаметно привыкли, или вы заново откроете что-то хорошее, что всегда ускользало от вашего внимания. Это особенно важно в отношениях — взгляните на вашего супруга или супругу как в первый раз, обратите внимание на его или ее лицо, язык тела, внимательно посмотрите в глаза, увидите, как он или она обращаются с другими и с вами. Никогда не привыкайте

к человеку, в которого влюбились. Чтобы вас не затянула рутина, требуется внимание.

Если вы смотрите на реальность с безразличием и отвращением, считаете все решенным делом, не останавливаясь на нюансах, скорее всего, вы застреваете все время в одном и том же, всегда упираетесь во все плохое, сложное, не имеющее простого решения.

Случай Эмилии

Эмилия уже восемь лет в разводе. Двадцать лет она прожила с мужем Хуаном, которого очень любила. У них было трое детей-подростков 19, 17 и 16 лет. Брак был хороший, они уважали и любили друг друга, порой случались свойственные любому браку конфликты, но в целом они были крепкой парой.

По работе Хуан начал часто ездить в США. Он надолго задерживался в Нью-Йорке, Майями и Лос-Анджелесе. Эмилия ругала его за это, потому что привыкла к надежному партнеру, а их отношения стали более холодными. И однажды Хуан сел поговорить с Эмилией, вернувшись из командировки, и сказал ей, что влюбился в другую. Эмилия пыталась отговорить его, переубедить, водила его к семейным терапевтам, но Хуан уже принял решение. Та девушка была молода, ей было двадцать семь, и они ждали ребенка. Эмилия осознала, что, хоть она и продолжала его любить, простить его было невозможно.

Первые четыре года были для нее сущим адом, она страдала, плакала и пережила тяжелую депрессию. После курса

лекарств ей стало лучше, постепенно она прекратила принимать медикаменты.

Когда она пришла ко мне на прием, по ее словам, прошло уже восемь лет с момента их развода. Она пришла со старшей дочерью, ей было двадцать семь, она училась в ординатуре в мадридском госпитале. Она рассказала мне, что ее мать так и не стала прежней, и, несмотря на прошедшие годы, к ней не вернулся вкус к жизни. Она объяснила, что мама находила едкое словечко по любому поводу, строго всех судила, а ее взгляд на мир был полон презрения. Она не признавала себя грустной или подавленной, но заговаривала только для того, чтобы осудить других. Она обращала внимание на самые мелкие детали, и все вокруг, по ее мнению, можно было бы сделать и получше. Через несколько месяцев она должна была стать бабушкой, и ее дети волновались за то, как она это воспримет.

Когда я говорила с Эмилией, я видела женщину, «сердитую на весь мир». Прямо с порога она начинала жаловаться на погоду, на пробки в Мадриде и на то, что ее дети хотят слишком многого. За час нашей беседы я так и не добилась, чтобы она о ком-то или о чем-то отозвалась хорошо. Я спросила ее про летний домик на пляже (дочь сказала, что это милое и приятное место), и она ответила, что там скапливается много пыли за год и что ей уже не доставляет удовольствия проводить там лето.

Когда я спросила про ее дочь, ожидавшую ребенка, она заявила: «Пусть даже не рассчитывает на меня после родов, я же говорила ей, что она слишком молода, чтобы сейчас заводить детей».

Ее дочь, пришедшая с ней на прием, подтвердила мне, что раньше она действительно была подавлена, часами плакала

и целыми днями лежала в постели, но сейчас в ее поведении преобладают постоянные жалобы.

Я объяснила Эмилии, как важно снова начать смотреть на реальность другими глазами. Она удивленно на меня взглянула и без колебаний заявила: «Я абсолютно объективна».

Я принялась убеждать ее, что счастье зависит от того, как мы интерпретируем реальность. Потом я схематично обрисовала связь ее личности со счастьем и убеждениями и объяснила, что она привыкла к картине мира, в которой правят всеобщие критика и осуждение. Она не может разглядеть ничего хорошего или смотреть по сторонам с удивлением, состраданием и мягкостью.

Мы начали терапию, она продлилась десять месяцев. Я помогла ей преодолеть раны ее прошлого, перестать ненавидеть настоящее и начать с оптимизмом смотреть в будущее. Это было непросто, но теперь она понимает, что проблема заключалась в том, как она интерпретировала свою реальность. Ее восприятие, как она сама определила, было «заражено».

Оптимист смотрит вам в глаза и общается с вами сердцем, пессимист смотрит в пол, пожимает плечами и забывает говорить от сердца.

Будьте внимательны, смотрите вокруг. Старайтесь концентрироваться.

Знаменитый испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет — один из самых выдающихся мыслителей последнего времени. У автора рациовитализма, которому принадлежит цитата «„Я“ есть я и мои обстоятельства», были большие

проблемы с концентрацией из-за огромного количества идей, теснившихся у него в голове. Чтобы достичь нужного для работы состояния ума, ему нужна была «глубокая задумчивость», с помощью которой он отвлекался от внешнего мира. Он прогуливался по своему огромному пустому коридору почти в полной темноте. Когда же ему удавалось упорядочить свои мысли, он садился за стол, чтобы выразить их, глядя на черную ткань, натянутую на стене на уровне его глаз. Так он поддерживал в себе вдохновение, появившееся в темном коридоре.

Какие методы вы используете, когда нужно сконцентрироваться?

Оторвитесь от телефона, посмотрите на все свежим взглядом с надеждой, что что-нибудь может вас удивить!

В наше время восходящая активирующая ретикулярная система (ВАРС) блокирована. Одной из главных причин этого являются экраны. Очень сложно обратить внимание на «хорошие вещи», происходящие вокруг. Очень важно владеть своим вниманием. Надо учиться отклонять бесконечные стимулы и обращать внимание на то, что действительно его заслуживает.

Нейропластичность и внимание

Нейропластичность отвечает за «перекаблировку» нейронных связей, от установления новых связей между клетками до адаптации мозга к изменениям, обстоятельствам и разного рода вызовам.

Самые разные факторы, такие как стресс, болезни, генетика, инфекции, травмы или несчастные случаи, негативно влияют на эту способность. Когда вы активируете вашу ВАРС, некоторые нейроны связываются между собой и позволяют вам в море стимулов выловить самое важное и нужное.

Мы вяем мозг в реальном времени в зависимости от того, на что смотрим и обращаем внимание.

Нейроны работают в нашем мозге в зависимости от того, на чем сфокусировано наше внимание. Когда вы не можете контролировать свое внимание, когда не можете правильно сконцентрироваться, эффективность процесса принятия решений серьезно страдает. Есть и хорошая новость — мы можем «демонтировать» мешающий нам мозговой автоматизм, чтобы перенаправить свое внимание на то, что действительно нужно. Внимание — это акт воли, и поэтому его можно обучить.

Чтобы управлять своей волей, надо быть мастером своего внимания.

А теперь начните...

- Тренировать ваше внимание. Попробуйте сфокусироваться на хороших вещах в вашем окружении.
- Смаковать текущий момент. Я говорю «смаковать», потому что иногда мы привыкаем к ощущениям (происходящим из наших чувств) и не обращаем на них

внимания. Если вы едите апельсин, банан или кусочек хамона, насладитесь им. Постарайтесь почувствовать его запах, текстуру и вкус. Гуляя по парку, попробуйте закрыть глаза и обратить внимание на звуки и запахи. А музыка нужна не только чтобы отвлечь вас, мало просто ее слышать — послушайте ее.

- Принимать решения. Встаньте за штурвал вашей жизни. Найдите что-нибудь ценное, объективно хорошее вокруг себя и в течение одной минуты повторяйте положительные слова об этом. Результат вас удивит. Попробуйте делать так с людьми, событиями, обстоятельствами... Вы не замечаете много хорошего, потому что этот участок вашего мозга заблокирован. Помните, что мозг и тело тесно связаны.
- Лекарства помогают, но никогда не являются единственным решением ваших проблем. Они только подталкивают вас к улучшению, но чтобы не сдать назад, надо работать над своим разумом.

6. Эмоции и их влияние на здоровье

Что такое эмоции?

Это чувственные состояния большей или меньшей интенсивности, реакция нашего тела на жизненные обстоятельства, на ежедневные события, но нашу субъективность, они показывают, кто мы есть, и выражают то, как мы чувствуем.

Одни и те же события могут вызывать разные эмоции, придающие цвет и вкус происходящему в нашей жизни. Но эмоции также связаны с физическим и психическим здоровьем. Например, если я говорю: «Я хорошо себя чувствую», это дает мне ощущение благополучия и согласия, если утверждаю, что «я чувствую себя здоровым», это улучшает мое здоровье; если же, напротив, заявляю, что «я чувствую, что я один», то ощущаю одиночество.

Позитивная психология

Термин «позитивная психология» был придуман американским психологом Мартином Селигманом в 1998 году. Есть два способа отреагировать на события: позитивные и негативные эмоции. В зависимости от того, какие из них

доминируют и управляют, мы будем чувствовать себя так или иначе. На протяжении истории больше изучались негативные эмоции: боль, тоска, тревога, злость, одиночество. В последние годы наука все больше изучает позитивные эмоции, особенно после относительно недавнего появления позитивной психологии.

Еще один интересный ученый — это Ричард Дэвидсон, доктор нейропсихологии и основатель и президент Центра исследований мозга в Висконсинском университете в Мадисоне. Он исследует эмоции, поведение и положительные качества человека: любезность, привязанность, сострадание и любовь. Все началось после его встречи в 1992 году с Далай-ламой, который спросил ученого: «Вы когда-нибудь думали, чтобы в своих исследованиях мозга заняться любезностью, нежностью или состраданием?».

С тех пор он исследует положительные эмоции человека. Его девиз — «Здоровый мозг основывается на доброте».

Эксперимент с неожиданными участницами

Доктора Дэвид Сноудон и Дебора Даннер провели исследование с участием 180 католических монахинь в США, написавших автобиографические заметки в 22 года. Монахинь исследовали спустя 70 лет. Ученые нашли связь между прослеживаемыми в заметках положительными эмоциями и продолжительностью жизни — 90% монахинь, в чьих текстах преобладали положительные эмоции, были

живы и здоровы в 85 лет, в то время как лишь 34% выразивших в текстах меньше таких эмоций дожили до этого возраста. Позднее выявили, что 54% женщин с преобладанием положительных эмоций дожили до 94 лет, в то время как в менее позитивной группе этого возраста достигли лишь 11%. Также было обнаружено, что монахини, выразившие на бумаге больше идей или обладавшие более богатым словарным запасом, были менее подвержены риску развития какой-либо старческой деменции после 85 лет, когда вероятность болезни Альцгеймера равняется примерно 50%.

Исследование продолжилось даже после смерти его участниц, потому что многие из них завещали свой мозг для дальнейших анализов. Здесь большим открытием было то, что не было никакой явной связи между патологией и симптомами, то есть монахини, чей мозг был серьезно поврежден, имели хорошее физическое и моральное здоровье, и наоборот: не поврежденные ткани были у монахинь, имевших явные симптомы какой-нибудь деменции. Также было обнаружено, что самые здоровые мозги принадлежали прожившим более ста лет.

Любопытно, что профессор Сноудон начал это исследование совершенно случайно. Одно время он работал в монастыре, изучая пищевые привычки его обитательниц и их влияние на процесс старения. В процессе работы он вдруг понял, что монахини — интереснейшая группа для исследования с соответствующими характеристиками: низкий уровень стресса, воздержание от курения

и алкоголя и т.д. В том монастыре было семь монахинь, проживших более ста лет, их называли «семь чудес». Проект исследования получил финансирование в размере почти пяти миллионов евро, так как представлял большой интерес.

Мы пришли к очень интересному выводу: одряхление и старение мозга не кажутся неизбежными, даже если мы очень пожилые. Возможно, все дело в положительных эмоциях.

Главные эмоции

Многие авторы углублялись в этот вопрос, выделяя эмоции и исследуя их в разных странах и обществах, чтобы прийти к общему знаменателю. Американский психолог Пол Экман, консультант мультфильма «Головоломка» студии Pixar, плотно изучал эмоции и то, как мы показываем, что чувствуем, — сопутствующие им выражения лица и тела. Почему мы пожимаем плечами, когда нам грустно? Почему мы жестикулируем иначе, испытывая отвращение или страх?

Пол Экман разработал систему кодирования лицевых движений (СКЛиД, или FACS), описывающую движения сорока двух лицевых мускулов, а также мышц головы и глаз. С ее помощью он в 1972 году выделил десять универсальных выражений лица, связав их с базовыми, или первичными, по его мнению, эмоциями: гнев, отвращение, страх, радость, печаль и удивление.

Молекулы эмоций

Здесь мы ступаем на увлекательную дорожку. Американская нейрофизиолог Кэндис Перт, скончавшаяся в 2013 году, была директором Национального института психического здоровья (NIMH) и автором бестселлера «Молекулы эмоций» (Molecules of Emotion), посвященного влиянию этих молекул на здоровье. Книга совершила переворот в изучении связи между мозгом и телом. Именно Перт открыла опиоидные рецепторы.

Сейчас мы простыми словами объясним суть ее открытия. Опиоидные рецепторы находятся на внешней клеточной мембране и выборочно соединяются с особыми молекулами по типу ключ-замок. Молекулы, поступающие в рецепторы, называются нейропептидами. Они и являются основой эмоций.

Интересно, что любая эмоция запускает производство этих нейропептидов. Когда рецептор на мембране реагирует на молекулу эмоции (нейропептид), он передает сигнал внутрь клетки. Этот сигнал может менять биохимические показатели клетки, влияя тем самым на ее поведение.

Что мы имеем в виду, говоря о поведении клетки? Речь идет о производстве новых белков, о клеточном делении, об открытии или закрытии ионных каналов... и даже об эпигенетической экспрессии, то есть о генах! Другими словами, нейропептиды — своего рода механизмы, влияющие на нашу физиологию, поведение и даже генетику. Часть «истории» клетки вытекает из сигналов, которые нейропептиды эмоции посылают мембране.

По словам самой Перт, «нейромедиаторы, называемые пептидами, несут в себе эмоциональный сигнал. По мере того как меняются наши чувства, смесь пептидов путешествует по всему телу и мозгу. Они в буквальном смысле химически меняют каждую клетку организма».

Благодаря этому и другим открытиям Перт считают основательницей того, что сегодня называется психонейроиммунологией.

Таким образом, болезни неизбежно связаны с эмоциями. Когда проявляется эмоция, организм на это реагирует. Когда эмоция отрицается или подавляется, она попадает в капкан, тем самым нанося большой вред человеку. По словам Перт, любая эмоция находит в теле биохимическое отражение.

Кто проглатывает эмоции — тот задохнется

Испанская поговорка гласит: «Кто много заглатывает — тот подавится». На этих страницах мы постепенно открывали для себя, насколько важны мысли и эмоции для нашего здоровья и поведения. Посмотрим же теперь на конкретный пример.

Если кто-то скажет мне: «Ты сегодня ужасно одета», я могу отреагировать по-разному:

- Ответить: «Сам ты ужасный».
- Проглотить все эмоции, остаться обиженной, печальной и начать накручивать: «Почему он так сказал? Не такая уж я ужасная... Он что-то имеет против меня? Мне надо было одеться иначе?».

- Заблокировать и оттеснить произошедшее, не думать об этом, все проигнорировать.
- Ответить что-то вроде: «А мне нравится, у меня всегда был оригинальный вкус, не похожий на остальных».

Каждый ответ по-разному влияет на организм, на каждую его клетку и, конечно же, на сознание. В первом случае, когда мой ответ резкий, прямолинейный и даже немного грубый, мой организм, возможно, не изменится, но так я в конце концов растеряю друзей и разорву или усложню отношения со многими людьми. Второй и третий варианты меня ослабляют. Я замалчиваю и блокирую негативные эмоции, а это влияет на мое физическое и психологическое здоровье. Фрейд объяснял это так: «Подавленные эмоции никогда не умирают. Их погребают заживо, и они оживут в самый неподходящий момент». Последний же ответ — самый здоровый. Не всегда возможно действовать и реагировать наилучшим образом. Иногда сама личность другого человека или обстоятельства заставляют нас действовать неожиданно или несообразно, а понимаем мы это лишь некоторое время спустя.

Мы живем в обществе, побуждающем нас блокировать и отрицать эмоции. Кажется, чувствовать или прийти в волнение считается признаком слабости или отсутствия силы духа. Иногда даже кажется, что порой неуместным или неправильным считается говорить о том, что чувствуешь, особенно если речь идет об эмоциональном поведении.

Те, кто занимаются миром сознания и эмоциями, знают, что подавить эмоции — все равно что их не принять. Они

оседают и откладываются в подсознании. Логично предположить, что они выйдут на поверхность в той или иной форме в какой-то момент нашей жизни, глубоко поколебав наше равновесие. Яркий тому пример — депрессии во время или после родов, когда женщина особенно уязвима.

Если человек прячет в себе то, что чувствует, боясь, что подумают другие, или опасаясь показаться смешным, или просто будучи не в состоянии все выразить, в конце концов это нанесет ему вред. Эмоции накапливаются и вредят нам, они как тени, следующие за нашим телом и нашим сознанием.

Учитесь выражать свои эмоции

Когда человек не способен это сделать, иногда он просто ждет, что другой сам поймет, что поступил плохо. Но в реальности в большинстве случаев люди, которые осуждают, критикуют или ранят, делают это не злонамеренно. Они могут даже не понимать, как тем самым вредят другим. Есть те, кому нравится оскорблять и обижать других, но таких меньшинство. В таких случаях речь идет о серьезных расстройствах личности. Страдающий диссоциальным расстройством, обычно называемый психопатом, получает удовольствие, причиняя вред другим, и делает это специально, чтобы ранить.

С другой стороны, есть очень чувствительные люди, близко к сердцу воспринимающие комментарии и действия других. Их психологическая броня очень тонка, и надо осторожно обращаться с ними, потому что они в любой момент могут почувствовать себя оскорбленными.

Случай Беатрис и Луиса

Беатрис и Луис шесть лет женаты. У них трое детей, старшему три года, близнецам по году. Луис — архитектор, много лет он работал и часто путешествовал, но экономический кризис сильно на нем сказался — ему пришлось сменить работу, и теперь он работает как фрилансер, чтобы зарабатывать побольше. Луис прямолинейный, импульсивный, резкий и деятельный, он перфекционист, внимательный к деталям и предпочитающий, чтобы все было на своем месте. Беатрис — дизайнер интерьеров, они познакомились на проекте по перепланировке исторического здания на севере Испании, быстро начали встречаться и поженились. Она старшая из четырех дочерей в своей семье. У нее очень близкие отношения с сестрами и с матерью. Она всегда была очень чувствительна. Ее отец много лет тяжело болел из-за проблем с почками, и она помогала маме во всем. Она обычно покорно принимает все плохое, чтобы никого не беспокоить.

Беатрис пришла ко мне на прием, потому что вот уже несколько месяцев ощущала печаль, апатию и бессилие. Она связывает это с рождением близнецов, но им уже исполнился год, а она все еще не может прийти в себя. Она ни от чего не получает удовольствия и иногда, пока Луис на работе, запирается в своей комнате и плачет. При детях она старается все скрывать.

Когда муж возвращается домой усталый и слегка раздраженный — деньги не даются легко — и видит разбросанные по полу игрушки, дом вверх дном и плачущих детей, он с криком требует порядка, чтобы дети быстро поужинали и не шумели, дабы он мог спокойно посмотреть новости по телевизору в гостиной.

Беатрис молчит, ни слова не говорит, все убирает, чистит, готовит еду... а когда дети уложены спать, она хочет лишь одного — плакать. Луис ничего не знает, он думает о своем, о своих делах, а Беатрис ничего ему не говорит. Не говорит, потому что не знает, как это сказать, как все выразить.

Когда Беатрис пришла ко мне, она сказала, что несколькими днями ранее ей диагностировали синдром раздраженного кишечника.¹ Я задала ей много вопросов, просила рассказать историю своей семьи. Она призналась, что никогда не умела противостоять мужу или кому-то еще из близких, всегда избегала конфликтов. Она предпочитает внешнюю гармонию возражениям или разговорам о том, что что-то не так. В последнее время у нее были головокружение и тошнота помимо симптомов в пищеварительной системе. Также она призналась, что ни от чего не получает удовольствия, у нее бывают провалы в памяти и трудности с концентрацией.

¹ Синдром раздраженного кишечника (СРК) сопровождается абдоминальной болью и нарушениями в работе кишечника. Точные причины его возникновения не установлены, но известно, что одним из важных факторов является эмоционально-психологический. Кишечник разными способами связан с мозгом через неврологические и гормональные процессы. При стрессе, волнении или печали связующие рецепторы становятся более чувствительными, что проявляется в неприятной симптоматике. Чаше синдром встречается у женщин. Он диагностируется, когда у человека наблюдаются его симптомы как минимум три дня в месяц на протяжении трех месяцев. Сопровождается болью в животе, вздутием, газами и проблемами со стулом (как диареей, так и запором).

Когда я говорила с Луисом, он признался, что не понимает, что могло довести его жену до такого состояния. Он говорит, что у нее большое сердце и что она никогда не сердится. Признается, что у него самого взрывной характер, но при этом его жена «отлично с ним ладит». Я схематически объяснила супругам по отдельности, как работает их мозг, эмоции и поведение при воздействии внешних стимулов. В случае Беатрис это крики и срывы ее мужа, в случае с Луисом это фрустрация из-за финансовых и профессиональных причин. Я набросала схемы личности каждого из них и показала им, а также дала вполне конкретные советы, как улучшить отношения.

После нескольких месяцев терапии Беатрис стало лучше. Ей я прописала антидепрессанты, чтобы улучшить ее психическое состояние, что помогло выправить и физические симптомы. Луису же я назначила препарат — стабилизатор настроения, чтобы он мог бороться со своей импульсивностью. После прохождения психотерапии отношения между ними значительно улучшились. Каждый понял, что происходит с любимым человеком, но прежде всего они научились правильно управлять своими эмоциями.

Таким образом... Если мы не выражаем то, что чувствуем, с большой долей вероятности наш собеседник не осознает, как он нам вредит. Женщины, как правило, чувствительнее мужчин, они принимают все близко к сердцу и потому больше страдают, что усугубляется тем, что их мужья из-за недостатка времени, внимания,

сообразительности или всего сразу не умеют считывать легкие внешние намеки, которыми порой с ними пытаются общаться жены. Мужчины обычно менее эмоциональные и более практичные. В культуре нашего времени женщины имеют больше права показывать, что любят, чувствуют и переживают, чем мужчины. Конечно, как и во всем, из этого правила есть исключения, но именно такую динамику я чаще всего наблюдаю у своих клиентов.

Я не хочу сказать, что стоит говорить первое, что взбредет нам в голову, но в то же время в разговорах со своими близкими не стоит опускать то, что нас ранит. Важно найти баланс между ситуациями, когда надо эмоционально самовыражаться, и моментами, когда лучше промолчать, чтобы защитить наш внутренний покой и внешнюю гармонию.

Что происходит с подавляемыми эмоциями?

Мы говорили, что они возвращаются с черного хода в какой-то момент в виде физических и психических заболеваний. Мы называем «невротиками» тех, кто не может здраво управлять своими эмоциями и застрял в прошлом. Они терзают себя из-за непреодоленных или плохо «переваренных» событий, мыслей или чувств, и их поведение становится нездоровым и деструктивным.

Мы уже знаем, что положительные эмоции способствуют долголетию, предотвращают появление заболеваний или помогают в их лечении. Негативные же эмоции, напротив, могут способствовать появлению болезней.

Случай Эмилио

Эмилио пришел ко мне на прием, чтобы узнать о диагнозе и необходимом лечении его дочери 14 лет, которая к тому времени уже несколько месяцев проходила терапию из-за буллинга, что вызвало у нее психические проблемы и расстройство поведения.

Он не приходил ранее на прием с женой, потому что не считал, что их дочери вообще нужна какая-то терапия, а все связанное с психологией кажется ему абсурдом и пустой тратой времени. Меня он холодно поприветствовал и сел в кресло. В таких случаях я стараюсь говорить о каких-то малозначимых вещах до тех пор, пока не почувствую, что между нами создалась теплая атмосфера. Через несколько минут я начинаю говорить с ним о его дочери, о том, как она восхищается им и любит его. Неожиданно я замечаю, что у него немного дрогнул голос и он сменил тему.

— Вы взволнованы? — спросила я.

— Я не люблю, когда я взволнован или сильно что-то чувствую. Это признак слабости, а на сентиментальности далеко не уедешь.

— Ах, вы сильно ошибаетесь. Сентиментальность и чувствительность совсем не одно и то же.

С этого дня мы с Эмилио начали очень интересную терапию. Мы погрузились в его биографию. Он вырос в обеспеченной семье, его отец американец, а мать — испанка. Мама всегда была холодной, незэмоциональной и никогда не позволяла проявлений чувств в семейном кругу. В его доме он никогда не замечал между родителями никакого жеста нежности, объятий, ласки или даже «я люблю тебя».

В детстве он много общался с соседом, но потом его семья переехала в другой город, и больше он никогда никому не доверялся до конца. Удивительно, но когда он заговорил о том соседе, которого он уже тридцать лет не видел, он расчувствовался и заплакал. Я уже говорила ему, что мой прием — подходящее место для слез. Никто его не осудит, никто не будет критиковать. Слезы — мощное средство освобождения от печалей.

Что происходит, когда мы плачем?

Не будем забывать, что единственное живое существо, которое плачет по эмоциональным причинам, — это человек. Когда мы видим, как кто-то плачет, часто внутри нас просыпаются эмоции или человеколюбие, заставляющие нас проявлять эмпатию к ближнему. Поэтому стоит задуматься, что в какой-то момент истории эволюции вида *Homo sapiens* слезы превратились в форму выражения эмоционального состояния нашего сознания.

Тело производит в среднем больше ста литров слез в год. Если вы подумали обо всех тех, кто не помнит, когда плакал в последний раз, то это компенсируется теми, кто выплакал литры и литры слез.

Есть три вида слез: базальные нужны для постоянного увлажнения глаз, рефлекторные служат реакцией на физическое воздействие, попадание пыли, газов и т.д., а третий тип — эмоциональные слезы.

Слезы эмоционального типа появляются, когда организм чувствует состояние тревоги (грусть, печаль, опас-

ность) и запускает увлажнение глаз как ответную реакцию. По такому же принципу учащается сердцебиение и краснеют щеки.

Плюсы хорошего продолжительного плача

В 2013 году в Японии появилась терапия под названием руикацу, что в переводе означает «доведение до слез». В силу ряда культурных и исторических причин Япония — одна из стран с наименее развитыми традициями в сфере чувств. Японцам не позволяется прилюдно выражать эмоции. Эта техника позволяет им освободиться от напряжения, подавленных эмоций и восстановить свой баланс.

Речь идет о групповой терапии, основанной на плаче. Наедине с собой так делать не стоит, дабы это не походило на депрессивное состояние, в котором человек запирается один, чтобы плакать и отводить душу. Первое руикацу организовал немолодой японский рыбак Хироки Тераи в 2013 году.

Вот как все проходит: в зале на 20-30 человек на экране показывают видео, рекламу или короткометражки с сильным эмоциональным зарядом до тех пор, пока все зрители не зарыдают. Продолжается все примерно 40 минут. В результате, испытав облегчение, люди выходят из зала посвежевшими и в приподнятом настроении.

Уильям Фрай несколько лет назад изучал биохимические характеристики слезы, пролитой во время сильного плача из-за чрезмерной тоски или грусти. Он обна-

ружил в ней повышенное содержание кортизола. Именно поэтому после слез нам легче. Напряжение и беспокойство снимается после избавления от значительного количества кортизола.

Главные психосоматические симптомы при блокировке эмоций

Когда эмоции превращаются в физические болезни, мы имеем дело с психосоматикой (от древнегреческих понятий «психо» — душа и «сома» — тело). Психосоматическое заболевание — это недуг, появившийся в душе, но развившийся в теле.

Когда человеку стыдно или жарко, его щеки розовеют. Это непроизвольный процесс, сознательно его нельзя предотвратить. Во время беседы двух человек у кого-то может подняться артериальное давление. Перед конференцией, экзаменом или речью у кого-то может начаться тахикардия или гипергидроз — повышенное потоотделение.

Страдающие от хронического стресса, тревожности или депрессии с большой вероятностью имеют физические симптомы, как, например, мигрень, боли в спине, спазмы, расстройства пищеварения или другие проявления вроде головокружения, тошноты и зуда. Проблема усиливается, когда обосновавшаяся в теле болезнь развивается в более серьезную (начиная язвенным гастритом и заканчивая тяжелыми неврологическими и онкологическими заболеваниями).

Главными психосоматическими расстройствами являются:

- Связанные с нервной системой: мигрень, головная боль, головокружение, тошнота, зуд (парестезия) и мышечный паралич.
- Связанные с органами чувств: двойное зрение, временная слепота и потеря голоса.
- Связанные с сердечно-сосудистой системой: тахикардия и аритмия.
- Связанные с дыхательной системой: стеснение в груди и нехватка воздуха.
- Связанные с пищеварительной системой: диарея, запор, рефлюкс, изжога, комок в горле и сложности с глотанием.

Не стоит забывать нечто важное: задолго до начала болезни тело посылает нам тревожные сигналы в виде дискомфорта, слабости или недомогания. Болезнь в этих случаях — посылаемый телом импульс. Тело непрерывно связывается с нами и стремится достигнуть равновесия и покоя.

Мы живем в век скорости и спешки, когда все развивается столь стремительно, что мы не держим связь со своим внутренним миром и не умеем или не можем услышать симптомы, предупреждающие нас, что не все в порядке.

Подобные индикаторы чрезвычайно важны, чтобы избежать будущей болезни или по крайней мере замедлить развитие ее симптомов. У тела двойная функция: с одной стороны, оно прислушивается ко всему, что говорит наш

разум, с другой стороны, оно само говорит с нами посредством боли, плохого самочувствия, психологического волнения или расстройств.

Обычно я говорю, что беспокойство — это лихорадка ума и души, предупреждающая, что окружающая действительность враждебна или что мы перегружаем организм действиями, эмоциями или ситуациями, с которыми он не может совладать. Поэтому-то все эти недомогания и боли — у каждого свои! — кричат нам, чтобы мы осознали, что нам вредит, поняли, что представляет для нас угрозу или является чрезмерным для тела и сознания.

Игнорирование таких сигналов — первый шаг на пути к слабости и разбалансированности нашего здоровья.

Некоторые недомогания могут быть вызваны плохими привычками, связанными с питанием, плохой гигиеной сна, малоподвижным образом жизни или неправильными положениями тела. Если мы можем здраво и честно оценить свою жизнь, не стремясь к совершенству, которое приносит больше тревоги, чем покоя, то мы на правильном пути. Необходимо выделять время для анализа нашей жизни и обдумывания того, к чему мы стремимся — наших целей и задач. Важно физически осмотреть и почувствовать наше тело, проверить, не посылает ли оно нам какой-то сигнал, и различить, какие на то могут быть причины. Иногда помощь профессионала, врача или человека, знающего тело и его связи с разумом, может быть очень полезна.

Наука предлагает нам очевидные примеры болезней, связанных с эмоциями. В дерматологии отмечено, что некоторые заболевания кожи чаще находят у людей, испытывающих досаду, фрустрацию, тревогу или вину. Кардиология утверждает, что сердечный приступ чаще встречается у людей агрессивных, конкурентных или страдающих хронопатией.¹

В гастроэнтерологии замечена связь между эмоциями вроде тревоги (например, перед экзаменом или собеседованием) и болью в кишечнике или животе, например пептической язвой. Но больше всего, без сомнения, связь разум–тело прослеживается в онкологии.

Американский клинический психолог Лоуренс Лешан проанализировал жизнь более чем 500 больных раком и выявил важную зависимость между депрессией и возникновением рака. Многие из исследуемых пациентов чувствовали себя опустошенными после разрыва близких отношений и пытались задушить свои эмоции. Эти подавленные эмоции нарушали их нейрогормональный баланс и затрудняли иммунный ответ организма. Чуть позже мы подробнее поговорим о раке.

Случай Томаса

Ко мне на прием пришел шестнадцатилетний Томас. Он старший из трех братьев. Учится хорошо, его отец архитектор, а мать — домохозяйка. Уже полтора года у него

¹ Подробнее об этом см. главу 7.

проблемы со зрением. Все началось, когда однажды на уроке он вдруг понял, что школьная доска немного расплывается. Он рассказал об этом учителю и в тот же день со своей мамой пошел к врачу. У него диагностировали ложную близорукость, после чего прописали капли и отправили домой. На несколько дней ему стало лучше, но однажды посреди урока он вдруг понял, что ничего не видит. Его отвели к другому специалисту, чтобы выслушать альтернативное мнение. Томаса осмотрели, сделали ряд анализов, но улучшение не наступало. Степень близорукости менялась при каждом осмотре, никто не понимал, в чем причина.

После визита еще к нескольким врачам, включая неврологов, ему сделали МРТ, но результаты были абсолютно нормальные, поэтому его направили к психиатру. Когда я вижу Томаса на приеме, меня удивляет, как он спокоен, несмотря на то, что «не видит». В психиатрии это называется *la belle indifférence*.¹ Он говорит, что уже привык не видеть, и не переживает из-за этого. Мы поговорили с родителями, и стало ясно, что в личности Томаса есть явные черты перфекционизма и непреклонности. Он очень требователен к себе, не позволяет себе ошибаться, заранее учит то, что будут объяснять на уроке, чтобы быть на шаг впереди, и всегда хочет большего («видеть» больше, чем свойственно его возрасту). Его тело неожиданно его притормозило — он перестал видеть. Несколько месяцев он проходил терапию, мы работали над его самовосприятием и управлением своими эмоциями. Постепенно к нему вернулось зрение, в дальнейшем он уже не испытывал похожих проблем.

¹ Великолепное безразличие (*фр.*)

Известно много случаев, когда люди не могли говорить, видеть или даже ходить из-за эмоций. Тело умно. Я помню на одном из своих первых дежурств женщину 38 лет, у которой внезапно отнялись ноги на работе. Травматологи и неврологи заявили об отсутствии каких-то органических причин произошедшего. Ее направили к психиатру, и после нескольких сеансов терапии она восстановила подвижность своих нижних конечностей. Тот случай был одной из побудительных причин к углубленному изучению связи между разумом и телом.

Отношение как ключевой фактор здоровья

На этих страницах мы говорили о влиянии мыслей на наше психическое состояние, интерпретацию реальности и здоровье.

Здоровое и адекватное отношение к происходящему — самое мощное природное лекарство, имеющееся в нашем распоряжении, а также, возможно, самое недооцененное. За шесть лет обучения медицине этому не посвящается ни одного занятия. Несмотря на это, врачи прекрасно понимают, насколько влияет отношение пациента к происходящему с ним на течение его болезни. Клинические данные показывают, что положительные чувства и эмоциональная поддержка окружающих — родственников, друзей и даже лечащих врачей — обладают несомненным исцеляющим эффектом. В то же время чувства, восприятие и мысли человека могут быть столь же значимы, как диета или

привычки при борьбе, например, с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Фридман и Розенман в течение десяти лет проводили исследование с участием 3500 человек. Сначала их поделили на две группы: тип А, куда отнесли жестких, нетерпеливых людей с хронопатией, и тип В — более расслабленный и спокойный. После этой предварительной классификации они изучили здоровье участников, выяснив, курили ли они, сколько физических упражнений выполняли, а также измерили их уровень холестерина в крови и проанализировали их питание. Дальше они следили за их состоянием. За десять следующих лет более чем 250 ранее физически здоровых людей перенесли сердечный приступ. Выяснилось, что данные, основанные на питании и физической активности, не смогли предсказать такое развитие событий. Единственным, что могло насторожить, то есть единственной ценной для диагностики информацией оказалась сделанная ранее классификация по поведенческому типу. У людей, отнесенных к типу А, вероятность сердечного приступа была в три раза выше, чем у людей типа В, вне зависимости от пристрастия к курению, режима питания и физических упражнений.

А что же рак?

Кажется, есть некая связь между ним и стрессом и эмоциями. Это до конца не выяснено, но сегодня все больше ученых предполагают, что эмоции и стресс могут быть факторами риска в развитии рака. Конечно, онкологические заболе-

вания имеют разнообразную и сложную этиологию. Еще не проводилось серьезных исследований о прямой связи эмоций и рака, но у каждого из нас есть знакомый, немало пострадавший по жизни, который однажды в замешательстве признался нам, что ему диагностировали серьезное заболевание. При этом в глубине души мы не сильно удивляемся: «Конечно, после всего, что он пережил!».

В ходе совместного проекта Университетского колледжа Лондона, Эдинбургского и Сиднейского университетов под руководством эпидемиолога Дэвида Бэтти были проанализированы 16 исследований, длившихся десятилетие. Они охватывали 163 363 человек в начале исследований, 4353 из них умерли от рака. Целью ученых было найти связь между некоторыми типами рака, гормональным фактором и образом жизни. Мы уже знаем, что депрессия провоцирует гормональный дисбаланс и высокий уровень кортизола. Это мешает нормальному восстановлению ДНК и замедляет полноценную работу иммунной системы. Результаты исследования показали, что у страдающих депрессией и тревожностью вероятность развития рака прямой кишки возрастала на 80%, а рака поджелудочной железы и пищевода — в два раза. Надо осторожнее относиться к результатам и не преувеличивать такие впечатляющие данные; не стоит забывать, что беспокойные и депрессивные люди обычно злоупотребляют курением и спиртным, а также имеют лишний вес, а именно эти три фактора являются самыми распространенными и изученными причинами развития рака.

У рака много причин: окружающая среда, питание, токсичные привычки, генетика и т.д., но с каждым разом все больше доказательств, что и эмоции вносят в это свою лепту. Так что для образования опухоли должны совпасть различные факторы.

Кортизол, о котором мы уже говорили, — это гормон, чей аномально высокий уровень в течение длительного времени провоцирует воспалительные процессы, губительные для клеток тела. В июле 2017 года доктор Пере Гаскон, до недавнего времени возглавлявший Барселонский клинический госпиталь, признался в одном интервью, что «хронический эмоциональный стресс может спровоцировать рак».

Гаскон — один из самых авторитетных онкологов, изучающий связь нервной системы и психики с раком. Я попытаюсь углубиться в эту теорию, объяснив ее простыми словами. Для начала не будем забывать, что все онкологические заболевания имеют очень сложную структуру. Мне бы не хотелось очень поверхностно рассматривать такую серьезную тему, но думаю, что некоторые штрихи помогут уловить суть вопроса, чтобы лучше понимать в общих чертах, как реагирует тело на определенные стимулы и насколько важен для нас психический баланс.

Как мы знаем, кортизол провоцирует воспаление, вырабатывая простагландины и цитокины, и вступает в игру в ситуациях хронического стресса. В то же время опухоль — это совокупность вредоносных клеток, образующихся и растущих в каком-то месте тела. В случае с раком, когда опухоль образовалась, иммунная система — защитница

тела — перестает атаковать опухоль и становится «на ее сторону».

Например, макрофаги — подтип лейкоцитов — ответственны за поглощение чужеродных частиц в организме. Они часть естественного ответа защитной системы организма. При раке они перестают функционировать и начинают «работать» на опухоль. Иммунная система нападает на собственный организм.

В теле насчитывается от пяти миллиардов до двух сотен триллионов клеток в зависимости от возраста, пола и других факторов. Клеточная среда — это кровь. Ее состав является определяющим для судьбы клетки. Кто контролирует кровь? Мы касались этого в предыдущих главах — это прежде всего нейрогормональная система. Исследования показали любопытный факт: если я помещу клетку в токсичную среду, она заболит. Если я окружу ее здоровой средой — она исцелится. Как среда вокруг клеток, так и информация, получаемая ими через мембрану, играет важнейшую роль.

Точно так же, как и в случае с клетками, если человек (совокупность клеток и, конечно, чего-то еще!) часто контактирует с токсичной средой, будь то люди, обстановка или враждебные обстоятельства — он заболевает.

Осторожно! Если, несмотря на здоровую атмосферу, мозг воспринимает все как опасное место, то он встревожится и спровоцирует те же изменения в теле и в составе крови, как если бы вы находились в самой токсичной среде. Не

стоит забывать, что разум и тело не отличают реальность от вымысла. Есть люди, которые, несмотря на более или менее нормальные обстановку и обстоятельства, живут все время на взводе. Из-за неправильной оценки своего положения они физически и психологически оказывают на тело пагубное давление.

Если я в состоянии менять то, как интерпретирую реальность... она меняется. Счастье зависит от того, как я интерпретирую реальность! Очень важно принять изменение своих убеждений о самом себе — не судя себя слишком строго — или о том, что меня окружает. Поэтому всегда уместно способствовать положительным мыслям или даже прибегать к эффекту плацебо, если все это влияет на мой разум и мое тело.

Что происходит в метастазах?

Сейчас мы ступаем на зыбкую почву. Метастазы — процесс распространения опухоли, определяющий развитие болезни и шансы больного выжить. Во многих случаях они появляются в местах, где развивался какой-либо хронический бессимптомный воспалительный процесс. То есть рак распространяется, развивается и прогрессирует в очагах воспаления. Это его зона обитания, место, где ему «по душе» увеличиваться и развиваться. Не все воспаления одинаково опасны для появления рака. Простуда (воспаление миндалин) и разрыв связок (мышечное воспаление) — вещи не одного порядка. Курильщик каждой своей затяжкой

повреждает бронхиальные клетки, провоцируя хроническое воспаление в этом месте. Это воспаление появляется с целью защиты и предохранения этой зоны, как таковое это явление здоровое и полезное. Если пагубная привычка курить и последующее воспаление постоянно поддерживаются, если вдобавок у человека в семье были случаи онкологии, связанные с легкими, и, если, наконец, добавить в эту взрывоопасную смесь какую-нибудь большую эмоциональную проблему, мы получим серьезного кандидата на заболевание раком. Поэтому во время медосмотров пациентов спрашивают, как давно они бросили курить. Иными словами, врачей интересует время, которое вы дали своему телу на восстановление после постоянной агрессии, которой вы его подвергали во времена курения.

Дальнейшие исследования показали удивительные результаты. Была обнаружена прямая связь между раковыми клетками и нервной системой. То есть в клетках опухоли существуют рецепторы, чувствительные к веществам, связанным с мозгом, каковыми могут считаться адреналин и кортизол. Эмоции, сильный стресс влияют на наше тело, но также влияют и на раковые клетки. Устанавливается прямая связь между раком и разумом, то есть нервной системой и, следовательно, эмоциональной системой.

Это объяснение не имеет целью напугать или всполошить читателя. Наоборот, оно нужно для лучшего понимания глубокой связи между серьезными и трудно контролируемыми заболеваниями и разумом.

Рак глубоко связан с иммунной системой. Хронические стресс, волнение, грусть, травмы влияют на защиту и способствуют развитию тяжелых болезней. Такие токсичные эмоциональные состояния отражаются на биохимическом и физиологическом уровне в виде латентного состояния воспаления.

Резюмируя сказанное, следует заметить, что вредоносные эмоции как таковые не вызывают рак. Тем не менее хронический эмоциональный стресс может подтолкнуть, активировать или способствовать распространению того, из чего возникает рак. Что провоцирует эмоциональный стресс? Одиночество, болезни близких, плохие отношения с окружающими, непреодоленные травмы, большое горе или рабочие и финансовые проблемы.

Умение улучшить управление своими мыслями обладает огромным потенциалом для контроля уровня воспаления в теле.

Простые правила управления эмоциями

1. Узнайте себя.

Научитесь понимать, что вас тревожит. Когда человек постоянно блокирует свои эмоции, ему труднее углубиться в истоки определенных проблем. В любом случае, попытайтесь это сделать, читайте и обращайтесь к людям, которые могут вам помочь. Необходимо сделать первый шаг.

2. Определите свои эмоции.

Дайте имя тому, что чувствуете. Злость и злопамятность не одно и то же. Веселье — это эмоция. Когда вы так

сделаете, будьте реалистами, не раздувайте вредоносные эмоции. Подобный анализ прямым образом влияет на ваше тело.

3. Старайтесь не быть излишне скрытным.

Говорите о том, что думаете, никого при этом не рая. Не замалчивайте все свои эмоции, пообщайтесь с кем-то, кто вызывает у вас доверие. Научитесь самовыражаться, но следите, чтобы вы не отворили двери, которые потом не сможете закрыть. Двигайтесь шаг за шагом. Облегчение от этого позволит вам вернуть внутренний покой и баланс.

4. Не бойтесь превратиться в лучшую версию себя.

Научитесь использовать самое ценное, что в вас есть. Всякий, кто отрицает свои эмоции, в конце концов становится ухудшенной версией себя, как кофе без кофеина, без шансов чем-либо увлечься.

5. Ограничивайте влияние, которое другие могут на вас оказывать.

Научитесь выявлять токсичных людей, которые в любой момент могут выбить вас из колеи. Невозможно, чтобы весь мир нарушал ваш внутренний баланс, а от тех, кто его нарушает, следует держаться подальше.

У всех нас бывают моменты, когда мы чувствуем досаду или беспомощность, нас одолевает тоска, уныние, фрустрация или обида. Эпизодический опыт негативных эмоций полезен — он предупреждает нас, что что-то вокруг нас идет не так, и мотивирует нас взяться за дело и внести изменения, чтобы восстановить баланс, как психический, так и физический.

Проблема появляется, когда негативные эмоции становятся хроническими и постоянно влияют на наше психическое состояние.

То, что мы думаем и чувствуем, определяет качество и длительность жизни.

Теломеры

Теломеры, открытые американским биологом и генетиком Германом Джозефом Меллером в 30-е годы прошлого века, — это концевые участки хромосом. Их основная функция — придавать структурную стабильность хромосомам, не позволяя им спутываться и соединяться друг с другом. При этом они напрямую влияют на деление клеток. Поэтому они тесно связаны с раком — не будем забывать, что онкологические заболевания подразумевают аномальное деление клеток.



Теломеры — клеточные часы, они устанавливают число раз, которые клетка может делиться до того, как умрет, это своего рода хронометр клеточного старения.

Американская биохимик австралийского происхождения Элизабет Блэкберн, родившаяся в 1948 году на острове Тасмания, после получения докторской степени по специальности молекулярная биология в Кембриджском университете в 1975 году начала изучать теломеры хромосом сначала в Йельском, а затем в Калифорнийском университете в Беркли.

Занимаясь теломерами, Элизабет Блэкберн открыла в 1984 году новый фермент — теломеразу. Она создавала искусственные теломеры с целью изучить деление клеток. Она обнаружила, что чем меньше уровень теломеразы, тем меньше длина теломер и, следовательно, меньше количество возможных делений клетки, что увеличивает риск болезней и старения.

Вредная рутина влияет на длину теломеры. Речь идет о стрессе, питании, ожирении, сидячем образе жизни, одиночестве, загрязнении окружающей среды и даже о проблемах со сном.

Блэкберн изучила теломеразу у специфической группы женщин — матерей, дети которых страдали тяжелыми неврологическими болезнями. Она заметила, что у женщин, чувствовавших себя одинокими, уровень теломеразы был ниже, что вело к уменьшению теломер. Ожидаемая продолжительность жизни у них была сильно ниже, чем обычно бывает у их ровесниц. Также было замечено нечто удивительное: женщины, делившиеся друг с другом эмоциями, поддерживавшие и понимавшие друг друга, имели больший уровень теломеразы, то есть их теломеры росли. За свои

работы по описанию теломеразы Блэкберн получила в 2009 году Нобелевскую премию по медицине вместе со своими коллегами Кэрол Грейдер и Джеком Шостаком.

Как мы знаем из исследования Роберта Уолдингера,¹ одиночество — фактор риска не только для депрессии, но и для старения с более короткими теломерами, то есть менее здорового старения!

Как выделять больше теломеразы и удлинять теломеры? В настоящее время проводятся первые исследования того, как можно способствовать выработке теломеразы, чтобы добиться удлинения теломер. Известно, что положительное влияние на это оказывают физические упражнения, правильное питание и осознанность.² В 2017 году вместе с одной из ведущих лабораторий мира я начала изучение влияния настроения и эмоций на уровень теломеразы и размер теломер. Его цель — найти подтверждение, что хронически повышенный кортизол снижает уровень теломеразы, а тревожность укорачивает теломеры. Я уверена, что результаты исследования, когда будут опубликованы, окажутся чрезвычайно интересными.

¹ См. главу 2 о счастье и любви к окружающим.

² Осознанность — навык концентрировать внимание на происходящее в данный момент в чувствах, мыслях, теле, пространстве и т.д. — *Прим. перев.*

7. Что поднимает уровень кортизола

Множество ситуаций нас сбивают и вредят нам, нарушая нормальный уровень кортизола. Мы живем в обществе, которое работает, генерирует новости и тренды, путешествует, развлекается и отдыхает в бешеном ритме, а мы иногда не в состоянии за ним успевать и от этого «ломаемся». Существуют разные «эмоциональные мифы» — например, о совершенстве, о потере контроля, — чей пагубный эффект сказывается на организме сильнее, чем мы можем представить.

Важно не забывать, что хронический стресс вреден и губителен для тела и разума. Напротив, эустресс — «хороший» стресс — вступает в дело при наличии вызова или угрозы. Он помогает нам начать действовать и найти лучшее решение. Всем знакомы ситуации, когда под давлением человек выкладывается по полной. Классический пример — ночь перед экзаменом. Неожиданно мозг начинает запоминать больше информации, чем за все предыдущие дни, вместе взятые. Почему? Кортизол в малых дозах улучшает концентрацию и способность действовать более эффективно, помогает лучше сфокусировать внимание, чтобы ответить на имеющийся вызов. Но мы не можем постоянно находиться в эустрессе, потому что в конце

концов он становится токсичным, опустошает нас и заставляет болеть.

Попробуем теперь проанализировать некоторые обстоятельства, вызывающие хронический подъем уровня кортизола.

Страх потерять контроль

Случай Альберто

Альберто — директор по коммуникациям международной компании, которого перевели в Мексику. Перед отъездом он пришел ко мне на прием, потому что грустил, но не понимал почему. Поскольку он уезжал через два дня, я попросила, чтобы он написал мне оттуда, дабы стало понятно, было ли это сиюминутным явлением.

Изучив его случай, я поняла, что он из тех, кто чрезмерно контролирует свою жизнь, свои чувства, высказывания, то, что даже не видят в нем другие. В личной жизни его отношения похожи больше на деловые, чем на романтические. Они с женой оба управленцы. Причем не только по профессии, но и в том, что касается эмоций. Они не хотели детей, потому что не нашли для этого времени из-за большого количества работы у обоих. Они никогда не расслабляются, на их лицах всегда почти идеальная улыбка. Альберто полностью контролирует себя, ничто его не сбивает с толку и не тревожит. Когда я расспрашиваю его о причинах печали, он отвечает: «Ничего такого, печаль — удел слабаков». Тогда я спросила: «А что может вас взволновать?». На это он сказал: «Возможно, разговоры с моим отцом, время, проведенное с ним».

Во время беседы ответы Альберто очень обтекаемые. Он старается держать под абсолютным контролем себя и то, что он мне транслирует. Если он не очень доволен — он улыбается. Он всегда очень учтив. На прощание я сказала ему:

— Если вы будете продолжать в том же духе, вы сломаетесь, потому что любой, кто постоянно себя контролирует, рано или поздно разваливается.

Через несколько месяцев я получила электронное письмо, где Альберто уверял меня, что он в порядке и что отпуск он думает провести дома, в Испании. Я предложила ему прийти на прием, раз он никуда не уезжает, но он посчитал это лишним, потому что у него все в порядке.

Однажды летом я вела прием, когда медсестра сообщила мне, что по телефону звонит Альберто и у него что-то срочное. Я прервала прием и вышла ему ответить. На другом конце провода Альберто, задыхаясь и нервничая, сказал мне встревоженно, что с ним что-то случилось: «Мы в Малаге, у нас разгар отпуска. Сегодня утром я сел в такси и вдруг почувствовал себя плохо, я не мог нормально дышать».

Ему пришлось выйти из такси, его тошнило, голова кружилась, он дрожал, вспотел, чувство потери контроля и страх за жизнь не покидали его. У него была паническая атака.

Дальше говорила его жена, потому что сам он уже не мог ничего сказать. Она попросила меня повлиять на ситуацию. Несмотря на его сопротивление, потому что это всего лишь «что-то психологическое», я заставила их вызвать скорую, чтобы его как можно быстрее отвезли в больницу.

Уже из больницы снова позвонила его супруга. Врачи сказали, что Альберто должен принять таблетку, а он отка-

зывается. Его, всегда такого правильного и уравновешенного, обуял жуткий страх, что таблетка заставит его потерять контроль над собой (над мыслями и поведением). Я пытаюсь его успокоить, объяснить, что он должен принять лекарство, чтобы прийти в себя и восстановиться, но он наотрез отказывается.

Через какое-то время жена сказала, что врачи в больнице в итоге сделали ему успокоительный укол. Сразу после его выписки они оба хотели приехать в Мадрид на прием, чтобы начать полноценное лечение.

Через несколько дней Альберто пришел на прием в Мадриде. Он был обеспокоен, возбужден, взволнован, постоянно тревожился и едва мог выйти на улицу... Я начала медикаментозную терапию с использованием инъекций бензодиазепинов длительного действия, которые размыкают цепь страха и тревоги. Я растолковала ему, что с ним произошло, какие физиологические и эмоциональные механизмы довели его до такого состояния. Я посоветовала ему иметь при себе «тревожную таблетку» на случай, если вновь случится паническая атака, объяснив, что таблетка подействует за считанные минуты. С ней он может путешествовать, ходить на совещания и вести нормальную жизнь, зная, что лекарство у него в кармане.

Главный его страх кроется в том, что он боится, что лекарства заставят его потерять контроль над своей жизнью, если он не будет их принимать. Поэтому каждый раз, когда он принимает таблетку, под мою диктовку он (и его жена тоже) записывает в блокнот слова, которые потом повторяет, чтобы побороть это заблаговременное отрицание: «со мной ничего не случится», «я не потеряю контроль над собой и своей личностью», «я останусь собой», «действие таблетки

закljučается в следующем...», «веселее», «не придавай ощущениям такого значения, не анализируй их» и др.

Пятнадцать дней спустя его состояние стабилизировалось, мы скорректировали назначение препаратов и начали психотерапию. С помощью его схемы личности¹ я объяснила ему, как он живет и возможные причины его панической атаки. Я показала, как действует кортизол, страх... и дальше началось самое интересное — управление своими эмоциями. Если что-то кажется смешным, можно смеяться, если что-то кажется грустным — можно плакать, если это какой-нибудь эмоциональный момент вроде встречи с родственниками и друзьями — можно чувствовать себя счастливым, ничего не случится.

Однажды на приеме Альберто признался: «Вы помогаете мне стать менее уязвимым. Раньше я блокировал свои ощущения, чтобы почувствовать себя сильнее, но теперь я смогу испытывать эмоции, чувствовать...».

Для него, такого холодного и вдумчивого, дать волю эмоциям — значит стать их рабом, а страдание, боль или страсть могут блокировать принятие правильных решений.

После года лечения мы постепенно начали отказываться от препаратов. Альберто научился управлять собой в минуты повышенной тревожности («тревожная таблетка» всегда при нем, за год он пользовался ею лишь трижды), а самое главное — он стал более снисходительным, человечным и нежным.

¹ См. схему личности в главе 4.

Человек чувствует себя сильным, когда все контролирует и правда на его стороне. Как же сложно признаваться в своих ошибках! Разум правит. Разум приказывает. Разум контролирует. Мы следуем указке разума, отвечаем на вопросы исключительно когнитивно. В последнее время разум превратился в тирана. Желание контролировать все генерирует в нас большую тревогу. Мы думаем, что контроль за всеми сторонами жизни — это источник счастья. Совершенно логично и благоразумно стремиться иметь в жизни надежную и защищенную опору: стабильную работу, нормальную семейную жизнь, прочное финансовое положение... Если мы патологически и болезненно доводим это до предела, мы делаем свою жизнь тревожнее и горче в поисках недостижимой абсолютной уверенности. Постоянно искать материальную поддержку и опору, которая укрепит нашу жизнь, не обрушится и не подведет, — утопия. В этом кроется ошибка.

Наше материалистическое и рациональное общество заставляет нас верить, что мы можем контролировать все: наступление беременности, пол ребенка или его успеваемость в учебе, работу, семейные доходы и расходы, идеальный отпуск, здоровье себя и близких, отличную вечеринку. Однако жизнь показывает, что трудности с зачатием существуют и встречаются все чаще, что найти «вторую половинку» невозможно, что у нашего отпрыска не такой склад ума, как нам бы хотелось, а иные его сильные стороны мы в своем ослеплении можем и не увидеть, что компания, в которой мы всю жизнь работали, может уволить

еще до выхода на пенсию, что доходы и расходы всегда колеблются, что катание на горных лыжах в отпуске может не состояться из-за снегопада, парализовавшего дороги или аэропорты, что на райском острове идут дожди в разгар сухого сезона, что, несмотря на занятия спортом, здоровую диету и регулярные медосмотры, всегда могут найтись недомогания или что в день, на который мы назначили идеальную вечеринку, мы будем усталыми, грустными или изможденными и думать больше о прогулке в горах в одиночестве... Жизнь богата своими оттенками из-за своей неуправляемости, она будет противиться любой попытке железного контроля, как бы мы ни просчитывали все наперед, а любая попытка загнать себя в рамки обернется полным унынием. Здесь приходят на ум те слова, которые раб шептал на ухо полководцу античного Рима во время триумфального возвращения с победой: «Memento mori» (помни, что ты смертен). Давайте не будем забывать нашу собственную незначительность, будем гибкими, порой умеренно отстраненными, и будем наслаждаться здесь и сейчас...

Постоянное стремление к контролю приводит к тому, что мы не наслаждаемся ничем хорошим, что с нами происходит, забываем о настоящем, будучи «одержимыми» будущим.

Если этот самый контроль заключается в доминировании над моими эмоциями, настроением и тем, что я транслирую остальным, то итог будет печальный. Как мы уже знаем из главы 6, «кто проглатывает эмоции — задохнется».

Случай Антонио

Антонио — вице-президент компании. Последние недели выдались напряженными, потому что фирма находилась в разгаре слияния с иностранной корпорацией. Однажды президент созвал внеочередное собрание совета директоров, чтобы обсудить некую важную тему. Антонио — работающий человек, скрупулезный в работе, чрезвычайно порядочный и последовательный. Он застенчивый, ему сложно общаться с людьми, очень трудно расслабиться, ему легко общаться только в доверительной обстановке.

На совещании за столом собралось порядка тридцати человек. Президент берет слово и говорит: «На днях у меня обнаружили рак, дело серьезное, но я буду бороться. Мне надо будет всю свою энергию и время направить на восстановление. Поэтому мне бы хотелось, чтобы во время моего отсутствия Антонио, вице-президент, руководил и координировал наше слияние.»

Антонио встал, чтобы что-то сказать, но слова не шли — он потерял голос. Но ведь пару минут назад он говорил по телефону с женой! Шепотом он пролепетал первое оправдание, которое пришло на ум, — что он только что переболел пневмонией. Затем добавил, что желает президенту успехов в борьбе с болезнью и что будет управлять компанией наилучшим образом в его отсутствие.

Выйдя с собрания, он звонит жене, говорит он тихо и решает срочно направиться к знакомому оториноларингологу. Через несколько минут после того, как он рассказал на приеме о случившемся, к нему вернулся голос. Он ничего не понимает. Через несколько дней на первом совещании с высшим руководством он берет слово — и опять! Он не

может говорить. Когда он пришел ко мне на прием, у него было два страха: один — боязнь говорить на публике (он был и раньше), а теперь к нему добавился второй — страх сделаться «немым» перед множеством людей.

Терапия началась с того, что я объяснила ему в деталях, как расслабляться за несколько минут до выступления, используя дыхательные техники и повторяя ряд фраз, нейтрализующих страх. В его блокноте я нарисовала схему нервных окончаний, подходящих к голосовым связкам, чтобы он понял, как все устроено, и не сомневался. Также мы применили техники социотерапии, чтобы победить его страхи и робость перед публикой.

За время лечения президента от рака он смог успешно провести слияние компаний, теперь он управлял собой и своим голосом в присутствии публики гораздо лучше, чем раньше. Благодаря этому он стал намного увереннее в себе.

Терапия против страхов

Данный тип терапии заключается в том, чтобы поместить пациента лицом к лицу с проблемой, вызывающей у него беспокойство или иррациональный страх. Ее надо проводить постепенно, чтобы мозг привыкал к происходящему, а пациент чувствовал уверенность, делая определенные шаги.

В случае с Антонио экспозиционная терапия заключалась в том, что сначала он должен был рассказать нашему персоналу, своей жене и еще какому-нибудь приглашенному со стороны, чем занимается компания, в которой он рабо-

тает. Затем на него давили, чтобы на различных мероприятиях, например крещении ребенка, свадьбе родственников и других, он говорил перед присутствующими несколько искренних слов.

В случае с людьми, страдающими агорафобией¹, мы обычно рекомендуем, чтобы пациентов при посещении открытых пространств сопровождал кто-то из близких. Постепенно пациента оставляют одного где-то поблизости, чтобы встретиться с ним потом в условленном месте. К этому добавляются полезные дыхательные техники и внутренняя поддержка того, что он делает. Постепенно мозг адаптируется, а тело перестает транслировать ощущения тревоги и беспокойства.

Как дышать

Когда человек нервничает, а кто-то подбадривает его словами: «Дыши!», то он вполне логично заключает: «Так я же и так дышу!» Конечно, когда мы просим кого-то дышать в минуту тревоги или беспокойства, мы имеем в виду глубокое и вдумчивое дыхание. Поговорим об этом подробнее.

Уже не первый день все вокруг заговорили о дыхательных техниках, на эту тему есть множество исследований и статей. Большинство людей думают, что все сводится лишь к тому, чтобы глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть.

¹ Агорафобия — боязнь открытого пространства, открытых дверей, скопления людей. — *Прим. ред.*

Они мыслят в правильном направлении, но давайте применять эти положения более эффективно и упорядоченно.

Прежде всего надо найти комфортное и достаточно тихое место. Можно добавить к нему слабый свет, задернув занавески или закрыв жалюзи, а также включив расслабляющую музыку.

Начнем.

- Сядьте на стул с прямой спинкой, чтобы вам было удобно.
- Начните прислушиваться к ощущениям своего тела. Сфокусируйтесь на ступнях. Сначала почувствуйте весь вес вашего тела. Ощутите свои нижние конечности прикованными к полу. Потом поднимайтесь выше: ноги, плечи, руки... Пусть спокойствие войдет в ваше тело, пока вы наслаждаетесь этими мгновениями.
- Наблюдайте за своим дыханием. Прежде чем доминировать над ним и развивать его, обратите внимание на плавные движения своей брюшной полости, пока вдыхаете и выдыхаете. Затем переключитесь на нос, когда через ноздри входит и выходит воздух.
- После первых моментов наблюдения и покоя перейдем к так называемому дыханию диафрагмой. Оно более эффективно, потому что с его помощью нижняя часть легких расправляется, позволяя лучше вдыхать кислород.
- Положите одну руку на грудь, другую — на живот и наблюдайте, какая из них поднимается больше, когда

вы дышите. Если больше поднимается рука на животе, вы все делаете правильно.

- Глубоко вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд и спокойно выдохните через рот.

Одна из самых известных методик разработана доктором Эндрю Вайлем, директором Центра интегративной медицины при Аризонском университете. Дважды он появлялся на обложке журнала «Time» и давал интервью Опре Уинфри о своей теории дыхания. Он рекомендует схему 3-3-6 или 4-7-8, в зависимости продолжительности вдоха, выдоха и задержки дыхания. В случае схемы 4-7-8 надо делать так:

- вдох длится 4 секунды;
- задержка дыхания — 7 секунду;
- выдох занимает 8 секунд.

По правде говоря, применение этой техники в кровати перед сном очень помогает заснуть. Как и во всем, здесь рекомендуется действовать шаг за шагом, попробовав сначала сделать пару циклов в день, а дальше увеличивать их число. Так тело, дыхание и симпатическая и парасимпатическая нервная система научатся саморегулироваться.

Когда вы блокируете себя или боитесь потерять контроль, когда вас переполняет стресс, голова взрывается, а тело не слушается — дышите, действуйте, как велит сердце, повторяйте про себя слова спокойствия и роста, и тогда вы выпутаетесь из этой паутины.

Перфекционизм

Случай Лолы

Лола — замужняя женщина из Саламанки, воспитывает сына пяти лет и дочь семи лет от роду. Занимает чиновничью должность в мэрии, но так как образование у нее педагогическое, всегда хотела преподавать в университете. К моменту прихода ко мне на прием она уже три года как работала над своей диссертацией. Она признается, что почти ее закончила, но каждый раз, как перечитывает ее, находит, что можно подправить.

Она рассказывает, что дома у нее не получается расслабиться — вернувшись с работы, она всегда находит квартиру грязной. Люди, которых она нанимает для уборки и помощи с детьми, никогда не задерживаются дольше двух-трех недель, по ее мнению, из-за того, что недостаточно эффективно делают вверенную им работу. На работе она очень дотошна и поэтому не может выполнить в срок ни одно поручение.

На приеме она жалуется не беспокойство, стресс, несколько раз повторяет, что «больше так не может». В последнее время у нее начались проблемы со сном, она стала раздражительной. На следующий сеанс с ней пришел муж, сказавший мне, что его очень утомляет вся эта история с наемными рабочими для уборки, потому что все разговоры дома сводятся к этому: «Моя жена одержима чистотой».

Он описывает, как, придя домой, она начинает все осматривать, проводить пальцем по мебели в поисках пыли, смотреть, чтобы отглаженная одежда не была мятой и была

развешена по цветам определенным образом. Ей всегда что-то не нравится, что всегда провоцирует большое напряжение в доме, браке и семье.

Как психиатр я начала подозревать, что здесь дело не просто в тревожности, а в определенном обсессивно-компульсивном расстройстве. Я задала ей больше вопросов по теме, и она рассказала, что моет руки до двадцати раз в день: когда дотронется до еды, когда расплачивается наличными и т.д., дома — всегда с водой и мылом, вне дома — влажными салфетками. Она не в состоянии лечь спать со своим мужем, если он, по ее мнению, не пахнет должным образом, поэтому она требует, чтобы он сначала принял душ и нанес на себя дезодорант определенной марки. Когда она покупала мебель для дома, то попросила столяра, чтобы все шкафы были точно подогнаны под размеры вещей, для которых предназначались, и чтобы ее ящики с одеждой точно входили в ниши, сделанные по замерам. Она признается, что ее мама и бабушка были такими же, как она. Я спросила ее: «Сколько времени вы принимаете душ?». Она ответила: «Порядка сорока пяти минут».

За неделю на одну себя она тратит две или три больших емкости с гелем для душа, потому что ей необходимо чувствовать себя чистой.

Я объяснила ей, что она страдает обсессивно-компульсивным расстройством, которое побуждает ее к ужасающему перфекционизму.

Перфекционист вечно чем-то недоволен, он постоянно страдает, потому что ничто не соответствует его ожиданиям. Такие люди отлично выявляют дефекты: если что-то не вычи-

щено или не убрано или негармонично, если на стене, стекле или зеркале есть пятна. Лола очень скрупулезна в своей работе, когда ее просят подготовить отчет, она до последней минуты будет проверять и выяснять, все ли в нем правильно. С диссертацией происходит то же самое, поэтому всякий раз, как она ее читает, она находит в ней ошибки и никогда не может ее закончить. Она прирожденная страдальца, люди вокруг нее всегда обеспокоены, потому что она все время анализирует все дефекты.

Типичная черта перфекционистов — это неповоротливость в переходе от одной мысли к другой. Подумав о чем-то одном, они уже не могут перестать об этом думать, и от этого их мысли сплетаются в узел, который трудно распутать. Лоле я прописала средство, очень хорошо действующее при подобном типе расстройств. Что касается психотерапии, мы начали работать с блокнотом, в который она записывала цели: от уборки, порядка и обращения с детьми и мужем до навязчивых идей, которые ее парализуют.

Я делала упор на том, чтобы научиться управлять моментами напряжения с использованием когнитивных посланий, повторяемых ею всякий раз, как она чувствует необходимость провести свои ритуалы чистоты: «Ничего страшного, ты в порядке, ты чистая, помни, что у тебя есть расстройство, из-за которого ты часто моешь руки, иначе не сможешь успокоиться, ничего страшного не случится, если ты сейчас не помоешь руки» и так далее. С поведенческой точки зрения я советую ей играть в парке

со своим сыном, ничего не смывая с себя до возвращения домой.

Постепенно, работая над мыслями и поступками, она смогла заметно улучшить свое состояние.

Поясная кора

В мозге есть участок, ответственный за одержимость, компульсию¹ и ментальную ригидность². Это поясная кора. Доктор Дэниел Амен сравнивает эту часть мозга с переключением скоростей в старом автомобиле. Правильное функционирование этой зоны мозга означает способность легко переключаться между скоростями, то есть между идеями, фокусом внимания и т.д. Когда мы застреваем на одной скорости, то есть идее, автомобиль работает плохо, и в голове случается то, что мы определяем как Obsession³.

Именно эта кора позволяет увидеть различные возможности и варианты при наличии любой проблемы, придавая нам ту или иную гибкость в маневрировании среди ежедневных препятствий и изменений. Когда она работает плохо или слишком активно, увеличивается негибкость и вероятность оказаться в плену токсичных мыслей и в тупике.

¹ Компульсия — симптом: возникающее периодически навязчивое поведение. — *Прим. ред.*

² Ментальная ригидность — неготовность что-то менять в концептуальной картине мира в связи с получением новой информации. — *Прим. ред.*

³ Obsession — синдром: навязчивые нежелательные произвольные мысли, возникающие периодически. — *Прим. ред.*

Типичный пример когнитивной ригидности — постоянная необходимость, чтобы вещи делались только так и тогда, когда человек этого хочет. Есть люди, у которых обсессивные черты очень выражены и которые привыкли к определенным обычаям, почти ритуалам так, что любое их невыполнение вызывает у них несоразмерную реакцию. Ригидным людям надо, чтобы расписание, порядок в комнате, планы были такими, какими они хотят или ожидают их видеть. Перфекционист добавляет сюда еще один нюанс: все должно быть сделано наилучшим образом.

Другой подтип ригидных людей — Negaholics

«Нет и еще раз нет, если я говорю нет — это значит нет». Все мы сталкивались с сотрудниками службы поддержки или чиновниками, которые совершенно игнорируют то, что у них просят. У нас есть близкие, которые ни за что не могут согласиться с нами в чем-то. Мы часто сталкиваемся с теми, кто не принимает советов и рекомендаций и не хочет меняться.

Для доктора Шери Картер-Скотт, эксперта в этой области, термин «негахолики» (negaholics) означает людей, которые пристрастились к отрицанию. Постоянно и в любой ситуации они демонстрируют автоматическое и иррациональное отрицание, идущее из самого нутра, при этом будучи не в состоянии почувствовать что-то положительное или даже нейтральное. Их видение реальности имеет крен в сторону негатива. Жалобы и стоны постоянно присутствуют в их речи.

Нагромождение негативных комментариев и мнений в конце концов серьезно им вредит. Это так называемые «негативоманы» — они не способны двигаться вперед, потому что бойкотируют собственные мечты из-за своих необоснованных страхов и пессимизма в голове. Они живут в постоянном беспокойстве и страдают. Что угодно рождает у них токсичные мысли, выражающиеся в деструктивных словах и поступках.

Такая позиция влияет на отношение с другими — им тяжело по-настоящему оценить успехи окружающих, они всегда пытаются «утопить» своими комментариями, выражениями и поведением. Общаться с такими людьми нелегко, и от них все стремятся отдалиться. Они постепенно превращаются в преграду для остальных, делая токсичным любое место, где появляются.

Негативоманы могут появиться по разным причинам. Иногда ими становятся из-за непреодоленного страдания, а иногда после травмирующего периода в жизни. От испытанной боли люди раскисают, сбиваются с пути, ломаются или впадают в уныние. Главное в таком случае — найти выход, попросить о помощи как можно раньше и признать, что токсичные процессы серьезно усложняют жизнь. Любопытный факт: согласно исследованиям Гарвардского университета, 75% людей восстанавливаются после пережитой травмы за два года. По крайней мере, наука побуждает нас быть оптимистами назло всем невзгодам.

Хронопатия — мания не терять время даром

Умение отдыхать — часть умения работать.

Джон Стейнбек

Мы живем в момент истории, когда самое большое чаяние человека — продуктивность и эффективность. Такое явление мы называем меркантилизацией времени.

В наше время высоко ценится все, что связано со скоростью и способностью не терять время даром. Какие это влечет за собой последствия? Появление стресса, который, подобно пагубной болезни, распространяется на все сферы жизни общества, становится хроническим и очень вредным.

Время — самое демократичное из существующих благ. У всех людей в сутках двадцать четыре часа. Каждый ответствен не только за то, как заполнит свой день, но и за то, как он ощущает время. Человека определяет то, как он организует свой день, а следовательно, и свою жизнь. Аккуратные люди могут приумножать свои часы, потому что, как мы помним, «порядок — удовольствие для разума...»¹. Теперь мы можем выделить две крайности: первая — люди, которые теряют и транжирят свое время и ведут пустую жизнь, что приводит их к депрессии, вторая — страда-

¹ Поль Клодель, полная цитата: «Порядок — удовольствие разума, но беспорядок — наслаждение воображения». — *Прим. ред.*

ющие хронопатией. Все ведь знают кого-нибудь, кто не отказывается от любых предложений, кому заранее надо расписать все свое время, заполнить каждый клочок своего ежедневника многочисленными делами? Будьте с ними осторожны, их жизнь превращается в бегство в будущее. Не стоит забывать, что самое лучшее в жизни не удастся распробовать в суматохе, все время поглядывая на часы. Жизнь не будет наполненной и приносящей удовольствие, если лишить ее минут тишины и покоя.

Вы умеете по-настоящему отдыхать?

Я глубоко убеждена, что настоящий отдых находится на грани исчезновения. Появился новый синдром — хронопатия, от слов «кросос» — «время» и «патос» — «болезнь», то есть болезнь времени. Грегорио Мараньон¹ говорил: «Скорость — это доблесть, которая рождает порок — спешку». Мы убеждены, что спешка и ускорение дают большие и лучшие результаты. Мы привыкли, что, когда пытаемся договориться о встрече с друзьями, слышим в ответ: «У меня нет времени, я очень занят...».

Мы воспринимаем это как что-то нормальное и правильное.

Сиюминутность превратилась в главного героя нашей жизни. Все сразу, здесь и сейчас. Никто не ждет неделю, чтобы посмотреть следующий эпизод сериала, при опоздании поезда на 15 минут требуют вернуть деньги за билет.

¹ Грегорио Мараньон (1887–1960) — выдающийся испанский врач-эндокринолог, ученый, писатель и историк. — *Прим. перев.*

Кому из нас не случилось грустить в воскресенье вечером? Я называю такое «темным воскресеньем». В пятницу и субботу у людей полно планов, они посещают разные мероприятия, часто сопровождая это алкогольными возлияниями. Приходит воскресенье — и многие чувствуют упадок физических и душевных сил, желая, чтобы поскорее настал понедельник. Почему так происходит? Потому что каждую неделю люди, как скаковые лошади, пересекают финишную черту все в мыле. Они не умеют отдыхать. Внезапные остановки вызывают у них тревогу, чувство вины, пустоты и грусти.

Современный человек будто бы должен искать предлоги, чтобы после «совещания» иметь возможность отдохнуть и побыть в покое. Нехорошо говорить, что вы свободны или не заняты. Что происходит? Представьте, что неожиданно вам звонит друг и с беспокойством в голосе говорит, что после перенесенных им мигрени, тахикардии, панической атаки или инфаркта врач посоветовал ему «отдохнуть».

Вот тут-то человек и начинает переосмысливать свою жизнь и начинает новый этап, в котором важным вещам в жизни будет уделено достойное внимание.

Случай Франсиско

Франсиско — член совета директоров многонациональной компании. Будучи очень молодым, он на отлично сдал квалификационный адвокатский экзамен. С тех пор его карьера

пошла в гору: сначала он работал в государственных учреждениях, потом перешел в частную компанию. В какой-то момент увлекся политикой, но не посвящал себя ей полностью. Одним словом, это человек, которому нравится заниматься всем: политикой, историей, философией... Конечно же, он не забывает и о праве, еще ему нравится писать. Поэтому день его расписан от рассвета до заката.

Когда у него есть свободное время, он тяготится этим, потому что любит ощущать, что с пользой проводит время. Во время завтрака с родными он спрашивает, какой у них план на день. Он всегда найдет какой-то отрезок, который кто-то из них мог бы употребить с большей пользой, делая что-то другое. Его дети проводят весь день в школе, оставаясь на дополнительные занятия музыкой, китайским, английским, искусством, спортом, за исключением пятницы, вечер которой они посвящают уборке своей комнаты и играм. А для выходных у него всегда готов отлично выверенный план: пляж, горы, прогулки по городу и так далее... Его жена всегда «позади», она часто признается, что не успевает за таким ритмом, что ей нужно, чтобы он остановился, но муж отвечает, что в жизни надо ловить момент и сейчас самое подходящее время.

В последнее время Франсиско беспокоится из-за начавшихся проблем со сном, мигреней, иногда головокружений. Он решил сходить к врачу после тяжелойшей перепланировки в своем ежедневнике — ведь на врачей времени никогда нет, и ему прописали таблетки, которые не очень на него действуют. Ведь он всегда борется со временем и не умеет наслаждаться.

Его семья пришла ко мне на прием с четкой просьбой: «Пусть он остановится, пусть научится ничего не делать».

Но он сам заявляет, что не хочет останавливаться, что в этом его сущность, что любая остановка будет ему в тягость, ведь он не умеет жить спокойно.

Для борьбы с чувством тревоги я выписала ему лекарство в очень маленьких дозах, не оказывающих терапевтического эффекта, и на следующий день он позвонил мне и сказал, что задремал у себя в кабинете. Как только он на секунду притормозил, его тело отреагировало так, будто он принял лошадиную дозу успокоительного.

Я хотела показать ему, что он не умеет жить и релаксировать. Он сам признавался, что любое ощущение покоя заставляет его испытывать тревогу, которая утихает, когда он начинает чем-то заниматься. В случае с Франсиско самым важным было научить его не расслабляться (он не мог применять дыхательные техники, йогу или осознанность, потому что от них у него начиналась тахикардия), а осознавать, что ему надо уметь отдыхать.

Такое осознание (оно называется «инсайт») — первый шаг в его терапии. Второй — чтобы он научился «терять» время и расслабляться. Ему это дается с огромным трудом из-за сильного внутреннего сопротивления, ведь он всегда был таким, его воспитали быть очень требовательным к использованию своего времени. Поэтому сложно сказать, каковы его перспективы.

Уже несколько месяцев он проходит терапию, понемногу его состояние улучшилось. Он научился преподносить своей семье сюрпризы — когда все они наслаждаются тем, что не делают ничего или почти ничего. В каких-то ситуациях они даже импровизировали, что раньше было немыслимо.

Нам надо научиться останавливаться. Притормозить, чтобы видеть, наблюдать и наслаждаться. Вы задумывались когда-нибудь, что для того, чтобы по-настоящему наблюдать и созерцать, надо остановиться? На бегу красоты не увидеть. Насладиться прекрасным пейзажем, закатом, почитать увлекательную книгу, сделать остановку и полюбоваться очаровательным городком в стороне от шоссе, послушать песню, вызывающую в нас эмоции, — и все это без чувства вины и ощущения потерянного времени. Это прибавит нам здоровья, удовольствия, счастья и качества жизни.

Жак Леклерк в своей речи при принятии в Свободную бельгийскую академию в 1936 году говорил, что великий философ Рене Декарт увидел свои сны и видения после нескольких месяцев отдыха, Ньютон сделал одно из величайших открытий в физике, сидя под деревом, Платон закладывал основы философии в садах Академии. Никто из них не сделал свои открытия, живя в бешеном ритме. До сути и красоты жизни не добраться бегом и впопыхах.

Одиночество, отдых, тишина, размеренность — вот что нужно, чтобы созидать и начинать новые проекты с огоньком в глазах. Мир болен, он очевидно страдает от хронического стресса. Как будет функционировать общество, если мы превратимся в гиперстрессированные существа, бегущие и работающие до потери пульса? Бешеная жизнь означает, что нами управляет среда, а не мы сами.

Слушать свой внутренний голос — один из первых шагов на пути к познанию и преодолению себя. Его не услы-

шать в безумном шуме жизни. Внутренний мир, умиротворение — именно об этом говорит любая современная терапия. Повсюду нам предлагают посетить курсы йоги, осознанности и разного рода медитаций, цель которых — помочь нам отстраниться от внешней суеты.

Мы так часто смотрим на часы, что у нас нет времени на действительно важное! Используйте вечер воскресенья, чтобы отложить телефон и забыть о времени: включите режим полета дома, не бойтесь пропустить звонок, письмо, новость или твит. Вам не нужно сутками быть онлайн. Научитесь «терять» немного времени, приобретая при этом мир и спокойствие.

Не пытайтесь объять необъятное. Научитесь говорить «нет». Живите настоящим. Смакуйте время, проведенное на природе, на пляже, на море, в горах. Вам откроются новые ощущения, которые действительно будут вас переполнять. Конечно, не надо забывать при этом о своих жизненных целях. Стройте планы, имейте ориентиры, но наслаждайтесь всякий раз, когда наступает особенный, желанный или эмоциональный момент.

Цифровая эра

Я вернулась из Мексики, и каково же было мое удивление, когда я прочитала в газете впечатляющую новость: «Facebook признал, что манипулирует миллионами своих пользователей». На одном медицинском мероприятии в Филадельфии сооснователь Facebook Шон Паркер признал, что их компания была создана, «чтобы эксплуа-

тировать уязвимость человеческого психики — обратную связь социального одобрения». При запуске социальной сети идея была в том, чтобы пользователи проводили в ней много времени. Так и их проекте появилась кнопка «лайк» (like).

Что происходит в мозге, когда мы видим лайк?

Попробуем понять суть этого мозгового и цифрового процесса. Те, кто занимается миром эмоций и поведения, знают, что вселенная экрана (интернет, социальные сети, видео и прочие приложения) глубоко влияет на то, как мы общаемся и обрабатываем информацию (память, концентрация, многозадачность, воспитание, мотивация и т.д.), а в долгосрочной перспективе и на счастье.

Сегодня существует множество фирм и программистов, чья цель — добиться, чтобы пользователи посвящали как можно больше времени их продукту. И цель эта сознательна. Иными словами, производители знают и понимают, как реагирует мозг на экран и технологии, поэтому производят устройства, вызывающие зависимость.

Да, все так и есть — гаджеты и многочисленные новые приложения созданы, чтобы вызывать зависимость. Это чрезвычайно важно понимать как с личной точки зрения, так и с точки зрения родителя и воспитателя. Посмотрим же, в чем тут дело.

Любая зависимость имеет молекулярную и физиологическую основу, известную уже очень давно. Наркотики вроде алкоголя, кокаина, таблеток, марихуаны,

ставок, игр, порнографии — все это касается одного гормона — дофамина.

Дофамин — гормон, отвечающий за удовольствие. Именно он регулирует систему вознаграждения мозга. Он вступает в дело, когда происходит контакт с объектом удовольствия, будь то секс, алкоголь, наркотики или социальные сети, а также в предшествующие ему моменты; зачастую он предваряет удовольствие и активизирует нашу мотивацию. В некоторых случаях он заставляет чувствовать последующую пустоту, провоцируя необходимость через короткое время снова употребить определенный продукт. У зависимого от кокаина, секса или социальных сетей сильно страдает внимание, управляемая самоконтролем воля, а в долгосрочной перспективе он начинает чувствовать сильную грусть и пустоту.

Что признал сооснователь Facebook на том мероприятии в Филадельфии? Вот что он сказал: «Когда человеку ставят лайк, он получает маленькую порцию дофамина, что мотивирует его публиковать больше контента».

Что же происходит? Сегодня компаниям нужен не только традиционный консервативный маркетинг, они стремятся добавить к нему психологию, нейрофизиологию и нейронауки. Они захватывают разум, внимание, генерируют больше контента, данных, лучше контролируют, что вы покупаете, что видите, что делаете и какие решения принимаете.

Таков принцип действия всех наркотиков — в мозге активируются механизмы, заставляющие нас регулярно

и долго потреблять те или иные вещества. Большая часть этих продуктов запрещена или жестко регулируется. Мы не отдаем себе отчета, что дети с ранних лет погружены в цифровой мир без ограничений, что с большой вероятностью глубоко влияет на их разум, обработку информации и возможность контролировать фрустрацию и эмоции.

Любой человек с детства-отрочества ищет способы управлять перепадами своего настроения, фрустрацией или ощущением пустоты. Не стоит забывать, что у экрана есть расслабляющая и развлекательная функция. Когда дети и подростки вступают в конфликт, испытывают скуку или стресс, они ищут гаджет, чтобы «расслабиться». Их мозг привыкает к тому, что при любом усилии отдушиной будет экран, социальные сети или интернет. Большая доля населения прибегает к соцсетям — WhatsApp, Facebook, Twitter, Tinder — ради всплеска дофамина, возникающего при их использовании. Мы живем в эпоху перенасыщения информацией и изобилия стимулов. Гиперстимуляция глубоко связана с неумеренным потреблением как информации, так и материальных или даже вымышленных благ. Что угодно можно получить за один клик. Когда человек не получает того, что он хочет и когда хочет, включается цепочка фрустрации. Именно это лежит в основе слабохарактерности молодежи, не способной сделать усилие, ведь если требуется усердие, то удовлетворяющий результат придет не сразу! Отсюда многочисленные проблемы в воспитании и некоторые психические расстройства. Меня очень удив-

ляет (и беспокоит) количество молодых людей, которые приходят на прием с глубокой апатией, разочарованием и не знают, как улучшить свое внимание и мотивацию. Не стоит забывать, что единственное, что действительно мотивирует человека — это любовь (к дорогому человеку, друзьям и т.п.) и удовлетворение от работы. Эти два столпа жизни укрепляются благодаря усилиям, постоянству и терпению.

Прогресс развивается с впечатляющей скоростью и не позволяет обществу притормозить, остановиться и задуматься о том, какое влияние это оказывает на наш разум, тело и жизнь. Оказавшись полностью внушаемыми и уже ощутив небольшие отклонения, только тогда мы пытаемся поднять голову и осмотреться. Сейчас многие говорят, что в такие моменты мы задаемся вопросами: уже слишком поздно? Мы создали чудовище и не знаем, как его остановить? Программисты из Кремниевой долины отдают своих детей в школы, где компьютеров нет вообще, чего же им не хватает?

Технологии принесли нам много пользы. Как и во всем, надо заново научиться ими пользоваться. Каждый из нас должен решить, как он хочет контролировать свое внимание — сначала проанализировать, чему он посвящает свое время, а потом оценить, насколько глубоко мы заглотели наживку. Интернет и его производные имеют огромнейшие преимущества, облегчающие во многом нашу жизнь, но их неправильное использование выливается в пагубные для разума и поведения поступки.

Развиваться в ногу с технологиями не значит становиться умнее. Они правда подарили нам много новых занятий, но прежде всего с ними мы отлично развили новую способность мозга — многозадачность. Нейронаука определяет ее как «последовательное переключение внимания». То есть мозг выделяет несколько минут или секунд на выполнение одной задачи, потом переключается на следующую, потом на другую и так далее. Мозг не может выполнять два действия одновременно, если при этом задействуется один и тот же его участок. Если мы одновременно вслушиваемся в песню на английском и читаем книгу, ни одно из этих действий не выполняется нами на все сто. Происходит чередование в фокусе внимания, потому что оба занятия затрагивают одну и ту же зону мозга.

Реальность такова, что если мы работаем в режиме многозадачности, мозг в состоянии уловить поверхностно большой объем информации, но не может ее удержать. Клиффорд Насс, социолог из Стэнфорда, был одним из первых, кто изучал связь между дефицитом внимания и многозадачностью. Вопреки тому, что можно подумывать, люди, выполняющие несколько дел одновременно (например, разговор по телефону и ответ на письмо), менее эффективны. Они действительно могут легко менять фокус внимания, но исследования подтверждают, что вследствие этого у них блокируется рабочая память. Если расширить рамки этого явления, в конце концов мы будем жить в поверхностно информированном обществе, где будет не хватать информации.

Ученые из Саарского университета в Германии Б. Эппингер, Й. Край, Б. Мок и А. Меклингер опубликовали интересное исследование на эту тему. Когда мозг переключается между разными задачами, мозговые процессы делают паузу между двумя задачами, затрачивая в итоге больше времени и обрабатывая информацию медленнее. Понижение может составлять до 50%.

XXI век — век гиперстимуляции. Благодаря новым технологиям (или по их вине) мозг вынужден одномоментно обрабатывать громадный объем данных, наводняющий наши чувства — прежде всего зрение. Эта гиперстимуляция имеет серьезные последствия: дети и подростки, привыкшие к такой бомбардировке, нуждаются каждый раз во все более сильных и интенсивных стимулах, чтобы сохранить мотивацию. От этого они меньше любопытствуют и удивляются, уже не так хотят узнать что-то новое, выходящее за пределы цифрового мира. Они демотивированы, а их созидательное начало и воображение сведены к нулю. И это не все — с детства они привыкают к такому ритму и интенсивности жизни, что им сложно достичь спокойствия и наслаждаться тишиной. Можно утверждать, что дети постоянно перепрыгивают с одного стимула на другой.

Не будем забывать, что успеха в жизни добиваются люди, которые в состоянии концентрироваться и фокусироваться на том, чего реально хотят, и могут настойчиво идти к цели. Внимание формируется в префронтальной коре головного мозга. Она отвечает за волю, самоконтроль

и принятие решений. Этот участок мозга надо развивать у детей с детства. Он один из наиболее важных для психики.

Рассмотрим теперь, как развивается префронтальная кора с момента рождения.

Младенец реагирует на свет, через несколько месяцев его внимание концентрируется на источниках света, движения и звука. Важная воспитательная задача — добиться того, чтобы дети интересовались неподвижными и несветящимися «вещами»: бумагой, едой, письмом, чтением, домашними заданиями и т.д. Надо направить их волю и внимание, чтобы они могли произвольно концентрироваться на чем-то. Если в этот момент жизни мы дарим детям iPad, телефон или планшет, детское внимание снова возвращается к свету-движению-звуку. Для префронтальной коры это не развитие, а очевидный регресс, потому что ребенок мотивируется и отвечает так же, как делал в младенчестве. Единственная разница — звуки стали громче, а свет и движение меняются с головокружительной быстротой.

Юному мозгу нужно учиться фокусировать внимание, правильно развивать фронтальный участок мозга, отвечающий за волю и самоконтроль. Злоупотребление экраном замедляет правильное функционирование мозга, вызывая очевидный дефицит внимания и концентрации. Сегодня много говорят о важности медитации, особенно об осознанности — полном внимании. Мы приучаем подростков не концентрироваться, а взрослыми боремся за возрождение способности самоконтроля над сознанием и вниманием. Мы очевидно что-то делаем не так.

Гиперподключенность тесно связана с гиперактивностью. Знаменитый СДВГ — синдром дефицита внимания и гиперактивности — имеет к ней прямое отношение. У детей с СДВГ большие проблемы с концентрацией и вниманием, низкая устойчивость к фрустрациям. Длительное использование современных технологий предоставляет нам приятные, легкие и привлекательные альтернативы, но затрудняет возможность держать внимание на нецифровых стимулах.

Надо заниматься воспитанием офлайн. Да, прежде всего на эмоциональном и социальном уровне. «Общение лицом к лицу — лучший способ научиться считывать эмоции других», — говорил Насс. Не будем забывать, что тот самый эмоциональный интеллект — один из ключевых факторов успеха в жизни. Экран — худший наставник для овладения им. Он изолирует и запирает ребенка от всего, что его окружает. Он тормозит способность понимать эмоции, устанавливать связи с людьми, их эмоциями и сводит к нулю навык выражать свои чувства, глядя в глаза, а не на клавиатуру или экран. Сегодняшняя молодежь не умеет выражать эмоции, глядя на человека, стоящего перед ними. Давайте воспитывать детей так, чтобы они были в состоянии смаковать жизнь, эмоции и личностные отношения тет-а-тет, глядя в глаза стоящего перед ними человека.

Дети легче подключаются к экрану, социальной сети или видеоигре, чем к природе, людям и реальности. Речь не о том, что надо отказаться от технологий или отрицать цифровое развитие, а о том, чтобы вводить их в жизнь

ХИМИЯ СЧАСТЬЯ

ребенка и подростка благоразумно и постепенно, обучая их самих контролировать свой доступ к приложениям и их содержанию. Давайте воспитывать так, чтобы у детей прежде всего налаживалась связь с реальными вещами, человеческими эмоциями и природой. После этого мы будем готовы к постепенному, поэтапному погружению в цифровой мир.

8. Как снизить уровень кортизола

Физические упражнения

Один из самых эффективных способов борьбы со стрессом, тревожностью и депрессией — регулярные физические упражнения. С их помощью мы стимулируем выработку серотонина и дофамина — гормонов, снижающих тревожность и помогающих бороться с депрессией.

Но будьте осторожны! Уровень кортизола может увеличиться при выполнении особенно тяжелых физических упражнений, потому что организм воспримет их как угрозу.

У выполняющих экстремальные упражнения кортизол не только не снижается, но растет, достигая своего пика через 30-45 минут продолжительных тяжелых упражнений, после чего он постепенно возвращается к нормальным значениям. Проблема в том, что зачастую у нас нет достаточного времени, чтобы преодолеть этот барьер, после которого уровень кортизола снижается. Поэтому лучше выполнять легкие и расслабляющие упражнения низкой интенсивности, вроде йоги или пилатеса, или просто ходить пешком. Исследование биохимика Эдварда Хилла, опубликованное в журнале «Journal of Endocrinological Investigation» в 2008 году, показало, что выполнения физических упражнений

с интенсивностью в 40% достаточно для снижения уровня кортизола. Кроме того, если упражнения выполнять на природе, на свежем воздухе, вдали от шума и загрязнения больших городов, эффект от них для организма будет гораздо больше.

Среда, в которой человек занимается спортом, очень важна. В ходе исследования 2005 года под руководством доктора Жюля Претти с кафедры биологических наук британского университета Эссекс была открыта большая польза для психики занятий спортом на открытом воздухе (так называемые *green exercise*¹) в сравнении с занятиями, к примеру, в спортзалах или на улицах городов. В рамках эксперимента группе из двадцати участников выводили на стену зала фотографии во время их занятий на беговой дорожке. Четирем группам участников показывали четыре группы разных изображений: приятные сельские, неприятные сельские, приятные городские и неприятные городские. В то же время контрольная группа бегала без показа каких-либо изображений. До и после выполнения упражнения участникам измеряли артериальное давление и измеряли два психологических показателя — самооценку и настроение. Было обнаружено, что показ приятных пейзажей, как сельских, так и городских, имел заметный положительный эффект на самооценку и настроение.

Природа и живые существа способствуют в большинстве случаев улучшению общего состояния людей, поэтому очень важно для психического состояния иметь по сосед-

¹ Зеленые упражнения (англ.)

ству зеленые зоны. Природа помогает нам бороться с психическими расстройствами, которые мы могли приобрести, а также способствует лучшей концентрации и ясности мыслей.

Одно лишь созерцание природы уже несет в себе положительный эффект, как показал Эрнест Мор в 1981 году, когда выяснил, что заключенные, из камер которых открывался вид на окрестные фермы, болели меньше, чем обитатели камер с видом на тюремный двор. В этом же ключе Роджер Ульрих выяснил в 1984 году, что пациентам, у которых в палате было окно с видом на природу, требовалось меньше времени на послеоперационное восстановление в больнице на окраине Пенсильвании. Созерцание природы хорошо, а упражнения на природе — еще лучше. Доктор Сара Варбер, профессор семейной медицины в Медицинской школе Мичиганского университета в своей статье, опубликованной в 2014 году в журнале «Ecopyschology», говорит о положительном эффекте групповых прогулок на свежем воздухе — они уменьшают стресс, депрессию и негативные чувства, а также улучшают настрой и психическое здоровье.

Упражнения помогают поддерживать гиппокамп в равновесии. Когда вы чувствуете себя расстроенным, ваш гиппокамп уменьшается в размерах, а миндалина реагирует не так слаженно.

Одним словом, умеренная физическая активность и максимально возможная близость к природе снизят уровень кортизола, улучшат работу иммунной системы,

помогут нам бороться со стрессом, тревожностью и депрессией.

Управлять токсичными людьми

Учитесь управлять токсичными для вас людьми. Окружите себя «людьми-витаминами».

Почти у каждого из нас есть знакомый, чье присутствие или общество и даже просто мысли о котором влияют на наше настроение.

Наверное, нам очень легко догадаться, кто этот человек. Обычно главная причина такого отторжения заключается в том, что в какой-то момент вашего существования этот человек плохо повлиял или изменил к худшему вашу жизнь.

«Мне плохо, когда я с ним. Мне неудобно, он вытаскивает на свет ту часть меня, которая мне не по душе. Какой бы ни была тема разговора, его комментарии, пусть даже легкие, всегда содержат каплю презрения. Я не знаю, во мне ли дело или я вижу то, чего нет. Не понимаю, ревность ли это, зависть ли... Но я чувствую себя уязвимой рядом с ним, только когда он уходит, я расслабляюсь и с облегчением выдыхаю. Из-за этого я не могу порвать с ним, хотя считаю, что следовало бы держаться на определенном расстоянии. Все эта ситуация меняет мой характер, добавляет мне беспокойства и немного грусти».

Такой человек может быть вашим любимым человеком, матерью, начальником, коллегой по работе, дядюшкой,

соседом, приятелем и т.д. Его поведение, присутствие или манера общаться сбивают нас с толку и неизменно лишают нас покоя.

Такие люди токсичны. Они бывают разные: переменчивые, ревнивые, параноидальные, незрелые или невротичные. В любом случае они умеют выбить нас из колеи, иногда всего за пару секунд, своим мнением, вмешательством и постоянной оценкой нашей жизни, суждениями и комментариями. Они превращаются в зрителей с правом высказывать свое мнение обо всем, что мы говорим или делаем, поэтому с ними очень трудно установить здоровые связи. Иногда в такой ситуации есть и наша вина — она в том, что мы позволили таким людям войти в наш самый ближний круг, зная при этом, что они такие.

Токсичный человек превращается в зрителя вашей жизни с правом выражать свое мнение.

Они искусные манипуляторы, умеющие точно определять слабые места своих жертв. Токсичный человек по определению постоянно душит тех, кто от него страдает. Иногда это делается сознательно, иногда он не осознает, какой ужасный вред наносит своему окружению. Не стоит путать человека, у которого просто черная полоса в жизни сопровождается раздражительностью и точечным цинизмом, с тем, кто постоянно и регулярно выливает всю свою токсичность на тех, кто от этого страдает.

Токсичный человек принципиально не привносит ничего хорошего. Когда речь идет о личных и семейных отноше-

ниях, иногда появляется феномен привязанности и зависимости, который трудно увидеть и признать. Человек убеждает себя, что ничто не нарушает его внутреннее равновесие, настаивает на продолжении этих токсичных отношений, боясь одиночества, и продолжает терпеть экстремальные ситуации, которых не должен допускать.

Чтобы наши токсичные люди не влияли на нас, нужно относиться к ним соответственно. Надо добиться, чтобы они не вторгались в наш внутренний мир, по возможности избегать их вмешательства в свою жизнь и никогда не позволять, чтобы они лишали нас способности принимать решения. Этот последний бастион — сохранение свободы самостоятельного принятия решений — может подвергаться атакам по реальным или выдуманным поводам, которые наши «энергетические вампиры» будут использовать, играя с нами, чтобы сломать нашу волю.

Всякий, кто не устоит под натиском токсичных людей, может заработать тревожно-депрессивную симптоматику, чувство вины, зависимости или последующее изменение своей самооценки.

Шесть правил противостояния токсичному человеку

1. Будьте осмотрительны с такими людьми.

В любой момент они могут использовать имеющуюся у них информацию, чтобы вас подавить или нанести вред. Те же, кто любит вас, будут рады вашим успехам и поддержат

вас в трудную минуту. Вычислив человека, наносящего вам вред, старайтесь не давать ему много информации о своей жизни.

2. Игнорируйте мнение токсичных людей.

Так вы будете независимы от их слов и поведения. Нейтрализуйте их поведение, не придавайте им значения. От вас зависит, будут ли они на вас влиять. Не вступая в открытое противостояние, научитесь облачаться в «непромокаемый психологический плащ», с которого будут стекать презрительные взгляды, саркастичные комментарии и едкая критика. Задайте себе вопрос: хочу ли я, чтобы этот человек был так важен в моей жизни?

3. Постарайтесь забыть токсичного человека.

Отдаляйтесь постепенно или, сохраняя лицо, сразу. Некоторые люди появляются в нашей жизни и делают ее лучше своим присутствием, другие же, напротив, делают ее лучше своим отсутствием.

4. Если вы не можете отстраниться, потому что они — часть вашей жизни, научитесь сосуществовать с ними.

Если человек неизбежно будет присутствовать в вашей жизни, приспособьтесь к этому, но не используйте ошибочные стратегии. Потом спросите себя откровенно, имеете ли вы дело с «универсальной токсичностью», когда человек распространяет свою токсичность и пагубность на всех вокруг, или же речь об «индивидуальной токсичности», когда удивительным образом она касается только вас.

После такого первого шага следующим будет скрупулезный анализ истоков токсичности. Попробуйте выявить, что заставляет вас чувствовать беспокойство при общении с человеком. Что происходит во мне, когда я его вижу? Появляется ли чувство неполноценности, слабости, злобы, страха, гнева? По возможности будьте сами себе психологом, для продвижения в диагностике можете даже использовать бумагу и карандаш. Попробуйте понять мотивы токсичного человека: что с ним происходит? Почему он так ко мне относится?

Мне всегда очень помогал девиз, уже упомянутый в этой книге, — «понимание есть облегчение». Сколько раз случилось, что, поняв, что происходит с другими людьми, узнав их историю, травмы и проблемы, мы начинаем им сопереживать и тем самым перестаем страдать от их поведения.

5. Сейчас я сделаю рискованное предложение. Простите его!

Сердце, хранящее обиду, не может быть счастливо, и часто лучшее из существующих лекарств — прощение. Если автомобиль делает опасный или просто некорректный маневр, мы можем подумать, что его водитель не в себе, оскорбить его и посигналить вслед (хотя от этого нам не станет лучше, а вот уровень кортизола поднимется), а можем увидеть в нем беспокойного и несчастного человека, посочувствовать ему и простить.

6. Общаться с «людьми-витаминами».

Воздействие таких людей на наш разум и организм совершенно противоположно тому, как воздействуют токсичные

люди. Они могут вселить радость в сердце за секунды. Рекомендую иметь рядом хороших и веселых людей с адекватными намерениями, которые развивают и обогащают наш внутренний мир. «Человек-витамин» — это тот, кто всегда может вернуть нам радость жизни. Нам стоит общаться с ними как можно чаще.

Угрюмые люди всегда идут рядом, они заражают друг друга. Если в минуту слабости вы обратитесь к такому человеку, он может потянуть вас на дно и разворошить худшее, что есть у вас внутри. Если вы не чувствуете себя уязвимым перед лицом токсичного человека, значит, вы одержали победу в важном сражении войны за счастье.

Позитивные мысли

На протяжении всей книги мы говорили о важности воспитания своих мыслей. Настало время дать конкретные советы, чтобы преградить путь каскаду негативных мыслей и остановить или перенаправить поток волнения, одолевающего нас ежедневно.

Чтобы наслаждаться жизнью, требуется обладать способностью отгонять от себя негативное и получать удовольствие от малого. Жизнь в постоянной тревоге, беспокойстве или печали не позволяет обрести внутренний мир и покой, необходимые, чтобы быть счастливым. Большая часть тревожащих нас вещей — суть нагромождение «микробеспокойств», которые, накапливаясь, нарушают наш внутренний мир.

Чтобы избежать этих треволнений, надо заменить подобные мысли конструктивными и позитивными занятиями и идеями. Уделить время своим планам, увлечениям, людям и т.п., разорвать токсичный узел, в который мы порою неосознанно встречаем. Мне нравятся приписываемые Ван Гогу слова: «Если вы слышите внутренний голос, который говорит вам: „Вы не сможете рисовать“, рисуйте во что бы то ни стало, и этот голос однажды замолчит».

Существует внутренний голос, который я называю «голос — комментатор мыслей». Он звучит, комментируя ход игры, окружающую обстановку, людей, с которыми мы сталкиваемся. Он тесно связан с личностными суждениями, внутренней критикой, фрустрацией. Воспитание этого голоса помогает восстановить равновесие. В психотерапии я много работаю над тем, чтобы люди могли остановить сокрушительный поток плохих мыслей, который тянет нас ко дну и парализует.

У негативных мыслей есть токсичный эффект, который может сказываться на теле не один час. Если постоянно держать в голове токсичные мысли, это обернется тревожностью и вызовет сбой в работе организма.

«Простые» идеи как, волноваться поменьше...

Основа этих идей — реструктурировать мозг и автоматические реакции, возникающие в вашем сознании и парали-

зующие вас раз за разом. Вы должны понимать, что ваши мысли «реальны и на самом деле существуют». Вы можете к ним не прислушиваться и явно их не ощущать, но они имеют свою силу и способны влиять на вас.

- То, что меня сейчас волнует, действительно имеет значение или неважно? Остановитесь на секунду и задайтесь вопросом: «Может быть, разум меня обманывает, преувеличивая масштабы и искажая суть проблемы?» Признайте, что такие мысли не всегда говорят правду. Иногда они могут быть правдивыми, но часто они искажают реальность.
- Какие эмоции это во мне рождает? Какое у меня сегодня настроение? Какова причина возможного упадка сил или большой восприимчивости (сон, наркотики, усталость, внешние обстоятельства...)?
- Проследите за воздействием, которое оказывает на ваше тело каждая негативная мысль. Осознайте, как может повлиять на организм токсичная или вредоносная мысль (тахикардия, потоотделение, головная боль, проблемы с пищеварением, мышечный спазм и т.д.).
- Не переводите каждую мысль в слова. Человек — хозяин своего молчания и раб своих слов. Сделайте паузу и взвесьте, что вы хотите сказать и каковы возможные последствия, перед тем как взять слово.
- Удавалось ли вам избавиться от причины своего волнения (или чего-то схожего) в других случаях? Каков был ваш первый шаг на пути освобождения от этого?

- Не предполагайте, что подумают другие: «Уверен, что он подумает обо мне вот так...». Ваши подозрения могут быть необоснованными. Не будьте предвзятыми.
- Говорите о себе в положительном ключе. Скажите о себе что-то определенное, что придаст уверенности.
- Почувствуйте эту положительную эмоцию, позвольте ей проникнуть в ваше тело, принеся с собой облегчение.
- Держитесь за настоящее, за вашу возможность действовать здесь и сейчас.
- Имейте видение будущего. Решите для себя, компенсирует ли эта битва получаемый вами сейчас урон. Посмотрите на все со стороны. Примерьте, будет ли то, что сейчас кажется определяющим, иметь значение через год.
- Не действуйте и не отвечайте, если у вас на автомате возникают негативные мысли. Подождите, дайте себе шанс. Умейте изменить свой язык, заменив в нем «проблему» на «вызов», «ошибку» на «второй шанс». Используйте слова, сообщающие оптимизм, например, «радость», «покой», «надежда», «доверие», «страсть», «предвкушение».
- Ищите позитив во всем. Любое обстоятельство может быть оценено с точки зрения проблемы или с точки зрения ее решения. Подумайте о Томасе Эдисоне и его знаменитых словах: «Я не терпел неудачи, я лишь открыл 999 способов, как не получится сделать лампочку».
- Маленький совет, как выбраться из ментального тупика: запишите на бумаге вихрь своих мыслей и опровергните

их. Например: «Моя тетушка меня ненавидит». Теперь ответьте на эту мысль: «Сегодня у нее не задался день, обычно она не так сурова со мной». Это может быть даже самообман, но в долгосрочной перспективе выполнение этого простого упражнения имеет целительное воздействие на психику и тело.

Пусть ваш внутренний голос вас поддерживает, а не подавляет. Пусть он не объявляет вам бойкот, потому что иначе вы можете провалиться еще до того, как начнете претворять в жизнь свои замыслы.

Медитация/Осознанность

В глубинах человеческого существа сокрыты мощные целебные ресурсы, чья природа еще не изучена. Я говорю о здоровом самонаблюдении, медитации и молитве. Благодаря этим процессам разум может воздействовать на тело, восстанавливая его. Мы лишь легко коснемся этой темы, но для более подробного ее изучения я рекомендую книгу Марио Алонсо Пуига «Вздохните свободно: осознанность» («Tómate un respiro: Mindfulness») — это прекрасный обзор истории и развития этой техники.

Штрихи к портрету: что такое осознанность?

Осознанность означает полное внимание к настоящему моменту. Это искусство внимательно изучать свое сознание изнутри. Сам концепт пришел из буддистской медитации.

Осознанность строится на том, чтобы обращать внимание только на происходящее здесь и сейчас.

В западном обществе практиковать такое непросто, потому что это противоречит интуиции и требует широты взглядов. Это отсылка к нашему духовному «я», выходящему иногда за рамки логики, которой обычно подчинена наша жизнь. Однако осознанность — не переодетая религия. В ней нет никакой мистики или магии, есть только здравый смысл. Это всего лишь ментальный осмотр, распознавание того, что заставляет нашу психику болеть и что ее лечит. В последние десятилетия появилось много научных исследований, показывающих, как полезны для дела и психики медитативные практики, и в особенности осознанность.

Сверхъестественное, или духовное, измерение человека имеет невероятную власть над разумом и телом. У людей, преданно и спокойно живущих в своей вере, какой бы она ни была, это проявляется, согласно некоторым исследованиям, в меньшем уровне стресса. Причин тому множество, но мы можем предположить, что наличие смысла жизни, сообщества единомышленников, планов и целей, а также молитва/медитация как механизм борьбы с проблемами и сложностями способствуют достижению столь желанного внутреннего равновесия.

Несколько лет назад я работала на отделении психиатрии госпиталя Королевского колледжа в Лондоне и многому научилась у профессора Данезе. В то время было в самом разгаре его исследование о связи меди-

тации и физического здоровья, в особенности воспаления. Помню, как однажды во время обеда в столовой госпиталя я спросила его, схожи ли по воздействию буддистская медитация, осознанность, христианская, иудейская молитва и так далее. Ответ был прост: да, если соблюдены два условия — принятие и отстраненность. Он объяснил мне, что проблема молитвы и некоторых медитативных техник в том, что человек, прибегая к ним, что-то просит, требует, вымаливает — и все это с беспокойством, а это не столько приносит облегчение, сколько увеличивает тревогу.

Уделить немного времени на медитацию с полным вниманием к тому, что говорят нам наши чувства в данный момент, — вот что позволяет нам выиграть время, повысить эффективность всего, что мы предпринимаем, улучшить внимание и концентрацию, способность освоить что-то новое и активизировать творческое начало. Практиковать осознанность — значит тренировать мозг, точно так же как заниматься спортом — значит тренировать мышцы.

Молитва привносит нечто очень важное. В случае с осознанностью суть в том, чтобы отпустить токсичные мысли, добавив к этому полную сосредоточенность на чувствах здесь и сейчас. Когда появляется духовная версия существования, молитва добавляет к плюсам осознанности веру в высшее существо — в Бога, а также внутреннюю уверенность, что все происходящее с нами имеет смысл.

Система убеждений в связке с религией усиливает внимание к межличностным отношениям, активно внедряя эмпатию, любовь к ближним и способность прощать.

Осознанность и бизнес

В деловых кругах сегодня большое внимание уделяется осознанности, потому что всем уже стало ясно, что миф о многозадачности — действительно миф и выполнение нескольких вещей одновременно вызывает дефицит продуктивности, так называемое постоянное чередование внимания. Когда мы делаем разные дела одновременно, мы тратим на это больше времени, допускаем больше ошибок, нам труднее запоминать все связанное с работой. И напротив, если вы полностью вовлечены и внимательны к своей работе, ваш труд будет более эффективным, вы будете принимать точные решения и лучше взаимодействовать с коллегами.

Оценка полезности практик осознанности в мире бизнеса также была объектом исследования. В 1979 году уроженец Нью-Йорка Джон Кабат-Зинн при помощи Медицинского центра Массачусетского университета разработал программу снижения уровня стресса с помощью осознанности (Mindfulness Based Stress Reduction) продолжительностью в восемь недель. Результаты ее были убедительными — уровень стресса снизился, участники чувствовали себя на работе бодрее. Также было отмечено увеличение активности левой части префронтальной коры мозга, отве-

чающей за деятельность миндалины и стимулирующей парасимпатическую нервную систему. Кроме того, у участников повышалась выработка антител при введении аттенуированного¹ вируса гриппа по сравнению с контрольной группой, не участвовавшей в курсе по осознанности.

Все больше компаний по всему миру внедряют подобные практики. Их преимущества очевидны.

Осознанность и иммунная система

За последние годы Дэвид Блэк, преподаватель профилактической медицины в Медицинской школе Кеск — подразделении Университета Южной Каролины — опубликовал ряд исследований о пользе осознанности для нашего здоровья. Он провел огромную работу, сделав первую в своем роде ревизию всех беспорядочных исследований, посвященных воздействию осознанности, в соответствии с пятью параметрами иммунной системы: белки острой фазы, транскрипция ДНК и экспрессия генов, количество иммунных клеток, их старение и ответная реакция антител. В итоге он обнаружил интересный эффект осознанности — значительное уменьшение специфических маркеров воспаления (а мы знаем, сколь губительно оно может быть!), большое число Т-хелперов (своего рода «генералы» иммунной системы) и повышенная активность

¹ Аттенуированный вирус — живая вакцина, содержащая возбудителей, утративших вирулентность, но сохранивших иммуногенность. — Прим. ред.

теломеразы с увеличением длины теломер.¹ Такие исследования находятся еще в начальной стадии, но их результаты уже обнадеживают.

Будьте инициативными. Не бойтесь поверить в значимость своего существа и своей жизни. Сначала научитесь внимательно дышать в минуты спокойствия, когда не переживаете стресс или кризис. Тренируйте свое сознание постепенно, шаг за шагом. Обращайте внимание на то, что вас окружает, связывая это с вашей сущностью, и вы откроете для себя невероятный мир.

Омега-3

Все мои пациенты, родственники или люди, с которыми я пересекаюсь, знают, что я убежденная сторонница употребления омега-3. Все началось несколько лет назад. У меня были большие проблемы с деснами, а знакомая диетолог посоветовала мне ежедневно принимать омега-3. Удивительным образом через несколько недель проблема вдруг исчезла. Я заметила, что после периодов сильного стресса боль возвращалась, но рыбий жир останавливал неприятные ощущения.

Употребление омега-3 — полезный способ улучшить свое настроение и когнитивные способности. Хотя существует шесть типов омега-3-полиненасыщенных жирных

¹ Вспомним, что теломеры служат счетчиком числа клеточных делений, то есть с возрастом их длина уменьшается.

кислот, лишь три из них связаны с физиологией человека: α -Линоленовая кислота (АЛК), эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК). Остановимся подробнее на двух последних.

Их обычно называют незаменимыми жирными кислотами, потому что они чрезвычайно важны для некоторых функций организма и потому что ни одну из этих жирных кислот организм не может самостоятельно синтезировать, что означает, что получать их необходимо из пищи.

ЭПК — эйкозапентаеновая кислота, окисленные производные которой называются эйкозаноидами. Эти молекулы — жиры, имеющие важные противовоспалительные и иммунные функции. Источник ЭПК — рыба (лосось, сардина, тунец, скумбрия, сельдь) и рыбий жир, получаемый из печени трески. В медицине эта кислота используется как гиполипидемический препарат, то есть препарат для снижения уровня липидов — холестерина и триглицеридов — в крови.

ДГК — докозагексаеновая кислота — тоже содержится главным образом в рыбьем жире, но еще встречается в некоторых водорослях, например в спирулине. Именно водоросли — основной ее источник, ими питаются рыбы, и дальше по мере продвижения по пищевой цепочке ее концентрация возрастает. ДГК накапливается прежде всего в мозге, сетчатке и половых клетках. Нейроны и серое вещество мозга содержат много жиров, и поэтому она играет важную роль в их развитии и правильной работе. Для оптимальной работы мозгу необходим доста-

точный уровень ДГК. В противном случае мы столкнемся с недостаточным нейрогенезом и метаболизмом нейромедиаторов.

Омега-3 обладает важной противовоспалительной функцией.

Исследования, проводившиеся американским биохимиком-нутрициологом Уильямом Э. М. Лэндсом с 2005 года, показали, что избыток омега-6 по сравнению с омега-3 повышает риск сердечного приступа, артрита, остеопороза, депрессии и перепадов настроения, ожирения и рака. Высокий уровень омега-6 лежит в основе многих патологий. Исследователь греческого происхождения Артемис Симопулос в 2002 году писала, что надо не просто употреблять с пищей незаменимые жирные кислоты, самое важное — соблюдать при этом правильную пропорцию между омега-6 и омега-3. Человечество эволюционировало, получая их в пропорции 1:1, но в последние десятилетия из-за роста потребления мяса и обработанных продуктов в западном рационе соотношение выросло до 10:1, а в США пропорция может составлять 30:1. Доказано, что уменьшение дисбаланса помогает снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, астмы, ревматоидного артрита и рака прямой кишки.

Грудное молоко содержит ДГК (если ее употребляет с пищей мать), что крайне важно для развития нервной системы и мозга младенца, однако женщинам рекомендуется также получать эту жирную кислоту и во время

беременности. Но ДГК важна не только для детей — в последнее время появляются данные исследований, согласно которым адекватный уровень омега-3 сильно снижает риск развития деменции и болезни Альцгеймера. Напротив, низкий уровень ДГК у стариков связывают с растущим риском преждевременной деградации когнитивных способностей. Мозг сильно зависит от этой кислоты, недостаточное ее количество считают причиной депрессии, ухудшения мыслительных способностей и других расстройств. Даже ежедневный прием одного грамма ДГК пациентами с проблемами с памятью в течение полугода привел к ее заметному улучшению. В то же время у пациентов с диагностированной болезнью Альцгеймера после приема дополнительно омега-3 болезнь развивалась медленнее. ДГК также зарекомендовала себя как основной источник нейропротектина — вещества, ответственного за выживание и восстановление клеток мозга.

Ежедневный прием рыбьего жира полезен во многих отношениях. Так, по данным исследования 2010 года профессора Фарзанех-Фара из Иллинойского университета, даже была выявлена связь между высоким уровнем омега-3 и длиной теломер.

Наконец, еще один плюс рыбьего жира — улучшение внимания при синдроме расстройства внимания и гиперактивности. У детей, получавших омега-3, показатели были лучше. Сегодня Американская психиатрическая ассоциация и многочисленные книги по психическому здоровью рекомендуют употребление омега-3 как средство предот-

ХИМИЯ СЧАСТЬЯ

вращения развития и лечения некоторых психических заболеваний, таких как шизофрения, депрессия, биполярное расстройство и др.

Я рекомендую принимать 1 или 2 грамма в день с учетом правильного соотношения между ЭПК и ДГК. Это значит — минимум 80% ДГК от общего количества масла или жира.

9. Лучшая Версия Себя

Любой успех или победа в жизни начинаются с того, что на первый взгляд может показаться простым, но на деле имеет свои сложности, если есть желание сделать все правильно.

Кто я такой?

Узнать себя — начало совершенствования. Чтобы прийти к внутреннему процессу совершенствования и трансформации, я обычно работаю со своими пациентами над тремя шагами, которые могу посоветовать и вам:

1. Узнать себя

Мне надо знать, каков я. Что меня характеризует, что мне нравится в себе больше, а что меньше... Я всегда говорю, что есть четыре составляющих процесса самопознания:

- То, что другие видят во мне, — мой образ.
- То, что я сам о себе думаю, — «я»-концепция .
- То, что я есть на самом деле, — моя сущность.
- То, что я показываю в соцсетях и интернете, — мой цифровой образ.

2. Понять себя

Узнать, что заставило меня отреагировать именно так в конкретной ситуации, понять свою генетику, свое

прошлое, свою манеру общаться с другими: с начальством, друзьями, подчиненными, любимым человеком... Осторожнее обращайтесь к своему детству. Избегайте шарлатанской терапии, когда вы противостоите себе в детстве! Когда вы осознаете свою ограниченность, препятствия, страхи, понимаете их источники, вы огромными шагами продвигаетесь вперед в вашей внутренней работе над собой и способности управлять своими эмоциями.

3. Принять себя

Усвоить некоторые «вещи», которые были и остаются такими, какие они есть, и не могут быть изменены, что бы вы ни делали.

Важно принять, что каждый из нас ограничен, допускает ошибки и может запутаться. Успех в жизни приходит не из-за отсутствия дефектов, несовершенства или ошибок, а благодаря умению придать силу своим склонностям и способностям.

Ваши дефекты не должны наносить вам вред, если вы о них знаете и можете компенсировать их своими сильными сторонами.

Триумфаторы — это те, кто наслаждаются своей работой и успешны в чем-то особенном. Они не отличаются от вас, это люди, посвящающие свое время оттачиванию, развитию и попыткам усилить свои качества, концентрируясь на чем-то, что хорошо делают или любят. Не всем повезло заниматься любимым делом, но счастливый и успешный человек, профессионал, способный быть лидером, любит

свое дело и делает его хорошо. Как сказал классик, «люби свою работу и состарься на ней».

Талант + увлеченность = призвание.

Если вы подумаете о глубоко уважаемых вами людях вне зависимости от рода их занятий (спортсмены, предприниматели, журналисты, врачи, духовные лидеры, писатели и т.д.), вы заметите, что все они личности, которые сосредоточились на чем-то одном и сильно это развили. Тем самым я не хочу сказать, что они при этом не могут хорошо владеть разными другими навыками, я лишь отмечаю, что они сумели сконцентрироваться на чем-то особенном и стали в этом деле существенно лучше остальных. Любой человек, о котором вы сейчас подумаете (да, любой!), в той или иной степени ведет внутреннюю борьбу и достаточно пострадал, чтобы оказаться там, где он есть сейчас.

Я помню, как несколько лет назад на одной конференции познакомилась с очень известным иностранным певцом. Он продал миллионы дисков и собирал полные залы по всему миру. Я была его «фанаткой» и подошла к нему, чтобы сфотографироваться. Он вдохновлял меня не просто своими незамысловатыми песнями, а чем-то еще, и я ему в этом призналась. В общении с глазу на глаз он оказался удивительно прост и внимателен, спрашивал меня о моей семье, работе. Когда я сказала ему, что я психиатр, он произнес: «Я долгое время проходил терапию, у меня бывают панические атаки в многолюдных местах, и даже

иногда прямо на сцене. Это моя борьба, я надеюсь когда-нибудь преодолеть это».

Паника в людных местах у всемирно известного певца! Я видела его концерты на YouTube и вживую и никогда не забуду тот короткий разговор, и я улыбаюсь, думая о том, что, несмотря на такой большой страх, этот человек добивается успеха во всем.

Роджер Федерер

Федерер — живая легенда, вне всякого сомнения, самый лучший и элегантный игрок в истории тенниса. Он побил все рекорды в своем виде спорта, у него множество поклонников по всему свету. В интервью, опубликованном в журнале «Магса» в июле 2013 года, журналист задал ему вопрос: «У вас всегда была отличная подача, лучший удар справа, хорошая игра слету, а также набор укороченных ударов. Кажется, ваше слабое место — удар слева?».

Федерер ответил: «У меня было два варианта: напирать на свои сильные стороны или улучшать слабые. Во втором случае я бы стал слишком предсказуемым теннисистом. В конце концов последнее слово остается за моими сильными сторонами. Я не могу представить себе, как подобно некоторым отбиваю мяч ударом слева, и тысячу раз стараюсь не завалить его, чтобы улучшить.»

Кто же такой лидер? Лидеру требуются три качества: иметь что сказать, уметь это сделать и быть оптимистом в этом отношении.

Кажется, что непросто найти кого-то, кто будет способен по-настоящему вдохновлять. Политики, наводняющие СМИ, к примеру, зачастую не умеют правильно общаться, их речи часто двусмысленны и произносятся в расчете на определенную аудиторию и исключительно в своих интересах. Такие «лидеры» не представляют для нас ценности. Мы говорим о людях, которые показывают другим пример, ведут за собой — цельные люди, излучающие покой и счастье.

ЛВС: Лучшая Версия Себя

Состоявшаяся жизнь требует размышлений, знаний, работы, усилий, чувства юмора... Столько всего! Я представила в виде уравнения то, что для меня является ключом к ЛВС.

Для ЛВС нужна прежде всего жажда жизни! То есть надо, несмотря на ежедневные изменения, всегда бороться за то, чтобы показывать себя с наилучшей стороны. Конечно, этому не научиться по книгам, для этого надо жить, наслаждаться, чувствовать и смаковать свою жизнь, а главное — падать и снова подниматься.

Вы есть результат ваших решений. Вы должны понимать, что ваши решения определяют вашу жизнь, и вы не должны просто плыть по течению.

$$\text{ЛВС} = (\text{знания} + \text{воля} + \text{видение жизни}) \times \text{увлеченность}$$

Я сказала, что вы есть результат ваших решений. Будучи человеком увлеченным, обладая знанием и силой воли,

вы можете достигнуть почти чего угодно. Почти, потому что существует фактор, назовем его удачей, судьбой или провидением, который не всегда позволяет нам победить или достигнуть своих целей, какими бы реалистичными они ни были. Но всегда есть свои риски...

Как и в любом уравнении...

- Если нет знаний... нет ничего более «опасного», чем мотивированный и бойкий дурак!
- Если нет воли... вы начнете все с энтузиазмом и со знанием дела, но через короткое время потухнете!
- Если нет видения жизни... вы будете рабом сиюминутности и мгновенного удовлетворения!
- Если нет увлеченности... вы никогда не будете лидером, никогда не будете блистать и не заразите энергией других и (конечно же) не сможете насладиться здоровой старостью!

Знания

*Удача благоволит только
подготовленному уму.*

Луи Пастер

Эти слова французского ученого меня воодушевили. После Пастера писатель Айзек Азимов развил эту мысль, объяснив, что только тот, кто готовится, учится и совершенствуется настойчиво и упорно, может надеяться на успех в жизни.

Применительно к нашей области эта мысль очень важна. Возможно, удача или даже providение выйдут нам навстречу, но мы можем не заметить их или неправильно интерпретировать. Удача благоволит тому, кто подготовлен и выучен, кто обладает сноровкой и знаниями, достаточными, чтобы не упустить свой шанс... если таковой представится. У всех нас есть мощный инструмент для достижения своих целей — наша способность развивать себя и учиться. Все дело в том, готовы ли вы осваивать новое.

В ходе терапии может применяться «библиотерапия». С одной стороны, рекомендуются книги по психологической помощи определенного уровня, помогающие вам понять, что с вами происходит и как с этим справиться, а с другой — художественная литература, захватывающая вас и помогающая отделаться от негативных мыслей или токсичного эмоционального состояния.

Избегайте телевизора, потерянного в Сети времени и видео на YouTube. Прогулки на свежем воздухе, физические упражнения и чтение — мощные антидепрессанты и успокоительные.

Воля

Помните, что ваша лучшая версия проявляется, когда вы фокусируетесь на своих возможностях, не забывая о порядке, дисциплине, постоянстве и работе. Вам надо научиться из кожи вон лезть каждый день... исходя из своих возможностей.

Что такое воля?

Это возможность отложить удовлетворение и сиюминутное наслаждение. У волевого человека широкое видение жизни, он может ставить конкретные цели и всеми путями стремиться к их выполнению. Воля требует отваги, решимости и упорства.

В этом и заключается разница между «хотеть» и «желать». Хотеть — значит принять твердое решение. Желание же стремится к обладанию или удовольствию здесь и сейчас, это может быть еда, напиток, сексуальное удовлетворение или какой-то порыв. В нем присутствует элемент скорости, оно моментально наполняет человека, но при этом не возвышает. Напротив, «хотение» направлено на более долгосрочные цели, требующие конкретного и хорошо проработанного плана и постоянных усилий для его достижения. Это более полноценный процесс, потому что он помогает нам расти как личностям.

Хорошо воспитанная воля — следствие непрерывной личностной работы, основанной на усилении и отказе от чего-то. Эта работа делает нас сильными и содержательными личностями, способными получить не самое доступное, а самое нужное для себя.

Воля — это решительность. Выбрать предварительно продуманное направление для движения, оценить все за и против и взять нужный курс. Один из самых явных показателей зрелой личности — сила воли. И наоборот, один из очевидных симптомов незрелости личности — это слабование, безволие, когда быстро перестаешь бороться за имеющуюся цель.

Из этого раздела получилась бы отдельная книга. И я искренне рекомендую книгу «Пять советов для развития своего ума».¹ Порядок, постоянство, упорство и приложение усилий — это качества,двигающие любой проект или предприятие вперед. Без них идеи, какими бы хорошими они ни были, растворяются и теряют силу.

Сила воли ведет нас в сторону наилучшей версии нашего жизненного проекта.

Ставить цели и задачи

Цели долгосрочны, задачи краткосрочны. Сенека говорил: «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным». Тот, у кого нет плана, рад сиюминутности. Он реагирует, исходя из порывов, эмоций и чувств, поэтому (особенно учитывая, в каком обществе мы живем) им очень легко манипулировать.

Некоторые люди начинали свой проект в условиях гораздо менее благоприятных, чем ваши, но смогли добиться своего. Поэтому не бойтесь менять цели и задачи, если это необходимо для вашего физического или психического здоровья или чтобы улучшить отношения в паре, в семье или с друзьями. Привычки и обычаи, прочно в вас

¹ Enrique Rojas. 5 consejos para potenciar la inteligencia. Madrid, Temas de hoy, 2016.

обосновавшиеся, очень сильно влияют на вашу жизнь. Человек действительно решает что-то изменить в ситуациях тяжелого личного, финансового, семейного кризиса или из-за болезни. Как хорошо заметил известный испанский кардиолог Валентин Фустер из нью-йоркского госпиталя Маунт-Синай: «Лучше всего бросить курить помогает инфаркт».

Дайте своему сердцу свободу, составьте план действий и приведите его в исполнение.

Жизненный проект начинается с точки отсчета, за которую можно ухватиться и опереться. Составьте план, будьте реалистом и отправляйтесь на поиски такой точки. В начале книги я сказала, что мало какие слова нанесли столько вреда, как «это случится, когда меньше всего этого ждешь». Эта мысль делает нас пассивными, ждущими чего-то; это очень опасно... ведь, возможно, ничего никогда не случится. Не бойтесь мечтать, представлять какое-нибудь большое дело, наметьте план и претворяйте его в жизнь! Когда есть план, появляется возможность получить удовольствие от достижений в его рамках. В этих маленьких шагах и заключается настоящее счастье. Оно не в том, чтобы заикнуться на какой-то цели! Важно уметь менять планы в зависимости от обстоятельств, в противном случае после провала можно остаться глубоко разочарованным.

Увлеченность

*Стоит больше времени посвящать тому, что
делает нас по-настоящему счастливыми.*

Неизвестный автор

Увлеченность не прибавляет, а умножает. Она улучшает нейронные связи, способствует нейрогенезу — образованию новых нейронов — и удлиняет теломеры. Мы созданы, чтобы быть счастливыми, передавать счастье другим и разделять с ними все хорошее в нашей жизни. Интересный факт: согласно исследованию клиники Майо, у пессимистов продолжительность жизни меньше на 19%.

Что сказал Пеп Гвардиола, когда пришел в «Барсу»? «Я даю вам слово, что вы выложимся полностью. Я не знаю, выиграем мы или проиграем, но мы будем пытаться. Пристегните ремни. Будет здорово». И действительно было, не один год мы (включая даже поклонников «Реал Мадрида»!) наслаждались великолепным футболом.

Можно ли научиться быть оптимистом?

Определенно можно. Израильский психолог Тал Бен-Шахар ведет в Гарвардском университете самый посещаемый курс, в рамках которого учит быть счастливым. Мы можем научиться быть позитивными. Это процесс медленный, но полный удовольствия и возможностей для улучшения нашего физического и психического здоровья.

ХИМИЯ СЧАСТЬЯ

Оптимизм — это способ схватить настоящий момент, потому что, как не раз утверждалось на страницах этой книги, счастье — не то, что с нами случается, а то, как мы интерпретируем происходящее. Люди, добившиеся большего в жизни, оптимистично смотрели на мир и на людей и умели передать свое видение другим. Оптимист видит свое дело, а пессимист всегда находит предлоги, чтобы это дело не начинать.

Помните, что в жизни есть три типа людей: те, благодаря кому вещи происходят; те, кто смотрит, как все происходит, и те, кто спрашивают, что произошло. К какому типу вы относитесь?

Никогда не поздно начать все сначала. Случай порноактрисы Джуди

Я познакомилась с Джуди после конференции об образовании и резильентности, проходившей в одной школе. Она подошла ко мне и сказала: «Я актриса, я узнала из интернета, что вы будете выступать в этой школе, и пришла сюда. Я не хочу больше жить. Я больше не могу, я покончу с собой».

Я остолбенела от ее слов. Я не очень разбираюсь в кино, особенно иностранном (у нее был легкий акцент). Я спросила, как ее зовут, но в эту минуту появилась директор школы, чтобы вручить мне книгу, изданную по случаю пятидесятилетия образовательного учреждения. Я воспользовалась случаем, чтобы поискать имя своей собеседницы в Google. Она была порноактрисой, у нее был миллион подписчиков!

Она снова подошла ко мне, я спросила у нее о причинах ее печали. Она объяснила, что ее многолетний возлюбленный (они знакомы с детства) предложил ей выйти за него. Она его любила, хоть и не без некоторых сомнений: «Я не знаю, влюблена ли я... не знаю, способна ли я влюбиться!» — однако понимала, что у нее с ним нет будущего. Она сказала:

«Он хочет, чтобы я ушла из профессии, и я готова к этому. Но если у нас будут дети... Вы просто не понимаете... Если однажды они начнут искать информацию обо мне в интернете... У меня нет будущего».

И вот мы осторожно погрузились в мир порнографии. Я старалась быть очень аккуратной, чтобы не ранить ее, и она это поняла: «Спасибо, что не осуждаете меня, мне нужна помощь... Меня больше всего волнует, что я не могу стереть свое прошлое, свои раны, не могу начать все с чистого листа».

Я записала ее на прием на следующее утро. Я всю ночь думала на эту тему... и в итоге позвонила своему знакомому, работавшему в полиции, чтобы спросить у него, можно ли изменить свою личность и что для этого нужно.

К утру у меня была необходимая информация. Ее мама была испанкой, а отец — нет, поэтому у нее было двойное гражданство. Мы говорили о возможности изменить имя, хотя она и так работала под псевдонимом. Мы осторожно знакомились с ее прошлым. Говорили о том, как она пришла к съемкам в разных странах, иногда соприкасаясь с миром элитной проституции и наркотиков. У нее было много глубоких ран, которые предстояло залечить.

Она позволила мне углубиться в ее биографию. С максимальной осторожностью мы нырнули в ее детство, уход ее мамы из семьи, алкоголизм отца и его самоубийство. Уже в десять лет она подверглась сексуальному насилию со стороны близкого родственника... В восемнадцать, будучи красивой девушкой, привлекавшей внимание мальчиков, она познакомилась с Раулем, тем самым возлюбленным.

Она не хотела с ним ничего серьезного, но он признался ей в вечной любви с первого взгляда и пообещал, что будет ждать ее.

Через некоторое время ей предложили работу моделью в другой стране, и она согласилась. Ей нужны были деньги... По ночам она ходила в клубы. Там она и приобщилась к миру наркотиков и элитной проституции. Платили очень хорошо. Она ничего не чувствовала. Притворялась. По ночам она плакала без слез, пустота внутри нее становилась все больше. Рауль обо всем знал, он искал ее, пытался вытащить ее из этого, но безуспешно. Он дарил ей книги, звонил, чтобы поговорить с ней о преодолении, боли и травме.

После нескольких недель терапии она успокоилась. Она занималась необходимыми процедурами, чтобы изменить свою жизнь и внешность. Ее лицо не было сильно напоминающимся, и, приложив немного усилий, она изменила свой внешний вид.

Через несколько месяцев после нашего знакомства она пришла на прием с Раулем. Он был замечательным человеком, он всегда ее любил и знал, что она была на многое способна, но пострадала от жизни, которую вела.

Еще через несколько месяцев я получила следующее письмо:¹

Дорогая доктор,

Я перебралась в новую страну. На самом деле она не совсем новая, моя мать в детстве жила в ста километрах от

¹ Я попросила у Джуди разрешения рассказать ее историю. Все имена изменены, чтобы не раскрыть ее личность.

ХИМИЯ СЧАСТЬЯ

места, где мы обосновались. Мы открыли магазин одежды, пока только начинаем, но у меня большие ожидания. Я взяла все свои сбережения, если все будет в порядке, мы поженемся следующей весной. Я снова хочу жить, спасибо вам за помощь! <...>

Никогда не поздно начать сначала.

P. S. Я дала ваши контакты некоторым своим коллегам, чтобы вы могли помочь и им тоже. Не говорите им, где я. Обнимаю вас с любовью.

Джуди

Благодарности

Прежде всего, вне всякого сомнения, хочу поблагодарить Хесуса за его безусловную и неустанную поддержку. Без его помощи я бы никогда не смогла написать эту книгу. Спасибо Хесуину за его постоянную веселость, Энрике — за то, что извлекал из меня резильентность в самые непростые моменты, Хавьеру — за то, что был рядом с первой страницы и до последней.

Спасибо отцу, моему учителю и наставнику в науке о душе.

Спасибо матери, показавшей, что с упорством и увлеченностью все возможно.

Кристине — за самоотверженность и дружбу на протяжении всей жизни.

Исабель — за то, что шла со мной рука об руку по миру эмоций и разделяла со мной воодушевляющую работу — помощь другим.

Моим профессорам и врачам, сформировавшим меня за все эти годы.

Моим пациентам — настоящим учителям, позволившим мне стать частью их жизни в трудные минуты и радоваться их восстановлению.

ХИМИЯ СЧАСТЬЯ

Издательствам *Planeta* и *Espasa* — за возможность выразить в книге то, что я всегда хотела сказать.

Фернандо — за его терпение при правке текста.

В завершение хочу поблагодарить неразлучных Альмудену и Кике за то, что заботились обо мне и были рядом всегда.

Список рекомендуемой литературы

Амен Д. Измените свой мозг — изменится и жизнь! М., 2009.

Бен-Шахар Т. Парадокс перфекциониста. М., 2013.

Визенталь С. Подсолнух. М., 2001.

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М., 2018.

Дайер У. Как избавиться от комплекса неполноценности. Минск, 2014.

Каллен Б., Ротелла Б. Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни. М., 2017.

Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Минск, 2019.

Карр Н. Делает ли Google нас глупее? [Электронный ресурс]. URL: <http://media-ecology.blogspot.com/2011/03/google.html>

Мам С. Шепот ужаса. М., 2008.

Пуиг М. Создай себя заново. Твой второй шанс. М., 2012.

Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М., 2013.

Толле Э. Практика «Power of Now». М., 2013.

Франкл В. Быть человеком означает найти смысл. 100 главных слов. М., 2018.

Шпитцер М. Антимозг. Цифровые технологии и мозг. М., 2013.

Alcaide, F. (2013), *Aprendiendo de los mejores*. Barcelona: Alienta Editorial.

American Psychiatric Association, *DSM5. Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders* Arlington, VA, 2013.

Bilbao, A. (2015), *El cerebro de los niños explicado a los padres*. Barcelona: Plataforma.

Blázquez, Luis (2018), *Enfocar la atención. El trampolín para el crecimiento personal*. Madrid: Ediciones Teconté.

Bullmore, E. (2018), *The inflamed mind*. Londres: Shortbooks.

Cymes, M. (2017), *Mima tu cerebro*. Barcelona: Planeta.

Cyrulnik, B. (2016), *Los patitos feos. La resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.

González-Alorda, A. (2011), *El talking manager. Cómo dirigir personas a través de conversaciones*. Barcelona: Alienta Editorial.

L'Ecuyer, C. (2013), *Educación en el asombro*. Barcelona: Plataforma.

Pert, C. B. (2012), *Molecules of Emotion*. Nueva York: Scribner.

Puig, M. A., (2017), *¡Tómame un respiro! Mindfulness*. Barcelona: Espasa.

Rojas, E. (2011), *El amor, la gran oportunidad*. Madrid: Temas de hoy.

—, (2012), *Adiós, depresión*. Madrid: Temas de hoy.

—, (2012), *No te rindas*. Madrid: Temas de hoy.

Sonnenfeld, A. (2015), *Educación para madurar*. Madrid: Klose Ediciones.

Эта книга была окончена 13 июня 2018 года,
в день памяти Антония Падуанского.

Серия «Химия счастья»

Мариан Рохас

Химия счастья.

Радостный мозг и гормоны стресса

Генеральный директор *Мария Смирнова*

Главный редактор *Вера Малышкина*

Ведущий редактор *Любовь Родионова*

Издательство «Портал»

Телефон редакции: (812) 401-61-69

Адрес для писем: 197022, Санкт-Петербург, а/я 20

Подписано в печать 25.10.19. Формат издания 60*90/16.

Печ. л. 18,0. Печать офсетная. Тираж 4000 экз.

Дата изготовления 20.11.19. Заказ №10968.

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.

Срок годности не ограничен

Произведено в Российской Федерации

По всем вопросам, связанным с приобретением книг
издательства, обращаться в ТФ «Лабиринт»:

тел.: (495) 780-00-98

www.labyrinth.org

Заказ книг в интернет-магазине:

www.labyrinth.ru

16+

ЗНАК ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОДУКЦИИ



Мариан Рохас

ХИМИЯ СЧАСТЬЯ

РАДОСТНЫЙ МОЗГ
И ГОРМОНЫ СТРЕССА

Мариан Рохас — потомственный психиатр, специалист по семейной терапии. Ее призвание — помогать людям, страдающим тревожностью, депрессией, расстройствами личности и поведения.

Известно ли вам, что ваши эмоции и мысли напрямую влияют на здоровье, на ваше восприятие реальности и даже на гены? Ничего удивительного, ведь они запускают химический ответ сразу трех основных систем нашего организма — эндокринной, иммунной и нервной.

Ученые подтверждают: негативная реакция на трудности, которые неминуемо преподносит жизнь, ведет к болезням и отдаляет от столь желанного счастья.

Но верно и обратное. Счастье не в том, что происходит с нами, а в том, под каким углом мы смотрим на происходящее. Эта книга научит вас концентрироваться на позитивных сторонах жизни и противостоять негативным эмоциям — своим и чужим.

Оставь позади прошлое.
Наслаждайся настоящим.
Смотри в будущее.

ISBN 978-5-907241-05-3



9 785907 241053

www.portalbooks.ru

Все книги издательства «Портал»
на www.labirint.ru

телефон +7 (495)745-95-25
Бесплатный телефон для регионов РФ:
8-800-500-9525

ПО РТАЛ®

16+ Знак информационной продукции